

Ngày mười lăm

Kyabje Pabongka Rinpoche trích dẫn lời
Àryadeva :

Hỏi phàm phu ! Làm sao người lại không sợ
Bị trói buộc vào đây
Không bao giờ cùng tận
Trong biển khổ người rớt vào

Sau khi kể một mẩu chuyện để giúp chúng
tôi khởi động lực và nhắc lại những tiêu đề đã
bàn, Ngài ôn lại chương "Phát Sinh Những Ấn
Tượng Cầu Giải Thoát." Rồi ngài dạy cách tu
tập.

Như trong các nghi thức chuẩn bị, bạn
phải nghĩ về nỗi khổ sinh tử trong khi quán
tưởng bậc thầy ngồi trên đỉnh đầu. Giữa các
thời khóa thiền, hãy đọc những kinh dạy về
những lỗi lầm của sinh tử v.v..

Khi bạn thấy một điều gì thuộc về sinh tử - hạnh phúc, quyền lực, của cải v.v.. - mà bạn đâm ra chán mệt, nghĩ : "Đấy là những vật lừa bịp, đấy chỉ là đau khổ," thế là bạn đã được kích động để phát sinh ý muốn từ bỏ.

Bạn có thể bị kích động để từ bỏ những vật ấy khi bạn gặp vài vấn đề như bị phạt, bị giáng chức, v.v.. Nhưng đây chỉ là sự từ bỏ nông cạn, chỉ là một phản ảnh mờ nhạt của từ bỏ. Bao lâu bạn còn sinh ra trong cõi sinh tử, thì bạn vẫn hoàn toàn chưa thoát khổ; nếu bạn muốn vĩnh viễn thoát khổ, thì bạn phải cắt đứt dòng tương tục tái sinh. Bạn phát sinh một khát khao giải thoát khi bạn thấm mệt vì sinh tử và mong muốn đạt đến một vài bảo đảm - nghĩa là sự từ bỏ.

Đức Tsongkapa vĩ đại nói :
Sau khi thiền quán, khi bạn không còn khát khao
Những huy hoàng của sinh tử dù trong chốc lát,
Khi tư tưởng của bạn ngày đêm
Đều luôn luôn cầu giải thoát,
Thế là bạn đã phát sinh sự từ bỏ.

Khi những người khác làm cho tôi pháp tòa đẹp đẽ, bày tỏ với tôi niềm cung kính, tôn trọng, v.v.. tôi nghĩ : "Tất cả đấy đều là vô thường, tất cả đều là đau khổ," và tôi tự nhiên bị kích động để từ bỏ. Tôi đã có được điều này một thời gian. Bất kể bạn thấy được sự huy hoàng bao nhiêu trong sinh tử, điều ấy cũng phải tăng thêm sự chán ngấy của bạn đối với sinh tử. Khi người ta chết, họ trải qua nỗi khổ tâm khi nhận ra rằng họ sẽ bị xa lìa tất cả tài sản, quyền thuộc trên đời này ; nhưng đây chỉ là một ý thức về vô thường rất nông cạn, do những chuyện tầm thường của cuộc đời gợi lên.

Điều quan trọng là phải xử dụng một vài phương pháp để khai triển trong dòng tâm thức của ta những tư tưởng thuần tịnh về động lực đưa đến từ bỏ. Điều chính yếu ta nên khát khao là Phật quả. Muốn thành Phật quả chúng ta phải có tâm bồ đề, muốn có tâm bồ đề chúng ta trước hết phải có lòng thương xót ; và muốn có lòng thương xót thì trước hết chúng ta phải nhận ra rằng tất cả hữu tình đều đã là mẹ của ta. Chúng ta phải phát sinh sự từ bỏ bằng cách thiền quán về nỗi khổ sinh tử của chính mình, và rồi phát triển lòng xót thương bằng cách thiền quán về nỗi khổ của người

khác. Như vậy điều chắc chắn là không phải Phạm Vi Lớn không có sự thiên quán về từ bỏ.

Tuy nhiên, từ bỏ là đạo lộ chính yếu trong phần nói về Phạm vi Trung bình. Khi chúng ta đã phát triển sự từ bỏ trong dòng tâm thức, thì bất cứ công đức nào mà chúng ta làm đều trở thành một nguyên nhân cho sự giải thoát của ta. Bao lâu chúng ta chưa phát triển được một sự từ bỏ dù chỉ là gượng ép, thì bất cứ công đức nào chúng ta làm cũng chỉ quay thêm bánh xe sinh tử. Một ngoại lệ là công đức phát sinh tùy thuộc vào năng lực của một ruộng phước. Nếu chúng ta không xem trọng ba điều căn bản của đạo lộ, nếu chúng ta tảng lờ ba căn bản ấy, thì dù chúng ta có nỗ lực tu tập pháp gì sâu xa cách mấy - như thiên quán về các huyệt đạo, về những luồng khí lực, về chư thiên, tụng thần chú, v.v.. - cũng sẽ không trở thành một phần của đạo lộ đưa đến giải thoát hay toàn trí. Đấy chỉ là một sự lãng phí năng lực. Bởi thế trước khi khởi sự tu tập, điều cốt yếu là ta phải nỗ lực hướng đến từ bỏ, bỏ đề tâm và chánh kiến.

2.2.2. X C Đ NH BẰN CHẤT CON ĐƯỜNG ĐƯA ĐẾN GIẢI THO T

Có hai phần : (1) nghĩ về nguồn gốc của đau khổ - những giai đoạn buộc chúng ta vào

sinh tử ; (2) thật sự xác định bản chất con đường đưa đến giải thoát.

a. Nghĩ về nguồn gốc của đau khổ

-

Các giai đoạn buộc chúng ta vào sinh tử

Có 3 tiêu đề phụ : (1) Vọng tưởng được triển khai cách nào ; (2) Nghiệp được tích lũy cách nào (3) Người ta bỏ thân thọ thân cách nào

a-1. Vọng tưởng phát triển cách nào

Có 4 mục : (1) Nhận ra vọng tưởng ; (2) Các giai đoạn trong sự phát triển vọng tưởng; (3) Nguyên nhân của vọng tưởng; (4) Lỗi lầm của vọng tưởng.

Có hai cách để đưa vào Lam rim đề mục "Nghĩ về nguồn gốc của đau khổ - Những giai đoạn buộc người ta vào sinh tử." Một cách là gán đề mục này vào một tiêu đề đầu tiên ; cách kia - được sử dụng ở đây - theo những bài giảng truyền thống về Con Đường Nhanh và Con Đường Dễ và đặt tiêu đề ở dưới mục "Xác định bản chất của con đường đưa đến giải thoát."

Trước hết bạn phải nghĩ về những lỗi lầm chung và riêng của sinh tử, bị kích động để từ bỏ nó, và phát sinh ước muốn giải thoát. Khi ấy bạn sẽ đặt câu hỏi :

Gì là nguyên nhân của sinh tử ? Sau khi tra tằm nguyên nhân và trở thành quen thuộc với nó, bạn sẽ mong muốn bẻ gãy sự tương tục của nó.

Nguồn gốc của khổ có hai phần : những vọng tưởng (phiền não) phát sinh ra khổ và những nghiệp phát sinh ra khổ. Bạn phải mang gánh nặng của các uẩn ô nhiễm, và đấy là do nghiệp. Nghiệp phát sinh vì vọng tưởng. Bạn đã tích lũy vô lượng nghiệp trong quá khứ, nhưng nếu không có những vọng tưởng là khát ái và chấp thủ làm một nguyên nhân phụ thuộc thì nghiệp không thể tự nó ném bạn vào một tái sinh mới : điều ấy cũng giống như hạt giống thiếu nước. Dù bạn không tích lũy nghiệp trong quá khứ, mà bạn có vọng tưởng, thì bạn cũng sẽ tích lũy nghiệp mới do những vọng tưởng ấy, và bởi thế bạn nhận một loạt những uẩn sinh tử trong tái sinh kế tiếp. Dharmakirti (Pháp Xứng) nói :

Sự khát khao hiện hữu trong sinh tử

Là điều độc nhất trong các khía cạnh của
nghiệp,
Vì các nghiệp khác không thể thúc đẩy tái
sinh,
Chúng chỉ là những yếu tố phụ thuộc...
Nhưng nếu có khát ái,
Người ta sẽ nhận thêm nghiệp mới.

Như vậy căn bản của sự tái sinh vào sinh
tử chính là vọng tưởng. Nói "vọng tưởng" nghĩa
là cái gì bằng chính năng lực của nó, có nhiệm
vụ phát sinh nổi bất an tức khắc trong dòng
tâm thức riêng ta, khiến nó không được chế
ngự. Bởi thế chúng ta phải nhận ra được những
vọng tưởng, nếu không, thì cũng như không
nhận ra được kẻ thù đã bắn mũi tên độc :
Chúng ta sẽ không biết áp dụng phương pháp
nào để chữa trị vọng tưởng ấy.

a-1.1. Nhận ra vọng tưởng

Có hai phần : (1) phiền não căn bản ; (2)
phiền não phụ thuộc

a-1.1.1. Phiền Não Căn Bản

Thế Thân nói trong *Kho tàng Siêu Vật Lý* :
Sáu phiền não vi tế và rộng rãi

Trong hiện hữu sinh tử là :

Tham, sân, kiêu mạn
Ngu si, tà kiến, nghi

Nghĩa là có 6 phiền não căn bản.

(i) Tham

Khi chúng ta thấy một vật hấp dẫn như đồ trang sức, thân thể, thức ăn uống ... Chúng ta phát sinh những ý tưởng như không muốn lìa những thứ ấy. Những vọng tưởng khác là giống như bụi trên áo, dễ tẩy trừ ; nhưng tham ái có nghĩa là bám víu tập trung vào một cái gì, thì giống như dầu đã dính vào vải, rất khó tẩy. Khi chẳng hạn ta nhìn một vật, sờ nó, vv. thì một góc của tâm tư ta khát khao bám víu đối tượng này. Khi ấy sự tham ái tỏa rộng và rất khó trừ.

Dây trói tham ái và chấp thủ
Buộc bạn vào ngục tù sinh tử

Nói cách khác, tham ái là gốc rễ ngăn chúng ta không phát sinh động lực từ bỏ sinh tử và cũng là một trong những yếu tố chính trói buộc chúng ta vào sinh tử.

Một cách để đối trị là thiền quán về khía cạnh bất tịnh của thân xác, v.v.. Ở đây bạn triển khai thái độ cho rằng thân thể là bất tịnh : thi thể chảy máu, thi thể phân tán, thi thể phình trương và cuối cùng là bộ xương. Khi bạn bị ràng buộc với một người nào chẳng hạn, hãy quán sát người ấy chỉ là một cái đũa đựng đầy 6 thứ hôi thối. Khi bạn tham ăn thịt, hãy nghĩ về nguyên liệu chính của nó là hôi thối, về việc nó có ra do giết hại một mạng sống. Khi ấy sự tham ái và chấp thủ của bạn sẽ giảm bớt.

(ii) Giận dữ

Giận dữ là tâm bị giao động mạnh khi ta thấy một cái gì khó chịu như thấy kẻ thù v.v.. Đối tượng của giận dữ có thể là những hữu tình hay vật vô tri ; khi chúng ta dính dáng tới chúng, tâm ta hoàn toàn bị bối rối, bị quấy rầy và ta muốn hại chúng.

Sự giận dữ có hại lớn. Nó có thể tàn phá những công đức của bạn như thể bị đốt trong một đồng lửa. Sự giận dữ làm cho người ta giết hại, đâm chém và đánh đập kẻ khác v.v..

Ngày nay người ta xử dụng nhiều danh từ êm tai để chỉ sự giận dữ như "nóng tính," v.v. Những người ấy có thể không xem sự giận dữ là tai hại. Nhưng có câu : "Không có tội lỗi

nào bằng hận thù. Không có khổ hạnh nào bằng sự kiên nhẫn." Hoặc: "Sự giận dữ là khí giới giết hại những tái sinh thù thắng của bạn." Nói cách khác, trong tất cả vọng tưởng, sự giận dữ có sức mạnh lớn nhất để phá hủy những công đức căn bản, nó là yếu tố chính ném bạn vào đọa xứ. Bởi thế giận dữ rất tai hại. Có nhiều cách để phá hủy công đức tùy thuộc vào đối tượng của giận dữ (Xem ngày thứ 6). Bạn phải áp dụng những phương cách chữa trị giận dữ như nhẫn nhục v..v.. Tôi sẽ nói thêm về giận dữ trong chương bàn về sáu ba la mật dưới đây.

Tuy nhiên có thể đánh đập học trò của bạn nếu bạn làm vậy chỉ vì lợi ích cho chúng chứ không phải vì tức giận.

(iii) Kiêu mạn

Kiêu mạn là quan niệm tự thổi phồng mình lên, nó có thể hiện rõ trong tương quan với một đối tượng tốt hoặc xấu: năng lực, tài sản, đức tính, gia đình, trí tuệ, đạo đức của bạn- ngay cả giọng nói êm tai hay thể lực của bạn. Khi bạn nhìn xuống từ một đỉnh núi cao, thì mọi sự ở dưới thấp đều như nhỏ lại. Khi bạn tự cho mình cao hơn thiên hạ, và có một cái nhìn tự thổi phồng mình, tức là bạn khoác cho

mình một sắc thái cao vượt. Chỉ cần một đối tượng nhỏ nhặt cũng đủ cho bạn phát triển thói kiêu căng. Như những người phái Kadampas ngày xưa nói: Có phải hơi nước bốc lên nhiều hơn từ trên những đỉnh núi tuyết không? Hãy xem có chút hơi nào bốc lên từ tuyết dưới vực sâu! Họ cũng nói rằng đỉnh núi kiêu mạn sẽ không ngập lụt với nước những thiện đức. Nói khác đi, thật khó mà tu tập một đức tính nào nếu người ta có thói kiêu căng. Một bậc thầy có thể dạy Pháp cho một người kiêu căng, nhưng không ích gì.

Cách chữa trị thói kiêu căng là nghĩ về một vài bảng kê mà bạn không hiểu, nhất là sự phân loại đầy đủ các yếu tố thuộc giác quan. (CT. Một bảng liệt kê của Vasubandhu (Thế thân) trong *Kho tàng Siêu Vật lý*, -tức *Abhidharma*, dịch âm là *A tỳ đàm*, dịch nghĩa là *Thắng pháp* -rất khó hiểu.) Thỉnh thoảng nên nghĩ đến từng vật trong và ngoài hiện hữu từ đỉnh đầu xuống đến gót chân bạn; bạn không biết được bao nhiêu cái, và điều ấy phải diệt bớt thói kiêu căng của bạn.

(iv) Vô minh

Thông thường vô minh hay bất giác (ma rigpa Tạng ngữ) là ngược lại với "biết" (rig-pa);

thêm từ phủ định ma ở trước- như động từ "thấy" và "không thấy" hay "biết" và "không biết." Vô minh là không biết, không thấy, không hiểu, không rõ ràng, vân vân. Ví dụ như không thấy lửa vì mắt nhắm, hoặc không trông thấy vật gì trong bóng tối đen. Vô minh cũng như mù- không thấy bản chất hay hình thái hiện hữu của một pháp: bốn chân lý, nhân quả, Ba ngôi báu, vân vân. Vô minh là gốc rễ của mọi phiền não (hay vọng tưởng).

Có một hệ thống triết học cho rằng vô minh là một với thân kiến -tà kiến xem ngã đồng như những vật khả hoại (nghĩa là các uẩn, v.v.). Hệ thống khác thì cho rằng vô minh và kiến chấp ấy là hai cái khác nhau. Chẳng hạn, giả sử lỗi lầm cho sợi dây là con rắn, là như tà kiến xem ngã với các uẩn đồng nhau; thì vô minh sẽ là giống như cái nhân của sự lầm lẫn ấy: do cuộn dây nằm trong tối, do bóng tối mà người ta thiếu nhận thức sáng suốt về hình thái hiện hữu của sợi dây.

Hệ thống đầu do Nguyệt Xứng (Chandrakirti) và Pháp xứng (Dharmakirti) cùng các vị khác chủ trương; hệ thống thứ hai do Vô Trước (Asanga) và đồ đệ chủ trương.

(v) Nghi

Đây là hoài nghi về Bốn chân lý, về Ba ngôi báu, về nhân quả, vân vân: không biết những chuyện ấy có hiện hữu không, có thật hay không. Nghi ngờ Ba ngôi báu làm cho ta không triển khai được thực chứng. Đức Dalai Lama đệ nhất nói:

Hãy cứu con ra khỏi hoài nghi, con ma đáng sợ,

Kẻ tàn ác bay lượn trong một bầu trời

Đầy sự mù lòa hắc ám,

Làm hại cho lòng khát khao xác tín của con

Giết chết sự giải thoát của con.

Khi bạn nghi ngờ luật nhân quả, thì điều ấy ngăn bạn tái sinh lên thượng giới; hoài nghi về bốn chân lý thì bạn không thể đạt giải thoát. Hoài nghi quả thực gây vô số tai hại. Nó được xem là một trong năm tà kiến (nghĩa là năm căn bản phiền não đầu).

(vi) Kiến chấp sai lầm

Có năm kiến chấp sai lầm:

(1) *Thân kiến: đồng hóa ngã với cái khả hoại*

Đây là quan niệm sai lầm về năm uẩn- có đặc tính là sẽ hoại diệt- và xem chúng chính là bản ngã, thuộc về ngã, tức là "tôi" và "của tôi."

Một ví dụ: Khi người ta làm bạn tổn thương, hại bạn, thì ý nghĩ "Tại sao chúng làm điều ấy cho ta?" hiện ra rõ rệt trong tâm bạn; bạn nắm giữ lấy "cái tôi" như thể nó hiện hữu cách ấy. Đây là gốc rễ của tà nghiệp.

Ngay những con kiến cũng có quan niệm này, đồng hóa cái ngã với những thứ khả hoại. Nếu bạn lấy một cọng cỏ mà châm chích vào mũi con kiến nó liền nghĩ ngay rằng "Tại sao chúng làm chuyện ấy với tôi?" rồi nó cong lên, giả chết. Sau đó, nó quay lại và bỏ chạy. Chính thân kiến -quan niệm chấp ngã là cái khả hoại- đã khiến nó làm việc ấy.

(2) Biên kiến: những quan điểm cực đoan

Những quan điểm này hướng về bất cứ vật gì được chấp thủ bởi ngã kiến trên đây; một quan điểm cực đoan xem những vật ấy là trường cửu, bền bỉ, độc lập, là thực có, vân vân (thường kiến- DG). Quan điểm cho rằng dòng tương tục là cái "tôi" sẽ bị gián đoạn vào lúc

chết, cũng là một quan điểm cực đoan (đoạn kiến- DG).

Mặc dù chính yếu những người không phải phật tử mới giữ những quan điểm này, song chúng ta đôi khi cũng có cái nhìn sai lạc xem mọi sự là thực có, hoặc nhìn sự vật bằng những cách khác cũng không kém phần ngu ngốc.

(3) Kiến thủ: xem năm uẩn là tối thượng

Đây là một tà kiến phát xuất từ bất cứ một kiến chấp sai lầm nào kể trên, hoặc chấp ngã là đoạn diệt, hoặc chấp các pháp là thường còn, hoặc chấp các pháp là phi hữu. Sự mê lầm này hướng về các uẩn của người giữ những tà kiến ấy, xem các uẩn ấy là tối thượng.

(4) Giới cấm thủ :xem một thứ đạo đức hay cách hành xử nào đó là tối thượng

Quan điểm này cho rằng sự đào luyện năm ngọn lửa, nhảy qua chĩa ba, đứng một chân, vân vân, là những con đường đưa đến giải thoát. Nó cũng xem một vài lối hành xử là tối thượng, như ngồi trên một tấm da thú. Một

vài người nhận ra nhờ thần thông rằng trong tiền kiếp họ làm chó, và điều này làm họ mù quáng: họ muốn nhận một thân người trong tái sinh kế tiếp, nên họ (lầm tưởng điều này là nhân) bắt chước những hành vi của chó như sủa, v.v. Họ xem điều này là tối thượng, nên làm cho thân thể và lời nói của họ thực hành những tà hạnh.

Người ta theo những tà hạnh ấy vì họ cho rằng đây là nguyên nhân chính đưa đến giải thoát.

(5) Tà kiến

Tà kiến gồm phần lớn là quan niệm cho rằng bốn chân lý, Ba ngôi báu, nhân quả, v.v. không hiện hữu.

Hai điều cần được xem xét ở đây: sự xác nhận lối bịch- một cái phi hữu mà cho là thực có- và sự phủ nhận- cái hiện hữu thì cho là không có, hoặc có quan điểm rằng mọi sự tuyệt đối không hiện hữu. Vài người không phải phật tử cho rằng thế giới do thần Vi nữ sáng tạo, đã nhập thể mười lần vào thế gian; phái Số luận phân mọi cái khả tri thành ra 25 loại và cho rằng nói chung, 25 nguyên lý ấy tạo ra thế giới; những người khác lại khẳng định thế giới

do Tự tại thiên tạo dựng, vân vân. Những người này tuyên bố có một cái gì được tạo ra trong khi thực sự là không có- bởi thế đấy là những sự chấp có. Tuy nhiên tà kiến là những sự phủ nhận (chấp không).

Kể năm loại tà kiến này như là một, cộng thêm năm cái chấp không, thành sáu kiến chấp làm nên những mê lầm căn bản, vi tế và rộng rãi.

Nếu bạn là một người thường, thì nên áp dụng thuốc chữa kiến chấp. Àryadeva nói: "Cũng như các giác quan trong cơ thể, vô minh si ám cũng cư trú trong tất cả những kiến chấp ấy." *Nghĩa là, vô minh thấm khắp và làm nhân cho tất cả những phiền não khác.* Tuy vậy, vô minh si ám rất khó nhận diện, bởi thế tôi sẽ bàn về nó dưới đây.

a-1.2. Những giai đoạn trong sự phát triển tà kiến

Sáu căn bản phiền não, quả thế tất cả phiền não, đều xuất phát từ sự chấp thủ bản ngã (xem Ngày Hai Mười Hai) và thân kiến-quan điểm đồng hóa cái tôi với những vật khả hoại. Tất cả đau khổ nghiệp và vọng tưởng bởi thế đều xuất phát từ quan điểm cho rằng ngã

là cái khả hoại- nếu bạn xác nhận rằng thân kiến và vô minh chỉ là một. Theo hệ thống không chấp nhận điều này, thì chính vô minh là yếu tố then chốt.

Theo hệ thống Trung quán Pràsangika, quan điểm đồng hóa ngã với cái khả hoại là căn nguyên. Có quan điểm thuộc tri thức (phân biệt ngã chấp- DG), có quan điểm thuộc bản năng (câu sinh ngã chấp -DG), và ở đây là quan điểm thuộc bản năng. Lại có hai loại quan điểm thuộc bản năng: chấp thủ "tôi" và "của tôi." Quan điểm đồng hóa ngã với cái khả hoại là chấp thủ cái "của tôi" (ngã sở). Khi ai khen bạn chẳng hạn, bạn nghĩ, "họ thật tốt đã khen tôi như vậy." Cái "tôi" ấy rất sống động và ăn sâu trong tâm thức; vì bạn có những ý nghĩ ấy, nên bạn cho đó là cái ngã, và có quan niệm rằng cái ngã ấy là một người xử dụng. Do quan niệm ấy, bạn bám lấy cái tôi, bạn đâm ra thương người nào giúp bạn, ghét người nào hại bạn, và có sự ngu si mê muội đối với những người xa lạ. *Quyển Luận về những Pháp có giá trị* nói:

Bạn biết người ta là "kẻ khác"
Vì bạn cho mình có một cái ngã;
Bạn chấp thủ vào tự và tha
Và trở thành thù nghịch.

Những điều này có tương quan;
Tất cả ác hành phát sinh từ đấy.

Thực Hành Trung Đạo của Pháp Xứng nói:
Mong sao tâm tôi thấy được
Rằng mọi lỗi lầm đều phát xuất
Từ tà kiến cho rằng
Các uẩn và ngã là một...
Lúc đầu tôi bám lấy ngã, cái "tôi"
Và phát triển tham ái đối với các pháp...

Mặc dù gốc rễ của sáu căn bản phiền não sâu rộng chính là vô minh, song người ta phát triển tham, sân, nghi, vân vân do thân kiến (chấp ngã là cái khả hoại). Và do tham ái, v.v. mà người ta tích lũy nghiệp. Theo nghiệp này, người ta quay bánh xe sinh tử. Gốc rễ của sinh tử là vô minh, sự chấp thủ theo bản năng vào một cái ngã, và quan niệm cho rằng cái ngã là năm uẩn khả hoại. Muốn từ bỏ vĩnh viễn sự mê lầm, ta phải nỗ lực áp dụng thuốc chữa bệnh vô minh và chấp ngã- đó là trí tuệ liễu tri lý vô ngã. Trí tuệ này bởi vậy giống như thuốc có thể phá trừ hàng trăm sự ác. Sách *Bốn Trăm Bài Kệ* nói: "Đấy là lý do tại sao tất cả phiền não được nhiếp phục nếu vô minh được nhiếp phục." Kinh *Thập Địa* nói:

"Trong thế gian này, tất cả tội lỗi đã phạm đều do chấp thủ có một bản ngã. Nếu không có sự chấp ngã rõ rệt, thì những tội lỗi ấy đã không xảy ra."

Tuy nhiên, khi chưa hiểu thấu vô ngã, thì ta vẫn phải dùng phương tiện để đàn áp phiền não, để tạm thời xua tan chúng. Ta phải đề phòng nguyên nhân của phiền não (hay vọng tưởng).

a-1.3. Nguyên nhân của vọng tưởng

Có sáu nguyên nhân.

a-1.3.1. Nguyên nhân thứ nhất: nền tảng của vọng

Nền tảng này gồm những hạt giống hay tùy miên (sự tiềm tàng). Như khi ta không thể nhổ tận gốc mầm bệnh, thì ngay cả một miếng ăn nhỏ cũng đủ gây bệnh, bởi thế khi gặp dịp là ta sẵn sàng phát triển vọng tưởng trong dòng tâm thức ta vì ta có sẵn những hạt giống của vọng tưởng. Hạt giống ấy là nền tảng hay bản năng cho vọng tưởng phát sinh.

a-1.3.2. Nguyên nhân thứ hai: đối tượng của vọng

Đấy có thể là một cái gì dễ chịu, khó chịu, hay bất cứ gì khi gặp những vật ấy, vì ta chưa từ bỏ hạt giống mê vọng, nên như Thế Thân nói:

Không từ bỏ vọng tưởng

Vi tế và rộng rãi;

Ở gần đối tượng của vọng;

Và có những tư duy không thực tế-

Đấy là trọn bộ nguyên nhân

Cho những mê vọng xảy ra.

Nói cách khác, ta phải tách rời mình khỏi những đối tượng của vọng, nếu không sẽ phát sinh vọng tưởng. Những người xuất gia nên tránh vọng bằng cách sống trong tu viện, am thất, v.v. Điều ấy thật tốt cho những người sơ cơ chúng ta, ta sẽ không phát sinh vọng tưởng nếu ta không trông thấy những đối tượng làm phát sinh vọng tưởng trong một thời gian. Bởi thế ta nên tránh chúng càng nhiều càng tốt. Trong vài bản văn luyện tâm, ta đọc:

Người còn phải đối trị vọng tưởng

Thì cốt yếu nên tránh những đối tượng xấu xa.

Vô Trước nói:
Hãy từ bỏ những đối tượng xấu
Thì vọng tưởng dần bị che khuất.
Vì bạn không xao lãng
Nên những thiện hành dần tăng.
Tâm bạn được thanh lọc
Bạn sẽ có được niềm tin vào Pháp.
Đào luyện sự độc cư
Là việc của người con Phật.

Nói cách khác, cốt yếu là phải từ bỏ những đối tượng làm phát sinh vọng tưởng, và cư trú trong một nơi nào thuận lợi cho việc này.

a-1.3.3. Nguyên nhân thứ ba: xã hội

Bạn phải từ bỏ sự bận rộn của bạn bè xấu ác. Tuy nhiên, bất cứ ai dính vào cuộc đời này đều là bạn xấu, vì họ nói toàn chuyện gây nên vọng tưởng, như chuyện rượu, cờ bạc, vv. Bạn không nên để ý những người như vậy, hoặc bị ảnh hưởng của họ. Nếu bạn rơi vào ảnh hưởng họ, thì họ sẽ làm tăng thêm vọng tưởng nơi bạn, bạn sẽ tham dự vào những hoạt động không thích đáng. Ví dụ: Ngày xưa có hai người từ kinh đô xứ Paenpo, một người uống rượu một người không. Người đầu đi Retreng, người sau

đi Lhasa. Người đi Retreng gặp những tiến sĩ phái Kadam. Người đi Lhasa gặp những bạn xấu. Về sau hai người lại gặp nhau, và do ảnh hưởng bạn tốt và bạn xấu mà người trước kia nghiện rượu nay từ bỏ, còn người không uống bây giờ lại thành bợm nhậu.

Chúng ta gọi thói bỗn xển keo kiệt bằng danh từ "cần kiệm" thói giận dữ là "nóng tính", vân vân. Chúng ta đặt những cái tên êm tai cho những thói xấu ấy, nhưng chúng vẫn gây tai hại lớn lao. Khi học trò nường vào một ông thầy hà tiện giữ của thật kỹ, thì thói hà tiện nơi học trò tăng thêm. Cũng vậy đối với những ông thầy nóng tính. Điều quá dễ dàng để hiểu rõ là những tác dụng của bạn xấu, bởi thế ta nên tránh bạn xấu.

Tuy nhiên, mặc dù những người khát khao những vật thuộc đời này đều là bạn xấu, ta không thể ruồng bỏ tất cả mọi người, bởi vậy điều cốt yếu là đối xử với họ rất cẩn thận và đừng giao thiệp họ quá nhiều. Ngày xưa có một xứ trong đó mọi người đều uống thứ nước gây bệnh điên nên trở thành điên dại. Chỉ có ông vua còn tỉnh táo, nhưng mọi người lại nói: "Vua điên." Cũng vậy, ngày nay những người tu hành không thích nghi với đám đông thường tình, song điều này không hại gì, vì họ mong

muốn theo đuổi việc tu tập đến thành công. Khi bạn xấu khuyển bảo, bạn đừng nên nói ngược với họ: hãy như một con trâu đực già uơng ngạnh, và thực hành những điều quý báu nhất của phái Kadampas- trước hết phải có tâm kiên cố như kim cương, rồi tự nâng đỡ mình bằng căn bản trí kim cương, và cuối cùng đạt đến sự dũng mãnh như kim cương.

a-1.3.4. Nguyên nhân thứ tư: thảo luận

Điều này bao gồm sự đọc những sách có những chỉ dẫn nghe ra hầu như có lý mà kỳ thực vẫn phát sinh vọng tưởng. Khi bạn đọc những tác phẩm xấu ác như thế- chẳng hạn truyện nhân gian về những công trạng của Gesar Ling, những luận về tình yêu, những sách nói về bùa chú, dâm thư, vân vân- thì chỉ có tăng thêm tham sân si nơi bạn. Nhưng nếu bạn nghĩ về những công việc và đời sống của những thánh nhân, thì có thể gieo những hạt giống giải thoát trong bạn, bởi thế nên đọc những sách này.

Khi người ta tụ hội thành từng nhóm, họ nói về nhiều điều làm tăng tham ái hoặc hận thù- như nói về vua chúa, quân đội, đàn bà, những vụ kiện, vân vân. Đây cũng là một nguyên nhân phát triển vọng tưởng.

a-1.3.5. Nguyên nhân thứ năm: tập quán

Zhangpa Rinpoche nói: "Bạn như được vây phủ bằng những bản năng do tập quán tư tưởng xấu..." Nói cách khác, do bạn quá quen thuộc với vọng tưởng nên bạn phát triển tham ái, hận thù, v.v. như một điều đương nhiên, ngay cả khi lơ đãnh.

Chúng ta có những vọng tưởng si mê lớn hay nhỏ tùy cách ta quen thuộc nhiều hay ít đối với chúng trong những đời quá khứ. Một vài người phát triển tham ái, hận thù hay bất cứ gì một cách đậm đà vì một duyên cơ rất nhỏ nhặt. Chẳng hạn, có người quen thói giận dữ thì không thể chịu được ngay cả một tia nhìn khó chịu, vân vân. Những người như thế không có cách nào khác ngoài ra áp dụng vài cách chữa trị, và tìm mọi cách để ngăn ngừa những phiền não ấy tiếp tục.

a-1.3.6. Nguyên nhân thứ sáu: suy nghĩ không thực tế

Đây là sự luôn luôn có những nhận xét quá đáng liên hệ đến những đối tượng mà ta thích hoặc ghét, v.v. Đối với đối tượng ta ưa

thích như y phục chẳng hạn, thì ta nghĩ nó có màu sắc đẹp, cắt may đẹp, cái nịt lưng đẹp, vân vân. Đối với những đối tượng ta ghét, thì ta nghĩ: "Chúng làm hại tôi thế này thế nọ." Người ta ưa nghĩ lui nghĩ tới về những đối tượng đáng ưa hoặc không đáng ưa ấy.

Một người có thể là kẻ thực hành Pháp, nhưng vẫn khổ hoặc có những vấn đề, nên đâm ra hoài nghi luật nhân quả, v.v. Người ấy sẽ phát triển vọng tưởng nếu những nguyên nhân nói trên sinh khởi, bởi thế phải cố mà đề phòng những nguyên nhân ấy. Nếu vị ấy không áp dụng thuốc trị, những vọng tưởng sẽ gia tăng; vọng tưởng sẽ bị che lấp nếu vị ấy áp dụng thuốc chữa. Bởi thế, hãy nỗ lực.

a-1.4. Những lỗi lầm của vọng tưởng

Trang nghiêm kinh nói:

Vọng tưởng phá hủy người

Phá hoại hữu tình,

Phá hoại đạo đức.

Người cho người ngang hàng là kẻ dưới,

Hộ pháp và bậc thầy chê trách người,

Và người không để ý những đối thủ.

Người sẽ tái sinh vào những hoàn cảnh bất lợi.

Những gì người có được hoặc không được
Đều suy giảm, và người phải chịu nhiều khổ
đau.

Nói cách khác, vọng tưởng (phiền não) có nhiều lỗi lầm. Khi phát sinh vọng tưởng, dòng tâm thức bạn trở thành một thực thể bất thiện; khi ấy bạn hành động một cách ngược đời đối với đối tượng của vọng; điều này làm cho những hạt giống tiềm tàng của vọng tưởng thêm vững chắc; bởi thế bạn sẽ luôn luôn phát triển cùng một thứ vọng ấy, nghĩa là tham ái, hận thù, hay bất cứ gì; và bạn đi vào những cảnh giới mà những bậc thánh không đi. Những hành nghiệp vô phước của bạn sẽ tăng vì hai lỗi lầm sau cùng này. Bạn lạc ra khỏi giải thoát và toàn tri, trở nên xa xôi với cả hai. Vọng tưởng làm cho những phước hành của bạn thối giảm; nghĩa là nó làm cho bạn tự hại và hại người; đạo đức thối giảm, bạn càng ngày càng ít được quà tặng, ít được giúp đỡ. Phật và hộ pháp cũng chê trách bạn. Những người khác cũng như bạn đều sẽ khổ vì vọng tưởng phiền não của bạn làm cho kẻ khác muốn giết bạn, vân vân. Trong đời này bạn phát triển

tiếng xấu vì vướng vào kiện tụng, tranh chấp, vân vân. Trong tương lai bạn sẽ tái sinh vào nơi biên địa, hay vào những đọa xứ. Nói tóm lại, có vô số lỗi lầm do vọng tưởng gây nên.

Bởi thế mỗi khi phát sinh một vọng tưởng bạn phải nhận ra ngay tức khắc đấy là kẻ thù, và xử dụng một cách đối trị để chấm dứt nó. *Hành Bồ Tát Hạnh* nói:

Nếu tất cả chư thiên, a tu la
Đều trở thành kẻ thù của người
Thì cũng không thể dẫn người
Xuống địa ngục Vô gián.
Vọng tưởng là kẻ thù lớn nhất
Vì mỗi khi gặp nó
Thì có thể trong phút chốc
Nó tung người vào địa ngục ấy
Cho đến khi núi Tu di cũng không còn.

Nói cách khác, không có kẻ thù nào lớn hơn vọng tưởng. Khi bạn làm vừa lòng kẻ thù, nó sẽ dịu cơn giận dữ và không làm hại bạn. Vô lượng thống khổ mà bạn có khi bị thiêu đốt trong lửa địa ngục Vô gián đều phát sinh từ vọng tưởng. Do vậy, vọng tưởng sẽ ép buộc bạn đi vào sự bất tịnh của sinh tử, bởi thế nó còn mạnh hơn tất cả những kẻ thù của bạn trong

ba cõi. Những người phái Kadampas ngày xưa nói:

"Hãy luyện tập đứng vững chống lại vọng tưởng, nhưng duỗi tay cứu giúp hữu tình và làm lợi ích cho chúng."

Geshe Ban Gun-gyael nói:

"Tôi canh gác cái cổng vào pháo đài tâm tôi với một khí giới là những pháp đối trị. Không lúc nào tôi không làm việc này. Khi vọng tưởng sẵn sàng nổi lên, thì tôi cũng sẵn sàng để dứt nó. Khi nó nghỉ ngơi thì tôi cũng nghỉ ngơi."

Nói cách khác, bạn phải xem vọng tưởng như kẻ thù tệ nhất và áp dụng biện pháp chống lại nó tức khắc.

a-2. Nghiệp tích lũy như thế nào

Có hai loại nghiệp: ý nghiệp và hành động cố ý.

a-2.1. { nghiệp

Vô Trước nói:

"{ nghiệp là gì? Đó là một tác động của uẩn gồm những tâm và tâm sở khiến cho một ý

tưởng hiện khởi. Nhiệm vụ nó là làm cho tâm dẫn mình vào thiện, bất thiện hay trung tính."

Nói cách khác, một ý nghiệp là, ví dụ như một tâm vương kích động cho ta cảm thấy cần phải nói những lời lãng nhục; hoặc đó là nghiệp của tâm sở khích ta, cổ vũ cho ta trong khi ta nói những lời ấy.

a-2.2. Hành động cố ý

Đây là hành động của thân và lời có ý nghiệp làm động lực thúc đẩy. *Kho tàng Siêu Vật Lý* (Thắng pháp) nói:

Nghiệp thuộc về tâm, do tâm tạo.

Ấn nghiệp là hoạt động thuộc tâm ý;

Nó làm sinh khởi nghiệp của thân và lời.

Vọng tưởng làm nổi lên ba loại nghiệp: phi phước hành, phước hành và bất động hành. Phi phước hành là nghiệp được tích lũy do khao khát những vật thuộc đời này, rồi hành động bằng cách giết hại, vv. Loại nghiệp này làm cho ta tái sinh vào các đọa xứ. Phước hành là nghiệp tích lũy do khao khát lạc thú trong đời vị lai. Nghiệp này làm người ta tái sinh làm một vị trời cõi Dục. Bất động hành là như sau. Một người từ bỏ lạc thú đời sau, mà say mê cảm

thọ hỉ lạc do tịnh chỉ nhất tâm, nên tái sinh làm một vị trời trong ba cõi trời thiền đầu. Hoặc người ta có thể bất cần cả đến cái cảm thọ hỉ lạc do tịnh chỉ nhất tâm đem lại, nhưng khao khát cảm thọ xả và tích lũy loại nghiệp làm nhân tái sinh vào cõi trời thiền thứ tư hay cao hơn nữa.

Cả hai loại nghiệp phước hành và phi phước hành đều ném người ta vào một tái sinh ở cõi Dục, và hậu quả của chúng là di chuyển. Chẳng hạn, ta có thể đã đạt đến trạng thái trung ấm của một chúng sinh trên đường đến địa ngục, nhưng nhờ năng lực bậc thầy ta, nhờ các nghi lễ và thần chú, v.v. mà trạng thái trung ấm của ta có thể thay đổi, làm cho ta thọ tái sinh vào các thượng giới. Drom Rinpoche nói rằng nếu tất cả dân chúng ở Retreng với giới cư sĩ mà cùng góp công đức giữ giới của họ lại thì có thể tạo công đức căn bản cho một người trong cộng đồng họ sau khi chết. Nói cách khác, vì tất cả những cư sĩ ấy đều có giới đức giống nhau, cho nên những thiện căn tạo ra từ đây sẽ rất lợi lạc cho bất cứ người nào của họ đã chết và đang còn ở trong cõi trung ấm.

Dẫn nghiệp để tái sinh vào các thượng giới là như sau. Giả sử một người đã tích lũy

nghiệp để tái sinh vào cõi trời thiên thứ nhất. Nghiệp ấy sẽ không thay đổi thành cái nghiệp tái sinh vào cõi thiên thứ hai hay bất cứ cõi nào khác. Đó là lý do loại nghiệp này được gọi là "bất động." *Kho Tàng Siêu Vật Lý* nói:

Phước hành là công đức để tái sinh vào Dục giới.

Nghiệp sinh vào thượng giới thì bất động;

Nghiệp này gọi là bất động vì

Nó chỉ thuần thực ở trong những thượng giới.

Bất cứ nghiệp nào không được tích lũy phù hợp với một trong ba nền tảng của đạo lộ thì chỉ là nhân cho sinh tử; bất cứ nghiệp nào được tạo khi ta bị thúc đẩy phải từ bỏ ba cõi luân hồi thì chỉ có thể trở thành nhân cho giải thoát. Khi bạn già từ thế gian với ý niệm sẽ tu tập Pháp, nhưng không có một trong ba động lực là từ bỏ vôn vôn, thì bạn có thể trú trong tịnh chỉ ở một am cốc nào đó, nhưng dù may mắn bạn cũng chỉ nhận được cái nhân để tái sinh vào các cõi trời Vô Sắc hoặc vào các cõi trời thiên thuộc Sắc giới (Ngũ tịnh cư thiên- DG). Đây là lý do tại sao muốn tu tập, điều cốt yếu là bạn phải tìm một chỉ dẫn hoàn toàn không lỗi lầm.

a-3. Nỗi khổ cứ mãi bỏ thân rồi thọ thân

Có ba phần:

a-3.1. Cái gì xảy đến vào lúc chết

Thọ mạng của bạn có thể hết. Công đức bạn có thể hết. Bạn chưa thoát khỏi hiểm nguy. Kinh *Nói Về Những Yếu Tố Đưa Đến Cái Chết* kể ra chín yếu tố. Những yếu tố này và khác nữa có thể giết bạn.

{ nghĩ lúc chết có thể khởi động cái nghiệp sẽ ném bạn vào tái sinh kế tiếp sau khi chết. Những yếu tố khởi động cho nghiệp ấy là khát ái và chấp thủ, đây là những gì xảy đến. Bạn có thể nghĩ, "Tôi sắp lìa thân xác này," và bạn bám lấy thân hiện tại của bạn. Khát ái bao gồm những việc như mong có được hơi ấm, và thế là bạn sinh vào địa ngục nóng.

Đối tượng của tiến trình châm ngòi này là nghiệp cường liệt nhất nơi bạn, đen hay trắng (ác hay thiện). Nếu nghiệp đen và trắng đều ngang nhau, thì đối tượng để châm ngòi là một trong hai nghiệp nào quen thuộc hơn trong bạn. Nếu cả hai loại đều quen thuộc, thì loại nghiệp nào được làm trước sẽ bị châm ngòi.

Thời gian khi sự chiêm ngời này xảy ra là lúc tâm còn hoạt động và còn có hình thức nhận biết thô phù- một hiện tượng thiện hay bất thiện, nghĩa là tín tâm, lòng thương xót, sự ái luyến, giận dữ, v.v.- và bạn còn có thể tự mình nhớ được những điều ấy hoặc có thể được người khác nhắc cho nhớ. Khi nhận thức thô chấm dứt, và khi những ý tưởng lúc chết của bạn rất vi tế, thì tư tưởng bạn thuộc loại trung tính và bạn không thể nhớ lại bất cứ một điều thiện hay bất thiện nào.

Nếu những ý tưởng lúc chết liên hệ đến lòng tin, v.v. thì thiện đức của bạn sẽ được khởi động. Bởi thế thực thiết yếu để khởi động những ý niệm thiện trong khi những ý tưởng lúc sắp chết của bạn sắp dự phần vào tiến trình khởi động này. Bạn có thể là một hành giả luôn luôn tạo điều lành, nhưng nếu bạn nổi giận lúc sắp chết, tức bạn khởi động những tư tưởng cận tử không được tốt lành, và bạn phải đi đến những đọa xứ do hậu quả thuần thực của những bất thiện quá khứ. Những nguyên tắc tương tự cũng áp dụng cho một người tội lỗi luôn luôn phạm tội.

Ở giao điểm này, người ta sẽ hoặc lên cõi cao hoặc xuống cõi thấp. Nếu sắp lên thượng giới, thì hơi ấm trong cơ thể ta tan dần từ phần

dưới của cơ thể và tụ lại ở tim. Nếu sắp xuống đọa xứ thì điều ngược lại xảy ra là, hơi ấm tan dần từ phần trên cơ thể và tụ lại ở phần dưới. Bạn cũng có thể biết được người chết sẽ lên thượng giới hay tái sinh vào đọa xứ bằng cách quan sát những dấu hiệu như cường độ đau đớn mà người ấy trải qua trong cơn bệnh cuối cùng. "Đau đớn trong cơn bệnh" ở đây ám chỉ lúc một đại bộ phận của cơ thể bị suy sụp.

Một vài người có ảo giác lúc chết: chẳng hạn, họ tưởng mình bị những hộp trà đè lên, hay nhiều người đè lên.

(Kyabje Pabongka Rinpoche kể chuyện ở Lhasa ngài trông thấy cái chết của một người hầu phòng ở chính phủ trung ương. Anh ta đã trộm trà, khi chết anh có ảo giác bị những hộp trà nghiền nát.)

Khi một viên chức ở tỉnh Tsang chết, ông ta nói: "Tôi đang bị nhiều người chà đạp," và ông từ già cõi đời trong một trạng huống kinh hoàng. v.v.

Điều này cũng xảy đến cho những người đã hành thiện. Xưa có người ăn xin ở bên vệ đường trông thấy đèn đài cung điện và những tia sáng trắng lúc ông ta chết. Kyabje Pabongka Rinpoche còn kể một bà già ở

Chuzang đã niệm thần chú Om mani padme hum rất nhiều, khi chết đã thấy những điềm tốt.

Những dấu hiệu ấy chỉ là một dẫn nhập đi vào cõi chết.

a-3.2. Cách người ta thành tựu thân trung ấm

Như sự lắc lư của một chiếc cân, đời sống nhập thể hiện tại của bạn chấm dứt đồng thời với sự bạn mang lấy một hình thể vật lý dẫn đầu cho sự nhập thể mới - điều này ám chỉ bóng ma mừng tượng các uẩn trong tái sinh sắp đến của bạn ; sự nhập thể sắp đến được đi trước bằng bóng ma này dù nó nhập vào bất cứ nơi đâu. Nhiều người bảo rằng người chết sống trong cõi trung gian mang hình dạng và y phục mà họ có lúc còn sống, và có những cách để thông tin với họ. Điều này thật sai lầm. Có thể rằng đã có một vài trường hợp như vậy, nhưng đấy không phải là người chết mà là một chúng sinh nào giả dạng người chết ấy để lừa dối những kẻ phàm phu.

(Pabongka ám chỉ câu chuyện trong tiểu sử của Milarepa về cái chết của thân phụ của một cư sĩ theo đạo Bon)

Những chúng sinh trong cõi trung gian có đủ tất cả các giác quan; có thần thông có thể làm những hành vi phi thường; không gì có thể cản đường họ ngoại trừ những thánh tích hoặc nơi họ sẽ sinh vào. Những chúng sinh trong cõi trung ấm sắp tái sinh vào địa ngục có màu sắc như những khúc gỗ đã cháy; những chúng sinh nào sắp tái sinh làm quý đỏi có màu nước; những chúng sinh sắp biến thành súc sinh có màu xám tro; những chúng sinh sắp sinh làm người hay chư thiên cõi dục có màu vàng ròng. Những chúng sinh sắp trở thành chư thiên ở sắc giới thì có màu trắng trong cõi trung gian. Không có cõi trung ấm cho những chúng sinh tái sinh vào cõi vô sắc.

Trạng thái nhập xác trong cõi trung ấm xuất hiện như một đêm tối đen đối với những người bất thiện ; đối với những người hiền thiện, trạng thái này xuất hiện như một đêm tối có điểm những dải ánh sáng trắng hoặc được thấp sáng như dưới ánh trăng.

Về thọ mạng của chúng sinh ở cõi trung ấm có nhiều thuyết khác nhau, thông thường được nói là 7 ngày - độ dài của những ngày này cũng giống như ngày ở trong đời trước đây. Sau 7 ngày, những chúng sinh trung ấm trải qua một cái chết nhỏ, và họ có thể có đến 7

lần chết như thế trước khi tìm được một chỗ sinh ra.

a-3.3. Cách nhập thai và sinh ra

Lấy trường hợp một người được sinh ra từ bào thai. Sự thụ thai xảy đến giữa tinh cha và huyết mẹ. Hồn ma trong cõi trung ấm trông thấy cha mẹ giao hợp, cơn giận dữ và sự tham luyến làm cho nó nôn mửa, và nó chỉ thấy những cơ quan sinh dục của cha mẹ. Cơn giận giết chết nó và nó được nhập vào bào thai trong tái sinh kế tiếp.

Điều này hoàn tất đề mục "Nghĩ về nguồn gốc của khổ - những giai đoạn buộc ta vào sinh tử" theo các tác phẩm của Tsongkapa là *Những Giai Đoạn Giữa Của Đạo Lộ, Con Đường Nhanh và Con Đường Dẽ*. Bây giờ tôi sẽ bàn tiêu đề này theo 12 nhân duyên, cũng được bàn trong tác phẩm của Tsongkapa nhan đề *Những Giai Đoạn Lớn Của Đạo Lộ. Những Lamrim*. Con Đường Dẽ và Con Đường Nhanh không rõ ràng về đề tài này. Tôi sẽ dạy đề mục này theo tác phẩm Lời Đức Văn Thù, chỉ bàn qua về những tiêu đề của nó.

Sự đề cập ngắn ngủi trên đây về cách nghĩ đến những giai đoạn ta bị buộc vào sinh

tử - nghĩa là nguồn gốc của khổ - đã đủ. Tuy nhiên những người đã nghiên cứu các bản tranh luận cổ điển thì nên nghĩ về điều này qua 12 nhân duyên. Đây là điều tốt nhất cho vài người đặc biệt.

(Pabongka Ripoche kể lại một thời, vua Ma Kiệt Đà theo lời khuyên của đức Phật đã giải thích quá trình tái sinh cho vị vua tên là Utrayana bằng cách dùng một hình vẽ bánh xe sinh tử, và vị vua này đã phát sinh niềm chán ngấy sinh tử luân hồi. Ngài cũng kể cho chúng tôi nghe Geshe Puchungwa đã nghiên cứu 12 nhân duyên và giảng dạy Phạm vi Nhỏ và Phạm vi Trung bình theo 12 móc xích này.)

Bởi vậy bạn nên nghĩ thêm về những lỗi lầm của Tập đế nguồn gốc khổ, và lỗi lầm của sinh tử nhờ phương tiện 12 móc xích để tăng cường sự chán ngấy của bạn đối với sinh tử. Đức Phật bàn về những móc xích này khi ngài dạy kinh Những hạt lúa.

"Vì cái này có nên cái kia sẽ có. Vì cái này đã sinh nên cái kia sẽ sinh. Cũng vậy vô minh là một nhân tố phụ thuộc để sinh ra các hành ..."

Nói cách khác có 12 móc xích duyên sinh như sau.

a-3.3.1. Vô minh

Đây là căn nguyên sự xoay vần của chúng ta trên bánh xe sinh tử. Chúng ta không biết làm thế nào để hiểu vô ngã với trí tuệ của mình, do đó ta chấp thủ con người của ta và các hiện tượng bên ngoài, ta cho rằng chúng đều có một bản ngã, chúng có thể được thiết lập do tự tính của chúng. "Vô minh" là cái thấy biết điên đảo, ngược lại với trí tuệ căn bản. Điều này cũng giống như bị mù.

Có hai hình thái vô minh. Vô minh về nhân quả, và vô minh về chân như.

a-3.3.2. Hành

Vô minh khởi động các hành như thế là nghề của nó. Các uẩn xuất hiện trong tái sinh kế tiếp của ta cũng là nhiệm vụ các hành. Như thế, chúng ta bị khởi động bởi vô minh không thấy luật nhân quả, nên tạo những nghiệp phi công đức ; hoặc chúng ta được khởi động bởi vô minh không thấy được hình thái hiện hữu của vạn pháp nên chúng ta tạo những phi phước hành hoặc bất động hành. Tất cả loại nghiệp này đều gọi là hành.

a-3.3.3. Thức

m chỉ hai loại thức : thức vào thời gian của nhân, và thức vào thời gian của quả báo. Loại thứ nhất là thức theo liền sau bản năng hay khuynh hướng tiềm ẩn của hành, tức là nghiệp. Loại thứ hai là thức theo liền sau sự nhập thai vào tái sinh mới.

Một ví dụ : Giả sử bị kích động bởi vô minh bạn giết một mạng sống. Khi bạn phạm nghiệp này hay hành này, bản năng hay sự tiềm tàng của nó được in dấu khi nghiệp vừa hoàn tất. Đây là thức vào thời gian của nhân. Do nghiệp này bạn được nhập thai thành một chúng sinh ở địa ngục, ngay sau sự nhập thai này, tình trạng "thức" của bạn là thức vào thời gian của quả báo.

Mỗi phi phước hành hay nghiệp đều có thể ném ta vào nhiều tái sinh trong các đọa xứ. Hãy áp dụng cùng những nguyên lý ấy đối với các phước hành hay "phước nghiệp" v.v..

Những bản năng của nghiệp này đi vào tâm thức cũng giống như dầu thấm vào cát hoặc như mực nơi dấu ấn thấm vào giấy. Tham ái và chấp thủ đều có thể kích động khuynh hướng tiềm tàng này, và khi ấy chúng trở thành đủ sức mạnh để đưa đến tái sinh.

a-3.3.4. Danh sắc

Trong trường hợp tái sinh từ bào thai, móc xích "Danh" là bốn uẩn thọ, tướng, hành và thức. Móc xích "Sắc" là tinh cha, huyết mẹ trong giai đoạn phát triển đầu tiên, trong đó thức đã được đặt vào. Phối hợp hai cái gọi là móc xích Danh-sắc.

a-3.3.5. Sáu căn

Khi sáu căn mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý đã thành hình, móc xích này chỉ áp dụng cho giai đoạn chưa phân biệt được sự vật mặc dù hiện hữu giác quan và đối tượng (căn, trần, thức) đầy đủ. Các căn vật lý và tâm lý này được nói là hiện hữu từ giai đoạn đầu của bào thai. Lấy ví dụ sự tái sinh bằng biến hóa vào hai cõi dưới là cõi dục và cõi sắc, thì danh sắc và sáu căn xảy ra đồng thời. Ở cõi vô sắc, thì chỉ có "danh" và không có "sắc" hay năm căn vật lý.

a-3.3.6. Xúc

Khi sáu căn đã được thành hình và đồng thời có sự tác động hỗ tương giữa căn, trần, thức thì người ta có thể phân biệt được những đối tượng dễ chịu, khó chịu hay trung tính. Đây gọi là xúc.

a-3.3.7. Thọ

"Xúc" làm duyên cho sự phát triển của một trong ba loại "thọ" hay cảm giác : lạc, khổ, xả. Ví dụ, ta phát sinh cảm giác vui sướng khi gặp đối tượng dễ chịu.

a-3.3.8. i

i nghĩa là mong muốn đừng xa lìa những cảm giác vui. Nó cũng là sự mong muốn xa lìa đau khổ, và bám lấy sự xa lìa ấy. Chúng ta còn khát khao tình trạng "xả" của ta không thối giảm.

Cảm thọ được xem là nguyên nhân phụ vào sự phát triển của tham ái. Điều này cần hiểu là khi vô minh có mặt, và có xúc làm duyên: chỉ có "thọ" xảy ra lúc ấy mới phát sinh tham ái. Như vậy khi vô minh không có mặt, chúng ta vẫn có thể có cảm giác, nhưng tham ái sẽ không phát sinh.

a-3.3.9. Thủ

Khi ái càng mạnh, thì chúng ta ham muốn đối tượng và ràng buộc với nó. Có bốn loại chấp thủ. "Dục thủ" là ràng buộc với các đối tượng giác quan. "Kiến thủ" là ràng buộc với tất cả tà kiến, trừ kiến chấp đồng hóa ngã với cái khả hoại. "Giới cấm thủ" là bám vào

những thứ đạo đức hạ đẳng và những lối hành xử liên hệ đến tà kiến. "Ngã luận thủ" là sự thích thú đối với những quan niệm về thực hữu : căn để là sự thích thú đối với kiến chấp cho rằng ngã chính là 5 uẩn.

a-3.3.10 Hữu

Trong quá khứ, "hành" gieo bản năng nghiệp vào tâm thức. i và thủ khởi động bản năng và khi ấy nó đủ sức ném ta vào một thân xác trong đời vị lai.

a-3.3.11. Sinh

Móc xích này trái từ sự khởi động nói trên,- khi nghiệp trở thành căn bản cho sự tái sinh của ta vào một trong bốn loại sinh- cho đến lúc ta nhập vào bào thai trong tái sinh mới.

a-3.3.12. Già chết

Chúng ta nhận móc xích "già chết" theo thứ tự. Già là sự chín mùi của các uẩn, sự tuần tự biến đổi tình trạng của chúng. Chết là sự hoại diệt các uẩn, sự chấm dứt vận hành các uẩn.

Khi bạn đã được giới thiệu 12 móc xích này và có thể phân biệt từng cái, bạn phải biết

cách gom chúng lại thành từng phần. Có 4 phần: phần thúc nhanh, phần thành lập, phần thúc nhanh hậu quả, phần hậu quả hiện rõ.

Vô minh giống như một người gieo hạt giống. Hành do vô minh khởi động là như hạt giống. Và giống như đất trong đó hạt giống được gieo, thúc vào thời điểm của nhân có bản năng của nghiệp tích lũy đặt vào trong nó. Vậy phần thúc nhanh là hai rưỡi móc xích đầu: vô minh, hành, và thúc ở thời điểm làm nhân - không phải phần kia của thúc ở thời điểm làm quả.

Cũng như hạt giống được nuôi bằng nước, phân, hơi ẩm, sự ẩm ướt, ái và thủ khởi động cái nghiệp để có thể phát sinh quả. Như một hạt giống được làm cho có tiềm năng nhờ nước, phân, hơi nóng và ẩm thấp để đâm chồi, cái nghiệp đã được khởi động bởi ái và thủ chắc chắn sẽ thúc nhanh sự thành hình năm uẩn đời sau nhờ móc xích "hữu." Vậy ái, thủ, hữu là phần thành lập.

Cũng như hạt giống đâm thành chồi, móc xích "sinh"- nghĩa là được hoài thai thành hình thể tái sinh mới-là một yếu tố thuộc thành phần hậu quả hiện rõ.

Năm rưởi (đúng ra là bốn rưởi, nếu tính danh-sắc là một - DG) móc xích làm nên phần thúc nhanh hậu quả, đó là : thức vào thời điểm làm quả, danh-sắc, sáu giác quan, xúc, và thọ.

Già chết là một yếu tố khác của phần hậu quả hiện rõ. Vậy phần hậu quả hiện rõ gồm có "sinh" và "già chết."

Lấy ví dụ sự tái sinh làm một vị trời. Do năng lực vô minh, nghĩa là mù quáng đối với chân như, cái bản năng thuộc nghiệp ta đã tích lũy - cái nghiệp đưa đến tái sinh làm chư thiên- được đặt vào trong thức của ta. Khi ấy ta nghĩ, " Tôi sẽ thích một tái sinh ở cõi trời." và khát khao điều này trong lúc cầu nguyện, vân vân: đây là khát ái. Rồi ta đặt nhiều nỗ lực vào khát vọng ấy: đó là thủ. Vào lúc chết, hai yếu tố ái, thủ này làm nên cái nghiệp chắc chắn sẽ ném ta vào tái sinh ấy: đây là "hữu." Vậy, ba yếu tố của phần thúc nhanh và ba yếu tố của phần thành lập - sáu yếu tố tất cả - được đầy đủ trong đời này. Rồi chúng ta tái sinh làm một vị trời. Sáu móc xích kia được hoàn tất trong tái sinh mới khi làm trời; bốn móc- danh sắc, các giác quan, xúc và thọ- là phần thúc nhanh hậu quả; và hai móc - sinh và già chết- là phần quả báo hiện rõ. Đây là cách mà một bộ sáu gồm 12 móc xích được đầy đủ trong hai đời.

Lấy ví dụ tái sinh vào đọa xứ. Cũng những nguyên tắc ấy áp dụng ở đây: vì mù lòa trước luật nhân quả, chúng ta tích lũy những nghiệp bất thiện, được khởi động do ái và thủ, v.v.

Không thể nào có một bộ 12 nhân duyên đầy đủ trong vòng một đời dưới năng lực của một nghiệp duy nhất. Chúng ta có thể hoàn tất đủ bộ 12 nhân duyên nhanh nhất cũng phải trong hai đời.

Cần thời gian lâu hơn khi với ái, thủ ta đã không thể khởi động một vài nghiệp; khi ấy ba yếu tố của phần thúc nhanh sẽ đầy đủ trong một đời; ba yếu tố của phần thành lập, vào một đời khác; và bốn yếu tố của phần thúc nhanh quả báo, cũng như hai yếu tố của phần quả báo hiện rõ, sẽ được bổ túc trong một đời khác nữa. Một ví dụ: chúng ta tích lũy nghiệp ác để được tái sinh vào đọa xứ, và bản năng đã được gieo trồng. Nhưng vào lúc chết, thầy và bạn gieo những ý tưởng thiện vào trong tâm ta; điều này khởi động cái nghiệp để tái sinh làm người, và kế tiếp ta được sinh làm người. Khi ta chết, ta lại khởi động cái ác nghiệp khi trước do ái và thủ, và rồi ta lại tái sinh vào đọa xứ.

Trong ví dụ chúng ta có thể có nhiều tái sinh xen vào giữa phần thúc nhanh và phần thành lập, nhưng đây là những cuộc đời thuộc vào những bộ 12 nhân duyên khác nữa, nên không tính.

Vậy, để tóm tắt: cách nhanh nhất ta có thể hoàn tất đủ bộ 12 nhân duyên là trong hai đời sống, và chậm nhất là ba đời. Không thể nào nhanh hơn hoặc chậm hơn thế. Mỗi móc xích làm duyên cho móc kế tiếp sinh khởi, cho nên tất cả khổ - tái sinh, già, chết, v.v.- được kinh quá như một chu kỳ. Trong khi ta theo những móc xích kết quả từ một nghiệp duy nhất, ta có thể phát triển nhiều bộ 12 nhân duyên khác trong giai đoạn nguyên nhân của chúng. Già chết là do sinh; hành là do vô minh; vân vân. Như vậy một móc xích này tiếp theo móc xích kia và bởi thế vô minh là căn để trong việc khiến cho bánh xe sinh tử quay tròn.

Long thọ nói:

Hai móc xích phát xuất từ ba
Bảy móc xích phát xuất từ hai;
Rồi ba móc xích lại sinh
Bánh xe sinh tử cứ thế quay mãi.

Nói cách khác ba móc xích vọng tưởng (vô minh, ái, thủ) làm phát sinh hai móc xích nghiệp (hành, hữu), và từ hai móc xích này phát sinh bảy móc xích khổ (những móc xích còn lại). Rồi từ bảy móc xích khổ lại phát sinh ba móc xích vọng tưởng v.v.; chu kỳ được lập lại, và bánh xe sinh tử quay mãi không ngừng. Đây là sự quay bánh xe khổ.

Mười hai nhân duyên có thể được đề cập theo thứ tự khác. Nếu muốn thực hành một con đường để chấm dứt 12 nhân duyên, thì ta ngăn cản "hành" bằng cách đề phòng vô minh; điều này sẽ chấm dứt tất cả đau khổ của già chết.

Tóm lại, 12 móc xích duyên sinh có thể tóm thành 3 hệ thống nhân quả: Nghiệp, vọng tưởng và khổ. Vô minh, ái, thủ là 3 móc xích của vọng tưởng. Hai móc xích nghiệp là hành và hữu; những móc xích còn lại là 7 móc xích của khổ. Long thụ nói:

Thứ nhất, thứ tám, thứ chín là vọng tưởng

Thứ hai, thứ mười là nghiệp.

Bảy chi còn lại là khổ.

Dòng đầu bài kệ nói về 3 móc xích của sự khởi động, dòng kệ thứ hai nói về hai móc xích nghiệp về thân và lời, nghĩa là hành và hữu;

dòng thứ ba là những móc xích mà người ta sẽ trải qua.

Bạn đã phát sinh sự từ bỏ khi do hậu quả của sự thiên quán về nỗi khổ chung của sinh tử và 12 móc xích duyên sinh, bạn khao khát được giải thoát khỏi luân hồi như một người tù mong ra khỏi tù. Khi ấy bạn muốn tu luyện theo con đường đưa đến giải thoát.

b. Thực thụ xác định bản chất đạo lộ đến giải thoát

Có hai phân đoạn (1) loại tái sinh có thể chấm dứt sinh tử (2) loại con đường có thể đưa đến chấm dứt sinh tử.

b-1. Loại thân vật lý có thể chấm dứt sinh tử

Bạn đã nghĩ về những lỗi lầm của sinh tử. Bản chất của sinh tử là hoàn cảnh vô thường và khả hoại, giống như hình ảnh của mặt trăng trong nước bị gió thổi không đứng yên dù trong chốc lát. Hạnh phúc và tài sản trong sinh tử áp ủ một mối nguy hiểm lớn lao như cái bóng của một con rắn hổ mang có mòng. Bạn có thể thấy

rằng bất cứ loại nào trong 5 loại tái sinh đều là một sự hoành hành không gián đoạn của đau khổ. Cũng như người trong ngục hay trong một gian nhà cháy mong muốn thoát ra, bạn sẽ phát sinh những tư tưởng muốn thoát sinh tử. Bạn sẽ tra tìm những nguyên nhân của sinh tử. Có hai nguyên nhân: nghiệp và vọng tưởng. Khi biết điều này bạn sẽ nỗ lực tìm phương cách để đánh bại 2 nguyên nhân ấy.

Sự tái sinh cần có là tái sinh làm thân người thuận lợi; và bây giờ khi ta đã có được thân người thuận lợi để theo học 3 môn học tăng thượng và những nỗ lực lành mạnh khác, thì ta phải quay lưng với sinh tử. Geshe Potowa nói: "Khi bạn lang thang đã nhiều trong quá khứ, sinh tử không tự đứng lại và nó cũng không tự dừng - chính bạn phải dừng bánh xe sinh tử. Và thời gian để dừng sinh tử chính là hiện tại, khi bạn đã có được thân người thuận lợi."

Nói cách khác không có một tái sinh nào tốt hơn là tái sinh này.

b-2. Loại con đường có thể chấm dứt sinh tử

Chúng ta cần phải cắt đứt gốc rễ của sinh tử, gốc rễ ấy chính là vô minh, mù lòa đối với chân như. Hình thức bản năng của sự chấp thủ cái tôi chính là gốc rễ cần được cắt đứt, bởi vì khi ta không cắt đứt gốc rễ này mà lại đào luyện những phương pháp giải khác, thì nó chỉ làm cùn nhụt một vài vọng tưởng chứ không thể vĩnh viễn phá hủy chúng. Những thiện hành cũng không ăn thua gì.

Chỉ có những tư tưởng hoàn toàn ngược lại với nó mới có thể chấm dứt chấp thủ bản ngã.

Trí tuệ hiểu được vô ngã sẽ nhận ra rằng cái tôi không thực hữu; trí tuệ này bởi thế hoàn toàn đối lập với những tư duy chấp thủ cho rằng cái ngã thực có tự tính. Bởi thế bạn cần có thứ trí tuệ hiểu được vô ngã để có thể nhổ tận gốc sự chấp ngã theo bản năng. Khi bạn không có trí tuệ này mà lại nỗ lực làm các phước hành khác, thì điều ấy chỉ tổ tăng cường thêm sự chấp ngã của bạn chứ không thể làm hại đến ngã chấp.

Muốn phát triển trí tuệ này một cách thích đáng trong dòng tâm thức, bạn cần những điều sau đây. Bạn sẽ không phát triển được trí tuệ ấy nếu không có sự tu tập về tăng thượng định học. Ví dụ bạn cần hai điều khi muốn bỏ

một thân cây: Một cái rìu thật bén và một cánh tay khỏe mạnh. Nếu cái rìu không được bén thì nó không thể cắt vào trong thân cây. Nếu cánh tay bạn không vững, thì cái rìu sẽ không rơi xuống cùng một chỗ ấy trên thân cây. Hoặc muốn thấy được bức họa trên tường về đêm, bạn phải có một ngọn đèn sáng. Trí tuệ hiểu được vô ngã là giống như cái rìu bén; sự chấp thủ vào một hiện hữu có thật là thân cây cần được chặt, thấy được chính xác hình thái sinh tồn cũng giống như cánh tay khỏe mạnh cầm rìu, hay ngọn đèn tỏa ánh sáng lên sự vật. Muốn phát triển trong dòng tâm thức của bạn sự tịnh chỉ nhất tâm bền bỉ không bị vọng tưởng nội tâm - giống như ngọn đèn dầu không bị lung lay vì gió - thì bạn phải giải thoát tâm khỏi những tán loạn thô phù bên ngoài, nghĩa là bạn phải trước hết tu học tăng thượng giới.

Để tóm tắt, kinh *Phạm Thiên Thỉnh* được trích dẫn trong tác phẩm của Vô Trước, nói:

Những điều cần có là:

Một căn bản rất vững

Hoan hỷ trong một tâm an định

và tri kiến bậc thánh.

Điều không nên có là:

Kiến chấp của kẻ tội lỗi.

Nghĩa là muốn có phương thuốc đối trị ngã chấp - tuệ quán đặc biệt, tri kiến như của bậc thánh để liễu tri Tánh không - hình thái hiện hữu chân thật- thì trước hết bạn phải hoàn tất tâm tịnh chỉ. Và nếu bạn không theo tăng thượng giới học, thì bạn sẽ không có những điều kiện cần để phát sinh tâm tịnh chỉ.

Bức thư của Long Thụ nói

Khi tóc hay y phục của bạn

Thình lình bắt lửa

Cũng đừng thèm dập tắt :

Thay vì thế, hãy cố dập tắt tái sinh.

Không có mục đích nào vĩ đại bằng.

Đừng thối lui trên con đường

Đi tìm niết bàn vô cấu an tịnh

Bằng giới thanh tịnh và trí tuệ thiên định.

Hãy hoàn tất điều ấy ; trong niết bàn không có

Đất nước lửa gió trời trăng

Ba điều chính cần phải thực hành trong Phạm Vi Trung Bình là ba môn học tăng thượng, bởi vậy đáng lẽ phải bàn về chúng ở đây nếu tôi không giảng dạy những đề mục

thiền thuộc Phạm Vi Lớn. Tuy nhiên đây chỉ là giáo lý thuộc Phạm Vi Trung Bình, là phần có chung của đạo lộ chứ không phải con đường thực thụ của phạm vi trung bình. Bởi vậy tôi sẽ bàn về hai môn học tăng thượng là tịnh chỉ và trí tuệ, trong phần tâm tịnh chỉ và tuệ quán đặc biệt thuộc Phạm Vi Lớn. Như vậy chỉ còn có tăng thượng giới cần phải bàn đến; đây là cách giảng dạy theo truyền thống.

Bức thư của Long Thụ nói :
Như những động vật và bất động
Đều được đất nâng đỡ,
Cũng thế, giới được gọi là
Nền tảng của tất cả thiện pháp.

Nói cách khác, giới là cốt tử vì là căn bản của mọi đức tính. Đó là giáo lý căn bản của đức Phật. Giới là lợi lạc nhất nếu người ta giữ giới, nhưng nếu không giữ giới thì có những lỗi lầm to lớn; lợi lạc chỉ là do sự giữ giới.

Điều căn bản quyết định giáo lý của Phật có tiếp tục tồn tại hay không chính là Giới Biệt Giải thoát có còn được tuân giữ hay không. Nếu không còn những người tu thọ cụ túc giới, thì bất cứ giáo lý nào còn tồn tại cũng vô hiệu, mặc dù có thể vẫn còn những người

mang tri kiến chẳng hạn. Kinh *Biệt Giải Thoát* nói: "Khi Như lai nhập Niết bàn, các người hãy lấy giới làm thầy." Nghĩa là bạn phải cảm thấy giới luật ở trong dòng tâm thức của bạn thay thế cho bậc đạo sư của chúng ta, bạn nên yêu mến giới luật và giữ giới.

Trong ba môn học tăng thượng, thì những người sơ học chúng ta khó thực hành ngay tuệ và định; nhưng giới Biệt Giải thoát trong dòng tâm thức chúng ta là một tuệ quán đi sâu vào giáo lý, mà chắc chắn chúng ta có thể thực hành, mà chắc chắn chúng ta có trong dòng tâm thức. Đây là lý do tại sao người ta nói giáo lý Phật tồn tại hay không là tùy thuộc vào tăng. Lại nữa giới Biệt Giải Thoát là căn bản, là trung gian của hai loại giới cao hơn.

Khi nói "những người bảo tồn giáo lý," chúng ta không ám chỉ pháp sư ngồi trên tòa cao. Bạn là một người bảo trì nền giáo lý nếu bạn tuân giữ giới luật mà bạn có trong dòng tâm thức. Nếu bạn khảo cứu và thiền quán nền giáo pháp được truyền thừa là bạn bảo trì chánh pháp được truyền thừa. Nếu bạn giữ giới thanh tịnh, bạn là người bảo trì tuệ giác thâm nhập giáo lý.

Trong 3 loại giới, chúng ta chắc chắn có thể thực hành giới Biệt Giải Thoát. Một bản kinh nói : "Tỉ kheo giữ giới thì sáng chói" và : "Bất cứ nơi đâu có một tỉ kheo tuân giữ giới luật, nơi ấy có hào quang, có ánh sáng. Ta sẽ làm cho nơi ấy không bị trống rỗng ; một nơi như thế sẽ không khiến cho ta lo lắng ..." Đây là một điều cốt yếu.

Xứ Tây Tạng chúng ta, miền đất núi tuyết, có những đặc điểm không tìm thấy ở các xứ khác; và nguồn gốc của nền hạnh phúc tức khắc và dài hạn của chúng ta là giáo lý của Phật. Sự kiện những giáo lý này còn thịnh hành không phải do những ngôi nhà chúng ta, hay dân cư, hay những vật trang hoàng thuộc về tôn giáo; mà do giới Biệt giải thoát - gốc rễ của giáo lý. Nếu chúng ta không giữ giới một cách cẩn thận thì điều ấy chứng tỏ rằng giới đã mất ở trong dòng tâm thức của ta và phần giáo lý của riêng ta đã diệt mất, mặc dù bên ngoài giáo lý ấy vẫn lan tràn như đất và đá.

Kinh *Tam Muội Vương* nói :
Người ta có thể với tâm thanh tịnh
Cúng dường mười triệu đức Phật.
Đồ ăn thức uống, bảo cái
Tràng phan và những dây đèn

Trong vô số kiếp
Nhiều như cát sông Hằng
Nhưng vào thời mạt pháp
Khi diệu pháp sắp diệt
Ai thực hành giới dù chỉ một ngày đêm
Sẽ được nhiều công đức hơn trên.

Nói cách khác, trong thời đại suy đồi thì giữ giới có nhiều công đức hơn là liên tục cúng dường ngày đêm cho chư Phật trong ba đời. Trong cõi người đau buồn này, thì một ngày giữ giới trong giáo lý của đức đạo sư Thích ca mâu ni còn nhiều công đức hơn là nhiều kiếp giữ giới trong cõi tịnh độ của đức Phật Tự Tại vương ở phương Tây bắc. Người ta bảo rằng ngày nay giữ một giới cũng lợi lạc hơn là ở đầu thời kiếp, giữ trọn vẹn tất cả giới căn bản ; và giữ một giới vào thời mạt pháp còn có công đức hơn cúng dường nhiều Phật trong hàng chục triệu kiếp.

Mỗi nửa tháng chúng ta được một vị tỉ kheo đọc đoạn "Những người nào còn giữ giới sẽ được gặp chư Phật trong tương lai..." vị thầy làm việc này không phải để thi đậu, không phải ông đang lặp lại đoạn ấy nhiều lần theo yêu cầu v.v.. ông đang làm việc ấy để thúc giục chúng ta nhớ lại.

Hãy nghĩ xem giữ giới có lợi gì. Mặc dù bạn tụng : "Mong cho tôi làm sáng chói tâm điểm của nền giáo lý lâu dài" hoặc "Mong cho nền giáo lý được lan rộng," nhưng trước hết trái tim của nền giáo lý phải sinh động ngay trong dòng tâm thức của riêng bạn.

Khi bạn không giữ giới, thì như kinh nói :

Đối với vài người, giới có nghĩa là hạnh phúc

Đối với vài người khác, giới có nghĩa là đau khổ.

Người nào giữ giới thì sẽ hạnh phúc

Người nào giới luật lỏng lẻo thì đau khổ.

Và kinh *Giới Thanh Tịnh* nói :

"Này các tỳ kheo, chẳng thà bỏ thân mạng và chết, không nên thối đạo hay phá hỏng giới luật của người. Tại sao ? Nếu người tự bỏ mạng sống và chết đi, thì chỉ đời này của người chấm dứt mà thôi. Nhưng nếu giới của người thối đạo hay bị phá hỏng, thì người đã từ bỏ hạnh phúc trong hàng chục triệu kiếp, người sẽ mất chân đứng và phải kinh quá một sự sụp đổ to lớn.

Bạn sẽ trải qua đau khổ trong trăm ngàn kiếp tái sinh. Luật nói :

Người nào xem nhẹ giáo lý của đấng từ bi

Hay tách rời giới luật
Sẽ bị sa vào năng lực của khổ
Cũng như vườn xoài sẽ hư hoại
Khi tre bị đốn hết
Khi một người bất tuân lệnh vua
Họ có thể không bị trừng phạt
Nhưng khi họ làm quấy
và phạm giới của Phật dạy
Họ sẽ thành một con thú
Như đã xảy đến cho rồng Elavarna.

Trong đời này nếu bạn bất tuân lệnh của một ông vua có thế lực thì có khi bạn bị phạt có khi không. Nhưng nếu bạn vi phạm những giới luật mà đáng đạo sư từ mẫn đã đặt ra, thì bạn phải trải qua sự trừng phạt sau khi bạn chết, như đã xảy ra cho Elervana. Elavarna chỉ có phạm một tiểu giới mà bị tái sinh làm một con rồng. Khi chúng ta bất chấp nhiều giới trọng, giới khinh và những giới phụ thuộc, thì không biết tái sinh kế tiếp của ta sẽ như thế nào ?

Mặc dù chúng ta có thể chưa học nhiều về nền diệu pháp tối thượng sâu xa, song nếu chúng ta tuân giữ giới luật sa di hay tỳ kheo một cách nghiêm chỉnh trong dòng tâm thức thì chúng ta sẽ là những phần tử tăng già,

chúng ta sẽ là những người bảo trì nền giáo lý. Không riêng chỉ sa di và tỳ kheo giữ giới, mà những cư sĩ thế tục cũng có thể giữ giới một ngày. Những điều ích lợi trong việc làm này được nói rõ trong những câu chuyện trong Truyền thừa Luật Tạng ; Kinh Hiền Ngu v.v..

Bạn chỉ nên thọ những giới mà bạn nghĩ là mình có thể giữ được, như giới bát quan trai, năm giới, bốn giới, ba giới, hay chỉ một giới. Ngay cả những người đã đi tu cũng nên giữ giới đại thừa một ngày, càng thường xuyên càng tốt; đây chỉ là những giới trong một ngày nên bạn có thể giữ được một cách trọn vẹn.

Chúng ta luôn luôn tự cho là mình học ba môn học tăng thượng, nhưng chúng ta chỉ có trong dòng tâm thức hình ảnh mờ nhạt của Định và Tuệ mà thôi. Nhưng về Giới thì chúng ta có thể thật sự giữ giới Biệt giải thoát, bởi thế chúng ta cần nên cố gắng làm việc này. Muốn giữ giới chúng ta phải đóng các cửa dẫn đến sự phạm giới. Có bốn cánh cửa như thế.

Cửa thứ nhất đưa đến sự phạm giới là vô minh. Nếu bạn không biết điều căn bản gì bạn phải giữ thì bạn sẽ không biết là bạn có phá giới hay không. Bởi thế muốn đóng cánh cửa

này, bạn cần biết rõ. Hãy tham chiếu những bản văn cổ về luật tạng, những bài kệ tóm tắt các giới luật, những lời khuyên về ba thực hành căn bản của người xuất gia, những tóm tắt về chỉ giáo căn bản thuộc luật tạng v.v.. Ít nhất bạn cũng nên biết bảng liệt kê những học giới cần phải theo.

Sự bất kính cũng là một cánh cửa khác dẫn đến phạm giới. Bạn phải kính trọng giáo thọ sư và những bạn lành có hành vi phù hợp với pháp. Hơn nữa bạn nên có thái độ rằng giới luật trong dòng tâm thức của mình thay thế cho bậc đạo sư là phải, nên cần phải được tôn trọng. Đừng thờ ơ với giới luật, vì giới cũng như một thay thế cho bậc thầy của chúng ta sau khi ngài nhập Niết bàn.

Một cánh cửa khác đưa đến sự phạm giới là Vọng Tưởng Lớn nhất. Sự phạm giới theo liền bất cứ vọng tưởng nào lớn nhất trong ba là tham sân si. Muốn đàn áp kẻ thù, trước hết bạn phải hàng phục kẻ thù mạnh nhất - một viên tướng, anh hùng v.v., cũng tương tự, bạn phải đối trị những vọng tưởng trong dòng tâm thức của mình. Khi vọng tưởng lớn nhất của bạn là tham ái chẳng hạn thì hãy thiền quán về sự bất tịnh của thân xác : Xem nó như một túi đựng đầy đồ dơ ; và phát triển thái độ nhìn

nó dưới khía cạnh đầy máu, phình trương, bị sâu ăn, nó sẽ thành một bộ xương, vv.. Để đối trị thù hận hãy thiền quán về từ bi. Để đối trị kiêu mạn, hãy nghĩ về những nỗi khổ trong sinh tử như già chết, nổi bất trắc, sự liên tục lên voi xuống chó hoặc nghĩ về sự phân loại đầy đủ các yếu tố trong cơ thể. Hãy quán tưởng rằng nếu có quá nhiều vật trong thân thể bạn mà về chính nó bạn không biết gì cả như các uẩn, các giác quan, sự tác động giữa các quang năng và cơ thể của bạn v.v.. - thì có bao nhiêu điều khác nữa bạn không biết! Đối trị si ám là thiền quán về duyên sinh ; thiền quán về tánh không là cách thông thường để đối trị vọng tưởng.

Sự buông lung là một cánh cửa đưa đến phạm giới; bạn cần phải có chánh niệm không quên điều chỉnh lối hành xử vào mọi thời khắc trong ngày khi đi, ngồi, ngủ, ăn uống v.v.. Thỉnh thoảng hãy kiểm lại xem thân lời ý của mình có bị hoen ố vì tà hạnh, có phạm giới hay không.

Bạn cần phải đóng những cánh cửa đưa đến tà hạnh hoặc đưa đến sự phạm giới : hãy làm điều này nhờ chánh niệm, tinh tấn, tâm quý. Nhưng thỉnh thoảng bạn vẫn có thể bị hoen ố vì những sự vi phạm, bởi vậy phải tham

dự những lễ tịnh hóa v.v.. thường xuyên để sám hối. Văn học cổ về luật tạng nói rằng bạn phải sám hối những tội nhỏ bằng ba việc : Ngồi ở chỗ sau cùng trong lễ tịnh hóa, tỏ sự kính trọng đối với những thành phần khác trong tăng đoàn, và tạm thời bị trục xuất khỏi nơi hành lễ. Tuy nhiên Ensapa và những đệ tử nói rằng người ta có thể tịnh hóa sự vi phạm những giới phụ và các tiểu giới nếu có đủ sự hối hận và thực hành đầy đủ sự tự chế.

Những bậc thầy của chúng ta như Atisha và Tsongkapa hiện thân của đức Văn thù và những đệ tử của các ngài đã từng đề phòng không để cho bất cứ giới nào mình đã thọ bị ô nhiễm vì tà hạnh. Chúng ta không thể giữ giới nghiêm túc đến mức ấy, và cũng không thể thực hành sự tự chế đến mức ấy, nhưng chúng ta có thể giữ bốn giới căn bản của cư sĩ, đồng thời từ bỏ rượu và giữ gìn những giới ấy như giữ chính tròng mắt của mình.

Vì bạn thọ giới Biệt giải thoát trước hòa thượng, thầy truyền giới và tăng già nên bạn phải sám hối bất cứ sự vi phạm nào của bạn trước mặt chúng tăng.

Đây là lý do tại sao, khi bạn sám hối một mình thì bạn chỉ có thể sám hối tội lỗi mà

không thể tịnh hóa sự phạm giới, nên không lợi lạc bao nhiêu. Đừng coi thường những tiểu giới: nếu bạn không thể súc miệng sau bữa ăn, hoặc mang giày lúc không nên mang, hoặc đắp thượng y không đúng cách, thì làm sao bạn có thể giữ những giới khác? Những người tu sống thiếu uy nghi thì dù không phạm giới trọng hoặc vài giới phụ, họ vẫn làm hại cho tín tâm của người đời đối với Phật pháp. Bạn nên làm những lễ sám càng thường xuyên càng tốt, để sám hối các sự vi phạm những tiểu giới của bạn.

Khi bạn sửa soạn một bữa ăn trưa, hay pha trà, vân vân, bạn cần có sẵn một số vật dụng như bọ, muối, thịt, vân vân. Cũng vậy, muốn thành tựu sự tái sinh mà ta khát khao nhất trong những đời sau, thì thật không phải bạn chỉ cần thực hành một vài điều như giữ giới, bố thí mà đủ. Ngay cả những người đã xuất gia cũng cần thực hành bố thí, vân vân, ngoài sự giữ giới cho thanh tịnh.

Một số người tuyên bố: "Những kị luật của giới Biệt giải thoát thuộc về những người hạ căn; bởi thế những người thượng căn hoặc có căn cơ sắc bén thì không cần bị trói buộc vì những giới điều như vậy. Con đường mật tông là con đường nhanh và đã đủ cho những người này, vì con đường ấy xem ba độc như một phần

của đạo lộ." Họ không cho giới luật có giá trị gì, và hành động một cách liêu lĩnh. Nhưng dù bạn theo mật tông và đã thọ giới Biệt giải thoát, thì bạn cần phải giữ giới thanh tịnh. Kinh *Subahu thỉnh vấn về mật điển* có nói:

Ta, đấng Chiến thắng, đã dạy giới Biệt giải thoát;

Đừng bỏ thanh tịnh giới ấy.

Hỏi các cư sĩ mật tông, hãy bỏ tướng và nghi lễ (của tăng)

Nhưng hãy thực hành tất cả những gì còn lại...

Mật điển gốc của Văn Thù nói:

Đức Thích Ca Mâu Ni không dạy rằng

Những kẻ giới luật lỏng lẻo

Sẽ thành công về mật điển.

Đấy không phải con đường

Dẫn đến thành niết bàn.

Làm sao những kẻ phạm phu xấu xa ấy

Thành công được về mật điển?

Làm sao những kẻ thiếu đạo đức

Có thể lên thượng giới?

Chúng sẽ không đi đến tái sinh thù thắng;

Chúng sẽ không có hạnh phúc tối thượng.

Vậy làm sao người ta có thể nói
Chúng thành công về mặt điển do Phật nói
ra?

Có một số người hoàn toàn không có sự từ
bỏ nào cả, cũng không có tâm bồ đề hay chánh
kiến nào; vậy mà họ trải qua suốt đời thiên
quán về sự vận hành có ý thức của tâm (xem
Ngày Hai Mười Hai). Điều này là một nỗ lực vô
ích; may phước lắm thì nó cũng chỉ có thể
thành bất động nghiệp.

*(Khi ấy Rinpoche ôn lại những đề tài
trên.)*

Phần thứ sáu
Phạm vi lớn

Ngày mười sáu

Sau phần đọc truyền thống bản kinh văn cho ngày hôm nay, Kyabje Pabongka Rinpoche bảo làm thế nào ta nên điều chỉnh động lực tu tập của mình. Ngài nhấn mạnh ta nên thêm sự phát tâm bồ đề ngoài sự phát nguyện từ bỏ, trích dẫn lời Tsongkapa vua Pháp của ba cõi: "Khi bạn đã phát triển tâm bồ đề thuần tịnh cũng như tâm từ bỏ..." Ngài duyệt qua những đề tài đã bàn, và ôn lại phần tài liệu dưới tiêu đề "Xác Định Bản chất Con Đường Đến Giải Thoát."

Cái gì làm bạn xoay vần mãi trong bánh xe sinh tử? Đó là nghiệp, và nghiệp ấy được phát triển nhờ vọng tưởng. Vô minh là vọng tưởng căn bản, nên chính vô minh sản xuất nghiệp. Muốn nhổ gốc vô minh bạn phải thực hành tăng thượng tuệ học. Bạn phải chuẩn bị cho việc này bằng sự học tăng thượng định

và tăng thượng giới; đây là lý do nói rằng giới là căn bản của tất cả mọi đức tính.

Khi bạn đang còn phải đối trị vọng tưởng thì phải để cho vọng tưởng phát sinh rồi đối trị nó sau khi nhận diện ra nó. Việc này cốt yếu là làm sao cho cuối cùng bạn có thể nhận diện được vọng tưởng ngay cả lúc bạn đang tán tâm.

2.3. LUYỆN TÂM TRONG PHẠM VI LỚN C-A ĐẠO LỘ

Có ba tiêu đề: (1) dạy rằng bồ đề tâm là cửa ngõ duy nhất vào Đại thừa, cũng như dạy những lợi ích của bồ đề tâm; (2) làm thế nào để phát tâm bồ đề; (3) làm thế nào để khởi sự tu hành sau khi phát tâm bồ đề.

2.3.1. B- ĐỀ TÂM LÀ C \square A NG' DUY NHẤT C-A ĐẠO LỘ; NHỮNG LỢI ÍCH C-A B- ĐỀ TÂM

Trong những chương trên nói về những Phạm vi Nhỏ và Trung bình, bạn đã được kích động để từ bỏ. Khi bạn đặt nỗ lực chính của mình vào ba môn học tăng thượng thì bạn chỉ có thành tựu được trạng thái giải thoát cho

riêng mình, và chỉ chấm dứt được sinh tử riêng mình. Điều này chưa đủ tốt lành: bạn mới chỉ được một phần tự lợi và lợi tha, vì bạn chưa từ bỏ tất cả những gì cần phải từ bỏ và cũng chưa đạt đến tất cả những đức tính cần đạt. Về sau, bạn còn phải vào Đại thừa ở mức căn bản nhất.

Kinh *Tiểu Phẩm Bát Nhã* nói:

Luôn luôn từ bỏ nhị thừa
Không thể làm lợi ích cho thế gian
Và đi vào Cỗ xe Chiến thắng
Giáo lý đầy từ mẫn
Mà bản chất chính là lợi tha.

Geshe Potowa nói:

Đừng quay về lối cũ trên đường dài!
Hãy đi ngay từ đầu vào Đại thừa đạo.

Điều ấy cũng như phải qua sông hai lần. Nhưng còn hơn thế nữa. Những bậc la hán kinh quá một hỉ lạc bất khả tư nghì khi họ nhập vào cõi thanh tịnh đến nỗi họ ở mãi trong định an chỉ ấy trong nhiều kiếp không bao giờ muốn từ bỏ nó. Trong lúc ấy, có người đã từng sống ở địa ngục có thể đạt được thân người thuận lợi, đi vào đạo lộ đại thừa và dùng cùng một số lượng thời gian ấy để đạt giác ngộ. Như vậy những vị La hán tự đặt mình cách xa một

khoảng rất lớn với quả vị Phật. Giả sử có người đã học đại thừa, phát sinh tâm ưa thích, nhưng lại bị tái sinh vào địa ngục vì có tà kiến. Một người như vậy sẽ thành Phật mau lẹ hơn một người lúc đầu khuynh hướng đại thừa, nhưng về sau lại đi vào đạo lộ tiểu thừa rồi chứng A la hán quả. Vậy tốt hơn nên làm hạng người thứ nhất.

Ví dụ, khi bậc thanh văn Ca Diếp đang giảng dạy về Pháp Tiểu thừa, có sáu mươi tỳ kheo đáng lẽ sẽ đắc quả A la hán. Nhưng đức Văn Thù liền đi đến nơi họ và dạy cho họ pháp Đại thừa. Giáo lý này quá sức họ, họ phát sinh tà kiến và rơi vào địa ngục. Ca Diếp hỏi Phật đấng Đạo sư chúng ta về việc ấy, và Phật trả lời: "Đấy là phương tiện khéo của Văn Thù! Thật là một giáo lý tuyệt hảo."

Cũng thế, khi chư Phật lay các vị A la hán thuộc các đạo lộ Thanh văn và Duyên giác ra khỏi định an chỉ đầy hỷ lạc của họ, họ không nỗ lực phát triển những đức như bồ đề tâm trong dòng tâm thức vì họ đã quen thuộc với vị hỷ lạc của trạng thái an chỉ. Dù nỗ lực, họ cũng rất khó mà cảm thấy lòng bi mẫn, vân vân, vì họ đã thoát khỏi nỗi khổ riêng của họ. Hai đại đệ tử của Phật là Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên nói: "Đấng đạo sư đã dạy về đạo lộ Đại

thừa và quả báo của Đại thừa. Những điều này thực kỳ diệu, nhưng chúng ta giống như những khúc gỗ đã cháy: chúng ta đã không thể làm nhiều hơn." Nhưng hãy để ý: điều này không thực áp dụng cho những người như bậc thánh Xá Lợi Phất, vì đây là những hóa thân của chư Phật dưới dạng Thanh Văn. Lời nói này ám chỉ những hạng Thanh văn thực thụ, những người quả có chướng ngại lớn cho sự đắc quả vô thượng bồ đề.

Bởi thế, khi ta đã đạt vài tuệ giác đi sâu vào sự từ bỏ, thì phải mau mau quyết định bước vào đạo lộ đại thừa. Chúng ta luyện tâm theo một phần của đạo lộ chung với Phạm vi Trung bình cốt để phát triển sự từ bỏ trong dòng tâm thức, nhưng không thực sự để đi con đường của Phạm vi Trung bình. Luyện tâm bồ đề phù hợp với chương nói về Phạm vi Lớn mới là phần chính của con đường tu tập; các Phạm vi Nhỏ và Trung bình chỉ là một dẫn nhập, một bổ túc cho phạm sự tổng quát của một bồ tát.

Vì việc đầu tiên phải làm trong sự khảo cứu đạo lộ thuộc Phạm vi Lớn là hoan hỷ, nên truyền thống khẩu quyết trước hết bàn đến những lợi lạc của bồ đề tâm. Sau đó là cách những lợi lạc ấy được đề cập trong tác phẩm *Lời Đức Văn Thù*. Tôi sẽ nói về những lợi lạc

ấy dưới mười đề mục: (1) cách duy nhất để vào Đại thừa là phát tâm bồ đề; (2) bạn được cái tên là "con của chư Phật," (3) bạn sáng hẳn hơn Thanh văn và Độc giác; (4) bạn trở thành đối tượng cúng dường tối thượng; (5) bạn dễ dàng tích lũy một lượng công đức khổng lồ; (6) bạn nhanh chóng tịnh hóa được tội lỗi và chướng ngại; (7) bạn thành tựu được bất cứ gì bạn muốn; (8) bạn không ngại vì những điều hại và chướng ngại; (9) không bao lâu bạn sẽ hoàn tất trọn vẹn con đường và những địa vị; (10) bạn trở thành một suối nguồn bất tận của mọi hạnh phúc cho các hữu tình.

a. Con đường duy nhất để vào Đại thừa là Phát Bồ Đề tâm

Điều quyết định bạn đã vào hàng ngũ Đại thừa hay chưa, là bạn đã phát tâm bồ đề trong dòng tâm thức bạn hay chưa. Tsongkapa nói:

"Pháp Đại thừa không mà thôi chưa đủ - con người phải thuộc vào Đại thừa. Bạn trở thành một người đại thừa bằng cách có tâm bồ đề. Nếu bạn chỉ có hiểu về bồ đề tâm, thì bạn chưa phải là một người đại thừa cho lắm."

Nếu bạn không có bồ đề tâm trong dòng tâm thức mà bạn lại tu tập chẳng hạn, các giai

đoạn phát sinh và thành tựu trong mật điển Guhyasamāja, vua của các mật điển, thì - ngoài cái sự nó không phải là nhân cho sự đạt giác ngộ - bạn còn không thể khởi tu con đường tích lũy công đức của đại thừa. Và ngoài ra, một sự tu tập như thế lại còn không phải là một pháp đại thừa nữa. Nhưng nếu bạn có tâm Bồ đề, thì ngay cả việc tụng câu thần chú Om mani padme hum cũng là pháp đại thừa và là nhân cho sự giác ngộ của bạn. Long Thụ nói:

Nếu bạn ham thích vô thượng Bồ đề
Cho bản thân và cho thế gian,
Thì hãy biết gốc rễ nó là một tâm Bồ đề
Kiên cố như núi Tu di, vua các ngọn núi.

Nếu bạn không có tâm ấy, thì thiên định của bạn về giai đoạn phát sinh trong các mật điển cũng giống như nhìn vào ngôi nhà của chư thiên trong đồ hình; còn về những thiên định của bạn về giai đoạn hoàn tất, thì có câu: "Thở vào, giữ nó, đuổi nó ra..." Nói cách khác, những thực tập về luồng khí lực, v.v. như thế cũng không tốt gì hơn thụt ống bệ!

Tính nhanh chóng độc nhất của các mật điển là ở sự kiện nó làm tăng trưởng tâm Bồ đề rất nhiều. Jangkya Roelpai Dorje nói:

"Tôi đã học Pháp với Purchog Ngagwang Jampa. Ngay cả khi Lama Jampa cho một pháp quán đánh chính yếu, ngài cũng chỉ nói về Lam rim trong phần giải thích pháp quán đánh. Nếu người nào khác thấy việc này, họ sẽ cho rằng Lama Jampa không thể nói về các mật điển, nhưng kỳ thật lời ngài nói xuất phát từ sự liễu tri của ngài về toàn bộ yếu điểm của con đường."

Một hành giả mật điển Hevajra không có tâm bồ đề đã đắc quả Dự lưu. Atisha rất ngạc nhiên khi nghe điều này và nói: "Điều ấy chứng tỏ ông ta đã không có tâm bồ đề. Càng có nhiều người hơn đã thiền quán về Hevajra sẽ xuống địa ngục!" Tuy nhiên hành giả ấy đã làm khá tốt vì có nhiều người hơn thực hành phép tụng chú của nhiều vị thần phần nộ trong khi họ thiếu tâm bồ đề; họ đã tái sinh làm những ác ma hoặc vào địa ngục. Có câu chuyện về vị thần địa phương Chushur. Trước kia ông là một người làm những kỳ nhập thất lớn, nhưng về sau tái sinh làm một vị thổ thần. Nếu vị hành giả Hevajra đã đắc quả Dự lưu mà có tâm bồ đề, thì ông ta đã đạt giác ngộ ngay trong đời ấy. Thay vì thế, ông chỉ đắc một quả báo Tiểu thừa và không có một chút nhân nào để giác ngộ; giai do chỉ vì ông thiếu bồ đề tâm.

Bởi thế bồ đề tâm là điều mà ta có thể gọi là "Pháp sâu xa."

Tôi đã kể cho các bạn nghe những chuyện tương tự, như câu chuyện về Bà la môn Chanakya, hoặc chuyện về hành giả Ấn độ người thực hành mật điển Yamàntaka mà sau tái sinh làm một ác quỷ đi đến Tây tạng chỉ để bị Atisha cho ăn bánh lễ rồi đuổi đi. Chúng ta cũng có câu chuyện về hành giả mật điển Yamàntaka ở Paenpo tái sinh làm ngựa quỷ có hình thù giống vị thần ấy và lai vãng một lễ cúng đốt đồ ăn cho người chết tại nhà của những thí chủ ông ta trước kia.

Ngày nay, nhiều người xem trọng những chuyện như trông thấy được chư thiên, có thiên nhân hoặc những thần thông khác; nhưng nếu không có tâm bồ đề thì bạn vẫn có thể đi xuống các đọa xứ như chơi, và việc có thiên nhân hay thần thông cũng không ích gì lúc ấy. Khi bạn có tâm bồ đề, thì có thể bạn không làm nhiều nỗ lực trong các việc khác, nhưng bạn vẫn có được gốc rễ của Pháp Đại thừa. Bất cứ đề tài nào, dù thuộc kinh điển hay mật điển, là đại thừa hay không phải đại thừa, đều tùy thuộc vào sự kiện bạn có tâm bồ đề hay không. Nếu bạn đã có tâm bồ đề, thì dù chỉ cho con vật một nắm bột lúa mạch cũng sẽ là một cái nhân

góp phần vào sự đạt toàn giác của bạn. Điều này cũng áp dụng cho mọi hoạt động hàng ngày mà bình thường chỉ có tính chất vô thường vô phật. Những đại bồ tát còn có thể chuyển điều phi phước hành thành ra phước hành vì họ làm mọi sự kèm với tâm bồ đề.

Khi bạn không có tâm bồ đề mà gặp hoàn cảnh thuận tiện để tu tập trí tuệ liễu tri tánh không, thì hoàn cảnh ấy chỉ tác động như một cái nhân cho một trong ba loại giác ngộ của Thanh văn, Duyên giác hoặc Bồ tát; vậy trí tuệ ấy như một bà mẹ. Nhưng khi bạn có tâm bồ đề, thì hoàn cảnh ấy sẽ tác động như cái nhân cho bạn đạt vô thượng bồ đề mà thôi. Bởi thế bồ đề tâm như một người cha. Đây là lý do gọi trí tuệ là "mẹ."

Tóm lại: trừ phi bạn tuyệt đối không khát khao giác ngộ thì thôi, ngoài ra tất cả mọi người tu hành đều nên lấy bồ đề tâm làm pháp tu căn bản. Tất cả cái gì có giá trị - như những đức tính trong bất cứ thừa nào trong ba thừa - cuối cùng đều phát xuất từ bồ đề tâm. Nếu có ai hỏi pháp tu căn bản của ta là gì, ta có thể đáp, tôi tụng thần chú Hayagriva, Yamantaka, hoặc Kim cương thủ, nhưng kỳ thật phần đông chúng ta thường đã lấy ba độc làm pháp tu căn bản! Atisha là một học giả về

tất cả các pháp ấy, mà ngài vẫn chưa thỏa mãn. Ngài vượt biển chịu gian nan trong mười ba tháng ròng để thụ giáo toàn triệt về Bồ đề tâm với bậc thầy Suvarnadvìpi, và lấy Bồ đề tâm làm pháp tu căn bản của ngài. Ngài kính trọng bậc thầy đã chỉ giáo cho ngài về Bồ đề tâm hơn bất cứ thầy nào khác. Nhưng Suvarnadvìpi là một người thuộc phái Duy thức (Chittamatrin) nên tri kiến của ông về Tánh không không bằng Atisha.

Vì lý do đó ta phải xem coi ta có thể phát triển tâm Bồ đề trong dòng tâm thức ta không. Không có một đời tái sinh nào tốt để phát tâm Bồ đề hơn là trong đời hiện tại này. Không có chỉ giáo về Pháp nào tốt hơn để cho ta đào luyện tâm Bồ đề hơn pháp này, tức Lam rim. Khi xét những điều ấy, thì ta thấy thật vô cùng đáng tiếc nếu ta không làm gì để phát triển tâm Bồ đề trong dòng tâm thức chúng ta. Khắp nơi có những người dùng suốt đời để tu tập những chuyện khó khăn như là ăn sỏi đá. Họ có thể tự hào là những hành giả chọn lọc, nhưng họ đã đi lạc ra khỏi con đường đưa đến toàn giác, vì họ không xem Bồ đề tâm ra cái gì. Chuyện này thật quá thông thường.

Chúng ta phải xem ta có nghĩ rằng mình có thể thực thụ phát triển tâm Bồ đề trong dòng

tâm thức của mình hay không. Nếu không được như vậy thì chúng ta phải xem ta có thể được một vài kinh nghiệm gương ép về tâm bồ đề, hoặc là xem chúng ta có được một chút tri kiến ở mức độ thấp về tâm bồ đề không. Đây là lý do người ta bảo rằng nếu ta không theo đuổi điều này như một đề tài thiền quán đặc biệt thì bao nhiêu việc thiền định hay tụng đọc thần chú mà ta cố thực hiện sẽ chỉ là nỗ lực vô bổ. Thật đáng tiếc làm sao!

b. Bạn được danh hiệu là con của chư Phật

Trong quyển *Hành Bồ Tát Hạnh* có nói:
Từ lúc những chúng sinh đáng thương
Bị vướng vào ngục tù sinh tử
Biết phát tâm bồ đề,
Là họ được gán danh hiệu
"Con của chư Phật."

Và:
Ngày nay tôi đã được sinh vào dòng họ của
Phật
Tôi đã trở thành người con Phật.

Như vậy, bạn có thể trở thành con Phật hay không chỉ tùy thuộc vào một điều này. Nếu bạn chưa phát tâm bồ đề thì bạn không phải là một bồ tát, hay một người con của Phật, mặc dù bạn có thể là người có thần thông, có được ngũ minh, đạt được tri kiến trực tiếp về tánh không, hoặc đã hoàn toàn dứt trừ vọng tưởng. Bạn sẽ không được vào hàng ngũ của Đại thừa. Nhưng bạn đã phát tâm bồ đề trong dòng tâm thức là bạn đã vào hàng ngũ đại thừa, mặc dù bạn là một con thú, chẳng hạn con chó hay con heo, hay cả đến một người không được cái gì và ngu ngốc như một con lừa.

Khi bạn phát tâm bồ đề, quả đất rung động và tất cả các pháp tòa của chư Phật rung động, vì đại địa được sinh ra do cộng nghiệp của hữu tình, khi một người nào phát bồ đề tâm thì điều ấy quả đất không thể chịu đựng, nó rung lên vì người có bồ đề tâm ấy sẽ dẫn đạo nhiều hữu tình và gây nên một chấn động trong cõi sinh tử.

Chư Bồ tát muốn xem bất cứ người nào phát tâm bồ đề như là anh chị em của họ. Chư Phật mười phương hoan hỉ như là một vị vua chuyển luân khi có con kế nghiệp do đó người ấy trở thành người con của chư Phật. Nếu khi nào họ thối thất tâm bồ đề, tức là họ đã tự

đóng cửa mình ra ngoài đại thừa. Trong quá khứ chúng ta đạt nhiều loạn thần thông nhưng rốt cuộc chúng chẳng làm ích lợi gì cho ta cả; tốt hơn nên học hiểu Lam rim. Có thần thông, thấu thị thật không phải là chuyện phi thường hay lợi lạc gì: Người ta bảo chúng ta nhận được những năng lực này trong cõi trung ấm sau khi ta già từ mỗi kiếp tái sinh.

c. Bạt sáng chói hơn Thanh Văn và Duyên Giác

Một quyển kinh nói:

"Như châu ngọc trong biển cả sáng hơn tất cả những đá sỏi của lục địa phương Nam, những người phát tâm bồ đề trong dòng thức của họ sáng chói hơn tất cả Thanh Văn và Duyên Giác."

Kinh về cuộc đời đức Di Lặc nói rằng cũng như một vị hoàng tử dù còn bé cũng hơn hẳn một toán đình thần lớn tuổi, hoặc như một con chim con Kim sí điều (Garuda) cũng hơn một bầy chim khác, một vị bồ tát đã phát tâm bồ đề trong dòng tâm thức sáng chói hơn toàn thể Thanh Văn và Duyên Giác. Đây là nhờ năng lực của lòng vị tha. Hơn nữa dù một viên Kim cương có vết cũng vẫn được gọi là

Kim cương, vẫn sáng chói hơn những thứ ngọc khác và vẫn là một tài sản cho bạn. Cũng tương tự, những người đã phát tâm bồ đề có thể chưa tu tập những việc làm của người con Phật, nhưng họ vẫn được gọi là con của đấng Chiến thắng do tâm bồ đề trong dòng tâm thức của họ. Trong tất cả sự tích lũy đức hạnh, sự tích lũy của họ tốt nhất, sáng chói hơn tích lũy công đức và trí tuệ của Thanh Văn, Duyên Giác. Và người ta bảo rằng sự nghèo khó trong sinh tử đều được xua tan bởi tâm bồ đề.

Một mình tâm bồ đề nên được xem như là tinh túy của tám muôn bốn ngàn pháp tu. Atisha nói: "Hãy từ bỏ đời này! Hãy chỉ quen thuộc với từ, bi và tâm bồ đề."

d. Bạn trở thành mục tiêu tối thượng của sự cúng dường

Khi bạn phát triển bồ đề tâm trong dòng tâm thức, "thì nhân loại và chư thiên đều chấp tay cung kính." Nói cách khác, bạn trở thành một mục tiêu tối thượng cho sự cúng dường của chư thiên và loài người. Tuy nhiên bạn không phát tâm bồ đề bằng cách luyện tâm ấy trong một thời gian ngắn. Ngay cả

Atisha vĩ đại cũng đã luyện tâm ấy trong 12 năm. Hãy nhìn những người chỉ thiên quán về chư thiên và tụng chú, mà cũng kiên trì vào những việc ấy trong nhiều năm, thế thì chúng ta lại càng nên cố gắng nhiều hơn để phát tâm bồ đề. Những người phái Kadampas ngày xưa nói rằng mọi người đều có những hình ảnh chư thiên để quán tưởng, mỗi người đều có thần chú để tụng; nhưng điều đáng buồn là không ai có một pháp nào để tu.

Điều cốt yếu là bạn cần phải gieo vào tâm thức càng nhiều bản năng về bồ đề tâm càng tốt. Ngày xưa có 500 con ngỗng chỉ nhờ nghe tiếng nói của Phật mà được tái sinh làm chư thiên. Vua A xà thế có được bản năng mạnh mẽ về tánh không. Một ngày kia vào buổi trưa ông cố dâng cúng đức Văn Thù những tám y trị giá một ngàn lượng vàng, nhưng ông không cúng được, bởi vì ngài biến mất. Chính vua khi ấy mặc những tám y và ông cũng tan biến. Điều này khiến ông thực chứng được tánh không. Điều này xảy ra là do một bản năng về tánh không đã được gieo vào ông trong đời quá khứ.

Phạm vương, Đế thích.. đều đến cùng đường khi một người phát tâm bồ đề; đem lại cho họ vẻ sáng chói của chư thiên và giúp họ

thỏa mãn những ước nguyện. Người ta cũng bảo rằng ngay cả chư Phật cũng tôn trọng những vị Bồ tát bởi vì các ngài cũng đã từng là bồ tát và đã từng đào luyện tâm bồ đề. Trong kinh cũng nói:

"Nên tôn trọng vừng trăng mới mọc hơn là vừng trăng tròn. Cũng thế, người nào tôn trọng ta hãy nên kính lễ các vị bồ tát thay vì kính lễ các đức Như lai...Khi một vị bồ tát bước lên một chiếc xe, thì chư Phật sẽ cung cấp cho họ các khoái lạc năm giác quan, và làm cho họ vui thích. Nếu không có ai đẩy xe thì chính chư Phật sẽ kéo xe ấy với một sợi dây cột quanh cổ của các Ngài."

Người ta bảo rằng những bậc thánh như Xá Lợi Phất dù nhập định tịnh chỉ hoàn toàn trong nhiều kiếp mà chư Phật cũng không kính trọng nhiều đến thế.

Ngay cả những chuyện như sau đã được kể. Có lần đức Phật không cúng cho đức Văn thù miếng đầu tiên của phần ăn khất thực trong bình bát của ngài, nên cái bát bị đất nứt mất tiêu.

e. Bạn dễ dàng tích lũy một số lượng công đức khổng lồ

Nyugrumpa nói:

"Khi một người tìm cách phát triển được một ít bồ đề tâm, thì điều ấy đã xây dựng được sự tích lũy công đức đầu tiên, tịnh trừ được những chướng ngại của họ."

Tsongkapa nói:

"Như hòn đá của một bậc hiền trí
Cho hai sự tích lũy:
Bồ đề tâm đem lại cho bạn công đức
Để tập hợp một kho lớn đức hạnh.

Và muốn thấu nhận một kho công đức lớn bằng cách dễ dàng, Shantideva giải thích:

"Nó giống như viên đá của bậc hiền trí tối thượng:

Vì nó biến thân thể bất tịnh của bạn
Thành một cái gì vô giá -

Đó là thân của một đức Phật.

Bởi thế hãy luôn luôn duy trì điều này

Mà chúng ta gọi là Bồ đề tâm...

Những đức hạnh khác giống như cây chuối

Một khi đã có quả thì không còn sanh thêm quả.

Bồ đề tâm giống như một cây sống

Tiếp tục tăng trưởng và kết trái.

Nói cách khác, không có gì tốt hơn bồ đề tâm để hoàn tất sự tích lũy công đức. Nếu bạn bố thí cho hàng trăm ngàn chúng sinh trong hàng trăm ngàn kiếp và làm đầy hàng tỉ thế giới với ngọc ngà châu báu để bố thí mà không có tâm bồ đề, thì nghiệp báo của việc này cuối cùng cũng sẽ đi đến chấm dứt. Nó cũng không phải là việc của bồ tát và sẽ không làm nhân cho bạn thành Phật quả. Nhưng với tâm bồ đề mà bạn cho con chó một miếng ăn, thì quả báo của hành vi ấy sẽ không bao giờ cùng tận. Đấy sẽ là một việc của người con Phật và sẽ là một cái nhân cho bạn thành Phật. Nếu với tâm bồ đề bạn đốt dù chỉ một cây hương để dâng cúng, người ta bảo công đức cũng bằng như cúng cho tất cả hữu tình mỗi người một cây. Nếu bạn có tâm bồ đề mà tụng đọc chỉ một câu OM Mani Padme hum thì lợi lạc ấy cũng bằng sự lợi lạc của đọc thần chú ấy một số lần bằng số lượng của tất cả hữu tình.

Vào thời Phật có lần một người ăn mày đã cúng Phật một cây đèn dầu nhỏ kèm với tâm bồ đề. Đức Anan đã không dập tắt được cây đèn ấy và đức Như Lai đã nói rằng ngay cả ngọn cuồng phong thời kiếp tận cũng không thể thổi tắt được nó do sự tăng trưởng liên tục của công đức.

Hành Bồ Tát Hạnh nói:
Bất cứ ai giữ giới này
Để hoàn toàn giải thoát
Vô lượng hữu tình đủ hạng
Sẽ không còn lui sụt
Vì có tâm bồ đề.
Họ đã phát bồ đề tâm thuần tịnh
Sau đó, dù ở trong giấc ngủ
Vào lúc không canh chừng,
Công đức của họ sẽ có năng lực.
Phước đức đến với họ luôn luôn
Và trở thành to lớn như hư không.

Nói cách khác một khi bạn đã phát tâm bồ đề hoặc là trong tâm nguyện, hoặc là dưới hình thức dẫn thân, bạn sẽ nhận được một dòng thiện đức liên tục, ngay cả trong lúc ngủ hoặc khi không để ý. Nếu muốn làm cho một hữu tình hết cơn đau đầu đã là một điều lợi lớn, thì làm sao ước nguyện giải thoát tất cả hữu tình ra khỏi vô lượng khổ đau và bệnh tật lại không công đức? *Quyển Hành Bồ Tát Hạnh* cũng nói tương tự.

Nếu tư tưởng giải thoát chúng sinh
Thoát khỏi cơn đau đầu
Là một tư tưởng lành

Khiến người ta có vô lượng công đức,
Thế thì cần gì nói đến
Ước nguyện giải cứu tất cả hữu tình
Thoát khỏi vô lượng đau khổ,
Bằng cách dạy họ phát triển mọi điều lành
?

Dem thực phẩm cho một ít chúng sinh,
Hành vi bố thí thức ăn
Chỉ kéo dài chốc lát,
VẬY mà người làm đầy những cái bụng
trong nửa ngày
Cũng được ca tụng là người có đức hạnh,
Huống gì một người
Trải qua một thời gian dài nỗ lực,
Làm thỏa mãn tất cả ước vọng
Của vô lượng hữu tình
Bằng phúc lạc vô song của các đấng Thiện
Thệ?

Nói tóm lại, khi bạn được điều động bởi tâm bồ đề, người ta bảo rằng bất cứ công đức nào bạn làm sẽ đem lại cho bạn một số lợi lạc bằng số lượng của hữu tình.

f. Bạn nhanh chóng tịnh hóa các tội lỗi và chướng ngại

Không gì tốt hơn tâm bồ đề để tịnh hóa tội lỗi. *Hành Bồ Hát Hạnh* nói:
Bất cứ tội lỗi có năng lực lớn lao khó dung
tha nào
Cũng sẽ mạnh hơn bất cứ đức hạnh nào
Ngoại trừ bồ đề tâm tối thượng.

Nghĩa là bạn có thể đã phạm một tội lỗi to lớn không cách nào sám hối, nhưng tội lỗi ấy sẽ tiêu tan nếu bạn phát tâm bồ đề. Điều này được chứng minh bằng câu chuyện của bậc thánh Vô Trước. Trong một sát na khởi tâm đại bi ngài đã tịnh hóa nhiều tội lỗi và nghiệp chướng hơn cả mười hai năm tu tập các thiện hành. Hơn nữa:

Bạn có thể có vài tội khó dung tha,
Nhưng khi bạn nương tựa vào tâm bồ đề
Bạn sẽ giải thoát ngay khỏi tội lỗi,
Cũng như bạn thoát khỏi nguy hiểm lớn lao
Khi nương tựa một vị anh hùng.
Ai là người phòng xa
Lại không nương tựa tâm bồ đề?

Nói cách khác, cũng như bạn không cần sợ một cuộc phục kích khi đi ngang qua đường hiểm nếu bạn đi chung với một người rất dũng

cảm, bạn cũng không sợ hậu quả của tội lỗi và
chương ngại nếu bạn có bồ đề tâm.

Tội lỗi lớn chắc chắn tiêu tan trong một
chốc

Như bị đốt trong ngọn lửa vào thời kiếp tận.

Nghĩa là, dù bạn có một đống tội lỗi cao
ngất, nó cũng được tịnh hóa như thể đốt cháy
trong đống lửa ở cuối thời kiếp.

Vì những lý do ấy, muốn phá hủy tội lỗi
của bạn, tốt hơn nên thiên quán về tâm bồ đề
một thời hơn là cố gắng một trăm năm để
tịnh hóa những tội lỗi ấy bằng phương tiện
khác không có tâm bồ đề.

g. Bạn thành tựu được bất cứ gì bạn muốn

Khi phát tâm bồ đề, bạn thành tựu được
một cách không khó nhọc tất cả mọi ước muốn
tạm thời và tối hậu. Điều tốt nhất nên mong
muốn sẽ là mong cho tất cả hữu tình từ bỏ
những khổ đau họ không muốn và thành tựu
được hạnh phúc mà họ mong muốn. *Hành Bồ
tát Hạnh* nói:

"Với bồ đề tâm, vô biên hữu tình sẽ dễ
dàng đạt đến hạnh phúc tối thượng."

Nếu bạn đã phát triển tâm bồ đề trong dòng tâm thức thì bạn dễ dàng thành công trong tất cả những việc mà người thường sẽ thất bại, như là biết thần chú hay mật chú để làm mưa, chấm dứt mưa đá, vv. Người thường không làm được là do thiếu bồ đề tâm. Như vậy nếu bạn muốn trừ bệnh cho mình và cho người khác và muốn có khả năng lớn hơn, bạn phải phát tâm bồ đề. Không nên nghĩ rằng một chỉ giáo về lời chú là không linh nghiệm vì không có tác dụng đối với bạn.

Bạn không cần nhờ đến thần chú hay những đồ phụ tùng về mật tông. Bạn có thể làm những việc này bằng cách chỉ cần thốt lên một lời thề: Bồ tát Sadà Prarudita làm cho thân thể của ông lành lặn trở lại bằng một lời thề như vậy. Có lần ở Lhasa con sông Kichu sắp tràn bờ không ai ngăn nổi. Ngài Moenlam Paelwa viết những chữ này trên những tảng đá : "Nếu tôi thực sự là một bồ tát thì nước hãy rút xuống!" Ngài đem tảng đá ấy đến bên bờ sông và nước liền rút. Ngài đã ngăn được cơn lũ lụt nhờ thốt lên lời thề ấy.

Như vậy với Bồ đề tâm, bạn có thể thành tựu điều thù thắng nhất, ước muốn chính của bạn tức là trạng thái toàn tri; bạn cũng sẽ thành công trong những bùa chú lặt vặt.

h. Bạn không oán vì những chướng ngại hay điều hại

Khi một vị vua chuyển luân đi ngủ, ông ta được canh gác bởi Kim cương Thủ, Phạm Vương, Đế Thích, Tứ Thiên vương. Nhưng những bồ tát có nhiều người che chở gấp hai lần vua chuyển luân, và bồ tát được che chở cả đêm lẫn ngày. Họ không bao giờ bị hại, không bao giờ bị ác ma quấy nhiễu. Nếu chúng ta không có tâm bồ đề mà hô triệu thần linh bằng trống kèn để che chở cho ta, chúng ta không chắc họ có đến thực không. Nhưng nếu chúng ta đã phát tâm bồ đề, thì dù không mời Tứ thiên vương vẫn đến canh gác cho ta như những tôi tớ trung thành. Kinh *Trải Rơm* nói:

"Nếu bạn thoa vào thân thể thuốc trị bá bệnh thì không một bệnh gì có thể hại bạn. Nếu bạn dùng vua của các loại thuốc thoa, rắn sẽ tránh bạn. Nếu bạn dùng thứ dược vương làm cho kẻ khác trở thành vô năng, kẻ thù không thể làm gì bạn. Cũng thế khi bạn có tâm bồ đề, bạn không lây bệnh vọng tưởng, vân vân."

Khi geshe Kamlungpa sống ở Yungwai Pur thuộc miền Paenpo, trải qua thời gian để

thiền quán về bồ đề tâm, phi nhân ở vùng ấy muốn tấn công ngài nhưng một con ma nói: "Ông thương ta còn hơn chính bản thân. Ông khóc mãi. Làm sao người có thể nghĩ đến chuyện làm hại ông ta?"

Bậc Đạo sư đầy từ mẫn của chúng ta đánh bại đạo quân ma nhờ năng lực của từ bi nơi ngài. Năm Dạ xoa không thể giết những người chăn bò trong cung vua Maitrobala vì lòng đại bi của vua.

Vua Pehar cúng cho Butoen Rinpoche và Lama Dampa những cây bút sắt để viết trên đá bằng nhưng vua lại không thể cúng cho Ngulchu Togme Sangpo (xem Ngày Hai Mười Một). Và có lần Butoen Rinpoche bị ốm, ông ta mời Ngulchu Togme Sangpo đến. Vị này thiền quán về tâm bồ đề làm cho ông ta đỡ đau.

Những chuyện như thế làm sáng tỏ vô số lợi lạc ngoài sự không bị quấy nhiễu bởi những hiểm nguy và chướng ngại. Chỉ cần nói rằng những người đã thiền quán về tâm bồ đề không bị phiền nhiễu về phi nhân cũng đủ.

i. BẠN NHANH CHÓNG HOÀN TẤT MỌI GIAI ĐOẠN CỦA ĐẠO LỘ

Khi bạn theo đuổi thiền định về chánh kiến mà không có tâm bồ đề, bạn chỉ có thể thành tựu sự tích lũy về căn bản trí mà không tích lũy công đức. Chính nhờ năng lực tâm bồ đề tương đối mà bạn hoàn tất được cả hai thứ tích lũy và trừ được hai thứ chướng ngại (là trí chướng và hoặc chướng hay sở tri chướng và phiền não chướng - DG), cùng với những bản năng (tùy miên) của chúng. Nếu bạn có tâm bồ đề, bạn có thể giác ngộ trong một đời nhờ các mật chú, nhưng nếu không tâm bồ đề, thì bạn còn không thể đạt được cả đến trình độ thấp nhất của đạo lộ Đại thừa về sự tích lũy, dù có sử dụng mật điển.

Nói tóm lại, khi bạn có bồ đề tâm, gốc rễ của sự tu tập tất cả thiện pháp, thì mọi đức hạnh bạn làm, ngay cả việc cho con quạ một miếng ăn, cũng làm nhân cho sự thành Phật của bạn; bởi thế mà nói, bạn sẽ nhanh chóng hoàn tất con đường tu tập.

k. Bạn trở thành một nguồn suối dồi dào hạnh phúc cho kẻ khác

Tác phẩm *Hành Trung đạo* nói:
Chư Phật nhiều năng lực
Đã sản xuất được Thanh văn, Độc giác

Nhưng chính chư Phật
Lại từ Bồ tát mà phát sinh ra...

Nói cách khác, tất cả hạnh phúc trên thế gian, tất cả Thanh văn, Độc giác, Chuyển luân Thánh vương, vân vân đều do năng lực của chư Phật mà có. Chư Phật thì phát xuất từ Bồ tát. Bồ tát phát xuất từ Bồ đề tâm. Không những bồ đề tâm là gốc rễ duy nhất của tất cả hạnh phúc hữu tình, mà nó còn là tinh chất của tám muôn bốn ngàn pháp. Đây là pháp tu chính yếu mà những người con Phật tập trung vào. Sự thù thắng của các mật điển phát sinh từ năng lực của tâm này.

Geshe Dromtoenpa hỏi thăm một người về tin tức ba anh em Kadampa; người ấy nói với Drom về từng người một và những hoạt động về Pháp của họ. Drom nói: "Thật tuyệt! Thật cả ba đều tuyệt vời!" Rồi người kia nói về Geshe Kamlungpa: "Ông ta sống trên đầu một cái vực. Đôi khi mắt ông hơi nhắm; đôi khi ông khóc. Đây, ông ta chỉ làm chừng ấy việc." Drom chấp hai tay lại mà nói: "Ngài chính thực đang tu tập diệu pháp!"

Hành bồ tát hạnh nói: "Đó là chất đề hồ (bơ) rút được nhờ nhào nặn sữa Diệu Pháp." Nghĩa là, bồ đề tâm là tinh chất của tất cả

pháp. Bởi thế tôi xin mọi người hãy dùng bất cứ phương pháp nào có thể, để phát sinh được tâm bồ đề.

Một giáo lý có phải là đại thừa hay không là do trong đó có bồ đề tâm hay không. Hãy gạt sang một bên tất cả những pháp khác mà mọi người cho là sâu xa vi diệu, và chỉ thực hành tâm bồ đề một cách nghiêm chỉnh. Nhưng có nhiều hành giả thuộc mọi phái Sakya, Gelug, Kagyu, và Nyingma không hiểu được điểm này, mà vẫn mong muốn Phật quả. Họ thiền quán về hai giai đoạn của mật điển, bắt cần bồ đề tâm, mà vẫn muốn tiến nhanh trên đạo lộ. Họ hành động như một người "có cục bấu dư thừa trên cần cổ quý báu" như câu tục ngữ nói. Chư Phật trong ba đời không vị nào thành Phật mà không phát tâm bồ đề. Một vị Phật thành Phật mà không cần tâm bồ đề là chuyện chưa ai từng nghe tới. Bởi thế, ai không có tâm bồ đề thì sẽ không đạt thành Phật quả mong cầu; và nếu họ thiếu bồ đề tâm tức là họ không có mong cầu đạt thành Phật quả. Bởi thế bạn phải xét điều này một cách nghiêm túc.

Giáo thọ Rego nói với Drubkang Geleg Gyatso: "Mỗi khi ông đến, chúng ta sẽ nói chuyện về tâm bồ đề, chắc chắn tôi sẽ được

một ngày vui. Những câu chuyện như thế đối với người bây giờ thực hoàn toàn xa lạ."

Trong chúng ta rất ít người thực hành bồ đề tâm. Một vài người nói : "Bồ đề tâm thật quá khó phát" và bởi thế gạt qua một bên chuyện phát tâm bồ đề. Những người khác lại nói : "Đấy là phần thông thường của Đại thừa; chúng tôi thiên quán về những đề tài sâu xa hơn như là hai giai đoạn của mật điển du già tối thượng" và cũng dẹp tâm bồ đề qua một bên. Chuyện này cũng giống như một người đi tìm viên ngọc ước trong một vũng bùn do dấu chân trâu để lại thay vì tìm trong biển cả. Đức Tsongkapa nói :

"Vì hiểu như vậy nên những người con anh dũng của chư Phật đã lấy tâm bồ đề quý vô thượng này làm pháp tu chính yếu của họ."

Như vậy chỉ có bồ đề tâm được ca tụng như là pháp thực hành căn bản. Ngày nay một số người thường bảo rằng pháp tu căn bản của họ là quán một vị thần nào đó. Những người khác lại bảo họ chuyên môn về sách thiên văn của Trung quốc. Những người khác thì tụng chú v.v.. để giải quyết những vấn đề riêng tư. Nhưng bạn sẽ không bao giờ thành tựu Phật quả nếu bạn không có bồ đề tâm.

Atisha nghĩ rằng Suvarnadvìpi là bậc thầy tốt nhất trong những bậc thầy của ngài. Và khi ngài ốm, ngài đã bảo đệ tử Dromtoenpa : "Tâm của ông rất hiền thiện; ông hãy gia trì cho tôi." Atisha muốn nói đến tâm bồ đề.

(Kyabje Pabongka kể câu chuyện về bậc thầy Pháp Hộ, lúc trước là một người theo phái Tỳ Bà Sa, về sau trở thành một người theo Trung quán nhờ tâm bồ đề của ngài.)

Những thiện sự của Atisha lan xa và rộng ở Ấn cũng như ở Tây tạng đều là nhờ năng lực tận tụy của ngài đối với những bậc thầy và tâm bồ đề của ngài. Như những người phái Kadampas ngày xưa nói:

"Bạn có thể đạt đến mức tịnh chỉ sâu xa đến độ trống đánh bên tai cũng không nghe, nhưng điều ấy vô ích nếu bạn không có tâm bồ đề."

Bậc thầy Rahulagupta cũng nói :

"Dù có thấy được hình ảnh các vị thần bảo hộ, dù đạt được các thần thông và thiên nhãn, hoặc có được định lực vững như núi cũng không ăn thua gì. Hãy thiền quán về tâm tử và tâm bi!"

Trong các kinh điển, bồ đề tâm được xem như xe báu của vua Chuyển luân hay sinh lực của một con người nào, hay như những bàn tay.

Quyển Dòng Tương Tục Vi diệu của Đại Thừa nói:

"Sự quý mến Tối thượng thừa là hột giống của trí tuệ, đó là bà mẹ sinh ra chư Phật."

Điều này được ví dụ như sau. Một người cha có tác dụng như nguyên nhân quyết định của một dòng họ, còn bà mẹ giống như một nguyên nhân không quyết định. Bồ đề tâm quý báu cũng thế, như nguyên nhân quyết định để thành Phật ; còn trí tuệ đạt được tánh không là nguyên nhân bất định cho bất cứ loại giác ngộ nào trong ba loại (Thanh văn, Duyên giác, Bồ tát) bởi thế trí tuệ về tánh không là nhân cho sự Giác ngộ trong bất cứ cỗ xe nào tình cờ bạn gặp, như đại thừa hay tiểu thừa. Như vậy, người nào chỉ có một ít hiểu biết về bồ đề tâm cũng sẽ được giác ngộ sớm hơn một người thiếu tâm bồ đề mà thiên quán về các pháp như Đại thủ ấn, dzogchen (thiền đốn ngộ), hay quán về các bộ loại chư thần. Tâm bồ đề là cốt tủy, và đây là thông điệp của đức Atisha vĩ đại, một người thấu triệt tất cả nền

điều pháp và đã tu tập bồ đề tâm. Ngài nói :
"Hãy thiền quán về từ, bi, và tâm bồ đề."

Vì lý do ấy, đừng đặt hết hy vọng của bạn vào việc thiền quán về chư thần và tụng chú mà thôi. Bạn phải nỗ lực về bồ đề tâm. Phát triển tinh túy này của Phật pháp trong dòng tâm thức bạn đã là chuyện đáng nỗ lực để làm và bạn chắc chắn sẽ phát tâm bồ đề nếu bạn thiền quán về tâm ấy, vì các pháp hữu vi không luôn luôn cố định; nguyên nhân đúng sẽ phát sinh hiệu quả mong muốn. Tuy nhiên trước khi Atisha đến Tây tạng, thì ở Tây tạng đã hiện hữu một nghi lễ để truyền trao sự phát bồ đề tâm. Khởi đầu buổi lễ, mọi người sẽ tụng : "Tôi sẽ đạt thành Phật quả vì lợi ích của tất cả hữu tình đã từng là mẹ của tôi." Họ đã thay thế bồ đề tâm bằng công đức sông. Muốn phát tâm bồ đề trong dòng tâm thức của bạn, bạn phải luyện tâm : Nếu không có sự luyện tâm thì thật khó để làm ngay cả cái việc làm quen với tâm bồ đề, chứ đừng nói đến sự phát sinh trong tâm bạn tâm bồ đề một cách tự nhiên như kiểu bạn được trao truyền giới Biệt giải thoát. Một lần Atisha đã nói với những người Tây tạng một cách mỉa mai rằng : "Những người mà người Tây tạng các ông xem là bồ tát thật chưa từng biết đến từ hay bi là gì !" Những người

Tây tạng hỏi lại : "Thế thì chúng tôi phải làm sao?" Ngài trả lời : "Hãy tu tập theo từng giai đoạn."

Phát bồ đề tâm mà không trải qua lòng thương xót rộng lớn thật là điều hoàn toàn bất khả, nên bạn cần phải luyện tập tâm qua từng giai đoạn.

2.3.2. C CH PH T TÂM B- ĐỀ.

Có hai tiêu đề phụ : (1) những giai đoạn thực thụ trong sự luyện tâm bồ đề ; (2) làm thế nào để phát tâm bồ đề bằng một nghi thức (như nghi thức thọ giới).

a. Những giai đoạn thực thụ trong việc luyện tâm bồ đề

Có hai tiêu đề phụ như sau : (1) Luyện tâm nhờ chỉ giáo về nhân quả gồm bảy phần ; (2) Luyện tâm nhờ đối địa vị mình với kẻ khác.

"Chỉ giáo về nhân quả gồm 7 phần" khởi đầu bằng cách nhìn tất cả hữu tình đều đáng mến. Đây là phương pháp được sử dụng bởi Atisha, Chandrakirti, Chandragomin, Shantarakshita, và những người khác. Hệ

thống của Shantideva là luyện tâm bằng sự *đổi địa vị mình với người khác*. Bạn có thể phát tâm bồ đề nhờ luyện tập theo một trong hai cách chỉ giáo này, vì đây là những hệ phái bắt nguồn từ đấng đạo sư, được truyền xuống qua Di lạc và Văn Thù.

Tác phẩm *Ngọn đèn soi đường* của Atisha và những tác phẩm khác của ngài đưa ra những chỉ giáo của Suvarnavipi, bậc thầy đã gìn giữ cả hai dòng chỉ giáo nói trên. Hệ thống 7 phần nhân quả rất thịnh hành vào thời kỳ các phái Nyingma và Kadampa, nhưng những chỉ giáo về sự *đổi địa vị mình với người* thì được truyền trong vòng bí mật. Bằng cách ấy, sự truyền thừa của nó xuống đến Tsongkapa. Giáo lý của Ngài dạy cách luyện tâm trong cả hai loại chỉ giáo; bạn phải thực hành phối hợp cả hai cách. Tuy nhiên mặc dù hai cách này phải được phối hợp trong sự thiền quán của bạn, khi bạn luyện để có tâm bồ đề thì hai phương pháp này lại được thảo luận riêng rẽ.

Có tám đoạn trong

a-1. Sự Luyện Tâm nhờ những chỉ giáo nhân quả 7 phần :

(1) Xả vô lượng ; (2) hiểu rằng tất cả hữu tình là mẹ của mình ; (3) nhớ lại sự tử tế của họ ; (4) trả ơn họ ; (5) tâm từ để nhận thấy sự dễ thương của họ ; (6) tâm bi ; (7) tâm vị tha ; (8) tâm bồ đề.

Sáu điều từ (2) đến (7) là nhân; đưa đến quả là bồ đề tâm. Đây là cách tất cả những điều ấy tác động như nhân và quả; nhưng trước khi bạn có thể phát sinh ước muốn thành Phật để lợi lạc tất cả hữu tình, bạn phải có tâm vị tha để đảm nhận trách nhiệm đem lại an vui cho mọi người. Hơn nữa, bạn không thể phát triển tâm vị tha nếu bạn không có lòng bi mẫn đến độ không thể chịu nổi thấy mọi hữu tình đang bị nổi thống khổ dày xéo. Muốn phát sinh tâm bi thì bạn phải phát sinh tâm từ nhờ năng lực lời cuốn bạn đến với hữu tình như là con cái ruột thịt của mình. Trước khi có được tâm ấy bạn phải xem tất cả hữu tình như những người thân, đối với họ bạn có sự lời cuốn mà bạn không có đối với kẻ thù. Vì hình ảnh thân thiết nhất là bà mẹ, nên bạn sẽ thương yêu tất cả hữu tình nếu bạn có thể chứng minh họ quả thực là những người mẹ, nhớ lại sự tử tế của họ, và mong muốn đền đáp.

Đó là lý do chỉ giáo này được gọi là chỉ giáo về "nhân quả," vì mỗi bước là điều kiện

tiên quyết cho bước kế. Không nên *thiền cận* nghĩ rằng tiến trình này quá dài: bạn chắc chắn có thể phát tâm bồ đề nếu luyện tập theo những bước ấy. Những chỉ giáo của phái Kadampas thường rất sâu sắc, nhất là đối với giáo lý của Tsongkapa: ngài đã thụ giáo trực tiếp từ đức Văn Thù, những giáo lý này đề cập toàn bộ kinh giáo và mật giáo một cách hoàn toàn vô cấu. Họ còn sâu sắc hơn cả những tiền bối của họ. Bậc tôn sư tôi, nơi nương tựa, người che chở tôi, nói:

"Dường như những giáo lý ở Tây tạng trong quá khứ đã sửa soạn mảnh đất cho giáo lý của Tsongkapa tiếp theo như vàng ròng."

Tagtsang Lotsawa nói:

Con ca tụng kho tàng hùng biện chưa từng có

của thầy

Về tất cả kinh giáo và mật giáo

Nhưng nhất là về Kim cang thừa;

Về tất cả loại mật điển

Nhưng nhất là mật điển tối thượng;

Về tất cả mọi phần của hai giai đoạn

Nhưng nhất là về thân huyền.

Hoặc, như Dzogchen Paelge nói: "Ôi hỏi Tsongkapa, ngài là suối nguồn hùng hồn của kinh điển và mật điển..." Những lời ca tụng này xuất phát từ những vị tu chứng rất cao.

"Trao truyền Phật quả" dường như là hơi nhiều, dù là trao truyền địa vị thấp nhất trong đạo lộ tích lũy cũng đã là chuyện khá khó khăn. Nhưng bạn sẽ được truyền trao quả Phật nếu bạn nương vào Lam rim. Tuy nhiên bạn sẽ không triển khai được Phật quả nếu không tu tập theo thứ tự của đạo lộ. Vậy trước hết cần phải luyện để thấy tất cả hữu tình đều đã từng là mẹ mình. Nếu bạn không luyện tập bằng sự nghĩ tưởng như thế một cách nghiêm túc, nếu bạn không đặt nỗ lực vào đấy, thì dù bạn muốn thành Phật, việc tu hành của bạn cũng hóa ra điên đảo từ sau ra trước. Bạn cũng sẽ như những người mong muốn sung sướng mà lại làm quấy. Bạn có thể nỗ lực tu hành các mật điển, con đường rất nhanh, nhưng bạn phải chịu khó trong những kỹ thuật luyện tâm bồ đề. Nếu không, bạn sẽ như một người muốn đến tỉnh Tsang, mà cứ việc leo lên một con ngựa hay bất cứ con gì khác, rồi nhắm mắt phi nước đại, với cảm tưởng rằng mình đang đi đến tỉnh Tsang. Rốt cuộc anh ta lại không đến Tsang, mà có thể đến Kongpo hay Rong!

Làm sao bạn khởi sự phát sinh tri kiến xem tất cả hữu tình như mẹ, có thể xác minh bằng hình ảnh sau. Nếu bạn không chuẩn bị cái nền cho bức họa, thì bức họa sẽ không xuất hiện. Nếu bạn không phát tâm xả đối với tất cả hữu tình, thì cho dù bạn thiên quan về từ, bi, hay bất cứ gì khác, thì bạn chỉ có phát sinh một hình thức méo mó về những tâm này. Bởi thế trước hết bạn cần phát sinh tâm xả vô lượng.

Pháp luyện tâm bằng chỉ giáo bảy lớp nhân quả không bao gồm mọi sự chứa đựng trong pháp luyện đối địa vị mình với người, trong khi pháp sau này có bao gồm cả pháp trước.

a-1.1. Xả vô lượng

Xả vô lượng là điều đầu tiên cần thiên quán trong chỉ giáo về bảy lớp nhân quả. Chúng ta cần có tâm xả đối với tất cả hữu tình, nhưng hiện tại dòng tâm thức ta không có thái độ bình đẳng trước tất cả: chúng ta giận ghét một số người và ưa thích một số khác. Chúng ta có thể dùng những người xa lạ làm đối tượng đầu tiên để luyện tâm, rồi tiến đến những người bạn, và đến kẻ thù. Hoặc ta có thể lấy cả ba

hạng làm đối tượng cho chúng ta. Tôi nghĩ cách sau này được áp dụng rộng rãi hơn.

Chúng ta nên thiên quán về kẻ thù, bạn và người xa lạ, tưởng tượng họ trước mặt. Chúng ta có ba phản ứng khác nhau đối với họ: ghét, ưa và dửng dưng. Trước hết ta tức giận những người mà hiện tại ta cho là kẻ thù của ta. Khi ấy ta nhìn sâu vào bản chất những sự bực bội của mình, và nghĩ về nguyên nhân của chúng- rằng những người ấy đã làm hại ta. Kế tiếp, ta thiên quán về tính bất trắc của mọi sự, như đã bàn trong phần "Nghĩ về Những Thống Khổ Chung trong Sinh tử." Chúng ta quán tưởng những kẻ thù ấy có thể đã thân thiết với ta như thế nào trong những đời quá khứ. Điều ấy sẽ chấm dứt sự thù hận của ta.

Chúng ta tự nhiên cảm thấy sung sướng đối với những người mà hiện tại ta cho là bạn. Rồi ta xét những lý do tại sao- có lẽ vì hiện tại họ cho ta ăn, mặc, vân vân. Đấy chỉ là những lý do tầm thường, ngắn hạn. Sự ái luyến của ta đối với họ sẽ chấm dứt khi ta nhớ lại rằng họ đã từng là kẻ thù ta vô số kiếp về trước.

Chúng ta lại làm thêm một phân biệt nữa là gọi những hữu tình không phải bạn hay

thù là "người xa lạ;" nhưng trong quá khứ họ cũng đã từng vừa là kẻ thù ta vừa là bạn ta. Vậy, tất cả đều đã là kẻ thù ta, tất cả đều đã là bạn ta, mà nếu tất cả đều giống nhau như thế, thì cả ba hạng người - thân, thù và đứng dưng - đều tương đương. Đã thế thì còn nên thương ai, ghét ai? Thật là điều vô lý nếu ta thương những người ta cho là bạn, vì trong quá khứ đã nhiều lần họ là kẻ thù ta. Cũng thật vô lý không kém nếu ta ghét những kẻ mà ta cho là thù, vì họ cũng đã từng thân thiết với ta nhiều trong quá khứ. Hơn nữa, mọi người mà hiện tại ta cho là bạn hay thù thì chỉ "có vẻ" như vậy mà thôi. Ta không chắc họ sẽ luôn luôn như vậy.

Có hai quan điểm: quan điểm của ta và quan điểm của người. Về phần ta, thật vô lý nếu ta thương hay ghét người nào. Không những tất cả hữu tình đều bình đẳng trên phương diện này, mà về phần họ, tự bản chất họ cũng bình đẳng. Tất cả họ đều đáng thương như nhau, tất cả đều muốn hạnh phúc, không muốn khổ đau. Bởi thế, từ quan điểm của người, tất cả hữu tình cũng đều bình đẳng và đáng được đối xử một cách không thiên vị.

Trên một khía cạnh khác, bạn có thể nghĩ rằng giữa họ có sự khác nhau vì một vài

người trong đó đã làm lợi ích cho bạn trong đời này, trong khi những người khác đã làm hại bạn. Không phải thế. Lợi ích trong quá khứ với lợi ích ở hiện tại không khác gì nhau. Hại gây ra trong quá khứ với hại gây ra trong hiện tại cũng đều giống nhau cả. Ví dụ, nếu một người nào đánh vào đầu bạn năm ngoái với đánh vào đầu bạn năm nay thì sự hại vẫn là một. Năm ngoái cho bạn một hộp trà với năm nay cho hộp trà thì cũng chẳng khác gì. Hãy lấy ví dụ mười người ăn xin. Khi họ đến nhà bạn xin ăn, về phía họ, họ đều đáng thương ngang nhau vì đều đói khát và đang xin một thứ giống nhau. Về phần bạn, tất cả họ đều giống nhau ở chỗ trong số họ, không ai làm hại bạn.

Nếu bạn có được tâm xả đối với kẻ thù, bạn, và người đứng nhờ quán như trên, thì bạn có thể trải tâm ấy đến tất cả hữu tình. Khi bạn có tâm xả đối với hữu tình, thì bạn không phân loại chúng thành thù hay bạn. Điều này sẽ vĩnh viễn ngăn bạn làm những hành động tà ác thuộc thế gian như hàng phục kẻ thù, nâng đỡ người thân. Nếu không có tâm xả, thì bạn sẽ tách riêng từng người mà cho rằng người nọ người kia cần đặt ra ngoài câu "tất cả hữu tình." Người nào phân biệt như thế sẽ không bao giờ phát tâm bồ đề được. Bạn phải

nỗ lực làm việc với tâm xả này hết năm này qua tháng khác mới được, vì nếu bạn chỉ có thiền quán vài thời mà thôi thì bạn sẽ không tiến bộ chút nào; những hi vọng đặt nền tảng cho giác ngộ của bạn khi ấy vẫn chỉ là một mong mỏi trong ý tưởng. Nếu bạn nỗ lực luyện tâm bồ đề, thì tôi có thể đoán chắc với bạn là nó lợi ích hơn là nỗ lực vào các thứ ít ích lợi mà hao mòn đời người của bạn, như thiền quán về chư thần, tụng chú, hoặc cố cải thiện khả năng thiền định của bạn.

(Khi ấy KyabjePabongka Rinpoche ôn lại tài liệu trên.)

Ngày mười bảy

Kyabje Pabongka Rinpoche nói về một số lợi ích của tâm bồ đề.

Shàntideva, một vị pháp vương tử nói:
Kính lễ những vị bồ tát
Đã phát tâm bồ đề tôn quý
Dù có gặp những sự tệ hại nào,
Họ vẫn không bỏ chúng ta.
Suối nguồn của hạnh phúc ấy
Là chỗ nương của tôi.

Nói cách khác, người nào đã phát tâm bồ đề trong dòng tâm thức có thể bị lăng nhục vân vân, nhưng họ vẫn làm việc vì lợi ích của kẻ lăng nhục họ, và dẫn người ấy đến hạnh phúc vĩnh cửu.

(Khi ấy ngài kể một chuyện ngắn để chúng tôi khởi động lực chính đáng)

Tóm lại, bất cứ hành vi nào bạn làm có kèm theo bồ đề tâm đều là pháp Đại thừa, và đều làm nhân cho quả Phật. Như vậy, chỉ thiên quán về chư thần hay tụng chú thì không phải là cách tu có hiệu quả, và bạn không nên làm việc cách ấy. Pháp Lam rim là căn bản của một pháp tu hiệu nghiệm; trong đó sự thực hành bồ đề tâm là điều cần thiết. Nếu thiếu bồ đề tâm thì dù bạn trải qua suốt đời trên một ngọn núi, sự thiền định của bạn cũng chỉ là nông cạn và bạn không tiến gần hơn đến Phật quả chút nào.

"Kyabje Pabongka Rinpoche nói làm thế nào chúng tôi cần phải lấy bồ đề tâm làm pháp tu chính, và chỉ giáo về sự luyện tâm là thiết yếu cho sự phát tâm bồ đề, vân vân. Sau khi kể câu chuyện ngắn để giúp chúng tôi khởi động lực, ngài ôn lại những tiêu đề đã bàn, nhắc lại lợi lạc của bồ đề tâm và thiên quán về tâm xả.

α-1.2. Luyện tâm gồm bảy điểm

Phần đầu về chỉ giáo gồm bảy giai đoạn luyện tâm bồ đề gọi là "Hiếu Tất Cả Hữu Tình đã là Mẹ Ta." Điều này quả rất khó mà triển khai, nhưng nếu không có nó, thì nhân và quả đưa đến chuyện "Đền Đáp Sự Tử Tế Của Hữu

tình" sẽ không tiếp theo sau đó. Bởi thế hãy xem việc này rất quan trọng.

a-1.2.1. Nguyên nhân thứ nhất :

mọi hữu tình đã là mẹ ta

Bạn phải hiểu rằng tất cả hữu tình đã từng là hình ảnh của một người bạn hay bà con thân thiết nhất- ví dụ bà mẹ của bạn. Bạn không có dịp nào có được tâm bồ đề nếu bạn không triển khai được một sự hiểu biết như vậy. Bạn có thể dùng nhiều lý luận để nghĩ về những đề tài sâu xa như tánh không, v.v... nên chúng không khó hiểu. Nhưng nếu chỉ suy tư sâu xa mà thôi thì rất khó hiểu được dù chỉ một câu đơn giản trích trong kinh. Tuy thế đối với những người lợi tuệ, thì mọi sự phải được chứng minh bằng lý lẽ. Thật khó mà đạt thực chứng trong phần này vì nó chỉ có một dòng lý luận độc nhất. Lý luận ấy được nói trong tác phẩm của Pháp Xứng (Dharmakīrti) *Luận Về Những Pháp có Giá Trị* :

Khi một người đã được tái sinh,
Thì thật phi lý nếu hơi thở,
Các cơ quan, tâm ý của nó
Chỉ phát triển từ thân thể mà thôi,
Không phụ thuộc vào

Những vật đồng loại với nó...

Điều cần chứng minh ở đây là bản chất vô thủy của tâm ta. Tâm hôm nay là tiếp nối của tâm hôm qua, và cái tâm hôm qua cũng là tiếp tục của một tâm trước đấy. Chừng ấy thì dễ hiểu. Cái tâm ngay sau khi sinh ra là tiếp tục của tâm nằm trong bào thai. Cái tâm ngay sau khi nhập thai là tiếp tục của một cái gì đi vào đấy. Khi sinh tử trở lui về thời gian cho đến vô tận, thì bạn không thể tìm một khởi điểm nào cho tâm này. Điều này chứng tỏ rằng những tái sinh của bạn cũng phải trở lui về thời gian vô tận. Do vậy, số lượng những tái sinh của bạn cũng vô cùng. Nghĩa là bạn đã tái sinh vô số lần. Cũng như trong đời này bạn có mẹ, thì mỗi lần tái sinh trong quá khứ bạn cũng có mẹ, dù bạn sinh từ trứng hay sinh từ thai. Mỗi lần sinh ra như thế, bạn phải có một bà mẹ, một trăm lần sinh ra có trăm bà mẹ, ngàn lần sinh ra có ngàn bà mẹ, v.v. Bạn phải đã có vô số bà mẹ, nên thật không thể nào hữu tình không từng là mẹ bạn.

Bạn có thể cãi: "Đã đành tôi phải từng có nhiều mẹ, nhưng thật phi lý nếu bảo tất cả hữu tình đều đã là mẹ tôi, vì hữu tình thì vô số kể." Nói chung, bạn đã có rất nhiều tái sinh; hơn

thế nữa, bạn đã sinh ra vô số lần trong hình hài của mỗi loài động vật như nai, sơn dương, giun, vân vân. Bởi thế bạn đã nhận vô số thân trong mỗi một loài trong vô số loài hữu tình. Có thể bạn đã tái sinh nhiều lần hơn số lượng hữu tình hiện tại; và trong mỗi loại tái sinh này, bạn cần số lượng tương đương những bà mẹ. Bởi thế, không những tất cả hữu tình đã từng làm mẹ bạn, mà còn không đủ số hữu tình để chỉ làm mẹ bạn một lần mà thôi. Long Thụ nói:

"Nếu bạn đếm tất cả những bà mẹ
Bằng những viên đất vo thật nhỏ,
Thì quả đất cũng không đủ để tính..."

Đoạn này nói đến dọc trực tiếp những bà mẹ, nghĩa là bà ngoại, bà cố, vân vân. Tuy nhiên, ở đây tôi sẽ giải thích lại theo truyền thống khẩu quyết của những bậc thầy. Hãy đem tất cả đại địa mà vo tròn thành từng hạt đất bằng hột anh đào; mỗi hột kể là một bà mẹ trong mỗi đời tái sinh. Khi bạn vo hết tất cả quả đất lại thành từng viên nhỏ như thế, bạn vẫn chưa đếm hết số lượng những bà mẹ mà bạn đã từng có. Nếu tất cả hữu tình không phải đã làm mẹ bạn, thì sẽ có sự chênh lệch.

Hơn nữa, vì tất cả hữu tình chắc chắn sẽ đạt giác ngộ, thì sẽ đến một lúc không còn sót một hữu tình nào. Nhưng, vì vòng luân hồi đối với bạn không có khởi thủy, nên bạn đã có nhiều lần tái sinh hơn là số lượng các hữu tình hiện có. Vậy, nếu tất cả chúng sinh đã không từng là mẹ bạn vô số lần, thì sẽ có sự so le. Bởi thế tất cả chúng sinh đã từng là mẹ bạn nhiều lần.

Không có một hình thức hữu tình nào mà bạn chưa từng tái sinh trong đó; hãy nghĩ bạn đã từng tái sinh vô số lần trong những hình thức ấy. Lấy ví dụ tái sinh làm người. Không một nơi nào trong lục địa này mà ở đấy bạn chưa từng sinh ra làm người, và đã làm vô số lần. Cũng cách ấy, bạn đã tái sinh trong mỗi thế giới hệ ở phương đông, tây, nam, bắc, v.v. Vì bạn đã có nhiều tái sinh hơn số lượng hữu tình, nên không những họ đã từng làm mẹ bạn, mà còn mỗi một loài trong số ấy cũng đã từng làm mẹ bạn trong những kiếp tái sinh thân người. Bởi thế, có thể kết luận rằng tất cả hữu tình đều đã làm mẹ của bạn.

Nếu sau khi quán như trên mà bạn vẫn không phát triển được tri kiến, thì hãy tự hỏi: "Trong đời đã qua ta có mẹ không?" Rồi bạn nghĩ, rõ ràng trong đời này ta có mẹ, vậy thì

đời trước cũng có. Rồi bạn tiếp tục quán đời trước nữa, vân vân.

Các Lam rim *Con Đường Dễ* và *Con Đường Nhanh* chỉ đề cập ngắn gọn làm thế nào bạn nên thiền quán về tri kiến "tất cả chúng sinh này đều đã là mẹ ta." Nhưng tôi muốn giải rộng tiêu đề này, dùng những chỉ giáo tôi đã hấp thụ với tôn sư tôi. Muốn cho sự tu tập không thối giảm, thì điều cốt yếu là những người thực hành đều đặn pháp này, hoặc những người nhận trách nhiệm giảng dạy, phải quán như sau, để dễ làm cho người triển khai thực chúng trong Lam rim này.

Trước hết hãy quán mẹ trong đời này đã từng là mẹ nhiều kiếp. Rồi quán cha mình cũng đã từng làm mẹ mình. Sau đó quán tất cả bạn bè, người thân, rồi người xa lạ đều đã là mẹ mình. Nếu bạn đã đạt được vài tuệ giác từ tất cả điều này, thì kế tiếp hãy quán những kẻ thù cũng đã từng là mẹ mình. Chỉ khi ấy bạn mới thực hành pháp này đối với tất cả hữu tình. Mặc dù vậy, bạn vẫn có thể nghĩ, "Nếu tất cả hữu tình đã là mẹ, thì tôi sẽ nhận ra ngay. Nhưng tôi không nhận ra, bởi thế họ không thể là mẹ tôi được." Nhưng chính chư Phật cũng đã bảo rằng không một hữu tình nào chưa từng làm mẹ của ta. Thực sự tất cả đều đã từng làm

mẹ bạn, chỉ có điều bạn không nhận ra được mà thôi. Bà mẹ hiện đời này của ta về sau có thể tái sinh làm một con chó, nhưng ta sẽ không thể nói ra điều này; ta cũng sẽ không nhận ra bà thực đã là mẹ của ta. Điều này được chứng minh bằng câu chuyện về Utalavarnà (Liên Hoa sắc) và trong lời trích dẫn:

Ăn thịt cha, đánh mẹ

Kẻ thù đã bị giết đang ngồi trên gối.

Vợ nhai xương chồng,

Sinh tử có thể là một trò hề như vậy.

Bởi thế, không vì bạn không nhận ra mà hữu tình không phải mẹ bạn, cũng không phải vì bây giờ họ không còn là mẹ mà bạn bảo rằng trong quá khứ họ không phải mẹ; nếu thế thì bà mẹ trong giai đoạn đầu đời bạn không phải mẹ trong giai đoạn sau; mẹ hôm qua cũng sẽ không còn là mẹ hôm nay, vì mẹ hôm qua cũng đã thuộc về quá khứ. Đây là một khía cạnh vi tế của vô thường và thật khó nhận chân, nếu bạn chưa từng khảo sát. Lấy ví dụ cái khăn quàng này. Một năm trước khi còn mới nó không có vết dơ, không có lỗ thủng. Nhưng cái tương tục của nó, nghĩa là khăn quàng hôm nay, thì đã hôi hám và bị mối ăn. Đây là sự khác nhau giữa hai cái. Bởi thế, bạn

cần phải suy nghĩ về sự kiện rằng không có gì khác nhau giữa những bà mẹ trong đời quá khứ và vị lai. Cũng thế, nếu có người nào đã cứu sống bạn năm ngoái thì đương nhiên năm nay bạn cũng còn nhớ ơn họ.

Tiêu chuẩn để xác định bạn đã tu tập để triển khai được tri kiến này là, khi trông thấy một con kiến, bạn cũng nhớ ngay rằng mình đã từng làm con của chúng sinh ấy, đã hoàn toàn lệ thuộc vào nó trong mọi nhu cầu để sống.

a-1.2.2. Nguyên nhân thứ hai : nhớ lại sự tử tế của họ

Khi bạn có được tuệ quán đi sâu vào sự kiện tất cả hữu tình đã là mẹ mình, thì phải nghĩ đến lòng thương mà họ đã chan chứa lên bạn. Hãy lấy trường hợp điển hình là bà mẹ hiện tại của bạn: bà thương yêu bạn từ lúc đầu đời, giữa đời và cuối đời. Lúc đầu bà cư mang bạn trong thân bà trong chín tháng, thương yêu và che chở. Bà thận trọng từng miếng ăn thức uống vì sợ hại cho đứa con trong bụng. Nếu mẹ ta không biết cách săn sóc ta chu đáo đến thế, thì bây giờ ta đã không thể gặp nên Diệu pháp để tu học. Việc này không xảy

đến do tự chúng ta xoay xử, mà phải nhờ lòng tử tế của mẹ ta.

Sau khi bạn ra đời, mẹ nâng niu bạn trong đôi tay, mặc dù khi ấy bạn không biết một tí gì và trông gớm ghiếc như một con ốc sên. Bà giữ cho bạn ấm bằng thân thể bà, đặt bạn nằm trên giường êm dịu, mỉm cười với bạn đầy trùi mền, và còn dùng miệng mà hút nước mũi bạn chảy ra, vì sợ nếu dùng tay thì sẽ làm cho bạn đau đớn. Bà dùng tay để lau phân cho bạn, vì sợ dùng một miếng gỗ hay vật gì khác thì bạn sẽ đau. Bà không thể rời bạn một ngày, hay chỉ một giờ. Mỗi ngày bà cứu bạn khỏi hàng trăm tai nạn có thể giết bạn: chó có thể ăn bạn, chim có thể tha bạn đi, hoặc bạn có thể rớt xuống hố. Con đau đớn khổ sở là như chính mẹ đau đớn khổ sở. Tâm tưởng của mẹ hoàn toàn chỉ nghĩ về đứa con của mình, dù khi ngủ nghỉ. Bà lại dần dần tập cho con đứng, nói, ăn uống. Nhờ thế mà bây giờ ta có thể di chuyển, nói năng không khó nhọc gì.

Mẹ cũng bất cần khi phải phạm tội, mất danh tiếng, hay phải chịu khổ nhọc vì kiếm tiền để nuôi con. Mẹ thương con còn hơn thịt da của bà, nên bao nhiêu tiền dành dụm được bà chỉ tiêu xài cho con mà không một đồng xài cho chính bà. Dù bạn là ai- nam hay nữ, đã có vợ có

chồng hoặc đã xuất gia- thì mức sống của bạn cũng đều nhờ lòng tử tế của mẹ bạn. Tóm lại là bà làm hết sức mình trong giới hạn khả năng và kiến thức của bà, để lo cho bạn được sung sướng. Không có sự cùng tận cho lòng thương của mẹ đối với bạn để bảo vệ bạn khỏi mọi đau khổ hiểm nguy.

Tất cả những hữu tình khác, như người cha của bạn, cũng đã thương yêu bạn không kém. Vì tất cả hữu tình đều đã làm mẹ bạn trong những tái sinh thân người- không phải chỉ một lần mà vô số lần- nên họ cũng đã cho bạn tình thương như người mẹ trong đời này của bạn đã cho bạn. Khi những hữu tình khác là mẹ bạn trong những kiếp bạn tái sinh làm dã thú chẳng hạn, những bà mẹ ấy cũng đã săn sóc bạn và đối xử với bạn một cách đầy thương yêu; dùng lưới mà liếm thân thể bạn. Chẳng hạn khi bạn làm chim, thì đôi cánh của mẹ bạn áp ủ che chở bạn trong một tháng trời. Khi gặp kẻ thù đe dọa, như một người cầm gậy chẳng hạn, bà sẽ che chở chim con bằng cách hi sinh cả thân mạng, mặc dù bà có thể bay xa. Bà thường mớm cho bạn ăn, dù khi bắt được một con sâu bà cũng để dành cho bạn.

Bởi thế hữu tình đã tử tế với bạn không phải chỉ một hai lần, mà họ tử tế trong mọi

tình huống. Sự thương yêu của họ không thể suy lường. Có lần một tên cướp ở Golog đâm vào bụng một con ngựa cái; bà mẹ có bầu đang hấp hối ấy sinh ra một ngựa con ngay trên mặt đất và liếm nó để tỏ dấu yêu thương. Nhìn cảnh tượng ấy, kẻ cướp được cải hóa. Làm sao bạn chắc được bạn đã không từng là con ngựa con ấy? Và như con ngựa cái có thể đã tỏ lòng thương yêu với bạn vào kiếp tái sinh ấy, thì tất cả hữu tình đều cũng đã tỏ một lòng thương như vậy đối với bạn không có gì khác.

a-1.2.3. Nguyên nhân thứ ba:

đền đáp sự tử tế của họ

Shantideva nói :

Bạn và hữu tình luôn luôn có lý do để đau khổ;

Hữu tình đều bình đẳng trong đau khổ

Điên cuồng bởi vọng tưởng

và mù quáng vì vô minh

Mỗi bước đi của chúng đều đưa đến vực thẳm.

Bạn nên nghĩ như sau :

Giả sử mẹ bạn trong đời này bị mù không ai dắt dẫn, và bị điên. Bà sắp rơi xuống vực,

trong khi người con đang ở gần. Nếu bà không nhờ con giúp đỡ thì bà có thể nhờ ai? Nếu con không cứu mẹ thì ai cứu? Tất cả hữu tình cũng thế, thiếu con mất tuệ để phân biệt pháp và phi pháp, để thay đổi lối hành xử của mình. Mỗi bước đi của họ đều được dẫn dắt bởi thói xấu - những dục vọng và ác hành. Họ không có hướng đạo tâm linh, không ai chỉ dẫn cho họ nên làm điều này tránh điều nọ. Tâm họ bị dao động và ô nhiễm vì ba độc tố vọng tưởng; họ không thể kiểm soát tư tưởng mình nên như điên. Họ sẽ rơi xuống vực thẳm đưa đến những đọa xứ, trong nhiều kiếp thân thể họ không khác gì với ngọn lửa địa ngục. Chúng ta trái lại đã gặp được hướng đạo tâm linh, gặp pháp đại thừa. Chúng ta biết ít nhiều về cách thay đổi lối hành xử của mình. Bởi thế chúng ta ở trong hoàn cảnh khá hơn họ và có trách nhiệm phải làm gì để cứu họ.

Bức thư gửi môn đệ của Chandragomin nói

:

Họ như những người bà con
bị kẹt trong biển sinh tử,
Bị rơi vào luồng nước xoáy của đại dương;
Do vì trải qua nhiều lần sống, chết và tái
sinh,
Bạn không nhận ra họ và bạn làm ngơ;

Thật đáng khinh bỉ
Nếu bạn chỉ lo tự cứu lấy mình.

Nghĩa là muốn thiên quán về sự trả ơn chúng ta phải nghĩ rằng, ta có cách để giải thoát hữu tình đang bị kẹt trong biển khổ. Trách nhiệm cứu vớt họ là ở trên vai chúng ta, chúng ta thực đáng khinh nếu không làm việc ấy.

Tác phẩm *Trái Tim Của Trung Đạo* đã nói như sau về sự trả ơn:

Từ trước tới nay
tôi đã bị ám bởi con ma vọng tưởng;
Cũng như một vết thương bị kích thích,
Hoặc như bị đánh đập.
Cái gì đem lại đau khổ như thế
Cho một người bệnh?
Có cách nào khác
Để trả ơn những người đã thương tôi
Kính trọng và giúp đỡ tôi
Trong những đời tái sinh trước -
Một cách giúp đỡ
mà không đem lại cho chúng khổ đau ?

Bạn nên nghĩ như sau : "Nếu chỉ cho họ thực phẩm y phục v.v.. thì tôi chỉ giải thoát họ

khỏi cơn đói khát tạm thời. Việc ấy không đem lại cho họ lợi ích lâu dài nào cả. Tuy nhiên họ sẽ được lợi ích lớn và dài lâu nếu họ có tất cả hạnh phúc và dứt tất cả đau khổ. Nếu tôi có thể dẫn họ đến Phật quả, thì họ sẽ có được mọi hạnh phúc, và thoát khỏi mọi khổ đau. Vậy tôi sẽ dẫn họ đến Phật quả."

Giả sử mẹ của bạn bị điên, đang cầm con dao cố giết bạn, con của bà. Bạn sẽ không giận bà mà sẽ cố làm cho bà hết cơn điên. Đây là cách mà bạn phải đền đáp sự tử tế đối với những kẻ thù của bạn.

a-1.2.4. Nguyên nhân thứ tư: Thiên định về tâm từ phát sinh nhờ năng lực của sự lôi cuốn

Tâm từ này xuất hiện dưới dạng một sự yêu mến phát xuất từ tim đối với tất cả hữu tình. Geshe Potowa đã nói với một bà già: "Tình thương do năng lực của sự lôi cuốn là giống như bà thương con trai bà." Nói cách khác tình yêu do năng lực của sự lôi cuốn có nghĩa là thương tất cả hữu tình như mẹ thương con. Tình yêu này không phải là một đề mục thiền riêng biệt : Bạn sẽ triển khai nó một cách tự nhiên, khi bạn đã triển khai phần nào ba đề mục trước

đó là "Hiểu rằng tất cả hữu tình đã là mẹ ta,"
"Nhớ lại sự tử tế của họ" và "Mong mỗi đèn đáp
lòng tử tế ấy." Bởi thế hãy quán tưởng như sau :

"Đừng kể đến thứ hạnh phúc không ô
nhiễm trong dòng tâm thức của hữu tình : họ
chỉ có toàn những hạnh phúc ô nhiễm. Ngay
cả điều mà họ cho là hạnh phúc cũng chưa
thoát khỏi bản chất khổ đau. Thật kỳ diệu thay
nếu tất cả hữu tình có được hạnh phúc ! Mong
sao họ sẽ có được! Tôi sẽ làm cho họ có được
hạnh phúc như thế ! "

Tác phẩm *Tràng Hoa Quý Báu* của Long
thụ nói đến những lợi lạc sau đây của phép
quán tâm từ :

Mặc dù một người như thế chưa được giải
thoát,

Họ sẽ đạt được 8 đức chính yếu của tâm từ.

Công đức bố thí 300 thứ đồ ăn

Mỗi ngày vào cả 3 thời,

Cũng không thể sánh với công đức đạt được

Do quán tâm từ trong chốc lát.

Chư thiên và loài người sẽ yêu mến họ

Và che chở họ ;

Họ sẽ có sự thoải mái tâm hồn;

Và có nhiều hạnh phúc;

Khí giới và độc dục không hại được họ;

Họ sẽ thành đạt mục đích không khó khăn,
Và sẽ được sinh lên Phạm thiên giới.

Những lợi lạc có được tám công đức do thực hành quán tâm từ thật lớn lao. Bạn sẽ được tái sinh làm Chuyển luân vương hay làm Phạm thiên một thời gian bằng số lượng của chúng sinh mà bạn dùng làm đối tượng để trải tâm từ. Đó là lý do pháp thiền này được gọi là "Phạm trú." Nhưng nếu bạn có đối tượng quán là tất cả hữu tình cùng tận giới hạn của không gian thì bạn sẽ thành tựu hình thức Niết bàn vô trú hay năng động, Niết bàn Đại phạm - nghĩa là Niết bàn đại thừa hay Phật quả.

a-1.2.5. Nguyên nhân thứ năm: Tâm đại bi

Đây là một nguyên nhân quyết định cho Phật quả. Đức Tsongkapa đặc biệt chú ý đến tâm đại bi trong chương "Những giai đoạn trong sự luyện tâm bồ đề" thuộc tác phẩm *Những giai đoạn lớn của đạo lộ*. Ngài cho những tiêu đề sau đây : "Chứng minh rằng đại bi là gốc rễ của con đường đại thừa", "Những nhân quả khác đều hoặc làm nhân hoặc làm quả cho tâm đại bi." Lại nữa trong một kinh có nói rằng toàn thể con đường đại thừa và hậu quả đều tùy

thuộc vào tâm đại bi, cũng như vua Chuyển luân tùy thuộc vào bánh xe của ngài hay một người tùy thuộc vào sinh lực của y. Chandrakirti nói trong phần mở đầu tác phẩm *Thực hành Trung đạo* :

Tình yêu là hạt giống cho một mùa gặt lớn lao -

Quả vị của một Đấng Chiến thắng.

Cũng như nước, tình yêu làm cho

mùa màng tăng trưởng,

Và về sau nó chín thành kết quả được ước ao,

Như thế nó đã chín mùi sẵn sàng để xử dụng

Chính vì thế mà ngay từ đầu

Tôi ca tụng tâm đại bi.

Tâm đại bi cũng quan trọng như một hạt giống vì nó bảo đảm đạo lộ ấy là đại thừa ngay từ khởi thủy. Đại bi cũng thiết yếu như nước và phân vì nó phát sinh một sự kiên trì suốt con đường, như áo giáp chống lại sự thiếu thốn trong những phận sự trước mắt của một người con Phật. Cuối cùng tâm đại bi quan trọng ngang hàng với kết quả được thưởng thức, bởi vì nhờ có tâm đại bi mà bạn tiếp tục làm các thiện sự ích lợi cho hữu tình sau khi bạn đã

thành Phật quả. Mức độ năng lực của tâm bồ đề nơi bạn cũng là một nhiệm vụ của tâm đại bi; và chư bồ tát đi qua con đường tu tập nhanh hay chậm cốt yếu tùy thuộc vào năng lực tâm đại bi nơi họ. Nhiều điều khác xảy ra do năng lực đại bi : chư bồ tát đi vào các mật điển để tìm một con đường nhanh, và họ hoàn tất con đường này một cách nhanh chóng nhờ mãnh lực của tâm bi nơi họ. Một ví dụ : khi một đứa trẻ rớt xuống một hố lửa thì cha mẹ nó sẽ cứu nó tức khắc, trong khi những quyền thuộc khác không có được cái ý chí cứu cấp nó một cách không ngần ngại.

Khi mới thiên quán về tâm đại bi, hãy lấy đối tượng của bạn là một con cừu đang bị đồ tể làm thịt. Bạn sẽ khởi tâm thương xót một cách dễ dàng và nhanh chóng. Bạn phải quán cách con cừu chết, cái cách nó bị giết rất tàn bạo và cách nó chết trong trạng thái đau đớn hãi hùng. Con cừu bị đặt lật ngửa. Tay chân nó bị trói bằng một sợi thừng. Nó cũng biết mạng sống nó đang bị đe dọa, nhưng bất lực, không thể thoát, không có người che chở, không nơi nương tựa. Đôi mắt nó đăm lệ nhìn trừng trừng vào mặt người đồ tể.

Tuy nhiên khi chúng ta thấy một con cừu bị giết như vậy, ta thường tự hỏi liệu nó có đủ

thông minh để biết chuyện gì xảy đến không. Có lần một đồ tể đang giết nhiều cừu, sau khi đã giết một ít con, ông ta trói một con nữa để làm thịt. Một con cừu khác tình cờ đứng gần con dao của người đồ tể, nó bèn đá tung đất lên để lấp con dao. Câu chuyện này chứng tỏ rằng loài vật cũng kinh quá những nỗi đau khổ và hãi sợ. Mặc dù bây giờ những con cừu đang gặm cỏ trên sườn núi, chưa bị dẫn đến chỗ làm thịt, song cuối cùng chúng sẽ phải bị một số phận giống hệt như thế. Khi bạn thiền quán tâm bị, hãy nghĩ chúng đã từng là những bà mẹ của bạn trong nhiều đời quá khứ. Một khi bạn đã khai triển được một vài tuệ quán đi sâu vào chuyện này, hãy nhớ lại những thiền quán của bạn về nỗi khổ ở các đọa xứ mà chính bạn có thể phải trải qua, rồi thiền định về các hữu tình sẽ trải qua và đang trải qua những khổ đau ấy. Một vài bà mẹ của bạn sẽ bị thiêu đốt bằng sắt nung đỏ và uống nước đồng sôi trong những địa ngục này. Một vài bà mẹ sẽ tái sinh làm ngựa quỳ, bị hành hạ bởi nỗi đói khát v.v.. Hãy khai triển tâm thương xót đối với họ và nghĩ như sau:

"Sự khác nhau duy nhất giữa đàn cừu trên núi và con cừu đang bị giết chỉ là vấn đề thời gian. Những người phạm tội chắc chắn sẽ rơi

xuống các đọa xứ theo cách ấy. Như vậy mặc dù bây giờ họ có thể đang tự do, họ cũng không khác gì những người đang hưởng đến các đọa xứ." Rồi hãy thiền quán về tâm bi đối với bà mẹ của bạn trong đời này bằng cách xét những nguyên nhân của khổ mà bà đã tạo, và nỗi khổ bà sẽ phải chịu. Hãy thiền quán như sau để khai triển tâm đại bi:

Những người khác làm việc cực nhọc để
kiếm sống,
Nhưng chỉ có nghĩa là họ đang phạm tội
và đang phá giới.

Hiện tại họ đang tạm thời được ở một tái sinh thù thắng, nhưng họ vẫn đang trải qua ba hình thái khổ (khổ khổ, hành khổ và hoại khổ - DG) và sẽ trải qua đau khổ lớn lao hơn nữa trong các đọa xứ vì họ đang gây những cái nhân cho việc này xảy đến mà họ không biết. Lại nữa tất cả hữu tình đều đang tạo khổ và nhân của khổ. Thật tốt biết bao nếu những hữu tình này- đã từng là mẹ của tôi- sẽ không bị đau khổ và không gây những nhân khổ! Đây là điều mà tôi sẽ làm để đạt tới."

Rồi bạn hãy làm pháp thiền khó hơn, ấy là phát triển tâm bi đối với những người hay những đối tượng mà bạn cảm thấy rất khó

thương. Nếu bạn thấy khó mà phát triển tâm bi đối với những chúng sinh như Phạm vương, thì hãy quán theo Phạm vi Trung Bình; rồi bạn hãy triển khai nó.

Những tiêu chuẩn chứng tỏ bạn đã phát triển tâm đại bi trong dòng tâm thức là như sau. Bạn đã khai triển được tâm đại bi nếu dù khi ăn khi uống bạn đều nghĩ đến tất cả hữu tình và muốn cho tất cả đều thoát khổ, như một bà mẹ đang lo cho đứa con cũng đang bị quật ngã vì một cơn bệnh độc hại.

Tuy nhiên tâm bi - chỉ mong sao cho chúng sinh thoát khổ - thì Thanh văn và Duyên giác cũng có. Nhưng lòng bi khẩn muốn thực sự cứu vớt chúng sinh ra khỏi đau khổ, thì chỉ đại thừa mới có. Bạn nên triển khai tâm bi thuộc loại sau này. Nhưng đây là những điều rất khó triển khai, và bạn phải làm việc rất nhiều với những kỹ thuật. Nếu trong quá khứ bạn đã bị bệnh nặng, thì khi thấy những người đồng bệnh, bạn sẽ cảm thấy thương xót vì cái cầu đoạn trường ấy chính bạn cũng đã đi qua. Bởi thế sẽ dễ dàng để phát triển tâm bi sau khi thiền quán một cách thiện xảo về nỗi khổ của sinh tử và của đọa xứ mà chính bạn có thể trải qua như đã tả trong Phạm vi Nhỏ và Trung bình.

Tâm từ do mãnh lực của sự lôi cuốn đến với hữu tình, khiến bạn thương yêu tất cả, cũng là một hình thái của tâm từ mong muốn cho ai nấy đều được hạnh phúc. Tuy nhiên một đấng có tính cách tổng quát; một đấng có tính cách đặc biệt. Tình yêu do năng lực của sự lôi cuốn là tổng thể của ba điều: hiểu rằng tất cả hữu tình là mẹ, nhớ lại lòng tử tế của họ, và mong đền đáp sự tử tế ấy. Việc này nhất thiết phải đi trước tâm bi, vì nó làm phát sinh tâm bi. Tâm bi và tâm từ mong muốn hạnh phúc không có một tương quan nhân quả cố định. Một chương của tác phẩm *Những Giai Đoạn Lớn* của Đạo Lộ đề cập sự đền đáp lòng tử tế của hữu tình, chỉ cách nào để thiền quán về tâm từ - mong muốn hạnh phúc - và thật thích hợp cho bạn để thiền quán về tâm từ này *trước khi* thiền quán về tâm bi. Tuy nhiên thiền quán về tâm từ sau khi thiền quán về tâm bi thì lại phù hợp với những chỉ giáo truyền thống về tu tập.

Kế tiếp chúng ta sẽ bàn về tâm vị tha. Ở giai đoạn này chúng ta thiền định chính yếu về tâm từ, mong cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc. Nhưng theo những tiêu đề trong tác phẩm *Những Giai Đoạn Lớn của Đạo Lộ* thì ta nên quán tâm từ "mong muốn hạnh

phúc" phối hợp với loại tâm từ "Năng lực lôi cuốn" trước khi quán tâm bi.

a-1.2.6. Nguyên nhân thứ sáu: Tâm vị tha

Bạn có trách nhiệm đối với mẹ mình. Cũng thế, bạn nên gánh lấy trách nhiệm làm cho tất cả chúng sinh thoát khổ và được an vui. Bạn phải làm quyết định rằng "Chỉ mình ta sẽ đưa chúng đến Phật quả." Điều này mới là hạnh vị tha khác hẳn Thanh văn, Duyên giác. Giả sử bạn thấy một người sắp tung mình nhảy xuống vực thẳm; cảnh tượng ấy sẽ khiến bạn nghĩ, "Không ai cứu họ sao?" Một phản ứng như thế là phản ứng của tâm từ và tâm bi, nhưng thay vì để mọi sự như vậy, bạn phải quyết định chính bạn sẽ cứu người ấy. Lòng vị tha cũng tương tự như thế. Thanh văn Duyên giác nói chung cũng có từ bi, nhưng không có tâm vị tha.

Bậc tôn sư tôi đã dạy rằng sự khác nhau giữa tâm vị tha này với cách bạn lãnh lấy trách nhiệm trong chương nói về "Đền đáp sự tử tế" được ví như một thương gia định mua vài món hàng hay đã kết thúc việc kinh doanh. Một đảng đã làm quyết định, một đảng chưa quyết.

a-1.2.7. Phát tâm bồ đề

Sau khi gánh trách nhiệm, hãy xem bạn có thể thi hành công việc được chưa. Dù chỉ một chúng sinh duy nhất bạn còn không thể giúp được nữa là. Bạn buộc lòng phải tìm một người có khả năng làm việc ấy một cách hiệu nghiệm, và xem bạn có thể đạt đến một địa vị như thế không. Một vài chúng sinh lớn lao ở thế gian như Phạm vương, Đế Thích chẳng hạn, không ích gì cho hữu tình. Còn Thanh văn, Duyên Giác, A la hán cũng không làm được gì nhiều hơn, vì họ chưa trừ hết các trói buộc. Các Bồ tát ở địa vị thứ nhất có thể giúp ích hữu tình hơn nhiều, song Bồ tát sơ địa này cũng chỉ làm được một phần nhỏ những gì mà Bồ tát còn một đời nữa thành Phật (Nhất sinh bổ xứ-DG) có thể hoàn thành. Ngay cả những việc mà chư bồ tát này làm cũng không thể nào sánh với một phần những lợi ích mà chư bồ tát ở địa vị cuối cùng đem lại cho hữu tình khi các ngài ngồi dưới cội bồ đề. Và việc làm của bồ tát ở địa vị cuối cùng (Đẳng giác, Diệu giác-DG) cũng không bì được với những gì mà chư Phật thành tựu được. Nó như sự khác nhau giữa lòng tay bạn với toàn thể hư không. Chư Phật là vô tử trong cách "không cần dụng công nỗ lực" của các ngài (vô công dụng hạnh-DG) để lợi lạc hữu tình tùy theo tính tình, ước

nguyện và khả năng của chúng. Nếu bạn đạt đến địa vị như Phật, thì bạn cũng sẽ có được những đức như thế. (xem chương nói về quy y, Ngày 12)

Bởi thế, bạn sẽ triển khai niềm xác tín rằng không thể nào làm lợi ích cho hữu tình nếu chính bạn chưa đạt đến trí biết cùng khắp (chánh kiến tri). Bạn phải phát tâm mong cầu vô thượng bồ đề để lợi lạc hữu tình. "Xả," "Hiếu rằng mọi Hữu tình đã là mẹ mình," "Nhớ lại lòng tử tế của họ," và "Mong đền đáp sự tử tế ấy," tất cả làm thành căn bản cần thiết để khai triển một lòng khát khao làm lợi lạc kẻ khác, trong khi "Từ," "Bi," và "Tâm Vị tha" thực sự phát sinh lòng khát khao ấy và ước mong đạt đến vô thượng bồ đề. Như có câu nói:

Phát tâm bồ đề

Là mong cầu hoàn toàn giác ngộ

Để lợi lạc hữu tình.

Nói cách khác, muốn thành Phật quả bằng cách chỉ thấy cần phải lợi ích hữu tình thì chưa đủ để phát tâm bồ đề một cách chân xác và toàn vẹn. Bạn phải muốn đạt đến địa vị ấy vì thấy rằng mình chưa thành Phật để lợi lạc cho chính mình nhờ những thực chứng vĩ đại và những từ bỏ lớn lao; tuy nhiên, bạn không

chỉ muốn điều này cho lợi ích riêng mình. Cũng như bạn phát khởi một khát khao lợi lạc kẻ khác trong phần nói về tâm "Tù" "Bi" và "Vị tha," bạn phải phát tâm mong cầu vô thượng bồ đề chỉ vì lợi lạc cho người khác.

Nhưng bạn có thể hỏi: Tôi có thể thành công không nếu thiên định như thế? Chắc chắn bạn có thể thành công chứ. Không có thời gian nào tốt cho bạn phát tâm bồ đề hơn là hiện tại, vì cái thân vật lý mà bạn có được này đã đầy đủ cho bạn đạt thành Phật quả. Pháp mà bạn theo là lời dạy của Phật. Trong những giáo lý ấy bạn đã gặp được pháp Đại thừa, và quan trọng hơn nữa là mật giáo có thể giúp bạn giác ngộ ngay trong một đời duy nhất. Đây là điều đúng cho tất cả các tông phái Phật giáo Tây tạng. Hệ phái mật giáo của đức Tsongkapa có thể đưa bạn đến giác ngộ chỉ trong vòng 12 năm, và nhiều người đã đạt trạng thái hợp nhất còn nhanh hơn nhiều - chỉ trong ba năm ba tháng. Điều này có thể thấy trong các tiểu sử những bậc thánh như Tsongkapa và các đệ tử ngài. Chúng ta gọi thời hiện tại là "mạt thế" nhưng kỳ thực, chưa bao giờ ta có được một cơ hội tốt hơn bây giờ. Thân thể của Milarepa và Ensapa không hơn gì thân thể chúng ta có.

Chúng ta giống như đứa trẻ bị què cỏi con lừa hoang: bây giờ là lúc cần nỗ lực!

(CT.- Một đứa trẻ què bị trượt té lăn xuống đồi, và do một sự ngẫu nhiên kỳ diệu, nó rớt ngòai trên lưng một con lừa hoang. Con lừa chạy thục mạng, đứa trẻ bám riết nó. Mọi người trông thấy đều la lớn bảo nó dừng, nhưng đứa bé la lên đáp lại: "Một thằng què như tôi chỉ được một dịp cỏi lừa duy nhất trong đời. Dại gì không hưởng cái thú này!")

Chúng ta thà chết còn hơn thiên quán Lam rim! Người ta phí thì giờ xem sách, làm học giả, đọc tụng. Họ đều hụt mất cái cốt tủy! Nói chung ta không biết được mình có được một tái sinh như thế này nữa hay không: và dù có được, cũng sẽ rất khó mà gặp nền giáo lý này, nhất là nền giáo lý tuyệt đối không lỗi lầm như giáo lý của đấng Chiến thắng thứ hai (sau Phật).

Bởi thế bạn phải thấy mình có thể phát tâm bồ đề, cái nhân để đạt toàn giác, trong khi đang ở trong tái sinh này. Khi bạn đã phát tâm thì điều ấy sẽ lợi cho cả bạn lẫn người khác. Một lần gặp thời đối kếm, có người đàn ông và cả nhà anh ta sắp chết đói. Một ngày anh tìm được một miếng thịt. Anh nghĩ, nếu ta chia thịt

này ra cho cả nhà ăn thì không thắm vào đâu, tất cả vẫn đói, ta biết đây chỉ là một giải pháp tạm thời. Chi bằng ta ăn hết phần thịt này để có sức mà đi tìm thức ăn cho tất cả." Bởi thế người cha ăn hết miếng thịt và đi tìm thực phẩm cho tất cả mọi người. Như vậy, khi bạn thực hành mật điển, hay chỉ nhẩm thần chú "om mani padme hum"- hay khi tham dự một cuộc tranh luận hoặc lễ cúng dường- hãy làm việc ấy kèm với tâm bồ đề.

Khi bạn cảm thấy ước muốn hữu thức mong đạt thành Phật quả vì lợi ích hữu tình, thì tức là bạn đã phát tâm bồ đề giống như vỏ ngoài của một cây mía. Nhưng nếu thêm vào đấy, bạn còn cảm thấy một ước muốn vô thức đạt giác ngộ để lợi lạc bất cứ hữu tình nào bạn gặp, thế là bạn đã phát tâm bồ đề chân thật trong dòng tâm thức của bạn. Bạn đã đi vào đạo lộ Đại thừa về tích lũy và khởi sự ba a tăng kỳ kiếp tích tập hai kho công đức . Bạn sẽ có được vô lượng thiện tính và được cái tên là "Pháp vương tử" và "Bồ tát." Nếu bạn tu tập sau khi thành tựu tuệ quán này, thì chắc chắn bạn sẽ giác ngộ nhanh chóng dù bạn không qua con đường mật tông.

Sự phát tâm bồ đề có hai loại tùy theo bản chất của nó- loại ước nguyện (phát bồ đề

nguyện- DG) và loại dẫn thân (phát bồ đề hạnh); có bốn loại tùy theo vị trí của hành giả trên đạo lộ - loại bồ đề tâm thuộc về tin tưởng và loại thuộc phân tích (bốn loại là: thập tín, thập trụ, thập hạnh và thập hồi hướng- DG); ba loại tùy theo sắc thái phát tâm bồ đề- loại của vua, vân vân; và có 22 loại phát tâm bồ đề. Điều quan trọng là phải biết những trình bày sai khác này (xem *Trang hoàng cho Thực Chứng* của đức Di lặc.)

Đến đây chấm dứt chương nói về phát tâm bồ đề nhờ chỉ giáo bảy lớp nhân quả. Bây giờ tôi sẽ bàn về hệ thống luyện tâm theo cách đổi địa vị mình với người. Đây là thuyết của Shantideva, một vị Pháp vương tử vĩ đại. Mặc dù bạn sẽ phát tâm bồ đề nếu bạn luyện theo cách bảy lớp nhân quả nói trên, chúng ta vẫn bao hàm phương pháp trao đổi mình và người, vì phương pháp này rất hiệu lực. Phái Kadampas tiền kỳ đã sử dụng kỹ thuật này.

Điều mà ta gọi là "luyện tâm" đặc biệt ám chỉ sự đổi địa vị mình với người, cho và nhận.

a-2. Luyện tâm bằng cách đổi địa vị mình với người

Pháp này rút từ tác phẩm *Hành Bồ Tát Hạnh*:

Bất cứ ai mong che chở bản thân và người khác,

Hãy đổi địa vị mình với người.

Hãy làm hạnh thánh này trong bí mật!

Nói cách khác, pháp hành này sẽ không làm cho một pháp khí không xứng đáng ưa thích. Từ thời Atisha cho đến đời Geshe Chaekawa giáo lý này được bảo tồn dưới một mật ấn. Có nhiều bản văn về luyện tâm, như *Pháp luyện tâm như chim* công chinh phục được độc tố; nhưng pháp tốt nhất thuộc loại này là *Luyện Tâm Bảy Điểm*. Nếu bạn thực tập pháp này, thì còn lợi lạc hơn pháp đã bàn. Bây giờ tôi sẽ dạy pháp này theo một bản sao xưa cũ của bản văn gốc. (xem Phụ lục)

Có nhiều cách trình bày bản văn này; tôi sẽ theo hệ phái giảng dạy phát xuất từ Ngulchu Dharmavajra và môn đệ.

Trước hết, tính vĩ đại của các tác giả giáo lý này. Hệ truyền thừa bắt nguồn từ Phật Thích Ca xuống đến Atisha; Atisha truyền cho Dromtoenpa dưới một mật ấn. Drom giảng dạy Lam rim cho môn đệ giữa công chúng, nhưng

truyền pháp luyện tâm cho Potowa và những người khác trong vòng bí mật. Potowa truyền cho Langri Tangpa và Gehe Sharawa. Sharawa truyền cho đệ tử là geshe Chaekawa tất cả giáo lý về tâm bồ đề. Những giáo lý này được giảng công khai suốt thời đại Chaekawa.

Geshe Chekawa sinh vào một gia đình theo mật phái Nyingma và trở nên một người tinh thông năm minh, vân vân, nhưng ngài vẫn chưa thỏa mãn. Ngài tình cờ gặp tác phẩm của Langri Tangpa nhan đề *Luyện Tâm Trong tám câu kệ*, đại ý:

Hãy đem lợi lộc và vinh quang cho kẻ khác;
Hãy nhận sự thua thiệt và thất bại về phần mình.

Chaekawa tìm kiếm ý nghĩa câu này, nhưng lúc ấy Langri đã chết. Ngài gặp người kế vị của Langri là Sharawa và yêu cầu vị này chỉ giáo về cách luyện tâm. Nhờ thiên quán ngài đã phát tâm bồ đề trong dòng tâm thức. Chaekawa chỉ giáo nhiều người bệnh cùi, nhờ pháp thiên quán này mà nhiều người khỏi bệnh. Bởi vậy giáo lý này còn gọi là "Pháp của người cùi." Chaekawa nghĩ thật rất uổng nếu một nền giáo lý như thế này phải bị giữ bí mật, nên ngài dạy Pháp này giữa công chúng.

Ngài viết thành sách nhan đề *Luyện Tâm trong bảy điểm*. Tác phẩm này chia giáo lý thành bảy phần. Giáo lý này còn gọi là *Tinh chất Cam lồ* vì nó là giai đoạn cuối của việc luyện tâm, sẽ giúp bạn đạt đến trạng thái bất tử là Phật quả.

Tính vĩ đại của Pháp này có thể được thấy bằng cách tham chiếu lại phần nói về lợi lạc của tâm bồ đề, thế nào là bồ đề tâm như kim cương. Nó cũng có thể xua tan bóng tối của ngã ái, như chỉ một chút tia sáng mặt trời có thể xua tan bóng đêm. Nó có thể xua tan cơn bệnh ngã ái cũng như một chút dược thảo cũng đủ xua tan cơn bệnh. Trong thời đại có đủ cả năm thứ suy đồi này, khi mà pháp khác không còn hiệu lực, thì cách luyện tâm này sẽ giúp bạn, bạn sẽ không bị phiền hà vì những hoàn cảnh không may. Pháp này có nhiều lợi lạc như thế.

Nó khởi đầu bằng "Đảnh lễ Tâm Đại Bi." Sự kính lễ này không phải làm đối với đức Thánh Quan Tự Tại, đức Phật đầy bi mẫn: như bậc thầy Chandrakirti kính lễ tâm đại bi khi mở đầu tác phẩm *Thực Hành Trung Đạo*, ở đây cũng thế. Bây giờ ta hãy theo dõi bảy phần của thân bài chính về pháp luyện tâm này.

a-2.1 Dạy về những chuẩn bị cho pháp này

Chương này là luyện tâm trong phần đường chung với những Phạm vi Nhỏ và Trung bình. Tôi không phải dạy lại phần này ở đây, vì không có gì khác nhau giữa cách đề cập ở đây với cách trong Lam rim.

a-2.2. Luyện tập hai loại tâm bồ đề

Luyện tập (1) tâm bồ đề tuyệt đối, và (2) tâm bồ đề tương đối.

a-2.2.1. Tâm bồ đề tuyệt đối.

Giáo lý được truyền thừa từ quá khứ nói rằng hạng người Đại thừa lợi căn nên luyện tâm bồ đề tuyệt đối trước hết. Tuy nhiên, câu chuyện về ngài Hastikopava có thể tái diễn nếu bạn bàn việc luyện tâm bồ đề tuyệt đối trước khi giảng dạy phần kia nói về phương pháp.

(CT. Hastikopava đã làm một lỗi lầm khi dạy tâm bồ đề tuyệt đối trước- nghĩa là dạy trí tuệ về tánh không- cho một ông vua; ông này đã

sai giết ngài trước khi ngài có cơ hội tiếp tục giảng phần còn lại của giáo lý, nói về bồ đề tâm tương đối hay tâm đại bi)

Bởi thế bây giờ tôi sẽ không giảng về luyện tâm bồ đề tuyệt đối trước. Đây là theo pháp hành trì của thầy giáo đạo Tsecholing. Tôi sẽ bàn về nó sau, vì nó được đề cập trong chương nói về sáu ba la mật.

a-2.2.2. Luyện tâm bồ đề tương đối

Nguồn gốc chỉ giáo này là câu chuyện Maitrakanyaka và những truyện khác, nói về một tiền kiếp của đức Đạo sư đầy từ mẫn của chúng ta khi ngài còn là một bậc Dự lưu trên đạo lộ. Mặc dù lúc ấy ngài bị tái sinh vào địa ngục làm một lực sĩ bị bắt kéo xe, ngài đã phát tâm bồ đề, vân vân.

Có năm tiêu đề phụ.

(i) Quán mình người bình đẳng

Điều này được đi trước bởi những phần ta đã bàn trước đây, nghĩa là từ "Xả" cho đến "Tâm từ do mãnh lực lời cuốn."

Khi ấy bạn nên quán như sau. *Cúng dường Đạo sư* nói:

Giữa tôi và người không có gì khác:

Chúng ta đều không muốn một chút đau khổ
nào,
Còn hạnh phúc thì không bao giờ biết chán
đủ.
Xin cho tôi vui mừng trước niềm vui của
người.

Nói cách khác, hiện tại chúng ta yêu mến
và đánh giá cao cái vật ta gọi là "tôi," nhưng lại
không nghĩ người khác cũng như thế, vậy là tôi
và người không bình đẳng. Thật là điều không
hợp lý nếu làm một phân biệt to lớn như thế
giữa hai bên. Đáng lẽ ta phải nghĩ, "Tôi và
người khác đều bình đẳng, vì ai cũng muốn
hạnh phúc và không muốn khổ đau."

Ở giai đoạn đầu này (về kỹ thuật)
không cần sử dụng một lý lẽ nào. Giai đoạn
luyện tâm này không khác gì với các phần
"Hiểu rằng mọi Hữu tình đã là mẹ ta," "Nhớ lại
sự tử tế của họ," và "Đền đáp sự tử tế của họ"
trong kỹ thuật luyện tâm gồm bảy lớp nhân
quả nói trên. Cũng vậy với hai phần cuối "Tâm
Vị tha" và "Tâm Bồ đề." Tuy nhiên có khác
nhau về mãnh lực của tâm Bi và tâm Từ qua
năng lực của sự lôi cuốn. Hai khía cạnh này
được đặc biệt đề cập ở đây. Chương trên về
"Nhớ lại sự tử tế của họ" chỉ cho một phương

pháp để nhớ lại sự tử tế mà hữu tình đối với bạn khi làm mẹ của bạn. Kỹ thuật mới này có một cách nhớ lại sự tử tế của họ khi họ không phải là mẹ của bạn. Trước khi đi đến giai đoạn "trao đổi địa vị mình với người", bạn phải nghĩ rằng ngã ái là một lỗi lầm, một điều kiện bất lợi, và thương người là một đức tính, một điều kiện thuận lợi.

(ii) Quán nhiều lỗi lầm phát sinh từ ngã ái

Cúng dường Đạo sư nói:

Tôi thấy căn bệnh ngã ái kinh niên này,
Là nguyên nhân sản sinh ra khổ đau
không ai muốn..

Trong tác phẩm *Hành Bồ Tát Hạnh* nói:
Mọi khổ đau trên thế gian đã xảy đến
Bắt nguồn từ sự mong muốn hạnh phúc
cho bản thân...
Bất cứ nỗi sợ hãi khổ đau nào
Trút xuống phàm phu
Đều bắt nguồn từ ngã ái
Sao tôi còn giữ con ma lớn này?

Bản văn gốc của chúng ta nói:

"Chỉ nên trách một điều mà thôi."

Nghĩa là mọi khổ đau mà bạn không muốn đều phát sinh từ ngã ái của chính bạn. Bị đau khổ vì khí giới, vì độc dược, trời rông; vì tái sinh vào địa ngục làm quí đỏi súc sinh v.v- tất cả điều này đã giết chúng sinh khác với hy vọng được lợi lộc hạnh phúc cho riêng mình, hoặc do vì đã keo kiệt, khinh bỉ người khác. Cũng vậy, bị ngã qu” vì những chứng bệnh khí huyết như phong mật đàm v.v, sợ hãi kẻ thù, vướng vào tranh chấp; hay sợ chính quyền theo dõi- tất cả điều này chỉ là do bạn thiếu tự chế, ham ăn, hoặc bị ám ảnh bởi thực phẩm, thời trang và danh tiếng. Trên đỉnh nấc thang xã hội những vị vua, thủ tướng, toàn quốc vương vào chiến tranh, hoặc ở cuối nấc thang là dân chúng, gia đình tranh chấp nhau, cả đến những tu sĩ cũng tranh giành nhau- tất cả điều ấy đều do một nguyên nhân duy nhất là ngã ái. Nếu không có ngã ái thì không có vấn đề. Ngã ái của bạn đã tạo ra tất cả rắc rối như trộm cướp, bao lúa mạch của bạn bị chuột khoét lỗ cũng là do ngã ái. Khi bạn chết vì độc dược hay vì ăn không tiêu, thì không thực sự là vì độc dược mà vì ngã ái, bạn đã ăn quá nhiều. Ngã ái của bạn đã giết bạn. Khi bạn vô tội mà

bị buộc là kẻ trộm, đấy là quả báo trực tiếp vì đã hại người khác do ngã ái.

Ngã ái là tên đồ tể đã giết những cơ hội cho bạn có tái sinh thù thắng hoặc giải thoát. Nó giống như tên cướp mang trên lưng một bao đầy 3 chất độc và trộm hết mùa gặt công đức của bạn. Nó giống như người gieo giống đã gieo những hạt giống ác nghiệp trong thửa ruộng vô minh để gặt lấy mùa gặt sinh tử. Nó như người tìm vinh quang không màng tên nhọ, gươm giáo giữa trận mạc với hy vọng được vài lợi lộc cá nhân. Nó là một tên liều lĩnh trong cơn khủng hoảng đã bỏ trốn cả thầy, tu viện trưởng hoặc cha mẹ. Nó là tên khốn nạn tay không ngay từ đầu đã không làm được một đức hạnh nào. Nó làm cho bạn hy vọng, sợ hãi về những điều không đáng. Nó làm cho bạn ganh ghét với những người trên bạn, cạnh tranh với những người ngang hàng, khinh bỉ người dưới, nó làm bạn kiêu căng khi được ca tụng và tức giận khi bị chỉ trích. Nó làm cho mọi sự trong thế gian đều xuống cấp. Nó là nguồn gốc của điều bất thiện, cái đem lại cho bạn đau khổ, một tên báo đũa xấu với gương mặt của cú già. Nó là một con hình nhân bị ếm chôn ở giữa tim của bạn. Nếu bạn cần phải hăm dọa một cái gì và ném cho nó đồ

cúng, bạn hãy ném đồ cúng để xua đuổi con hình nhân ấy. Khi chúng ta ném ra những chiếc bánh lễ, chúng ta thường ném cho những hữu tình đã từng là mẹ của ta trong nhiều kiếp trước, vừa khấn : "Cái này là dành cho kẻ thù tôi!" Thật sai lầm biết bao! Đây là ý nghĩa của lời trích dẫn. "Ngã ái là con chim báo điềm xấu có cái đầu màu xanh; sự tu luyện tâm là quà hồi lộ để làm cho con vật quấy rầy ấy đi chỗ khác."

Có lần một người thực hành lễ Chod chiếm đoạt một chỗ ở của phi nhân.

(CT: lễ Chod hay "cắt đứt" là một phương pháp phát bồ đề tâm có tính cách phần nộ và mãnh liệt, được truyền cho cô gái Tây tạng tên Machig Labdroen trong khi quán tưởng Padampa Sangyae. Một điểm quan trọng của lễ này là, hành giả quán thân thể của mình bị chặt ra từng mảnh, đặt trong một cái tách bằng sợ người, được chuyển thành cam lồ cúng cho tất cả hữu tình, đặc biệt là cho những kẻ thù và những người bất lương. Những hành giả về pháp tu này rất dễ nhận ra ở Tây tạng với cái trống lớn của họ và một cái kèn làm bằng xương ống chân người. Sự thành công trong pháp này tùy thuộc vào chiều sâu của sự thực chứng của hành giả về 3 nòng cốt là sự từ bỏ, tâm đại bi và bản chất như huyễn của thân xác

và mọi hiện tượng. Khi hội đủ những điều kiện ấy, người ta có thể vui vẻ đi đến nghĩa địa hoặc một nơi bị ác ma thường lui tới, hô triệu chúng lên để cúng thân xác của mình.)

Phi nhân này bèn sử dụng yêu thuật để sống ở đấy. Một ngày kia 2 thí chủ của hành giả nói trên gây nhau, hành giả liền đến giảng hòa nhưng bị một trong hai người vợ lấy một khí giới để giết ông ta. Tôi nghe câu chuyện này từ bậc tôn sư của tôi. Căn nguyên cuối cùng của những cái chết bạo động như thế chỉ là do ngã ái. *Hành Bồ Tát Hạnh* nói:

Khi những tư tưởng của bạn
Chỉ mong lợi lạc cho mình,
Thì bao nhiêu công trình khó nhọc của bạn
Thực hiện qua vô số kiếp
Chỉ đem lại cho bạn khổ đau

Nghĩa là, cái điều đem lại đau khổ cho ta từ vô thủy sinh tử đến nay là ngã ái của chính ta. Ngã ái và chấp thủ bản ngã là 2 chuyện hoàn toàn khác nhau, nhưng trong việc luyện tâm này chúng được bàn đến như thể cả hai chỉ là một, vì có vài điểm tương đồng. Nói vắn tắt, ngã ái và ngã chấp đều là gốc rễ của mọi vấn đề. Ngã ái thì vận hành bằng cách thiết lập cái tôi - cảm tưởng của bạn về bản ngã - cho là

thực có. Ngã chấp thì vận hành bằng cách không từ bỏ những ý tưởng về tôi, và yêu mến những ý tưởng ấy.

Nói tóm lại, mọi vấn đề đều phát xuất từ một ý tưởng thâm căn cố đế "tôi muốn hạnh phúc," nhưng nếu bạn không thể hàng phục ngã ái này, thì bạn không có hạnh phúc. Bạn chưa từng kiểm lại để xem cái gì là gốc rễ đáng trách đã gây ra đau khổ cho bạn, nhưng đó chính là ngã ái. Từ nay trở đi, hãy kiểm lại xem cái gì đáng trách, hãy xem ngã ái của bạn như một kẻ thù, hãy thực hành những kỹ thuật để từ bỏ nó.

(iii) Quán sát nhiều đức tính do sự thương người

Shantideva nói:

Tất cả hạnh phúc trên đời

Đều do mong muốn hạnh phúc cho người khác.

Và *Cúng dường Đạo sư* nói:

Tôi thấy rằng thương mến những hữu tình này,

- Những bà mẹ của tôi -

Là một ý tưởng đưa đến hạnh phúc,

Là cánh cửa dẫn đến vô lượng đức tính...

Bản văn về luyện tâm của chúng ta nói:

"Hãy thiền quán về sự tử tế lớn hơn tất cả."

Nói cách khác, có thân thể và tài sản thuộc một tái sinh thù thắng hay có hoàn cảnh tráng lệ vây quanh là do thương người mà ra. Đức hạnh từ bỏ sát sinh vì yêu mạng sống của kẻ khác sẽ chín thành quả báo tái sinh ở thượng giới, sống lâu, vân vân. Sự thực hành bố thí, từ bỏ thói hà tiện do thương người, sẽ được quả báo là có tài sản lớn, vân vân. Tóm lại, như Shantideva nói:

Cần gì nói nữa?

Hãy nhìn sự khác nhau

Giữa kẻ ngu làm việc cho mục đích riêng mình,

Và đấng Thánh đã làm lợi lạc kẻ khác.

Và trong *Cúng dường Đạo sư* có câu:

Tóm lại: người ấu trĩ chỉ làm việc lợi mình;

Thích Ca Mâu Ni chỉ làm lợi kẻ khác.

Mong cho con nhận thức được

Cái gì là lỗi lầm cái gì là thiện đức.

Lúc đầu chúng ta đồng đẳng với đấng Đạo sư, và cũng như ngài, chúng ta đã lang thang trong sinh tử. Nhưng vào một thời điểm trong quá khứ, đấng Mâu ni khởi sự thương người và tiến lên để hoàn tất cả mục tiêu của mình và của người nhờ tận trừ lầm lỗi và đạt đến tột đỉnh của mọi thiện đức. Còn chúng ta thì trái lại, từ vô thủy sinh tử cho đến ngày nay chỉ yêu mến bản ngã mình. Chúng ta đã cần cù khó nhọc với tâm mong cầu hạnh phúc cho mình, nhưng ta đã không được cái gì bù lại. Mọi sự chúng ta hoàn tất được chỉ có làm phương tiện cho ta đi xuống các đọa xứ; và ngay hiện tại ta cũng chỉ có độc một nỗi khổ đau. Nếu ngược lại, trong quá khứ ta đã làm như đấng Đạo sư từ mãn của chúng ta, thì mọi nỗi khổ của ta bây giờ đã được nhờ tận gốc rễ; chắc chắn chúng ta đã được hạnh phúc tối thượng và có thể thỏa mãn nhu cầu của hữu tình một cách tốt đẹp rồi. Tuy nhiên điều ấy đã không xảy ra, nên ta mới rơi vào nỗi khổ hiện tại.

Có lần trong một lễ cầu an tại một tu viện, một vị geshe ở Dagpo đã xen vào buổi lễ vài lời nguyện rửa được tìm thấy trong tác phẩm *Bánh xe Khí giới Sắc bén*. Một ví dụ:

Sự việc là như thế đấy: tôi đã biết được kẻ thù tôi!

Ta đã phục kích và tóm được người, hỏi tên trộm lấu cá!

Kẻ giả dối! Người đã chọc què ta với những lời lừa bịp!

Hỏi ngã chấp! Ta không còn ngờ gì nữa bộ mặt của người.

Điều này đã gây một chấn động. Nhưng mục đích được xác định, đó là hãy nhận ra kẻ thù đích thực của ta.

Có lần một hành giả mật tông thực hành bùa chú giết nhiều kẻ cướp. Đức Dalai Lama đệ nhất, Gyaelwa Gedun Drub, con trai của Lubdroen, cầu xin rằng người phù thủy sẽ bỏ bùa chú giết ngã ái nơi chính ngài. Nhưng ngài không có ngã ái, nên bùa chú của phù thủy không hại được.

Drugpa Kuenleg có lần làm những bánh lễ để cúng trừ những chướng ngại cho em trai ông ta. Khi sắp tung ra ngoài những bánh lễ ấy, Kuenleg nảy ra một ý nghĩ là, tại sao không ném chúng vào ngã ái? Bởi thế ông ném bánh vào đùi của em trai ông.

Đấng Đạo sư đầy từ mẫn của chúng ta cũng thương người trong các tiền kiếp của ngài. Một lần ngài tái sinh làm vua Padmaka. Ngài chết vì bệnh dịch và tái sinh làm con cá Rohita, thịt của ngài đã chữa nhiều hữu tình khỏi bệnh dịch. Khi ngài tái sinh làm một con rùa ngài đã cứu năm trăm thương gia rớt xuống biển; rồi ngài lại xả thân cho tám mươi ngàn con ruồi. Ngài bố thí một nửa thân thể ngài khi làm vị vua tên Shrisena. Khi làm Maharatnachuda ngài có một viên ngọc trên đỉnh đầu, và ngài đã cắt thịt mình để lấy viên ngọc ấy cho người khác. Khi làm thái tử Prakrti ngài đã bố thí thân xác ngài cho một con hổ đói sắp ăn thịt con. Khi làm Chandreprabha ngài bố thí đầu.

Sau khi kể chi tiết những chuyện trên, Pabongka Rinpoche tiếp tục:

Đấy là những hành vi của đấng Đạo sư từ mẫn của chúng ta. Chúng ta thường chỉ nghĩ đến mình, nhưng dù những việc ấy khó làm, ta cũng phải chuẩn bị để sau này có thể làm được như thế, bằng những sự cầu nguyện.

Thương người khác là việc làm chính đáng. Vì chúng ta tùy thuộc vào hữu tình để có thực phẩm, họ giống như một thửa ruộng cho

nhiều mùa gặt tốt, hay như những viên ngọc ước. Không những tất cả hữu tình đều đã tử tế với ta khi họ là mẹ ta trong quá khứ, mà ngay cả khi họ *không* là mẹ ta, chúng ta cũng chỉ sống được nhờ sự tử tế của họ. Chẳng hạn chỉ một bao bột lúa mạch cũng là kết quả của nhiều công việc nặng nhọc. Một số hữu tình phải cày đất, một số khác phải tưới nước, đập lúa, vân vân. Ngôi nhà chúng ta đang ở là hậu quả sự tử tế của hữu tình: Nhiều súc vật và người phải mang đất, xây tường, làm nghề mộc, kiếm nước, vân vân. Chiếc khăn quàng này bây giờ sẵn sàng để dùng, nhưng một số lớn cừ đã phải sản xuất ra len; một số người phải dệt và một số phải may.

Nhờ sự tử tế của tất cả hữu tình mà hiện tại ta tạm thời có được thân người thuận lợi; và cuối cùng nhờ sự tử tế của họ mà ta sẽ phát tâm bồ đề, luyện tập hạnh bồ đề và lại còn đạt thành Phật quả. Chúng ta có được tất cả là nhờ lòng tử tế của họ, vì hữu tình là đối tượng của tâm bi nơi ta, là đối tượng cho ta phát tâm bồ đề và bố thí. Hữu tình là căn bản của giới chúng ta và là đối tượng cho ta thực hành nhẫn nhục.

Hành Bồ Tát Hạnh nói:

Chư Phật và chúng sinh đều cần thiết như nhau

Để cho ta thực hành Phật pháp.

Trong khi bạn tôn kính chư Phật

Thì sao lại không tôn trọng cả hữu tình?

Nói cách khác, bạn thành Phật được một phần là nhờ lòng từ bi của bậc thầy, và một phần là nhờ lòng tử tế của chúng sinh. Langri Tangpa nói:

Khi quán sát rằng tôi sẽ đạt đến lợi ích tối thượng

Nhờ tất cả chúng sinh

- Hơn là nhờ bất cứ một viên bảo châu nào -
Mong cho tôi càng thương chúng sinh hơn nữa.

Nghĩa là, chúng sinh sẽ thành tựu giúp bạn tất cả mục tiêu của bạn, những mục tiêu tạm thời cũng như tối hậu. Bởi thế, họ cũng giống như viên ngọc ước, do đó điều dĩ nhiên là phải thương mến tất cả hữu tình.

Ngày mười tám

Kyabje Pabongka Rinpoche cho một mẫu chuyện ngắn để chúng tôi khởi động lực. Ngài trích dẫn đức Tsongkapa vĩ đại:

Bị cuốn trong bốn dòng thác mạnh,
Bị trói bởi xiềng xích các nghiệp khó dứt,
Bị tóm vào cái bẫy sắt ngã chấp,
Bị ngạt thở trong luồng khói ám vô minh,
Hữu tình mãi mãi tái sinh trong thế gian
Và liên tục bị hành hạ bởi ba loại khổ...

Ngài nhắc lại những đề mục trên và ôn lại việc luyện tâm bồ đề bằng bảy lớp nhân quả. Phần thứ hai của thân bài này là pháp luyện tâm bồ đề bằng cách trao đổi địa vị mình với người. Có 5 đoạn : (1) Quán mình và người bình đẳng ; (2) Quán những lỗi lầm phát xuất từ ngã ái ; (3) Quán những lợi ích do sự thương

mến người khác ; (4) Pháp quán thực sự về trao đổi địa vị mình với người ; (5) Dùng những điều trên làm căn bản để thiền quán về Cho và Nhận. Ngài ôn lại ba điểm đầu tiên trên đây, rồi tiếp tục :

(iv)Pháp quán thựcthụ đổi địavi mình vớingười

Chúng ta đã bàn về những lỗi lầm do ngã ái, và những đức tính do thương người. Cũng giáo lý này được chứa đựng trong 4 câu thơ : "Tôi thấy bệnh kinh niên là ngã ái..." Sau khi thấy rõ gì là quả báo của lỗi lầm và của thiện đức, bạn nên đổi địa vị mình với người. Nhưng điều này không có nghĩa rằng bây giờ bạn nên hiểu rằng mình là người khác hay người khác đã trở thành mình. Trong quá khứ bạn đã bất chấp người khác, vì bạn thương yêu chính mình. Bây giờ hai thái độ ấy nên đổi chỗ. Như vậy sự "thay đổi" này ám chỉ sự chuyển tâm ái luyện tự ngã của bạn thành ra lòng thương đối với kẻ khác. Bạn luyện tâm bằng cách nghĩ như sau : "Tôi thường không nghĩ đến người khác, nhưng từ đây trở đi, tôi sẽ không nghĩ đến nhu cầu của chính tôi; tôi đã tự thương mình, nhưng từ đây trở đi tôi sẽ thương người khác." Nhờ quen thuộc với pháp

này, bạn sẽ thực hiện được một cuộc trao đổi địa vị như thế. Hãy nghĩ về ví dụ sau đây: Khi bạn đã ở lâu trên sườn núi bên kia, thì bạn sẽ nghĩ về sườn núi ấy là "bên này."

(v) Phương pháp thiền định về cho và nhận

"Nhận" là để xây dựng đại bi, "cho" để xây dựng đại từ. Bản văn gốc của chúng ta nói :

"Hãy luyện tâm về sự cho và nhận."

Điều này là để cho những pháp quán trước đây có hiệu quả. Trong những bài giảng được viết về Cho và Nhận, sự "cho" được bàn trước; nhưng trong thực hành thì sự "Nhận lấy" được thi hành trước. Kỳ thực có thể chỉ nên tu tập phần "Nhận lấy" mà bỏ phần "Cho." Sẽ không lợi lạc nếu đem Cho hạnh phúc trước khi Nhận lấy đau khổ. Bởi thế, hãy thực hành như sau để xây dựng tâm đại bi.

Hãy nghĩ, "Tôi sẽ nhận lấy hết khổ đau từ tất cả hữu tình, những người mẹ của tôi," và phát sinh tâm đại bi. Rồi quán tưởng tất cả khổ đau của họ được rũ bỏ như tóc được cạo sạch, có hình dạng những tia khói đen tan thành thói ngã ái ở trái tim bạn.

Bạn có thể làm việc này một cách chi tiết hơn. Hãy nghĩ nỗi khổ do sức nóng của các địa ngục tan thành lửa vùn vùn, vào trong tim bạn, và nó tan thành thói ngả ải rầy rà của bạn. Hãy quán tưởng bạn đang nhận lấy những khổ đau tội lỗi và chướng ngại, v.v. của những chúng sinh ở các cõi địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, tu la, người, chư thiên, vùn vùn cho đến những Bồ tát ở mười địa vị. Rồi tưởng tượng họ bây giờ đã được tịnh hóa tất cả tội lỗi nghiệp chướng. Hãy cầu nguyện cho những thứ ấy chín mùi nơi bạn. Nhưng khi làm sự "nhận lấy" này, thì đừng nhận từ chư Phật hay các bậc thầy của bạn.

Có nhiều hạng người trình độ khác nhau. Một số người sơ cơ tự thấy mình không thể thiền quán về Cho và Nhận. Đối với hạng này, bản kinh nói:

"Hãy xây dựng sự Nhận Lấy của bạn bằng cách khởi từ bản thân."

Nói cách khác, buổi sáng bạn thiền quán rằng bạn đang nhận lấy hết nỗi đau khổ mà bạn sẽ kinh quá vào buổi chiều; tiếp đến, nhận lấy đau khổ của ngày hôm sau; rồi đau khổ của những ngày còn lại trong tháng; trong năm; trong đời này; đời sau, và tất cả những đời sau. Tiếp tục đến cha mẹ, bà con, bè bạn, kẻ lạ,

người thù, vân vân, cho đến khi bạn bao trùm tất cả hữu tình. Tập luyện như thế từng bước một, rước vào mình những đau khổ, tội lỗi, chướng ngại, vân vân, của từng hạng đặc biệt. Bạn phải theo thứ tự như trên, vì lúc đầu bạn sẽ không thể nghĩ đến chuyện rước lấy đau khổ của những người như kẻ thù của mình được. Bởi thế, thỉnh thoảng hãy thiền quán khởi từ chính bạn, rồi di chuyển ra ngoài theo cách trên, thỉnh thoảng khởi từ địa ngục lên đến thập địa bồ tát. Đôi khi khởi từ những đàn ông đàn bà ở trong thung lũng miền thượng trở xuống; đôi khi khởi từ dưới đi lên. Hãy nhận lấy cả những đau khổ của một con chó bị ném đá. Hãy quán những gì bạn nhận lấy không phải biến mất hay được đặt sang một bên, mà chúng được thấu nhận vào ngay trong tim bạn. Tốt nhất là khi việc này khiến bạn đâm ra lo sợ cho tính mạng mình!

Bạn có thể không thực sự thấu nhận những điều ấy được trong lúc thiền quán, nhưng nó kích động bạn hoàn tất được sự tích lũy công đức; và khi tâm bạn đã quen thuộc với tiến trình tu luyện này, thì cuối cùng đôi khi bạn có thể rước lấy những điều ấy thực, như câu chuyện về Maitriyogi.*

(CT. Vị này trông thấy một con chó bị trúng đá nơi ống chân. Ông nhận lấy sự đau khổ ấy, và thấy trên cánh tay mình có một vết bầm.)

"Cho" để xây dựng tâm từ là như sau:

"Để làm lợi lạc cho hữu tình,
Xin cho thân tôi biến thành
tất cả gì chúng mong muốn."

Ngoài ra, kinh *Cờ Chiến Thắng Vajra* và kinh *Trải Rom* nói về sự bố thí thân xác và của cải. Theo những kinh này, bạn hãy quán thân mình biến ra nhiều thân, trở thành những vật mà hữu tình mong mỏi. Những vật này tuôn ra dưới hình dạng những cơn mưa làm lắng dịu nỗi khổ của những chúng sinh ở địa ngục chẳng hạn; nhờ vậy chúng được tái sinh làm người và chỗ ở của chúng biến thành những tòa nhà đẹp đẽ. Bạn biến hóa ra những thân và thân này chuyển thành những lợi lạc cụ cho chúng thụ hưởng, như thật nhiều thực phẩm, y phục v.v. Những thân ấy lại còn trở thành những hướng đạo tâm linh để dạy Pháp cho chúng, nhờ đó chúng tiến gần đến giác ngộ. Rồi những thân thể biến hóa ấy lại lấy hình dạng của ánh sáng mặt trời, y phục v.v cho chúng sinh ở địa ngục lạnh; đồ ăn uống

cho những ngạ quỉ; trí tuệ biết phân biệt các pháp cho súc sinh; áo giáp cho tu la; ngũ dục cho chư thiên. Nhưng loài người thì có nhiều dục vọng nhất, bởi thế hãy cho chúng những thân thể biến hóa trở thành bất cứ gì chúng thích. Hãy ban phát những công đức của cải của bạn theo cách ấy; và làm những dâng cúng dồi dào như thế cho những bậc thầy, quán tưởng rằng điều ấy sẽ làm tăng những thiện sự của họ. Mặc dù thật tốt để đem cho những thiện căn của bạn trong cả 3 thời, hoặc thân và tài sản của bạn trong hiện tại và vị lai, nhưng đừng cho thân thể và sở hữu của bạn trong quá khứ. Khi thực hành pháp "Cho" bạn sẽ phát triển được tâm từ như tôi đã nói, vì bạn sẽ nghĩ về những chúng sinh ấy rằng họ quá thiếu hạnh phúc như thế nào. Bạn phải lấy pháp quán để luyện tâm này làm pháp tu chính yếu của bạn.

Trong đời sống hàng ngày

Hãy luyện tập bằng những bài thơ

Để gợi lên sự nhớ nghĩ.

Nói cách khác muốn tăng tiến chánh niệm trong pháp tu tập Cho và Nhận, hãy luôn luôn tụng một vài bài kệ về đề tài này. Có một vài bài kệ như vậy trong quyển *Luyện Tâm như*

nh Vàng Ròng, nhưng nếu bạn chưa biết những bài này, thì chỉ cần tụng đọc những hàng sau đây trích từ *Cúng Đường Đạo sư* cũng đủ:

Hỏi bậc thầy tôn quý đây từ bi

Hãy gia hộ cho con:

Mong tất cả khổ đau,

Tội lỗi và chướng ngại

Của tất cả hữu tình đã từng làm mẹ con

Bây giờ hãy trút hết lên con không trừ;

Con nguyện cho người khác hạnh phúc

và thiện hành của con,

Mong tất cả hữu tình được hạnh phúc.

Có những chuyện kể về những tu sĩ trong quá khứ thường lần chuỗi tụng bài này.

Bạn cũng phải sử dụng một vài phương pháp để tăng trưởng tâm bồ đề của bạn trong khi làm việc hàng ngày. Bạn nên tham cứu kinh *Hoa Nghiêm* và kinh *Sự Chính Đáng Của Nỗ Lực Hoàn Toàn Thanh Tịnh*. Những người nào trong số các bạn muốn lấy bồ đề tâm làm pháp tu chính yếu thì hãy luôn luôn đọc và quán kinh *Hoa Nghiêm*, như đức Tsongkapa vĩ đại đã làm, theo tiểu sử của vị nhập thể này của đức Văn thù.

Bản văn gốc nói:

"Hãy đưa hai việc này vào trong luồng khí lực."

Nói cách khác, khi bạn đã nắm vững phần nào pháp quán Cho và Nhận này, bạn nên phối hợp "Cho" với hơi thở ra và "Nhận" với hơi thở vào. Lúc đầu bạn chưa thể đưa vào các luồng khí lực, nhưng nhờ thực tập liên tục, bạn sẽ làm được. Tâm và những luồng khí này sóng đôi, bởi thế phương pháp trao đổi mình với người này rất dễ phát triển tâm bồ đề. Nó còn có tương đương của nó trong Mật tông, phần bàn về pháp tụng đọc Vajra (kim cương). Khi Kaedrub Rinpoche ca tụng Tsongkapa: "Hỏi đáng che chở! Ngay cả hơi thở của Ngài cũng trở thành một liều thuốc êm dịu cho tất cả hữu tình..." câu này phải được hiểu theo cách ấy.

Còn có những chỉ giáo khác ở điểm này nhưng sẽ không tốt nếu đem nói cho những người không thực hành thường xuyên.

a-2.3. Chuyển hóa những hoàn cảnh không may thành con đường giác ngộ.

Thời đại suy đồi này có thể vô cùng lợi lạc. Khi một hành giả gặp nhiều chướng ngại

mà không thể thoát được chúng, thì vị ấy phải có thể chuyển hóa những nghịch cảnh trở thành những hoàn cảnh thuận tiện. Nếu không làm như thế thì dù gặp nghịch cảnh hay thuận cảnh, vị ấy đều từ bỏ Pháp. Một số hành giả trở nên kiêu căng khi được lên chức v.v, rồi từ bỏ pháp. Một số có được một ít tài sản rồi từ bỏ pháp để duy trì lợi tức của họ. Một số người tuyệt vọng khi phải đối đầu với những nghịch cảnh, rồi từ bỏ pháp. Khi những việc ấy xảy ra, thật khó mà thực hành pháp. Không gì tệ hơn là thực hành vài việc một cách nô lệ, rồi từ bỏ Pháp. Vì thế mà thật cần thiết phải có khả năng chuyển hóa nghịch cảnh thành pháp tu và thành một cái gì không hại cho Pháp. Có hai tiêu đề: (1) Chuyển hóa hoàn cảnh bằng tư tưởng; (2) chuyển hóa bằng hành động.

a-2.3.1. Chuyển hóa hoàn cảnh bằng tư tưởng

Có 2 tiêu đề phụ (1) Chuyển hóa nhờ phân tích (2) chuyển hóa nhờ hành động.

(i) Chuyển hóa nhờ phân tích

Cúng Đường Đạo Sư nói:

"Khi vũ trụ tràn ngập những hậu quả của tội lỗi..." Bản văn gốc của chúng ta về pháp luyện tâm cũng nói tương tự:

Khi vũ trụ đầy tội lỗi,
Hãy chuyển hoàn cảnh không may này
Thành con đường đưa đến giác ngộ.

Nghĩa là hiện tại, mỗi khi lo lắng vì bệnh hoạn, kẻ thù, phi nhân v.v, chúng ta thường trách cứ người khác. Vì chúng ta không hiểu được rằng tất cả bệnh tật đều là hậu quả của nghiệp chúng ta, chúng ta cho rằng nó do đồ ăn, do ác ma, v.v. Tuy nhiên khi chúng ta nhìn sâu vào sự kiện căn bản đáng trách, thì ta sẽ thấy rằng mọi nỗi bất hạnh đều phát sinh do nghiệp, như tôi đã dạy trong phần nhân quả thuộc Phạm Vi Nhỏ. Và ngay cả nghiệp ấy cũng do ngã ái của ta; bởi thế ngã ái là điều căn bản đáng trách.

Khi một tên trộm cướp hết đồ đạc quý giá của bạn, thì đừng trách tên trộm, mà hãy trách ác nghiệp của bạn và điều làm bạn phát sinh nghiệp ấy, nghĩa là ngã ái. Vậy mỗi khi bạn đối mặt với bệnh hoạn, khổ đau, nghịch cảnh...bạn phải nghĩ là chúng đang giúp đỡ bạn thành tựu giác ngộ. Có câu nói : "Bệnh, tội lỗi và chương ngại là một cái chổi (để quét sạch nghiệp-DG)."

Nghĩa là mỗi khi bạn ngã bệnh v.v thì hãy nghĩ rằng ác nghiệp này, tội lỗi và chướng ngại này, mà quả báo của chúng đáng lẽ bạn phải chịu trong các đoạ xứ, thì trái lại đã chín ngay trong khi bạn đang còn trong đời này. Việc này nên làm cho bạn cảm thấy sung sướng. Lại nữa bạn nên mừng mà nghĩ rằng: "Tôi đang thực hành pháp Cho và Nhận bằng cách quán tưởng tôi đang nhận lấy những tội lỗi và chướng ngại của các hữu tình. Bây giờ tôi đã thực sự thành đạt điều ấy." Hãy cầu nguyện cho bao nhiêu nỗi khổ của chúng sinh còn lại sẽ trút hết lên bạn, và trong lúc thiền quán tưởng tượng rằng việc ấy đang làm vơi đi tất cả đau khổ mà đáng lẽ các hữu tình phải chịu. Hãy quán tưởng một cách chân thành khi bạn làm việc "nhận lấy" này: "Thật tốt biết bao nếu bây giờ tôi thực sự nhận lấy khổ đau của hữu tình!" Nếu bạn tu tập cách ấy, thì ngay cả bệnh tật cũng sẽ không làm chướng ngại bạn. Những thiện hành của bạn sẽ tăng, như trong câu chuyện về người đệ tử của Kuenpang Draggyaen, đã bị bệnh cùi và được chữa khỏi.

Có câu nói : "Những nghịch cảnh kích thích ta tạo công đức."

Nghĩa là bạn sẽ nỗ lực tích lũy phước đức trí tuệ và thanh lọc những chướng ngại khi bạn

an trú trong ý nghĩ rằng điều hiển nhiên là bạn phải từ bỏ ác hành nếu bạn không muốn đau khổ. Chúng ta hoàn toàn hạnh phúc khi không gặp hoàn cảnh không may, và bởi thế ta không nhớ pháp. Nhưng khi những nghịch cảnh như mang tiếng xấu, bị xuống chức, bị bệnh, vv. thì chúng ta mới tung mình ra khỏi tình trạng vô cảm và khởi sự làm việc lành.

Quý thân, ác ma, ma vương

Là phương tiện mà chư Phật dùng;

Chân như vui thích làm bạn với đau khổ.

Khi bạn bị ma vương, ác ma, bùa chú v.v làm hại, thì hãy xem như chúng đang làm lợi ích lớn cho bạn, vì điều ấy tác động cho bạn tu tập Pháp trong khi trước đây bạn hoàn toàn bù đầu vào những chuyện thế tục không nhớ gì đến Phật Pháp. Đau khổ cũng có thể là một yếu tố góp phần vào việc chứng ngộ chân như nếu bạn biết cách lèo lái tư duy của mình. Vì bệnh là hậu quả của ngã ái, nên bạn cần nghĩ rằng bệnh, ác ma v.v rất tốt cho bạn vì chúng giúp bạn hàng phục kẻ thù là ngã ái- một việc bạn không thể tự làm. Khi một hoàn cảnh bất lợi xảy đến cho chúng ta, chúng ta liền gián đoạn ngay sự tu tập. Nhưng đừng làm thế. Cũng như bạn phải coi chừng khi đi qua một con

đường hiểm, bạn phải cẩn thận đừng phế bỏ sự tu tập khi gặp hoàn cảnh xấu. Đây là lý do tại sao người ta bảo thật quan trọng để thực hành pháp "Cho và Nhận" một cách nghiêm chỉnh. Quyển *Hành Bồ Tát Hạnh* nói:

"Điều tốt đẹp của đau khổ là
Nó tẩy trừ kiêu mạn do buồn sầu.
Người ta phát triển lòng xót thương
Đối với chúng sinh trong sinh tử,
Tránh làm ác và thích làm lành.

Khi đối diện với đau khổ, bạn cảm thấy bất hạnh, và điều này tẩy trừ kiêu căng. Bạn cũng cảm thấy thương xót kẻ khác vì chính bạn đã đau khổ, và điều này là một nhân tố cho bạn mong muốn từ bỏ những gì bạn cần phải từ bỏ. Khi ta không gặp đau khổ, thì ta cứ tưởng mọi sự đều tốt đẹp, và ta lấy làm sung sướng. Nhưng có câu nói:

Đừng vội vui mừng khi gặp sung sướng
Mà hãy vui mừng khi gặp chuyện buồn:
Sự sung sướng làm tiêu mòn công đức bạn tích lũy,
Còn đau khổ thì tịnh hóa được
tội lỗi và chướng ngại.

Giữ một địa vị cao thì cũng giống như bị quản thúc tại nhà, như những vị Lạt ma và viên chức cao cấp không được đi bất cứ đâu họ muốn. Một vị Lạt ma nói:

"Chức vị cao cũng như bị quản thúc,
Chức nhỏ là nơi cư trú tuyệt vời
cho những đấng Chiến thắng."

Nghĩa là tất cả những học giả, hành giả trong quá khứ đều giữ những địa vị thấp và đã đạt đến Phật quả. Ngay cả Drom Rinpoche cũng đã quỳ lạy trước người dưới ông; bởi thế chúng ta không nên đặt mình cao hơn người khác. Bằng cách ấy ta sẽ dễ dàng giữ tình bạn.

Đừng vui khi được khen,
Mà hãy vui khi bị chỉ trích:
Sự chỉ trích sẽ soi sáng lỗi lầm của bạn.

Nói cách khác lòng kiêu căng của bạn càng tăng bội khi người khác ca tụng bạn. Nhưng kiêu căng cũng như lời ca tụng sẽ làm cho bạn đọa. Bạn không thể thấy lỗi lầm của mình, và mặc dù bị chỉ trích thì không có gì vui, nhưng sau đó bạn sẽ xét lại hành động của mình, và điều này sẽ làm bạn cẩn thận thay đổi lối hành xử.

Có câu nói:

"Lời phỉ báng là một ân huệ của chư thiên."

Có nghĩa sự phỉ báng là một điều thần diệu. Bởi thế mỗi khi bạn vướng vào những hoàn cảnh xấu như gặp những sự phỉ báng làm cho bạn chao đảo, thì hãy nghĩ như trên.

Khi bạn sung sướng, bạn nghĩ rằng đấy là hậu quả của thiện hành, và điều này sẽ làm bạn vui vẻ thiên quán về tâm bồ đề v.v.

(ii) chuyển hóa bằng tri kiến

Bản văn của chúng ta nói:
Hãy xem tất cả mọi tướng giả dối
Như là bốn loại thân.

Tuy nhiên, lời này là theo cách giải thích xưa cũ từ thời truyền pháp đầu tiên, và khi xét lại chúng ta thấy nó chưa ổn. Khi ta nhìn sâu vào bản chất của một nỗi khổ đã sinh khởi, người ta bảo nó là pháp thân (thân của chân lý), vì nó không sinh từ bất cứ gì, v.v nhưng tôi có cảm tưởng điều này không đánh trúng vào điểm chính. Nói vắn tắt, hạnh phúc và đau khổ của chúng ta có thể đã phát sinh từ những hoàn cảnh hoặc tốt hoặc xấu. Nhưng khi xét bản chất của chúng thì những điều ấy được thấy là đã sinh ra từ một chuỗi nhân duyên hỗ

tương lệ thuộc. Như vậy hoàn cảnh tốt hay xấu, đau khổ hay hạnh phúc tất cả chỉ là những nhân hiệu, và những việc như thế không thể được thiết lập theo bản chất của chúng, dù chúng có vẻ như thật, không thể chối cãi. Khi chúng ta nhìn sâu vào sự kiện rằng "tôi" và "người khác" không thực sự hiện hữu, thì điều này sẵn sàng ngăn chặn chúng ta khỏi đau khổ, tham luyến, v.v.

Nếu bạn không hiểu được tri kiến ấy thì phải nghĩ: "Khi tôi chết, tất cả những hạnh phúc và buồn khổ mà bây giờ tôi có thể có, sẽ chỉ còn là những ký ức, như thể tôi đã nằm chiêm bao về chúng. Thương hay ghét trong cuộc đời ngắn ngủi này thật là điều vô nghĩa."

Ngày mười chín

Kyabje Pabongka Rinpoche kể một chuyện ngắn để chúng tôi khởi động lực. Về văn bản thì ngài chọn *Lời Nguyện Của Di Lạc* trong đó có câu:

Cúi lạy chư Bồ tát
Đã ngăn các con đường
Đưa đến các đọa xứ,
Đã khéo dạy đạo lộ
Đưa đến các cõi cao,
Đã dẫn đường đi đến
Cái không già không chết.

Rồi ngài nhắc lại những tiêu đề nói trên, và ôn lại "Pháp Quán Thực Thụ Đổi Địa Vị Mình Với Người" và "Con Đường Đưa Đến Thiên Quán Cho Và Nhận." Ngài cũng trở lui về hai phần đầu của giáo lý bảy phần này.

Minh và người là căn bản trên ấy bạn xây dựng những ý tưởng hoặc yêu mến hoặc làm ơn. Bây giờ hai căn bản ấy cần phải đổi chỗ. Rồi, như tôi đã nói, muốn khai triển thêm, bạn hãy quán Nhận đau khổ để xây dựng tâm bi; và quán Cho thân thể, tài sản, công đức của bạn để xây dựng tâm từ. Lại nữa bạn nên phối hợp sự Cho và Nhận ấy với hơi thở vào thở ra. Thêm vào đấy, để khỏi quên pháp này, bạn nên nhồi ký ức mình với một vài bài kệ trong khi làm những công việc hàng ngày.

Có một số phương pháp khác nhau để phối hợp hai chỉ giáo này về luyện tâm bồ đề trong sự tu tập của bạn. Những phương pháp này được đề cập bằng những tiêu đề và những trình tự khác nhau, Sau đây là nói vắn tắt về cách tu tập dưới 11 đề mục thiền quán.

Khởi đầu bằng cách quán bốn pháp:

(1) xả; (2) nhận ra rằng mọi hữu tình là mẹ; (3) cách thông thường và cách đặc biệt để nhớ lại sự tử tế của họ; (4) ước mong đền đáp sự tử tế ấy.

Bốn pháp ấy được tiếp theo bằng: (5) bình đẳng giữa mình và người; (6) quán những lỗi do ngã ái; (7) quán những đức do thương người.

Bây giờ đến pháp quán thực thụ về đổi địa vị mình và người: (8) nhận, bao gồm pháp quán để xây dựng tâm Bi; (9) cho, bao gồm pháp quán để xây dựng tâm Từ mong mỗi hạnh phúc cho kẻ khác.

Và cuối cùng là: (10) Sự phát triển tâm vị tha.

Khi bạn xét mình có thực sự đã làm được gì về Cho và Nhận, thì sẽ thấy rằng đấy chỉ là trong tưởng tượng mà thôi. Hiện tại bạn chưa làm được điều gì cụ thể lợi lạc chúng sinh; vậy hãy khởi ý nghĩ: "Tôi sẽ làm một điều gì để thực hiện việc ấy trong thực tế." Và khi gánh lấy trách nhiệm ấy, là bạn phát triển tâm vị tha. Rồi vì lý do ấy mà có : (11) Phát triển lòng mong mỗi thực thụ đạt đến toàn giác.

Mười một đề mục thiền nói trên làm nên một tổng hợp của cả hai chỉ giáo về bảy lớp nhân quả và đổi địa vị mình với người. Sau đây là cách tu tập.

Ở phần kết của chuỗi đề mục ấy, còn có một bước nữa, một dáng điệu tốt lành để bạn dễ thành công hoàn toàn về mật điển và các mandala trong đó. Điều này cũng giống như những lời nguyện của Bà la môn Samandararaja và vị Chuyển luân vương Arenemi về những

tái sinh của họ trong tương lai (Xem Ngày thứ Tám). Điều bạn làm là, hãy tưởng tượng tất cả hữu tình đều thành tựu mọi điều hạnh phúc; việc này sẽ là một vốn lớn lao để giúp bạn hoàn tất hai sự tích lũy. Bạn làm điều này bằng cách hóa thân thành đức Thích Ca Mâu Ni, rồi phóng những hào quang tịnh hóa tất cả đau khổ của hữu tình. Quán tất cả hữu tình cũng đều hóa thân thành Thích Ca Mâu Ni. Rồi thiền quán về tâm Hỉ. Bằng cách ấy, bạn vừa quán những kết quả của sự phát tâm bồ đề của bạn, và dùng pháp quán ấy như một phần của đạo lộ.

Bản văn của chúng ta nói:

Ba đối tượng, ba độc và ba thiện căn.

Ba đối tượng là những gì bạn cho là hấp dẫn, ghê tởm, hoặc trung tính. Khi hướng tâm đến những đối tượng ấy ta phát sinh tham ái, thù hận, v.v. Khi các hữu tình hướng sự chú ý đến những đối tượng ấy chúng cũng phát sinh những vọng tưởng như thương, ghét, v.v. Sự tái sinh vào đạo xứ của chúng tùy thuộc vào tất cả vọng tưởng ấy và đối tượng ấy. Hãy tưởng tượng bạn nhận lấy tất cả những điều này, cùng với cái nhân khổ của chúng trong sinh tử; nghĩ rằng: "Tôi đã làm cho tất cả hữu tình nhẹ

gánh tham, sân, si, nên bây giờ họ chỉ còn có những thiện căn." Hãy xem chính ngã ái của chúng là đáng trách vì đã đem lại tất cả nghịch cảnh cho chúng như lo âu, bệnh hoạn, v.v. Hãy làm cho nghiệp báo của họ chấm dứt, nhận lấy tất cả đau khổ của họ. Hãy thấy rằng những gì bạn nhận sẽ chín mùi trên bạn, và lấy đó làm nhân cho sự vui mừng.

Nhờ làm vậy, người nào quen luyện tâm sẽ không bao giờ khổ sở, vì tất cả nghịch cảnh đối với họ đều có ích. Đây là lý do việc luyện tâm được gọi là "nguồn gốc của thành trì hạnh phúc." Nó khiến cho bạn kham nhẫn những nghịch cảnh nhỏ nhất. Ví dụ, khi một thương gia lên đường, y phải nhìn mọi sự với thái độ triết lý. Nếu trời mưa, ít nhất y sẽ không bị ướt; nếu tuyết xuống, ít nhất những con vật chở hàng của y sẽ không bị què. Quyển *Hành Bồ Tát Hạnh* nói:

Nếu một việc có thể điều chỉnh được
Thì cần gì phải khổ sở ?
Nếu một việc không thể điều chỉnh
Thì đau khổ liệu có ích gì?

Nếu bạn gặp khổ thì buồn sâu cũng vô ích, bạn nên biến nỗi khổ ấy thành hữu dụng. Hơn nữa bạn có thể thấy có những người đã tự

mình đạt được tuệ giác về vô thường sau một cơn bệnh suýt chết.

Bởi thế khi gặp hoàn cảnh xấu hãy nghĩ rằng "mong tất cả những điều mà hữu tình đã bị sẽ đến với tôi." Không gì lợi lạc hơn là suy nghĩ cách ấy.

Đến đây là chấm dứt phần ôn lại đề mục "Chuyển nghịch cảnh thành con đường giác ngộ."

a-2.3.2. Chuyển hóa bằng hành động

Có 4 loại hành động bao hàm ở đây: tích lũy công đức và trí tuệ, thanh lọc chướng ngại, cúng bánh lễ, và triệu thỉnh Hộ Pháp làm các thiện sự.

Nếu khi bạn hoàn toàn quen thuộc với pháp luyện tâm này, mà bỗng bạn bị ốm, thì nên triệu thỉnh thiện sự của Hộ Pháp như sau: "Sự thực hành Cho và Nhận của tôi đã có ý nghĩa mới, vì nỗi khổ của tất cả hữu tình đang trút xuống trên tôi. Mong cho bệnh của tôi còn nặng hơn thế này nữa!" Khi bạn cúng bánh lễ cho phi nhân, hãy nghĩ "Quý vị đã rất tử tế với tôi khi hại tôi. Điều này đã chứng tỏ có lợi cho sự tu tập của tôi. Tôi đã tịnh hóa nhiều tội lỗi chướng ngại và tích lũy thêm nhiều công đức.

Bây giờ, hãy làm hại tôi nhiều hơn nữa!" Những người không đủ can đảm, cảm thấy sợ hãi vì ý nghĩ này, sẽ thấy mình không thể nào làm được điều ấy. Vậy, họ nên làm việc thông thường là kêu gọi sự giúp đỡ của phi nhân để khỏi bị đau ốm v.v.

Nếu nhà bạn ngập nước, bạn nên tìm căn nguyên vấn đề để chấm dứt. Khi bị đau khổ cũng thế, bạn nên từ bỏ tội lỗi -nguyên nhân của đau khổ - và xây dựng công đức - nguyên nhân của hạnh phúc. Nếu bạn sám hối tội lỗi bằng cách tụng bài Sám hối tổng quát (xem phần phụ lục) sau khi hoàn tất lễ cúng gồm 100 phần, bạn sẽ làm tròn cả 4 loại hành vi; cũng nên làm những câu nguyện về pháp luyện tâm vào cuối lễ này.

Bản văn nói:
áp dụng ngay thiên quán
Càng nhiều càng tốt.

Nói cách khác, bạn phải áp dụng phương pháp luyện tâm ngay khi một hoàn cảnh thuận hay nghịch xảy ra, để chuyển hóa nó thành pháp tu tức khắc.

a-2.4. Dạy một phương pháp để áp dụng suốt đời

Trước hết có 5 năng lực: (1) năng lực của hạt giống trắng; (2) năng lực của tập quán; (3) năng lực của quyết định; (4) năng lực của sự từ bỏ; (5) năng lực của cầu nguyện.

Năng lực của quyết định là năng lực quan trọng nhất. Khi vừa thức dậy vào buổi sáng, bạn phải làm quyết định sau đây: "Tôi sẽ không để cho cuộc đời tôi trở thành vô nghĩa, nhất là trong năm nay, trong ngày nay. Tôi sẽ làm một điều gì có ý nghĩa. Tôi sẽ nhiếp phục ngã ái, kẻ thù thật sự của tôi!" Sự quyết định của bạn khởi đầu tất cả mọi hành động, làm cho hành động ấy thành thiện hay bất thiện, đại thừa hay tiểu thừa. Khi bạn quyết định giết một con rận hay quyết định soạn bữa ăn trưa, thì điều ấy là chuyện mà bạn sẽ làm thực sự. Vừa thức dậy mỗi sáng khi buộc thắt lưng, thông thường chúng ta chỉ quyết định làm những chuyện thế gian- thực phẩm, thời trang, danh tiếng- những phương tiện để đạt hạnh phúc. Bây giờ đổi lại, hãy làm quyết định như trên, và làm một cách sâu xa từ tâm để.

Năng lực của hạt giống trắng có nghĩa là xây dựng hai sự tích lũy và thanh lọc chướng ngại nhờ những nghi lễ chuẩn bị v.v, những điều này được làm để tăng trưởng bồ đề tâm của bạn. Thiện hành mà chúng ta làm thường

bị mất hút vào cuộc đời này, vậy cốt nhất đừng để điều này xảy đến.

Năng lực của tập quán, nghĩa là luôn luôn thực hành pháp tu bất kỳ ta đang làm việc gì- đi bộ, ngủ hay ngồi- bằng cách sử dụng những phương pháp tăng trưởng cả hai loại bồ đề tâm. Những ý tưởng của những vị đại bồ tát thì quá sức ta, cũng như những hành vi hy sinh đầu, tay, chân của họ. Nhưng đây là hậu quả của tập quán. Lúc đầu có thể ta không biết gì về nghề thợ thiếc hay thợ mộc, nhưng ta có thể đi đến chỗ học được nghề ấy và chúng không còn khó khăn đối với ta nữa. Cũng thế, ngay cả sự hy sinh mạng sống cũng sẽ dễ dàng như cho một đĩa rau, khi ta đã đạt đến một sự quen thuộc với tư tưởng bố thí mạng sống. Có câu nói: "Không gì khó khi đã trở thành quen thuộc." Một số những hành giả vĩ đại trong quá khứ có thể hoàn tất sự thiền quán phản quan về Lam rim trong khi đang cỡi ngựa: họ làm việc này khi một chân đặt trên bàn đạp và một chân kia trên yên. Điều này cũng là hậu quả của thói quen. Thiền định và thói quen là đồng nghĩa. Làm sao chúng ta uống một bát trà được một cách dễ dàng, nếu ta chưa có thói quen làm việc ấy?

Năng lực của từ bỏ là như sau. Hiện tại, ngã ái là điều duy nhất bạn đang phát triển, và bạn nên chấm dứt việc ấy. Bạn phải từ bỏ ngã ái bằng cách đánh vào nó mỗi khi nó thò mặt ra, cũng như bạn đánh một con chó đến ăn trộm.

Năng lực của cầu nguyện là, ngay trước khi đi ngủ hãy hồi hướng tất cả thiện căn mà bạn đã có trong ngày ấy, để chúng làm tăng trưởng hai loại tâm bồ đề.

Năm năng lực này áp dụng cho cuộc đời hiện tại. Còn có 5 năng lực vào lúc chết; đây là sự thực tập chuyển di sự luyện tâm để hướng tâm bạn vào tái sinh mới.

Chỉ giáo của Đại thừa về chuyển di

Liên hệ đến năm năng lực.

Hãy yêu mến hoạt động này!

Kỹ thuật chuyển di sự luyện tâm không dùng thần chú *hik* và *phat* nhưng sâu sắc hơn bất cứ kỹ thuật chuyển di nào khác.

Sự *quyết định* của bạn ở đây là quyết không rời tâm bồ đề trong khi ở trong trạng thái chết, trạng thái trung ấm, vân vân.

Năng lực bạch chủng (hột giống trắng) là như sau. Giả sử bạn quá tham luyện những sở

hữu của mình. Hãy phá hủy lòng tham luyến ấy bằng cách dâng hiến những sở hữu ấy qua một lễ cúng, v.v. Dâng hiến những vật ấy cho những người nhận có đức; hoặc di chúc bố thí tất cả sở hữu của bạn. Việc này còn tốt hơn để một người khác tạo công đức hồi hướng cho bạn sau khi bạn chết. Nếu bạn không xả bằng cách đó thì chu"ện sau đây có thể xảy ra.

Một thầy tu tham luyến cái bát khất thực của mình, và tái sinh làm một con rắn. Đức Phật đuổi nó vào rừng, làm cho nó tức giận, và ngọn lửa sân của con rắn đốt cháy cả khu rừng và chính nó. Rồi nó tái sinh vào địa ngục, và cả ba thân của nó (xác ông thầy, xác con rắn và thân thể tái sinh ở địa ngục) đồng thời bốc cháy.

Một người bị ám ảnh bởi một số vàng chôn dưới đất. Ông ta cũng tái sinh làm một con rắn, và bị buộc phải cúng vàng ấy cho Phật.

Những chuyện như thế cho thấy cái gì xảy ra nếu bạn không xả bỏ của cải. Nhưng bạn cũng có thể tham luyến thân xác bạn và tái sinh làm một con sâu chằng hạn, để sống trong cái xác ấy. Có lần một thi thể phụ nữ nằm bên bờ biển. Một con sâu trông như một con rắn cư trú trong cái xác, chui qua chui lại

trong lỗ mũi, miệng, mắt, tai vân vân. Chúng sinh ấy được nói là tái sinh của một cô gái quá đam mê thân xác của mình và luôn luôn soi gương. Bởi thế, vào lúc chết, hãy xây dựng hai sự tích lũy của bạn (phước đức và trí tuệ- DG), và làm những cầu nguyện tha thiết để tăng trưởng tâm bồ đề. Điều này rất cần thiết cho những người tham luyện thân xác của mình.

Một tu sĩ thấp kém rất tham luyện một số tiền. Ông chết và thành một con cóc luôn luôn bám lấy số tiền ấy.

Có nhiều người không thể chết được khi đã đến thời đáng chết, cũng chỉ vì lòng bám víu mạnh mẽ. Một vị sư già ở Amdo rất thích thực phẩm béo bở nên chết rất khó. Gungtang Jampaelyang dùng phương tiện khéo nói: "Hãy lập nguyện tái sinh lên cõi trời Đâu suất đi. Thức ăn ở đây còn béo bở hơn những thứ mà ta có được vào ngày rằm tháng bảy." Vị sư liền tắt thở lập tức. Việc này cũng rất có thể xảy đến cho chúng ta. Bởi thế, cốt nhất chúng ta phải từ bỏ tham luyện.

Năng lực từ bỏ là sám hối những tội phạm giới và thọ giới lại. Những điều này là bắt buộc phải làm. Nếu bạn tu mật tông, bạn phải phục hồi giới mật tông và giới Bồ tát đã vi

phạm bằng cách làm một lễ tự quán đảnh hoặc thọ pháp quán đảnh trở lại. Việc này cần làm luôn luôn, nhưng quan trọng nhất là phải làm khi bạn chết. Nếu không làm, thì bóng tối của tội lỗi cứ lơ lửng trên đầu bạn: bạn có thể không đến được các cõi tịnh, v.v. mặc dù đã đủ điều kiện để đến đấy.

Năng lực của cầu nguyện không phải là cầu lên tịnh độ hay gì cả; trái lại, bạn cầu xin sự gia trì trong việc phát bồ đề tâm của bạn, cầu mong rước lấy những đau khổ tội ác và chướng ngại của mọi hữu tình.

Năng lực của tập quán là như sau. Sau khi đã quen thuộc với bồ đề tâm, bạn từ bỏ đời tái sinh này trong khi đang thiền định về tâm bồ đề do thói quen. Việc ấy là tốt nhất. Bạn nên theo thế nằm sư tử nghiêng về bên hông phải trong khi hướng tâm về tái sinh mới. Đây là thế nằm của đức Đạo sư đầy từ mẫn của chúng ta khi ngài nhập niết bàn, và ngay cả việc làm này cũng đủ có một ảnh hưởng lớn trong việc giúp bạn đạt đến các cõi tịnh.

Nói chung, người ta nên thực hành phép chuyển di tâm thức bằng cách quy y theo Phạm Vi Nhỏ. Tuy nhiên người nào đang thực hành Phạm Vi Lớn cũng cần phải làm sự chuyển di

tương tự trong khi quán tưởng về bồ đề tâm. Bạn có thể nghĩ rằng phương pháp sau này không thể làm bạn đạt đến các cõi tịnh, nhưng sự thật không phải vậy. Khi Chaekawa sắp chết, ngài bảo thị giả mau làm lễ cúng dường giúp ngài. "Tôi đã cầu nguyện đi xuống địa ngục Vô gián để giúp đỡ tất cả chúng sinh ở đấy, nhưng bây giờ tôi lại đang trông thấy các cõi tịnh !" Geshe Potowa cũng có một câu chuyện tương tự. Có hai mẹ con bị dòng nước cuốn trôi. Họ nghĩ đến nhau với lòng thương mến, nên cả hai đều được sinh vào cõi trời Đâu suất. Một lần có một con thuyền bằng da dùng làm đò ngang qua sông Jasa ở phía nam bị quá tải sắp chìm, một sứ giả phát tâm từ nhảy xuống sông (cho thuyền nhẹ bớt). Nhưng ông lại không chết, và xung quanh ông đầy những ánh sáng cầu vồng. Bồ đề tâm là một hình thức thù thắng của lòng tốt; nên nếu bạn khởi động dù chỉ một hình thức gượng gạo của tâm bồ đề, chắc chắn bạn cũng sẽ tái sinh vào một hoàn cảnh tốt.

Chúng ta gán tầm quan trọng nhiều hơn cho pháp chuyển di tâm thức, sử dụng những thần chú hik và phat hơn là phát tâm bồ đề. Chúng ta cũng quá xem trọng việc nhận được những triệu chứng của thành công trong những

pháp tu như vậy. Nếu bạn thực hành việc niệm hik nhiều lần mà không làm phép quán gì cả, thì những triệu chứng đã được khả năng chuyển di tâm thức có thể xuất hiện trên đầu bạn như đỉnh đầu nhô cao, nhưng đây chỉ là tác động của các luồng khí lực, không có gì đáng quái dị. Hình thức luyện tâm để hướng dẫn sự tái sinh này không sử dụng *hik* hay *phat* nhưng nó là pháp sâu xa nhất trong tất cả các pháp luyện tâm. Sau khi thực hành những phép chuyển di khác, cũng chưa chắc bạn đã đóng được cánh cửa tái sinh vào đạo xứ; nhưng nếu bạn hướng dẫn sự tái sinh của bạn qua năm năng lực này, thì chắc chắn bạn sẽ không tái sinh vào bất cứ một cõi bất hạnh nào.

a-2.5. Tiêu chuẩn để biết đã luyện tâm

Tất cả pháp đều do tâm tạo.

Đức Thế tôn đã giảng rất nhiều giáo lý riêng biệt, mà tất cả đều là những pháp đối trị bệnh ngã ái. Đường phân chia giữa cái gì là pháp cái gì là phi pháp, được nói là nó có diệt trừ được vọng tưởng hay không. Như vậy dấu hiệu thành công tốt nhất là mức độ bạn giảm thiểu những si mê của mình. Nếu bạn chưa làm

được điều này, thì những dấu hiệu thành công khác không có nghĩa gì. Ngay cả những con chim ăn xác chết cũng có thể bay giữa hư không, chuột có thể độn thổ, cá có thể lặn trong nước. Bạn cần phải trải nghiệm Pháp bằng cách sử dụng sự tu tâm như cán cân. Sự giảm thiểu ngã ái mới là bằng chứng rõ rệt của sự có tu.

Hãy chú trọng nhân chứng chính yếu.

Có hai nhân chứng : Bản thân bạn và những người khác. Sự tu hành của bạn có thể còn xa với sự toàn thiện, nhưng bạn lại có thể làm cho người ta tưởng bạn đã toàn thiện. Những người khác có thể nhìn bề ngoài của bạn để đánh giá trị và tôn trọng đạo đức có vẻ hoàn toàn nơi bạn. Người ta bảo có 4 hạng xoài chín; có thứ chín bên trong lẫn bên ngoài, có thứ ngoài chín trong sống, v.v.. Bạn có thể giống như thứ xoài bên ngoài chín nhưng trong còn xanh. Trong trường hợp ấy, dáng điệu "có nghiên cứu" của bạn chỉ như một con mèo rình mồi, và bạn sẽ được những người không biết pháp tướng là một người tốt. Đừng hành động như thế. Nhưng cũng không nên chỉ chín bên trong mà xanh ở ngoài. Nếu bề ngoài bạn tỏ ra có giới luật, thì người khác sẽ không bất mãn. Khi bạn có kỷ luật nội tâm, thì

dòng tâm thức của bạn sẽ phong phú nhờ tu tập. Bởi thế cả trong lẫn ngoài phải được thanh tịnh. Có câu nói : "Bồ tát không từ bỏ tiếng xấu." Nói cách khác, mặc dù bạn nên cẩn thận từ bỏ những hành vi có thể mang tiếng xấu, nhưng điều quan trọng nhất là phải duy trì tính tự trọng.

Luôn luôn đào luyện niềm hi vọng nội tâm.

Nếu bạn giàu, thì không nên đầu khổ do thành kiến giữ cửa hoặc muốn tăng trưởng tài sản. Nếu bạn không giàu, đừng nên lo ngại về kế sinh nhai. Hãy nghĩ về những sự bất lợi của giàu sang. Hãy biết hi túc, nghĩa là biết cách chuyển cảnh nghèo cũng như cảnh giàu thành con đường tu tập.

Đừng để tám mối bận tâm thế tục lộ đầu ra khi bạn được khen hay bị kết án; hãy tìm lý do mỗi khi bạn cảm thấy sung sướng hay buồn khổ, rồi bạn sẽ không còn đau khổ trong tâm.

Tiêu chuẩn để biết bạn đã luyện tâm là như sau :

Bạn đã làm chủ được tâm

Nếu khi tán tâm vẫn làm chủ được

Người cưỡi ngựa chưa kinh nghiệm thì chỉ vững được khi để tâm vào việc cưỡi ngựa; nếu

tâm đi lang thang anh ta sẽ bị ngã xuống. Nhưng người k” sĩ có kinh nghiệm thì không bao giờ bị té dù trong lúc lơ đãng. Người luyện tâm chưa thuần thục cũng giống như cưỡi ngựa thiếu kinh nghiệm, khi bất thần bị lảng nhục, vị ấy sẽ nổi giận ngay, và chỉ sau một lúc mới nhớ lại mà nguôi cơn giận. Một người với tâm khéo luyện sẽ không tức giận khi bị người khác đánh hoặc lảng nhục ngay cả khi tâm vị ấy không đề phòng.

Tiêu chuẩn của tâm khéo luyện
Là khi bạn đã lật ngược nó lại.

Nghĩa là, tiêu chuẩn của tâm khéo thiền định (về cái chết và vô thường hay thiền định về từ bỏ) là sự kiện rằng bạn không còn bận tâm về những chuyện tầm thường của đời này, không khát khao sự sung túc trong sinh tử. Cũng vậy, bạn đã làm chủ được tâm nếu bạn lật ngược ngã ái thành lòng vị tha.

Bạn sẽ có 5 dấu hiệu chứng tỏ sự tự chủ lớn lao.

Khi luyện tâm thuần thục bạn sẽ có 5 triệu chứng : Bạn thành một nhà *khổ hạnh vĩ đại* vì có khả năng nhẫn nhục. Tâm bạn sẽ không hướng về vọng tưởng dù bị đau khổ tai ương v.v.. Bạn sẽ là một *nhân vật vĩ đại* vì bạn

yêu mến người khác hơn chính mình. Bạn sẽ là một người *thực hành giới vĩ đại* vì trong mọi hoạt động, không bao giờ bạn rời xa việc thực hành 10 loại pháp hành. Bạn sẽ là một *người bảo trì tạng luật* vì bạn luôn luôn an tịnh, tự chủ, và hoàn toàn không bị ô nhiễm bởi ác hành nhỏ nhất nhất. Bạn sẽ là một *hành giả vĩ đại* vì thực hành con đường đại thừa thực thụ.

a-2.6. Mười tám điều kiện của pháp luyện tâm

(1) Luôn luôn theo sát ba điểm chính

Điểm thứ nhất là không bao giờ vi viêt những giới điều của sự luyện tâm. Đừng lấy sự luyện tâm làm cơ để mà bỏ qua những giới luật căn bản như là những giới trong tạng luật.

Điểm thứ hai đừng để cho sự luyện tâm của bạn trở thành chỉ là sự bất chước. Đừng dùng sự luyện tâm của bạn làm cơ để không ngần ngại làm đảo lộn mọi người và các hữu tình như chặt phá cỏ cây v.v.. vì bạn giả vờ không còn ngã ái.

Điểm thứ ba là đừng để sự luyện tâm của bạn trở nên bất túc, nghĩa là chỉ kiên nhẫn đối

với bạn mà không kiên nhẫn đối với kẻ thù hoặc chỉ khoan hồng đối với loài người mà thiếu khoan hồng đối với những chúng sinh khác, v.v..

Hãy thay đổi những ước vọng của bạn
Nhưng vẫn giữ phong thái như cũ

Đừng để nguyên những tư tưởng ngoan cố mà bạn có trong dòng tâm thức : hãy dùng một vài biện pháp để cải thiện chúng. Những mẫu người tốt nhất cải thiện thấy rõ từng ngày; người trung bình chỉ cải thiện sau hàng tháng, và tệ nhất thì cả năm mới thay đổi. Bạn phải thấy bạn có thể thuộc vào hạng nào trong đó. Nếu cả ba hạng đều vượt quá sức bạn thì dù bạn đã xuất gia, thọ giới và đã già, bạn vẫn còn giữ nguyên những tư tưởng bạn có trước khi xuất gia. Đừng giống như những tảng đá ở sau nhà bạn không bao giờ thay đổi từ năm này qua năm khác. Hãy thay đổi những khát vọng của bạn ! Những ước vọng ấy phải được thay đổi thành ước vọng có tâm bồ đề, có sự từ bỏ, có thực chứng về vô thường, v.v.. Nhưng đừng thay đổi tư thái bề ngoài của bạn. Có những người không có một đức tính nào có giá trị được phát triển bên trong, nhưng bên ngoài lại giả vờ ra vẻ tu hành, giả vờ có một tia mắt thánh

thiện nhìn xa xăm v.v.. Bạn chỉ nên phát triển những tuệ quán và cải thiện nội tâm mà đừng bao giờ hiện tướng bên ngoài. Cũng đừng để cho ai biết bạn đã làm những tiến bộ phi thường. Bạn nên làm như Shantideva hay bậc thánh Chu lợi bàn đà già đã từ bỏ vọng tưởng một cách âm thầm, bí mật đạt thực chứng. Ngay cả bậc hiền trí Chandrakirti cũng chỉ ra vẻ như một học giả không có gì đặc biệt, không ai chú ý gì đến ông. Nhưng bên trong ngài đã đạt được thần thông, ngài có thể nặn ra sữa từ hình vẽ một con bò cái. Những con người như vậy không bao giờ tự làm cho mình nổi bật. Và trong quá khứ những vị tu sĩ trong truyền thống Kadampas cũng không tìm cách nổi tiếng như tu thiền giữa công cọng, bày tỏ những dấu hiệu của sự đắc đạo, v.v.. Hãy theo gương họ. Bạn sẽ gặp nhiều chướng ngại khi tự quảng cáo về mình : điều ấy cũng như có một viên ngọc như ý mà đem đi khoe. Bạn không khác gì người thế tục và bị rơi trở lại vào những chuyện thế gian. Mỗi khi chúng ta tu được dù chỉ một pháp nào, chúng ta cũng mong cho mọi người đều biết như thể là giương một lá cờ trên đỉnh núi. Đừng làm như vậy. Trong truyền thống này của Atisha và phái

Kadampas, bạn phải che giấu những đức tính như ngọn đèn giấu trong bình đèn.

Đừng nói đến những chân tay tàn tạ của người khác.

Nghĩa là đừng nói về những khuyết điểm của mọi người.

Đừng bị ám ảnh bởi người khác

Nghĩa là bạn phải phân tích lỗi lầm của chính mình nhưng không nên nhìn lỗi người khác. Nếu không bạn chỉ tìm lỗi nơi những người tu khác, những người bạn trong tu viện hay những tu sĩ trong nhà trọ của bạn v.v., bạn sẽ tự nhiên tìm lỗi ngay cả nơi chư Phật. Đừng gán lỗi cho người khác, vì như thế bạn chỉ khinh người và không biết gì đến họ.

Hãy thanh lọc trước tiên vọng tưởng lớn nhất.

Hãy thanh lọc bất cứ vọng tưởng nào mà bạn thấy là lớn nhất trong dòng tâm thức của bạn. Nếu tham nơi bạn là lớn nhất, thì hãy thanh lọc nó bằng cách áp dụng pháp đối trị như quán thân bất tịnh.

Từ bỏ tất cả hy vọng về quả báo.

Khi bạn làm một điều gì thiện, thì đừng mong chờ sự đền bù hay quả dị thực tốt đẹp.

Hãy từ bỏ thực phẩm có chất độc.

Đừng nên đào luyện bất cứ đức hạnh nào giống như thức ăn có lẫn chất độc ngả ái.

Ta hãy nói phần còn lại mà không trích dẫn thêm bản văn gốc. Nếu bạn phát sinh một vọng tưởng, thì hãy đối trị ngay không để cho nó kéo dài - hãy đối xử không nương tay với nó.

Bản văn nói về bốn pháp mà một hành giả cần phải thực hiện, ví dụ đừng lấy oán trả oán. Bạn không phải là một hành giả đức hạnh nếu bạn không thực hành bốn pháp, (CT.-*tức là bốn trọng giới của tỳ kheo. Chúng không được kê ra ở đây*) vì bạn đã hứa trước tu viện trưởng và thầy truyền giới là bạn sẽ giữ bốn giới ấy. Nếu ai nói với bạn "Con chó già" thì đừng trả đũa bằng "ngươi là đồ ăn trộm." Nếu ai đánh bạn một cái, đừng đánh trả lại gấp hai.

Đừng chờ dịp trả thù một người nào, như phục kích trên đường hẻm để hại họ. Những người thế tục ngu si tưởng rằng tốt nhất là nên mỉm cười trong khi âm thầm nuôi dưỡng sự thù hận. Điều này chỉ chứng tỏ rằng Pháp và những hành vi thế tục là hai chuyện trái ngược.

Nếu bạn biết một người nào có tội lỗi, đừng nói ra trước nhiều người khác hay đá kích

những chỗ yếu của họ. Đừng nêu lên những lỗi lầm của họ. Cũng thế không nên tụng những thần chú phẫn nộ để hại các hữu tình v.v..

Khi bạn làm gì quấy thì đừng trách cứ người khác một cách lừa dối. Cũng đừng nên tự cho mình tài khéo và chỉ trích người khác khi công việc không suông sẻ, đừng đặt gánh nặng của một con trâu dzo lên trên một con trâu thường.

Tâm được huấn luyện cốt để hàng phục ngã ái. Nhưng nếu những sự thiên định của bạn chỉ làm cho bạn tăng thêm ngã ái, và bạn không làm hại hữu tình chỉ vì muốn được danh tiếng, quà tặng v.v.. thì như vậy là "bùa chú đã mất linh." Đừng nên làm như vậy.

Đừng hấp tấp chiếm lấy một cái gì thuộc của công, hoặc cố được phần nhiều nhất bằng cách đến trước - nghĩa là đừng chạy đua.

Đừng để cho thiên thần trở thành ác quỷ, nghĩa là đừng để sự luyện tâm của bạn không còn là một pháp đối trị ngã ái, mà là một cái gì làm vững chắc thêm ngã ái.

Đừng nghĩ "Nếu kẻ thù của tôi chết hay phá sản thì tôi mới sung sướng!" Điều này sẽ là *tìm hạnh phúc trong bất hạnh.*

Trên đây là 18 lời nguyện.

a-2.7. Hai mươi hai lời khuyên

Tất cả pháp tu đều từ một pháp.

Nghĩa là hành giả không cần thực hành thật nhiều đức hạnh, vì tất cả đức hạnh đều bao gồm trong một ý "đổi địa vị mình với người." Khi ăn hãy nghĩ: "Tôi đã hiến thân tôi cho hữu tình. Bởi vậy để làm việc cho lợi lạc hữu tình, tôi sẽ nuôi dưỡng thân này." Với tất cả lễ lối hàng ngày của bạn, cũng đều làm như vậy. Hãy làm mọi sự bằng cách ấy, như khi bạn tụng thần chú, trừ tà v.v..

Nếu thuốc tỏ ra không hiệu nghiệm, thì y sĩ có thể vừa châm chích con bệnh vừa chữa bằng nước nóng. Sự đổi địa vị mình với người cũng vậy có hàng trăm lợi ích, vì nó là cách đối trị tất cả vọng tưởng và thói xấu.

Hãy khởi động lực trước khi làm mọi việc lành, và cuối cùng hãy hồi hướng công đức. Điều quan trọng nhất là mỗi buổi sáng nên làm quyết định bạn sẽ làm gì và sẽ không làm gì trong ngày hôm ấy.

Bạn không được bỏ việc luyện tâm dù có gặp hạnh phúc hay đau buồn xảy đến. Có người

bỏ Pháp khi được sung sướng vì lên chức hay có tài sản. Có người bỏ Pháp khi bị kẻ thù làm cho đau khổ. Nhưng bạn không được bỏ sự luyện tâm trong bất cứ biến cố nào.

Hãy duy trì những lời nguyện trong khi luyện tâm và những lời nguyện trong các pháp khác nói chung, như thể là bạn bảo trì sinh mạng của mình.

Có ba pháp tu khổ hạnh mà bạn nên biết và tu tập. Đó là: nhận ra những vọng tưởng, áp dụng những biện pháp đối trị, và chấm dứt tính tương tục của vọng tưởng.

Bạn nên cầu nguyện cho mình có đầy đủ ba nhân chính để tu tập pháp: gặp được minh sư; tâm thích hợp cho việc tu tập; và có đủ điều kiện cần thiết như y phục và thực phẩm.

Hãy làm ba điều không thoái hóa: kính thầy; vui mừng trong việc tu tập; và kiên trì nhớ kỹ những lời khuyên này.

Đừng để cho thân lời ý của bạn nhàn rỗi, hãy làm cho chúng bận rộn bằng thiện hành. Thiện hành của thân không chỉ là lay dài hay đi kinh hành v.v.. mà ngay khi ngồi bạn cũng cần chuyển tư thế ngồi thành một thiện hành bằng cách làm thẳng cột sống. Đừng chia những đối tượng của tâm bạn thành bạn

và thù, chúng sinh và Phật. Bạn phải làm chủ sự tập luyện này ngay trong tâm để của bạn, để bao quát tất cả các pháp, như Geshe Chaekawa đã làm. Muốn hoàn toàn làm chủ pháp này, hãy nhấn mạnh thiền định về kẻ thù mà bạn thấy khó kiên nhẫn với họ nhất, v.v.. và hãy dành một chỗ đặc biệt cho những đối tượng có thể chứng tỏ nguy hiểm cho bạn về phương diện nghiệp, như là thầy, cha mẹ, người ở cùng phòng.

Hãy tiếp tục thiền quán, dù bạn có hội đủ những điều kiện cần thiết như cơm áo hay không. Đừng để việc sau đây áp dụng cho bạn :
Trông như một hành giả
Khi cơm đầy bụng và trời nắng

Nhưng trông như người thế tục
Khi gặp điều rắc rối xảy ra.

Từ hôm nay, hãy thiền quán về tâm bồ đề, một điều rất khó triển khai nhưng lại vô cùng lợi ích. Bạn phải làm việc này vì lợi lạc cho bản thân và người khác, chứ không phải cho những việc trên thế gian này. Bạn nên hành động cốt yếu hướng về đời sau hơn là đời này; hướng về pháp hơn là về những chuyện thế

tục; và hướng về việc thiền định luyện tâm hơn là thực hành những pháp khác.

Bản văn gốc tiếp tục

"Đừng hiểu lầm..." Tôi sẽ bàn phần còn lại mà không trích dẫn. Có 6 cách hiểu lầm :

(1) *Nhẫn nhục sai* :

Nghĩa là chịu đựng được những vấn đề gặp phải trong khi làm chuyện thế tục nhưng lại không có can đảm đối phó với những khó khăn gặp phải trong khi thực hành pháp.

(2) *Hiếu sai mù vị* :

Bạn phải nắm vị Phật pháp nhờ học hỏi, quán tưởng, thiền định, v.v.. Khi bạn không có quan niệm về pháp mà lại có thể hiểu những chuyện thế gian như kinh doanh, quân sự v.v.. và có thể phân tích mọi việc, thì thế là bạn đã nắm vị thế gian. Đây là nắm vị sai lầm.

(3) *Hiếu sai tâm đại bi* :

Nghĩa là không thiền định về tâm đại bi đối với những người tội lỗi, mà chỉ đại bi đối với những người gặp khó khăn vì chánh pháp.

(4) *Ước nguyện sai lầm* :

Nghĩa là không mong ước thực hành pháp thanh tịnh mà mong ước có hạnh phúc, thế lực và tài sản trên thế gian.

(5) *Khuyến cáo sai lầm :*

Nghĩa là khuyến khích những người tin tưởng bạn đừng thực hành pháp làm lợi ích cho họ trong những đời sau, mà trái lại đi khuyến khích họ học doanh thương, pháp luật v.v.. những điều rất hại cho đời sau của họ.

(6) *Hỉ lạc sai lầm.*

Nghĩa là không vui mừng về đức hạnh của chính mình hay của mọi người, hoặc về hạnh phúc của người khác. Sự vui mừng ấy gọi là bất thiện. Lại nữa, sự hỉ lạc hiểu sai là vui mừng khi kẻ thù của bạn gặp đau khổ. Một ví dụ : có lần một tu sĩ vui mừng khi đối thủ của ông phạm giới trọng. Khi nghe chuyện này, Geshe Potowa nói : "Con người vui mừng phạm tội lớn hơn là con người phạm giới."

Khi chúng ta làm những việc như học hỏi với một bậc thầy, chúng ta có thể phát sinh một sự từ bỏ nông cạn, và trong vài ngày có thể thực hành đức hạnh một cách cuồng nhiệt. Sau một thời gian chúng ta đâm chán và phế bỏ

việc hành thiện. Vậy không nên gián đoạn trong việc tu tập của bạn, làm như thể nó có từng cơn. Geshe Karag Gomchung nói :

Hãy nhìn xa phía trước,
Hãy thấy xa
Hãy nhịp nhàng.

Nói cách khác khi bạn thực hành đức hạnh, bạn nên luôn luôn giữ mức độ vừa phải, không quá nồng nhiệt cũng không quá buông lỏng. Sau khi làm xong pháp thiền vào buổi sáng thức dậy, bạn nên thực hành sự tu tập đúng mức. Về sau tăng lên, thì bạn sẽ bao quát một phạm vi rộng lớn. Giống như câu chuyện về con rận và con bọ chét (CT.- *Câu chuyện này giống như ngụ ngôn của Aesop về con rùa và con thỏ*).

Bản văn gốc nói : "*Đừng tu tập có từng cơn.*"

Một cách giải thích là : hãy để hết tâm ý vào việc luyện tâm.

Khi cần lấy máu, y sĩ đồng thời cắt xuyên qua mạch máu và da. Cũng vậy việc luyện tâm của bạn phải làm mòn dòng tâm thức của bạn như một tảng đá làm mòn một cục xương.

Hãy dùng pháp thiền phân tích để luyện tâm, bằng khái niệm và bằng phân tích.

Hãy áp dụng cách đối trị để trừ vọng tưởng nào bạn cho là lớn nhất.

Sự làm việc vì lợi lạc hữu tình chỉ là chuyện đương nhiên, một điều bạn đã phát nguyện, bởi vậy đừng khoe khoang về điều ấy.

Giả sử một người nào xem thường bạn trước mặt những người khác, bạn không nên nổi giận v.v.. nghĩa là đừng tỏ vẻ khinh bỉ.

Đừng thay đổi như thời tiết mùa xuân, đổi từ vui đến buồn vì một lý do tầm thường nhất.

Đừng giúp đỡ người khác với hy vọng nhận lấy tiếng khen v.v..

Điều này kết thúc những lời khuyên.

Nếu theo đúng những lời khuyên này, bạn có thể chuyển những nghịch cảnh thành con đường giác ngộ, mặc dù năm thứ suy đồi - suy giảm về thọ mạng, vân vân - là chuyện thông thường.

Hệ phái giảng dạy này được truyền từ Suvarnadhipi. Chỉ giáo này đã làm cho Chaekawa sung sướng, ông bảo rằng bây giờ ông có thể chết mà không ân hận.

Trừ phần nói về tri kiến, thì giáo lý đến đây là hoàn tất. Trong nhiều luận giải về bản văn này, tri kiến được đề cập theo sự truyền giáo đầu tiên, nên không được rõ ràng. Tác phẩm *Sự Luyện Tâm Như Tia Mặt Trời* khi bàn về tri kiến thì dựa theo hệ thống Trung quán, và sự quán tưởng của bạn phải theo đường lối trung quán. Suvarnavipi lúc đầu theo cách giảng của Duy thức về tri kiến, nhưng về sau chuyển qua hệ thống trung quán.

Khi cho một buổi nói chuyện thân mật về Lamrim thì theo truyền thống, người ta không lập lại ba hay bốn lần tài liệu sau phần này nói về phát bồ đề tâm.

Ngày hai mươi

Kyabje Pabongka Rinpoche nói vài lời để chúng tôi phát khởi động lực. Ngài trích dẫn những dòng này từ *Những Đức Tính Quý Báu* :

Con đường của chư Phật
Quá khứ vị lai hiện tại,
Là con đường sáu ba la mật không gì khác.

Nghĩa là, chư Phật ba thời đã theo gót nhau không bao giờ chuyển hướng khỏi những việc làm lục độ. Không có con đường nào khác trong kinh giáo hay mật giáo, và những bản văn chúng ta đang học cũng chỉ dạy một con đường ấy.

Khi ấy Rinpoche kể lại những tiêu đề đã giảng. Và khởi từ tiêu đề "Dạy một Pháp tu để áp dụng suốt đời," ngài ôn lại tài liệu về làm thế nào để chuyển những nghịch cảnh thành con đường đến giác ngộ.

Điều này hoàn tất sự bàn luận về cách phát triển ước nguyện đạt toàn giác.

b. Phát tâm bồ đề qua nghi lễ thọ giới

Tôi sẽ giảng dạy phần này về sau, nên bây giờ hãy gác lại.

Nếu bạn không có tâm bồ đề, thì dù bạn làm bất cứ pháp thiện gì với hi vọng đạt thành Phật quả - dù là pháp Đại Thủ ấn hay Dogchen, trung đạo, hay các giai đoạn phát sinh và thành tựu trong pháp quán chú thần v.v.- những việc ấy cũng không làm bạn xích tới gần Phật quả thêm chút nào. Bạn lại còn không bao giờ vào được ngưỡng cửa Đại thừa bằng cách ấy. Bởi thế mọi người đều phải tập trung vào việc thực hành tâm bồ đề. Với trí căn bản, chư Phật đã nhìn thấy suốt được các pháp trong nhiều kiếp mà chưa từng thấy phương pháp nào tốt hơn, hay ngõ nào khác hơn để đi vào đạo lộ.

c. Những hoạt động cần làm sau khi đã phát bồ đề tâm

Sau khi phát tâm bồ đề, bạn cần phải luyện tập vài loại hoạt động. Phát bồ đề tâm

mà thôi chưa đủ. Cũng như một người đi đến Ấn độ sẽ không đến được nếu không đích thân khởi hành, bạn cũng thế, phải huấn luyện về hạnh bồ tát. Bạn phải chứa nhóm cả hai loại tích tập công đức và trí tuệ liên kết nhau để đạt thành cả thân vật lý và thân trí tuệ (sắc thân và Pháp thân) của một vị Phật; bởi thế sự huấn luyện của bạn phải phối hợp cả phương pháp lẫn trí tuệ. Những hành vi của người con Phật đều phát xuất từ hai điều: phương pháp và trí tuệ. Năm ba la mật đầu thuộc về phương pháp. Ba la mật cuối, bao hàm tuệ quán đặc biệt, thuộc về trí tuệ.

2.3.3.C CH HUẤN LUYỆN C C VIỆC C- A CON PHẬT SAU KHI PH T TÂM B- ĐỀ

Tôi sẽ bàn tiêu đề này dưới hai mục: (1) làm thế nào để luyện sáu ba la mật ngõ hầu làm cho tâm bạn thuần thực; (2) làm thế nào để luyện về bốn cách thâm đệ tử (bốn nhiếp pháp) để làm thuần tâm người khác.

a. Làm thế nào luyện sáu ba la mật để làm thuần dòng tâm thức của chính bạn

Có ba tiêu đề phụ: (1) phương thức tổng quát để luyện các hạnh của con Phật; (2) đặc biệt, cách luyện hai ba la mật sau cùng; (3) cách huấn luyện Kim cang thừa.

a. Phương thức chung để huấn luyện các hạnh của người con Phật

Có sáu mục: 1. bố thí; 2. trì giới; 3. nhẫn nhục; 4. tinh tấn; 5. thiền định; 6. trí tuệ.

a-1.1. Bố thí

Bố thí tự bản chất là ý muốn xả bỏ thân ta, tài sản ta và những thiện đức căn bản của ta. Bố thí được phân thành ba loại.

a-1.1.1. Tài thí

Đây là cách bố thí kể từ cho một muống bột ngũ cốc cho đến hi sinh tánh mạng và thân thể cho người. Nếu bạn không thể cho ra một cái gì, thì hãy tưởng tượng làm thế nào trong quá khứ bạn được sinh làm Phạm vương, Đế Thích, Chuyển luân vương, vân vân. Vào thời ấy bạn rất giàu có, nhưng vì bạn không thực hành bố thí nên không rút được tinh hoa nào từ những tái sinh ấy, và chính điều này đã

đưa bạn đến tình trạng hiện nay. Lại nữa bạn phải thực hành bố thí mà không mong cầu đền đáp hay quả báo dị thực nào. Nếu sự bố thí của bạn có bồ đề tâm làm động lực thì sự bố thí dù chỉ là một miếng ăn hay một chút bột ngũ cốc cho ăn mà y v.v.. hay cho cả sâu kiến, cũng là một sự thực hành bố thí chân thật và là một hành vi của người con Phật. Bạn cũng nên làm thỏa mãn nhu cầu của người nhận, vì quả báo sẽ không phải nhỏ.

Khi chúng ta làm một cuộc cúng dường lớn để tỏ lòng tôn kính Tam bảo, chúng ta có cảm tưởng mình làm được nhiều và cảm thấy rất hãnh diện. Đây không phải là một hình thức bố thí trong sạch. Tuy nhiên thực không nên cảm thấy hối tiếc sau khi bố thí vật chất và nghĩ rằng "Tôi đã bố thí nhiều quá" hoặc "tôi đã cho không nhầm người." Khi bạn xả bỏ cái gì, hãy khởi động lực trước khi cho cũng như sau đó : điều ấy đang được thực hiện vì tất cả hữu tình như những người mẹ của bạn. Lại nữa hãy làm những lời nguyện mạnh mẽ. Dù hành vi bố thí là lớn hay nhỏ, đừng hy vọng lợi lộc gì đền đáp do sự bố thí ấy, hoặc hy vọng được kính trọng v.v..

a-1.1.2. Pháp thí

Hình thức bố thí này có thể là việc giảng dạy dù chỉ 4 câu kệ cho người nào muốn nghe, nếu ta nói bài kệ với ý nghĩ muốn đem lại lợi lạc cho người kia. Ngay cả khi bạn dạy cho học trò một bài học đọc, đó cũng gọi là bố thí pháp, dù bạn không phải tu sĩ, không giảng nói từ một pháp tòa. Pháp thí tốt hơn bất cứ hình thức bố thí nào. Lại nữa sự học thuộc lòng hay nghiên cứu kinh điển cũng là một hành vi pháp thí nếu bạn tưởng tượng xung quanh mình có chư thiên hộ pháp và những hữu tình đang lắng nghe. Ngay cả giun đế v.v.. khi nghe những lời pháp cũng để lại những dấu ấn trong dòng tâm thức chúng. Hãy nghĩ như vậy, ngay cả khi bạn đến đọc kinh tại nhà thí chủ.

Bạn phải rất cẩn thận khi đi vào xóm làng làm lễ. Đấng đạo sư đầy từ mẫn của chúng ta giảng dạy các mật điển, phương pháp đạt giác ngộ trong một đời. Nếu bạn trao đổi điều này với tặng phẩm do sự tụng đọc, thế là bạn đã bán pháp để lấy của cải vật chất. Điều này cũng như lời một ông vua từ trên ngai xuống và bắt ông ta chùi nhà. Bởi thế hãy làm những nghi lễ ấy với động lực chân chính.

Bố thí pháp không chỉ có nghĩa là giảng dạy có bài bản. Nó có thể là việc sử dụng buổi nói chuyện của bạn v.v.. như một phương tiện

gián tiếp hay trực tiếp để hướng dẫn người khác vào Phật pháp. Những người đã xuất gia nên thực hành việc bố thí pháp là chính yếu, nhưng cũng nên bố thí tài vật nếu không quá khó khăn. Kadampa Geshe Shawrava nghĩ như sau khi ông nói chuyện với một nhóm tu sĩ :

"Tôi sẽ không nói về những lợi lạc của sự bố thí, vì tôi đã nói với các vị những lỗi lầm của chấp thủ."

a-1.1.3. Vô úy thí

Điều này có nghĩa là sự phóng thích các tù nhân hay cứu người chết đuối chẳng hạn. Ngay cả việc cứu những chúng sinh như giun khỏi hơi nóng mùa hè hay cơn lạnh mùa đông cũng là một hình thức vô úy thí. Không cần phải đi thật xa mới làm được hạnh "bố thí sự không sợ" này, bạn có thể làm việc ấy với con rận trên thân bạn. Cứu những côn trùng khỏi chết đuối chẳng hạn là việc làm rất dễ. Bạn chỉ cần đưa ra một ngón tay. Sự quán tưởng về bố thí được tìm thấy trong chương nói về luyện tâm cũng là một pháp thực hành bố thí.

Tác phẩm *Hành Bồ Tát Hạnh* đề cập một cách căn để thế nào là bố thí ba la mật :
Nếu bố thí ba la mật

Là trừ khử nghèo nàn của tất cả chúng sinh,
Thì làm thế nào đức Phật, đáng che chở
Đã hoàn thành được nó, khi ngay bây giờ
Vẫn còn những chúng sinh đang thèm khát
?

Nói cách khác bố thí không có thể chỉ là
xua tan cơn nghèo của hữu tình ; ngay cả Thanh
văn, Duyên giác, A la hán cũng không có được
ba la mật này, mặc dầu họ hoàn toàn không
có tâm bợn xén. Bố thí là một cái gì hơn thế
nữa. Tác phẩm *Hành Bồ Tát Hạnh* nói :

Người ta bảo bố thí ba la mật
Là tâm tưởng bố thí cho mọi chúng sinh
Tất cả những sở hữu của bạn
Và quả báo nghiệp của bạn.
Như vậy bố thí phải từ tự tâm.

Điều này có nghĩa rằng bố thí ba la mật
phát sinh do sự quen thuộc với ý tưởng xả bỏ
thân thể tài sản công đức và những nghiệp báo
của mình cho người khác ; và điều này cũng có
nghĩa là cho những sự ấy từ đáy sâu tim bạn
không một chút keo kiệt, trong khi nghĩ về
những lợi lạc của sự tịnh thí và những lỗi lầm
của không xả bỏ.

Như vậy điểm quan trọng ở đây là bạn nên tăng trưởng những ý nghĩ về bố thí. Nếu một người ăn xin đến xin ba tấm y của bạn, mà bạn nghĩ, "Ta có nên xả chúng hay không" đó là do bạn đã quen bố thí. Cuối cùng bạn sẽ có thể hy sinh cả thân thể mình, sau khi luyện tâm về mức độ thấp hơn của sự bố thí. Khi bạn chưa đạt đến mức quen thuộc như thế, thì hãy luôn luôn tăng trưởng những ý niệm về bố thí.

Cách tăng trưởng những ý niệm ấy như sau. Hãy quán các pháp là vô thường. Khi chết, ta sẽ không đem theo được một chút gì tài sản. Những vật ta để lại sẽ bị hư nát v.v.. Hãy đem chúng ban phát cho mọi người một cách chân thật tận đáy lòng; khi ấy bạn sẽ ít có cơ hội vi phạm những tiểu giới như tích trữ nhiều vật dụng. Đây là một ví dụ về hạnh bố thí.

Nhưng nghĩ tưởng chưa đủ, bạn phải thật sự xả bỏ càng nhiều càng tốt. Bạn nên rộng rãi đối với hành khát, nhưng không nên bố thí những vật kiếm được do tà mạn khi bạn không có gì khác để cho.

Tóm lại, ba la mật đầu tiên phải là sự tu tập chính của cư sĩ. Có câu :
Thí giới nhân là dành cho đa số

Đức Như lai dạy ba pháp này cho cư sĩ.

Thực không nên cho thân thể của bạn chẳng hạn. Đừng bố thí thân xác trong khi bạn còn ở địa vị đang tập quen hạnh bố thí và đang tăng trưởng những ý tưởng về bố thí. Chỉ về sau mới nên xả bỏ thân thể khi chuyện ấy đã trở nên dễ dàng đối với bạn như chuyện cho một đĩa rau.

Có những vật không nên xả bỏ. Đừng thực hành bố thí với vài vật đặc biệt không được phép cho vì người nhận, vì thời gian, vì vật thí, v.v.. Nếu người cho là xuất gia thì không nên đem cho ba y của mình, v.v.. Người xuất gia cũng không nên được cúng dường thức ăn sau Ngọ. Bạn không nên bố thí thực phẩm bất tịnh như tởi hành cho những người bà la môn vì họ giữ giới không ăn những thứ này. Bạn cũng không nên đem sách cho những người chỉ muốn tranh cãi, hoặc cho khí giới, độc dược cho những người có thể tự sát. Bạn không nên dạy mật điển cho một pháp khí không thích hợp hoặc bao che một kẻ phạm tội nếu bạn chắc chắn y sẽ làm hại cho hữu tình hoặc cho nền giáo lý v.v..

Sẽ là một tà kiến nếu nghĩ rằng hạnh bố thí không có quả báo. Cũng sẽ ít lợi lạc nếu

bạn chỉ giúp đỡ một hữu tình mà bỏ qua nhu cầu của những hữu tình khác. Hãy luyện mình không bị ô nhiễm vì những việc như trên, và như sau : bị tà kiến thúc đẩy giết súc vật để cúng tế, khinh thường kẻ khác, có hành vi cạnh tranh, tự thổi phồng mình, ham danh, cảm thấy hối hận, chủ bại, hoặc hành động có tính cách bè phái.

Shantideva nói đến 3 điều : bố thí, che chở, và làm cho thanh tịnh. Nói cách khác, bạn tặng trưởng những ý tưởng về *bố thí* thân mạng, nhưng khi chưa đến thời gian để làm việc ấy, thì bạn phải *che chở* thân mình khỏi những hoàn cảnh tác hại và giữ nó *thanh tịnh* bằng cách không sử dụng nó một cách bất thiện. Bản văn còn bàn đến một điều thứ tư là bạn nên hoàn tất những nguyên nhân đưa đến tái sinh như thế này, để trong kiếp sau bạn sẽ có tám đức do quả dị thực, đó là sự tăng trưởng.

Lại còn có một nhóm bốn khác nữa : xả bỏ tài sản của bạn và tặng trưởng ý tưởng về bố thí ; che chở bản thân cho đến khi xứng đáng nhận của cúng dường của người khác; giữ mình trong sạch bằng cách không để ô nhiễm vì tà hạnh hay tội lỗi; tặng trưởng phạm vi bố thí để bạn có được vật để cho trong đời tái sinh.

Một nhóm khác là: xả bỏ thiện hành của bạn cho hữu tình một cách chân thành tự tâm khảm; che chở đức hạnh của bạn khỏi bị phá hủy vì giận dữ; sự trong sạch do không bị ô nhiễm vì những động cơ bất tịnh, như mong được hạnh phúc trong đời này, hay chỉ muốn tránh tái sinh vào đọa xứ; tăng trưởng ý thức vui mừng của bạn v.v.. Bản văn này bàn đến bốn nhóm bốn. Bạn phải tu tập theo cách đề ra trong bản văn này.

a-1.2. Sự thực hành giới Ba la mật

Hành Bồ tát Hạnh nói :

Người ta bảo giới ba la mật

Là đạt được sự từ bỏ một vài tư tưởng

Nghĩa là lật ngược những ý tưởng hại người cùng với căn bản của những ý tưởng ấy (là tham, sân, v.v.-DG), chuyển thành tư tưởng từ bỏ những hành vi như vậy. Sự hoàn toàn quen thuộc với sự từ bỏ này trở thành trì giới ba la mật.

Có ba loại giới.

a-1.2.1. Giới chế ngự những hành vi bất thiện

Một ví dụ về giới này là ba loại lời nguyện. Tác phẩm *Ngọn Đèn Soi Đường* nói :
Những người giữ một trong bảy loại
Giới Biệt giải thoát
Luôn luôn có thể giữ được giới khác
Họ có cơ may thọ giới Bồ tát
Người khác thì không.

Mới nhìn qua, điều này có vẻ như nói rằng bạn cần phải có giới biệt giải thoát mới có thể thọ giới Bồ tát. Nhưng điều này cũng có nghĩa là, theo Mật tông, những người xứng đáng thực hành mật điển nhất là tăng ni. Mặc dù điều này cũng có thể được giải thích rằng tăng ni là những người tốt nhất để được huấn luyện thành Bồ tát, song điều này không bao gồm tất cả mọi trường hợp : có những trời và rồng có thể thọ giới Bồ tát nhưng lại không được thọ giới Biệt giải thoát.

Trong trường hợp ấy bạn phải làm gì ? Khi bạn có giới Biệt giải thoát và có thể theo đuổi học giới của Bồ tát, thì bạn phải nhận ra những giới luật về từ bỏ và tự chế phù hợp với giới Biệt giải thoát. Nếu bạn không có giới, bạn hãy

xem sự tự chế là từ bỏ và ngăn chừa mười bất thiện. Giới Bồ tát là một thực thể khác với giới Biệt giải thoát và cũng khác với giới từ bỏ 10 bất thiện trong dòng tâm thức của Bồ tát.

a-1.2.2. Giới tích tập tất cả điều lành

Giới này có nghĩa nỗ lực với ba cửa thân ngữ ý để thực hành mọi điều thiện kèm với bồ đề tâm. Những điều này bao gồm sự cúng dường, lễ bái, tôn kính, phục vụ những vị đáng cúng dường; học hỏi, quán tưởng, thiền định, giảng dạy hay lắng nghe. Tóm lại, đó là tất cả những công việc thuộc sáu hạnh ba la mật được thực hành để làm thuần thực dòng tâm thức của bạn và của hữu tình.

Tất cả công việc của những người con Phật đều thuộc về ba loại giới này. Nói chung toàn thể Lamrim là để tăng trưởng ba loại giới này (dứt ác, làm lành và lợi ích chúng sinh).

a-1.2.3. Giới làm lợi ích cho chúng sinh

Giới này gồm có bốn cách để thâm thập đệ tử hay Bốn nhiếp pháp (xem ngày 23) v.v..

Còn có 11 cách để làm việc cho hữu tình:
1. Giúp những người khó nhọc và đau khổ, 2. Giúp những người không biết phương pháp

chính đáng; 3. Giúp người bằng cách làm lợi lạc cho họ ; 4. Giúp người bị nguy hiểm đe dọa ; 5. Giúp người bị khốn đốn bần cùng ; 6. Giúp người đang đào thoát; 7. Giúp người không nhà; 8. Giúp người không gặp kẻ đồng tâm; 9. Giúp những người đi đúng đường ; 10. Giúp những người đi sai đường ; 11. Giúp tất cả hạng người trên bằng thần thông.

Chúng ta có thể thực hành 10 mục trong số trên, chỉ trừ mục làm việc bằng thần thông. Tóm lại giới này bao gồm tất cả hành vi bằng thân lời ý có động lực là những tư tưởng muốn làm lợi ích người khác.

Bạn phải theo những giới như từ bỏ mười điều ác ngay cả khi bạn chưa thọ giới Biệt giải thoát. Bạn tu tập 6 ba la mật để làm thuần thục dòng tâm thức; ba loại giới trên đây (thuật ngữ gọi là *Tam tụ tịnh giới* -DG) sẽ huấn luyện cho bạn làm những việc lợi người.

α-1.3. Làm thế nào để huấn luyện hạnh nhẫn nhục

Nhẫn nhục tự bản chất là tâm không bị dao động bởi bất cứ điều hại nào được gieo rắc cho mình hay bởi sự lo lắng vì đau khổ. *Hành Bồ tát Hạnh* nói :

Chúng sinh cang cường khó hàng phục hết
Vì chúng nhiều như hư không
Nhưng người nhẫn nhục không nản chí,
Mà chỉ bị tư tưởng giận dữ đánh bại;
Nếu điều này xảy ra
Thì cũng như thất bại về tay tất cả mọi
người.

Nói cách khác, nhẫn nhục bị cơn giận dữ
đánh bại. Nhẫn nhục dễ bị đe dọa vì sân nhất.
Shantideva nói
Không có tội lỗi nào bằng hận thù
Không có khổ hạnh nào bằng nhẫn nhục

Có ba loại nhẫn.

a-1.3.1 Nhẫn: bình tĩnh trước những người táncông

Khi những người khác như kẻ thù hại bạn,
hãy kiên nhẫn đừng nổi giận. Hãy ý thức những
lỗi lầm của giận dữ, đấy là điều bất thiện tệ
nhất. Người ta nói rằng mỗi khi bạn nổi giận,
bạn phá hủy những công đức căn bản trong một
ngàn kiếp. Khi ta hiểu rõ những tai hại của
giận dữ thì ta sẽ luôn luôn muốn kiên trì thực
tập thiền định về nhẫn nhục. Bạn không thể

biết ai là Bồ tát. Nếu bạn nổi sân với một Bồ tát mà bỏ dè tâm của bạn yếu hơn, thì bạn phá hủy công đức 100 kiếp. Nếu bản thân bạn không phải là Bồ tát và người bạn sân giận lại là Bồ tát, thì bạn phá hủy công đức 1000 kiếp. Điều này nói trong tác phẩm *Hành Trung Đạo* và *Hành Hạnh Bồ tát*. Vậy những lỗi lầm quả thật nặng nề.

Bạn phải đào luyện sự nhẫn nhục, nhưng hãy làm việc này trước khi bạn nổi sân - Một khi bạn nổi sân thì đã quá muộn. Bạn phải kiên nhẫn và nghĩ về những khuyết điểm của giận dữ. Nếu không bạn sẽ làm cho mọi người và cả chính bạn phải khổ sở. Ngoài hậu quả mà cơn giận gây trên người khác, nó còn có thể đẩy bạn đến chỗ tự sát, v.v.. Cơn giận có hậu quả là làm cho bạn có nhiều kẻ thù.

Bạn có thể nghĩ rằng "Tất cả những điều này đúng thật, nhưng làm sao tôi có thể nhẫn nhục khi có quá nhiều đối tượng gây giận dữ?"

Tác phẩm *Hành Bồ Tát Hạnh* nói :

Làm sao bạn tìm đủ da thuộc

Để lót khắp mặt đất ?

Nhưng có được cái đế giày bằng da
Thì cũng như lót da toàn mặt đất.

Hãy xem thử bạn có thể hoàn toàn hàng phục kẻ thù hay không. Bạn sẽ thấy rằng mình không bao giờ thiếu kẻ thù hay hàng phục được tất cả kẻ thù cho đến khi không còn hữu tình nào trên mặt đất. Nhưng nếu bạn hàng phục cơn giận của mình thì bạn sẽ không có một kẻ thù nào cả, và điều ấy cũng như là hàng phục được tất cả kẻ thù.

Một khi bạn đã hoàn toàn hiểu được rằng những loại nhẫn nhục được xếp hạng theo bản chất của chúng, và những lỗi lầm của giận dữ v.v.. thì bạn có còn để cho toàn thân bạn bị cơn giận tóm lấy hay không? Một lần có vị Lạt ma cố gắng can đệ tử của mình và một tên trộm đang đánh nhau. Ngài không thành công, người đệ tử cứ đánh người kia. Vị Lạt ma đặt ngón tay lên mũi đệ tử và nói : "Nhẫn nhục, nhẫn nhục" tức thì người đệ tử nhớ lại mình đã mất sự nhẫn nhục. Khi cơn giận đã làm công việc của nó rồi thì có ích gì để giả vờ nhẫn nhục.

Lúc đầu có thể khó thực hành nhẫn nhục; chỉ về sau, khi đã quen nhờ thiên định ta mới có được nhẫn nhục. Có những lý do tại sao không nên giận dữ với người nào làm hại mình. Chẳng hạn có người đánh vào đầu bạn bằng một con roi. Hãy nghĩ như sau để ngăn

bạn đừng giận dữ : "Nếu tôi giận với cái khí cụ thực sự gây ra sự đau đớn thì đáng lẽ tôi nên giận con roi, nhưng con roi tự nó không có năng lực, nó chỉ được sử dụng." Con người đánh bạn cũng không có năng lực. Anh ta bị trói buộc bởi những vọng tưởng trong tâm anh. Vậy thì không nên giận dữ với anh ta mà chỉ nên giận những vọng tưởng ở trong anh. Tất cả đều đi đến một điều : Sự việc bạn cư xử sai lầm là yếu tố trực tiếp nhất cho việc bạn bị đánh bằng roi. Tuy nhiên căn bản chính là ác nghiệp bạn đã gây nên như đánh người ta trong quá khứ v.v.. Bởi thế khi việc này là quả báo thuần thực của nghiệp bạn đã làm, thì bạn nên giận ai ?

Tác phẩm *Bốn Trăm Bài Kệ* nói :
Đáng Mâu ni có thể thấy được vọng tưởng
Nhưng người có vọng tưởng thì không thấy

Nói cách khác một bệnh nhân điên có thể đánh vào y sĩ hoặc một người con trai điên đánh cha, nhưng y sĩ và người cha không giận bệnh nhân hay người con, mà trái lại cố gắng để chữa khỏi bệnh điên. Những người làm hại bạn cũng thế, như đã bị điên vì vọng tưởng. Họ không phải là những tác nhân có tự do, nên bạn không nên giận họ. Thay vì thế bạn phải cố gắng dùng vài phương tiện để diệt

trừ vọng tưởng cho họ. Nếu lửa làm bỏng tay bạn thì chính là lỗi tại bạn đã động vào lửa. Không nên giận lửa. Cũng thế lỗi của bạn là đã khiêu khích người kia, nên thật không đúng để giận anh ta. Vì hữu tình bản chất là vọng tưởng, nên thật sai khi giận họ cũng như khi thật sai lầm khi giận lửa mỗi lúc bạn bị bỏng, vì bản chất của lửa là làm bỏng da. Nhưng bạn vẫn nghĩ rằng : "Có thể bản chất của chúng như vậy, nhưng tôi giận chúng vì chúng làm một điều bất ngờ đối với tôi." Nếu thế thì cũng nên giận bầu trời khi thành linh nổi giông bão, nhưng điều ấy thật vô ích. Như vậy, thật sai lầm khi ta giận những người như thế. Khi bạn bị đánh, bị lăng nhục v.v.. hậu quả là bạn bị đau khổ về thể xác hoặc tinh thần, thì đừng đáp lại sự sai quấy, vì điều ấy sẽ tạo nhân cho bạn tái sinh vào những đọa xứ. Ngược lại bạn nên áp dụng những biện pháp chữa trị cơn giận dữ của mình và hãy nhẫn nhục. Tác phẩm *Hành Bồ Tát Hạnh* nói :
Hiện tại tôi không chịu nổi đau khổ;
Thế mà giận dữ lại là nhân của địa ngục,
Thì tại sao không dứt trừ giận dữ ?

Sự nhẫn nhục bằng cách bình thản trước những người tấn công (*Nại oán hại nhẫn*) là

điều mà bạn đào luyện đối với những người thường làm hại mình, chứ không phải những người thường giúp mình. Vậy càng có nhiều người muốn hại bạn, thì bạn càng có cơ hội thực hiện hạnh nhẫn nhục. Bởi thế bạn phải nghĩ rằng những người này làm cho bạn tăng thêm hạnh nhẫn nhục. Atisha thường được một người hề của vua Asangavyaya theo hầu, y là một người rất khó chịu. Khi người ta yêu cầu Atisha bỏ người hầu ấy, ngài trả lời: "Có anh ta thì hạnh nhẫn nhục của tôi mới có cơ hội phát triển toàn vẹn."

Tóm lại, hãy nghĩ: "Nếu những Thanh văn chuyên tự lợi mà còn không tức giận khi gặp những kẻ nghịch, huống gì tôi là người đã thề theo Đại thừa." Bạn cần phải học câu chuyện về tiên nhẫn nhục.

(CT. Một trong những tiên kiếp của Phật Thích Ca khi còn làm Bồ tát. Ngài làm một vị tiên nhân tu hạnh nhẫn nhục, bị một ông vua chặt hết tay chân trong một cơn ghen tức, nhưng ngài vẫn giữ thái độ bình thản).

a-1.3.2. Nhẫn nhục trong sự chấp nhận khổ đau

(kham thọ khổ nhẫn)

Không những bạn cần phải có thái độ không bám víu hạnh phúc, mà bạn còn nên xem đau khổ như một kiểu trang hoàng, và sử dụng đau khổ như một phương thuốc; như trong chương trước nói về các pháp luyện tâm. Mỗi khi bạn bị đau khổ trong lúc tu khổ hạnh, hoặc bị đau ốm, hoặc bị kẻ thù quấy rối, hoặc gặp ác mộng - hãy chuyển tất cả thành những pháp giúp bạn tu tập. Hãy nghĩ rằng chúng sẽ làm tiêu bớt ác nghiệp của bạn, tăng trưởng tâm từ bi nơi bạn, khiến bạn nghĩ về những lỗi lầm của sinh tử v.v.. và hãy nhẫn nhục. Khi bạn gặp đau khổ, hãy nghĩ như sau : "Nỗi khổ này sẽ thay thế cho nỗi khổ mà tôi đáng lẽ phải trải qua trong các đọa xứ." Điều này sẽ làm cho bạn sung sướng. Giả sử một người sắp bị hành hình nhưng sau đó lại chỉ bị chặt tay, thì y phải cảm thấy sung sướng vì thoát chết. Cũng như người ta có thể chịu đựng nỗi khổ của sự chảy máu hay nhúng nước nóng để làm lắng dịu một cơn bệnh. Thế nên khi bạn tu hành gặp khó khăn thì hãy nghĩ : "Tốt, điều này sẽ thay thế cho các nỗi khổ ở các đọa xứ." Và lúc ấy, hãy nhớ đến những lợi ích của đau khổ. Tác phẩm *Hành Bồ Tát Hạnh* nói :

Đức tính của khổ đau là
Nó tẩy trừ kiêu mạn,

Nó làm ta phát tâm đại bi
Đối với những hữu tình trong sinh tử,
Làm ta tránh tội lỗi, và vui vì điều lành.

Lại nữa bạn phải chấp nhận khổ đau, và tạo cho mình một trạng huống để có thể tăng trưởng những việc lành. Hãy làm những việc như thực hành hỉ túc và ít muốn. Khi thực hành những pháp khổ hạnh này hãy nghĩ như sau : "Vì đã xuất gia, tôi không nên mong đợi chỗ ở tốt, thực phẩm ngon, áo quần đẹp. Như vậy tôi hy vọng có thể luyện mình trong 4 việc thích hợp với bậc thánh, như hài lòng với những vật kém phẩm chất về ăn, mặc, ở, bệnh." Nếu không làm như vậy, bạn sẽ muốn ăn ngon, muốn giàu có, và luôn luôn tìm cách tăng gia của cải. Bạn sẽ không nghĩ gì về Pháp, không vượt qua những thứ vô nghĩa của đời người.

Có lần một người buôn gỗ nghe bậc đạo sư nói: "Kho tàng chôn giấu đã tìm ra, thì nó liền nhiễm đầy độc tố. Chất độc ấy thực mạnh !" Về sau anh ta tìm được một kho tàng và đâm ra giàu có. Vua bắt phải khai nguyên nhân sự phát phú này, anh ta nói dối và bị hành quyết. Thương gia kêu lên : "Quả thực nó liền nhiễm độc rất nhanh. Chất độc này thật mạnh !" Vua hỏi lý do, và thương gia đã kể câu chuyện.

Tài sản cũng là một chất độc. Nếu những người tu chúng ta ít muốn biết đủ, thì mọi sự sẽ tốt cho ta. Khi đức Tsonkapa từ già vùng Jadrael, ngài và các đệ tử có rất ít của cải. Nhưng họ ít nhu cầu và hài lòng với những gì mình có. Thực phẩm y phục không làm hại cho sự tu tập của họ. Cũng thế bạn nên hài lòng với những gì mình sở hữu, vì những thứ ấy tương xứng với công đức của bạn. Hãy kham nhẫn khi gặp điều khó chịu như bị chỉ trích v.v. Hãy chấp nhận đau khổ trong các hoạt động bình thường như phải ngồi thẳng lưng v.v.. Hãy chấp nhận những đau khổ vì bảo trì chánh pháp như cúng dường tam bảo v.v.. Hãy chấp nhận đau khổ vì phải từ bỏ dục lạc, từ bỏ khoe khoang. Có sao hay vậy, dù bạn có thể xấu xí, áo quần tồi v.v.. Hãy chấp nhận sự đau khổ vì thực hành giới hạnh cho đến khi mỏi mòn. Hãy chấp nhận đau khổ do việc lợi lạc hữu tình như khi tu nhẫn nhục, khi cứu người khỏi chết v.v.. Hãy chấp nhận đau khổ của sự sống chật vật sau khi từ bỏ những phương tiện tăng gia tài sản bằng nghề buôn bán trồng trọt. Vân vân.

Như vậy, sự nhẫn nhục bằng cách chấp nhận khổ đau là một đề tài rộng lớn.

a-1.3.3. Sự nhẫn nhục để có được bảo đảm

về pháp (pháp nhẫn)

Lam rim *Con đường nhanh* nói chi tiết về điểm này. Bạn được bảo đảm về Pháp bằng cách :

(1) thiền định về những điểm then chốt của giới ; (2) tập thay đổi lối hành xử nhờ học và tụng kinh; (3) phân tích ý nghĩa những thiện đức của Tam bảo, ý nghĩa những mục tiêu giác ngộ của bạn, con đường đưa đến mục tiêu ấy, ý nghĩa của vô ngã và ý nghĩa của ba tạng giáo lý sâu rộng... Hoặc nếu nói về Lam rim thì bảo đảm về Pháp là hiểu rõ ý nghĩa những danh từ trong Lamrim này chẳng hạn. Loại nhẫn nhục này giống như sự thấu đạt có được nhờ tranh luận.

Hình thức nhẫn nhục đầu tiên (nhẫn khi bị tấn công- *nai oán hại nhẫn*. DG) thì chỉ luyện được khi bạn bị những đối thủ khiêu khích. Hai hình thức còn lại (*kham thọ khổ nhẫn và pháp nhẫn*) phải được thực hành luôn luôn. Bạn phải nhẫn nhục trong sự học pháp, chẳng hạn bất kể buổi học có kéo dài bao lâu, hãy lắng nghe với sự nhất tâm, suy tư ý nghĩa. Hãy thận trọng về cách hành xử khi bạn tham gia những buổi thảo luận : Hãy chịu đựng đối

khát. Tâm bạn hãy chuyên nhất khi học bài hay tụng kinh. Hai loại nhẫn nhục sau cùng áp dụng khi bạn đi vào làng để làm lễ trong nhà người.

α-1.4. Tinh tấn

Tinh tấn có nghĩa là vui thích trong bất cứ thiện hành nào.

Bản chất của tinh tấn là vui về điều thiện. Đó là cách tốt nhất để hành thiện đến chỗ viên mãn. *Trang Nghiêm kinh* nói :

Tinh tấn là tốt nhất
Trong tất cả đức hạnh
Nếu đào luyện tinh tấn
Về sau sẽ thành công.
Nhờ tinh tấn, ta đến
Những cảnh giới thù thắng,
Được cả hai thân thông
Thế tục và siêu thế
Nhờ tinh tấn ta đạt
Những mục tiêu thế gian
Được thanh tịnh, giải thoát
Khỏi thân kiến sai lầm
Xem "ngã" là thân xác.
Nhờ tinh tấn ta sẽ

Đạt vô thượng bồ đề.

Bản văn trên đây nói rằng tinh tấn là đức hạnh tốt nhất; mọi sự đều phát sinh từ đó kể cả quả Phật. Tác phẩm *Hành Bồ Tát Hạnh* nói :

Mọi đức tính đều phát xuất từ tinh tấn.

Vậy bạn đừng cư xử như một con lừa ương ngạnh đứng dậm chân khi bạn phải tụng đọc v.v.. Bạn phải khởi sự những hoạt động này một cách thích thú vì được làm thiện hành. Hãy tập quen với điều này từ từ; và tăng dần khi sự tinh tấn của bạn gia tăng.

Có ba loại lười biếng ngăn che sự tinh tấn.

a-1.4.1. Lười biếng do thiếu hăng hái

Điều này có nghĩa bạn mất cơ hội hành thiện vì luôn luôn triển hạn. Bạn liên tục hẹn rày hẹn mai vì không nhiệt tâm trong công việc. Cách đối trị cần thiết là phải quán cái chết và vô thường, hoặc quán thân người khó được.

a-1.4.2. Lười biếng do khao khát những tâm cầu xấu xa

Đây là sự tầm cầu thuộc thế tục, lẩn xả vào chúng, và vào những ác hành vì bạn chưa biết chán. Điển hình của ác hành này là ham được cung kính, ham tụ hội, ham nói chuyện phù phiếm, canh tác, buôn bán, may, dệt v.v..những việc ấy không được gọi là tinh tấn mà gọi là chấp thủ. *Hành Bồ Tát Hạnh* nói về cách điều trị như sau :

Nhân của hạnh phúc là diệu pháp

Nhưng bạn lại lẩn xả vào những nhân khổ

Và từ bỏ hạnh phúc tối thượng.

Tại sao vui trong sự tàn mạt ?

Nói cách khác, sự tầm cầu sinh tử là chuyện không có thực chất mà chỉ gây đau khổ. Hãy nghĩ như thế thì bạn sẽ bỏ được hình thức lười biếng này.

a-1.4.3. Lười biếng vì chủ bại

Đây là hình thức chủ bại thâm căn cố đế. Những điển hình của sự chủ bại này là những ý tưởng như sau : "Làm sao một người như tôi có thể đạt thành quả Phật ? " hoặc: "Làm sao tôi có thể làm việc cho tất cả hữu tình?" hoặc "Làm sao một người như tôi lại có thể hy sinh thân thể, tay chân ?" Thay vì thế bạn hãy nghĩ: "Tôi sẽ kiên nhẫn dù có phải dành suốt cả đời

để tập luyện chỉ một đề mục thiền quán như quán thân người khó được." Hoặc, hãy nghĩ: "Tôi có thể tinh tấn với những tầm cầu thế tục như kinh doanh buôn bán, tôi có thể kiên nhẫn biết bao để có được một lợi lộc nhỏ! Nếu tôi đã có thể làm được những điều ấy, thì tôi cũng có thể tinh tấn siêng năng để đạt giác ngộ."

Hành Bồ Tát Hạnh nói :

Đừng trì hoãn và nói:

"Làm sao tôi giác ngộ?"

Chư Phật luôn nói đúng,

Đã nói thật như sau :

Sâu bọ, ruồi nhặng, ong

Nếu kiên trì có thể

Đạt Phật quả khó đạt !

Huống là người như tôi

Đã được sinh làm người,

Biết được điều lợi, hại.

Nếu tôi không từ bỏ

Những phận sự bồ tát

Thì sao không giác ngộ ?

Nghĩa là hãy nghĩ : "Đấng đạo sư của chúng ta, người luôn luôn nói sự thật, đã dạy rằng ngay cả ruồi cũng có thể thành Phật.

Một người như tôi đã được sinh làm người. Tôi biết nói và không thiếu khả năng hiểu biết. Vậy thì sao tôi lại không thể giác ngộ ? Đương nhiên là tôi có thể!

Bạn có khi nghĩ : "Dĩ nhiên là được, nhưng tôi không thể thực hành những khổ hạnh như bố thí dầu, tay chân." *Hành Bồ Tát Hạnh* nói :

Khi tôi nói "Tôi sợ phải bố thí tay chân tôi"
Thì tôi chưa phân tích cái gì nặng cái gì nhẹ.

Dù tôi mù, sự sợ hãi của tôi cũng sẽ chấm dứt

Đức Phật đáng cứu thế gian,
Lúc đầu thực hành hạnh bố thí
Bằng cách cho những đĩa rau v.v..

Khi tôi xem ngay cả thân tôi
Cũng không giá trị gì hơn đậu luộc,
Thì tôi có thể hy sinh máu thịt v.v..
Có gì khó khăn đâu ?

Nói cách khác, sau khi khởi đầu thiên quán ở mức độ thấp, về sau bạn sẽ xem nhẹ việc bố thí dầu, tay chân, cũng như khi bạn cho một đĩa rau. Khi đã đến trình độ ấy thì bạn

sẽ vui mừng khi làm một sự hy sinh, không thấy gì khó.

Có thể bạn nghĩ: "Chư Phật có vô lượng đức tính, và những đức này sẽ rất khó thành tựu." Hãy quán tưởng rằng bạn chắc chắn có thể thành tựu nếu bạn tập luyện, bởi vì đạo lộ được xử dụng để thành tựu những đức tính ấy thật vô cùng sâu xa và rộng lớn.

Nhưng bạn cũng có thể cãi: "Sẽ rất khó cho tôi nếu phải vì tất cả chúng sinh mà đi xuống các đọa xứ chẳng hạn."

Hành Bồ Tát Hạnh nói:

Vì từ bỏ tội lỗi,
Bạn sẽ không khổ đau.
Vì có được thiện xảo,
Bạn không thiếu may mắn.

Nói cách khác, bạn sẽ ở trong địa ngục vô gián vì tất cả hữu tình, nhưng vì bạn đã từ bỏ ác nghiệp tội lỗi, nên bạn sẽ không đau khổ cũng không thiếu hạnh phúc, vì có câu nói: "Ta không thể gặp điều gì nếu đã không tạo nghiệp để gặp nó." Bởi thế bạn nên nghĩ rằng: "Ở địa ngục tôi sẽ không khổ, xuống địa ngục khi ấy cũng không khác gì lên tịnh độ."

Có 3 loại tinh tấn.

a-1.4.4. Tinh tấn như áo giáp

Cúng Đường Đạo Sư nói :

Xin cho con hoàn toàn tinh tấn
Dù phải ở trong địa ngục Vô gián
Trong vô lượng kiếp
Vì lợi ích cho mỗi hữu tình.
Xin tâm đại bi của con không lay chuyển
Mong con nỗ lực đạt vô thượng bồ đề.

Nói cách khác, hãy tập luyện để nghĩ rằng bạn có thể chịu đựng phải ở trong địa ngục vô gián hàng trăm ngàn kiếp vì một hữu tình. Trong mật tông, bạn phải đi vào mật điển với ý nghĩ : "Về phần tôi, tôi sẽ chịu đựng được điều này, nhưng hữu tình vẫn còn trong sinh tử trong một thời gian dài." Ước mong của bạn là giải cứu tất cả hữu tình càng sớm càng tốt khỏi những đau khổ của họ, như một bà mẹ mong cứu con chết đuối.

Trong chương này "Tinh tấn như áo giáp," bạn huấn luyện ý nghĩ rằng mình có thể vì chúng sinh mà đi xuống địa ngục vô gián. Hãy so sánh điều này với Phạm vi Trung bình trong đó bạn phát sinh ý muốn thoát ly sinh tử. Bạn có thể nghĩ ở đây có sự mâu thuẫn, nhưng không. Bồ tát cũng sợ bị sinh vào đọa xứ do

năng lực của nghiệp và vọng tưởng. Nếu Bồ tát bị đọa kiêu ấy, thì họ còn không cứu nổi chính mình, làm sao lợi lạc người khác. Bồ tát luôn luôn huấn luyện tâm Bồ đề và có được sự dũng cảm không sợ cho chính mình; nhưng sẵn sàng tái sinh do năng lực của đại bi và cầu nguyện. Họ sẽ không đau khổ khi tái sinh ở đấy, cũng không chút nào lo sợ. Sự luyện tập này được gọi là "tinh tấn như áo giáp": bạn đương đầu với những khó khăn vì muốn lợi ích cho hữu tình vào thời đại suy đồi, khi con người không còn thực hành những pháp ấy.

a-1.4.5. Tinh tấn tích lũy thiện hành

Sự tinh tấn này là tích lũy công đức, thanh lọc bản thân, cúng dường, tinh tấn trong việc thực hành sáu ba la mật.

a-1.4.6. Tinh tấn làm việc cho tất cả hữu tình

Một ví dụ về sự tinh tấn này là tinh tấn trong việc thực tập bốn cách thâm nhận đệ tử (bốn nhiếp pháp: bố thí, ái ngữ, lợi hành, đồng sự- DG). Đây là một sự tập luyện giống như "Giới nhiều ích hữu tình."

Bạn có thể xem hai loại tinh tấn sau cùng, hai loại giới và nhẫn sau cùng là giống nhau, nhưng hãy để chúng tách rời : đừng lẫn lộn chúng mặc dù bạn thích thú, bạn thực hành, và mong mỗi từ bỏ những yếu tố ngược lại liên quan đến một căn bản duy nhất.

Chẳng hạn nếu bạn thiền quán một thời về giai đoạn phát sinh (liên hệ đến mật điển Tối thượng Du già) kèm với sự phát sinh tâm bồ đề, thì tức là bạn đang thực hành cả 6 pháp ba la mật.

Khi ấy Pabongka Rinpoche chỉ giới thiệu hai ba la mật cuối cùng là thiền định và trí tuệ. Ngài nói rằng ngài sẽ bàn đến hai pháp này một cách chi tiết trong những phần giảng dạy kế tiếp.

Ngày hai mươi mốt

Kyabje Papongka Rinpoche cho một chuyện ngắn để dẫn nhập. Ngài trích dẫn câu sau đây từ tác phẩm của Gyaltsab Rinpoche Jampa Goenpo :

Trước hết nhờ sự học
Mà tư tưởng bạn trở nên thiết thực
Do sự thiết thực ấy bạn sẽ đạt đến
Căn bản trí đi sâu vào những việc thuần
tịnh.

Rồi ngài kể ra những tiêu đề đã bàn, và ôn lại vấn tắt bốn mục bố thí v.v.. trong tiêu đề "Sau khi phát tâm bồ đề, cách luyện tập các hành vi của người con Phật."

***a-2. Đặc biệt, cách luyện
hai pháp ba la mật sau cùng***

Có hai tiêu đề phụ : (1) làm thế nào để tập tinh yếu của định - tịnh chỉ ; (2) làm thế nào để tập tinh yếu của tuệ - tuệ quán đặc biệt.

a-2.1. Làm thế nào để tập tinh yếu của định - tịnh chỉ

Có sáu mục nhỏ : (1) Đào luyện những điều kiện đưa đến tịnh chỉ; (2) cách thực thụ để đạt đến tịnh chỉ; (3) từ căn bản này, làm sao để đạt chín định chứng; (4) Cách đạt định nhờ 6 năng lực ; (5) Thế nào là có 4 loại tiến trình tâm; (6) Cách phát triển tịnh chỉ chân thực.

Trong phần Phạm vi Trung bình, Kyabje Papongka đã không bàn đến tầng thượng định học và tuệ học mà ngài sẽ bàn trong chương này, tức hai pháp ba la mật cuối.

Định là một cái gì chúng ta có chung với người không phải Phật tử. Những hình thức thấp kém của định là những pháp tu các thiện thuộc sắc và vô sắc. Chúng ta có thể phát triển những pháp tu này thành ra nhân giải thoát bằng cách thực hành chúng kèm với những tư tưởng từ bỏ. Chúng ta cũng có thể làm cho chúng trở thành Phật pháp bằng cách tu tập kèm theo sự quy y. Nếu không có tịnh chỉ,

thì ta sẽ không phát triển được bất cứ một thực chứng lớn lao nào từ các loại thiền quán về tánh không trong kinh điển hay những loại thực chứng trong mật tông về các giai đoạn phát sinh và thành tựu v.v..Nếu bạn không có tâm tịnh chỉ thì không thể nào có được một đức tính gì bạn có thể phát triển được qua các định như tâm thuộc kinh điển hay mật điển. Tâm tịnh chỉ giống như một bình chứa để bạn rót nước vào. Bởi thế thực vô cùng quan trọng để phát triển sự tịnh chỉ vững chắc trong những giai đoạn đầu tiên. Bạn phải phát triển tuệ đi sâu vào tánh không để chặt đứt gốc rễ sinh tử và đạt giải thoát; nhưng muốn làm điều này thì trước hết bạn phải đạt đến tịnh chỉ rất vững. Muốn thấy được vạn pháp như thực chất của chúng, thấy một cách rõ ràng, thì trước hết bạn phải có sự bền vững và kiên cố. Giả sử bạn đang nhìn một bức họa trên tường. Có hai điều kiện cần thiết để xua tan bóng tối che mờ bức họa: một ngọn đèn sáng, và không có những luồng gió làm cho ngọn đèn (dầu) ấy lung lay.

Cũng thế nếu bạn đã đạt đến tâm tịnh chỉ thì thực dễ dàng hơn nhiều để phát triển thực chứng qua pháp thiền về thân người khó được hoặc thiền quán về vô thường. Tác phẩm *Ngọn*

Đèn Soi Đường của Atisha nói về sự phát triển tịnh chỉ để đạt được những thân thông về thiên nhãn. Tuy nhiên, điều căn bản để hiểu tất cả điều này đã được Shantideva nói như sau :
Hãy biết rằng nhờ tuệ quán đặc biệt
Sau khi đạt tịnh chỉ lớn,
Bạn sẽ phá hủy vọng tưởng
Bởi vậy ngay từ đầu
Hãy nỗ lực đạt tâm tịnh chỉ.

Như vậy bạn phải đạt tâm tịnh chỉ ngay từ đầu trở đi. Bạn không nhất thiết phải phát triển nó sau khi hoàn tất tâm bồ đề, vì bạn có thể có được nó trước hoặc sau khi thành tựu tâm bồ đề. Nếu thành tựu được tâm tịnh chỉ, bạn sẽ tiến bộ nhiều trong các pháp quán về bất cứ đề mục nào thuộc cả ba thừa.

Trước hết bạn phải đào luyện những điều kiện tiên quyết cho tâm tịnh chỉ, nếu không bạn sẽ không đạt được. *Ngọn Đèn Soi Đường* nói :

"Khi chân tay của tịnh chỉ đã tàn tạ, bạn sẽ không thành tựu được định nhất tâm, dù có thiền quán hàng ngàn năm đi nữa."

Điều này đưa đến :

a-2.1.1. Đào luyện những điều kiện tiên quyết

để đạt tâm tịnh chỉ

Có 6 điều kiện : (1) Ở chỗ thích hợp, (2) ít muốn ; (3) biết đủ ; (4) hoàn toàn từ bỏ những yêu cầu đủ thứ của xã hội ; (5) có giới thanh tịnh ; (6) hoàn toàn từ bỏ những tư tưởng thuộc về tham dục.

(i) Ở chỗ thích hợp

Nơi chốn mà bạn tu tập có 5 yếu tố. Tác phẩm *Trang Nghiêm Kinh* mô tả loại trú xứ cần thiết như sau :

Có hiền trí tu tập
Được lương thực thù thắng;
Một chỗ ở tốt lành;
Một chỗ không ô nhiễm;
Thiện tri thức gần kề;
Và có những điều kiện
Vừa ý một hành giả.

Nếu bạn thấy không dễ tự hài lòng với mình khi ở một nơi hợp pháp, thì bạn cứ mãi xuống phố. Nhưng bạn cần phải được cung cấp đầy đủ đúng pháp, nếu không, bạn có thể kiếm được những phẩm vật do tà mạng, hoặc

những vật tội lỗi. Những vị thầy chúng ta nói rằng những loại lương thực ấy rất nguy hiểm. Bởi thế bạn cần lương thực để kiếm, không bị ô nhiễm do tội lỗi, gọi là "lương thực thù thắng."

Trú xứ mà bạn ở phải là một nơi thiêng liêng ở đây những bậc thánh trong quá khứ đã cư trú. Khi những người sơ cơ cư trú một nơi như vậy, thì trú xứ tự nó đã là một ơn ích đối với họ. Nếu bạn không thể tìm một nơi như vậy, thì bất cứ chỗ nào bạn ở phải là một nơi không có người phạm giới hoặc người phá tăng đã cư trú.

Trú xứ còn phải là một nơi lành tốt, nghĩa là không có thú dữ, trộm cướp, hay những chúng sinh xấu ác. Nơi ấy phải có những người sẵn sàng làm thí chủ. Nếu không vậy, bạn có thể tưởng mình sẽ sống yên ổn, nhưng về sau bạn sẽ đi đến sâu muộn.

"Kyabje Pabongka Rinpoche chứng minh điều này bằng một mẩu chuyện về một tu sĩ trong quá khứ.Ừ"

Nơi mà bạn sắp ở có thể là nhà của những phi nhân, vậy điều cốt yếu là phải dùng vài biện pháp ôn hòa để hàng phục chứ không phải để xua đuổi chúng.

"Một nơi không ô nhiễm" nghĩa là một trú xứ ở đây bạn sẽ không bị những cơn nóng lạnh, có nước uống tốt lành.

Bằng hữu cũng thế, phải là những người bạn giúp cho ta về tri kiến và hành động. Hai hạng người này chỉ là một. Điều này dĩ nhiên không có nghĩa rằng chỉ nên có hai người bạn, hoặc phải sống một mình. Nó chỉ có nghĩa rằng những người ấy và mình phải giống nhau về tư tưởng. Những người sơ cơ sống một mình không bầu bạn rất nguy hiểm. Cần phải có ít nhất ba người bạn, và nếu đây là bạn đạo, thì càng nên có nhiều hơn. Tuy nhiên, dù có bao nhiêu bạn đi nữa, họ phải là những người mà ta kính trọng, không xem ngang hàng, vì ta có thể đâm ra bất cẩn một cách tai hại.

Người ta cũng nói "Âm thanh quá nhiều định." Nghĩa là trú xứ phải xa tiếng người ban ngày, hay tiếng chó sủa, nước chảy về đêm.

Bậc tôn sư tôi nói, bạn phải là người có thể tự lập: nhờ học hỏi, thiên định bạn đã bỏ được những điều không chính xác trong ý nghĩa những gì bạn phải quán. Một người như vậy đã được trang bị để đạt được sự toại ý. Nhưng điều này cũng có nghĩa là bạn đã làm tất cả những chuẩn bị cần thiết- như đã có quán đánh, giáo

lý, kinh sách, v.v. Việc chính yếu bây giờ là phải thiện xảo trong sự tu tập. Ngày nay người ta dường như buộc lòng phải cần đến bói toán, vận vận, vì không biết phải làm gì để tự trang bị cho mình trong khi khởi tu thực sự. Không nên hành động kiểu ấy, mà phải làm những chuẩn bị chính đáng cho sự thực hành pháp.

(ii) Ít muốn

Ít muốn có nghĩa là không ham có nhiều y phục tốt, thực phẩm ngon, v.v.

(iii) Biết đủ

Là hài lòng với thực phẩm và y phục tối nhất. Bạn sẽ ham khoái lạc giác quan nếu không có thiếu dục tri túc. Bạn sẽ không triển khai được định nhất tâm vì bị chia trí bởi nhu cầu bảo vệ tài sản, v.v.

(iv) Giới thanh tịnh

Giới tướng là căn bản của tất cả thiện đức. Sự dẹp trừ những tán loạn nội tâm vi tế tùy thuộc vào sự từ bỏ những tán loạn thô ở ngoài. Giới chế ngự và làm an tịnh những ác hành về thân và lời, nhờ nó bạn ra khỏi sự trôi buộc của những thô chấp về danh tướng.

(v) Từ bỏ những yêu cầu của xã hội

Có nghĩa là hạn chế thì giờ bạn dùng vào những hoạt động và chuyện vãn vô ích. Bạn phải rất ít dính dấp đến những hoạt động vô nghĩa thì mới khỏi bị chia trí vì chúng. Sự tu tập định là điều quan trọng hơn nhiều, nên nếu ít muốn, biết đủ thì tự nhiên bạn sẽ ít liên hệ đến những chuyện ấy. Muốn được nhất tâm trong sự tu tập, bạn phải từ bỏ xem thiên văn, lý số, học y dược, và đi vào làng xóm để làm lễ cho gia chủ, vì đây là những yêu cầu của xã hội.

Điều này không những áp dụng cho người sơ học như chúng ta mà thôi. Nó có thể tai hại ngay cả đối với những người thánh thiện. Butoen Rinpoche và Lama Dampa được ân sủng của vua Pehar, vua thường tặng họ bút sắt để viết. Họ dùng hàng ngàn cây bút như thế, và tương truyền trong đời ấy họ đã không đắc quả thù thắng vì mãi mê xem thiên văn. Nhưng Togme Sangpo, một bậc Pháp vương tử chân chính, thì vẫn kiên cố thiên quán về tâm từ và tâm bi, nên mưu kế của Pehar không thành công đối với ngài.

Đức Tsongkapa viết 18 pho sách nhưng không pho nào nói về y dược; không phải vì ngài không biết, mà vì ngài thấy nó có thể

phương hại đến việc tu hành. Trong một năm, ngài nghiên cứu cơ cấu của những huyết đạo trong cơ thể, làm mòn những ngón tay ngài và hai ba tấm đá bảng. Nhưng ngay cả việc này cũng là nhượng bộ những yêu cầu của xã hội; nó không giúp gì cho sự tu hành của ngài.

Nếu bạn nỗ lực vào những việc như thế, thì chẳng những bạn thêm một bản năng vô ích, mà còn không thể tập luyện những bản năng đưa đến hậu quả tái sinh lên thượng giới hay đạt được sự thù thắng quyết định. Bạn sẽ không thành tựu được điều gì có ý nghĩa sâu xa, và giống như người tham luyện cây mía mà không rút tĩa được chất ngọt nào. Những học thuật thấp kém ấy không lợi ích, thì bạn tâm điều luyện nó làm gì?

Có người nói: Bây giờ tuổi già của bạn chưa rõ rệt lắm, nhưng tình trạng của bạn thật đáng thương khi bạn chạy theo dục lạc giác quan. Đấy cũng là lý do kẻ ăn xin Sùrata khi tìm được viên ngọc ước đã đem cho vua Ba tư nặc mà nói: "Này đại vương, trong toàn quốc này, vua là người ít hỉ túc nhất. Vậy tốt nhất là tôi nên cho ngài viên ngọc này."

Pabongka Rinpoche còn kể chuyện về Geshe Baen Gung-gyal sửa lại tấm thảm.

(vi) Hoàn toàn từ bỏ những tư tưởng tham dục

Chuyển những tư tưởng này thành ra nghĩ về những lỗi lầm của tham dục và tưởng vô thường.

Khi bạn đã hoàn thành tất cả những điều kiện trên, bạn chỉ cần sáu tháng để đạt tịnh chỉ.

a-2.1.2. Cách thực thụ để đạt tâm tịnh chỉ

Phân biệt giữa cực đoan và Trung đạo của Di Lặc nói:

Từ bỏ năm hố sâu
Đào luyện tám điều chính
Sẽ làm bạn đạt được.
Năm hố là: lười biếng,
Quên lời chỉ giáo;
Trao cử và hôn trầm;
Không sửa đổi, và chính lại.

Nói cách khác, bạn phải đào luyện tám điều đối lại năm hố sâu. Không lời chỉ giáo nào về cách đạt đến tịnh chỉ tốt hơn là chỉ giáo được tìm thấy trong cổ thư - những tác phẩm

của Di Lạc, những khảo cứu của Vô Trước về những địa vị khác nhau, những bản văn về trung đạo và những tầng thiên định v.v. Ta phải tìm những chỉ giáo như vậy để quán niệm. Thay vì làm thế ta có thể xem trọng một chỉ giáo khẩu truyền của một vị thầy không phù hợp với Pháp trình bày trong cổ thư, hoặc ta có thể xem trọng vài bùa chú linh tinh, v.v. Đây là tìm một cái gì tại một nơi ta không thể gặp nó. Nhưng nếu ta theo dõi chương nói về tịnh chỉ của Tsongkapa trong quyển *Những Giai Đoạn Lớn của Đạo Lộ* thì sẽ không bị nguy cơ này.

Vậy nếu không tham chiếu luận thư cổ, bạn có thể tin tưởng lời nói của một thầy nào đó, xem nó là "chỉ giáo." Nếu thế thì dù có bỏ cả đời còn lại để tu trong hang núi, việc thiên định của bạn cũng hỏng vì sự hôn trầm vi tế. Quá nhiều người đã sai về bí quyết đạt đến tâm tịnh chỉ bằng cách chỉ hướng chú ý vào tâm mà thôi. Họ đã hụt mất cơ hội lớn. Đặt nỗ lực vào chỉ giáo sai thì chỉ làm cho đời người của mình trống rỗng. Nhiều học giả nổi tiếng của Tây tạng đã lầm về tri kiến, làm sao để thiên quán về nó, vân vân. Những người biết phân biệt nên nhìn kỹ những truyền thống của những học giả ấy rồi sẽ hiểu được sự thật là

thế. Hãy chứng kiến sự kiện rằng, cách Tsongkapa đề cập tri kiến, thiền quán, và những phạm sự bao hàm trong đó, đều phù hợp với những tác phẩm của những hiền trí và học giả Ấn độ. Hơn nữa, chính đức Văn Thù đã giải tỏa những hoài nghi của Tsongkapa. Bởi thế chúng ta nên y cứ vào những chỉ giáo của ngài vì những chỉ giáo ấy được thiết lập có thẩm quyền của kinh điển hoàn toàn vô cấu. Nhưng nếu bạn dấn hy vọng vào một chỉ giáo không phù hợp với kinh điển, một chỉ giáo đề cập những điều không có trong kinh, thì bạn có nguy cơ chứng được những điều chưa ai nghe tới. Điều này cũng áp dụng cho những giai đoạn phát sinh và thành tựu trong các mật điển. Hơn nữa, bạn không thể nào thành tựu định chứng tâm thường nhất nếu không có chỉ giáo này, đề cập cách đạt đến tâm tịnh chỉ. Nguồn gốc chỉ giáo này là những luận giải bàn về những phương pháp ra khỏi năm hố sâu bằng cách đào luyện tám sự điều chỉnh.

(i) Chạm bảy thứ nhất : Lười biếng

Có bốn cách chữa trị: (1) lòng tin do thấy những đức của tịnh chỉ; (2) sự khát khao có được tịnh chỉ; (3) kiên trì tinh tấn trong việc tầm cầu

tịnh chỉ; (4) tìm quả báo của tịnh chỉ - tâm nhu nhuyễn.

Lại phải để ý: tịnh chỉ có thể áp dụng cho bất cứ đối tượng thiền định nào.

Đức tin do thấy những đức tính của tịnh chỉ là như sau. Hồ sâu lười biếng là không có một ước muốn sâu xa nào đối với sự nhất tâm, không mong muốn có khả năng đi vào những thiền định ấy. Cứu cánh chân thực của sự tập luyện này là tâm nhu nhuyễn (mềm mại) trong thiền định. Mặc dù hiện tại bạn chưa có được, song bạn phải nghĩ đến những đức của tịnh chỉ, rồi bạn sẽ có niềm tin vào đấy. *Hành Bồ Tát Hạnh* nói:

Bạn có thể nỗ lực lâu dài
Tụng đọc và đủ thứ khổ hạnh,
Với một tâm bị chia trí vào những việc
khác,
Nhưng điều ấy thực hoàn toàn vô nghĩa.

Nói cách khác, hãy nghĩ về tai hại mà một tâm tán loạn có thể gây ra. Nếu bạn phát triển được tịnh chỉ, bạn có thể tập trung chú ý vào một đối tượng một cách kiên cố mỗi khi bạn làm một việc có công đức. Nhờ sự kiên cố ấy mà bạn sẽ đạt được những thần thông

thuộc thế gian vân vân. Giác ngộ của bạn sẽ thành một sự nhập định, vọng tưởng nơi bạn sẽ rất ít. Quan trọng hơn, bạn sẽ dễ dàng triển khai thực chứng vào đạo lộ, từ sự thờ thầy cho đến cuối cùng là các giai đoạn phát sinh và thành tựu, vv...

Hãy nghĩ về những điều tốt lành ấy. Tất cả đều là hậu quả của sự có niềm tin do thấy công đức của tịnh chỉ. Với niềm tin ấy bạn có thể thành tựu ước muốn và kiên trì để tâm cầu tịnh chỉ, bạn sẽ mong có được sự nhu nhuyễn trong thiền định. Đây là cách bốn phương thuốc này làm nhân quả lẫn nhau - những cái sau phát sinh từ cái trước theo một trật tự.

(ii) Cạm bẫy thứ hai : Quên chỉ giáo

Đây là điều chúng ta gọi là không nhớ đề mục thiền; nó rất tai hại cho sự thực hành tâm tịnh chỉ. *Trái Tim của Trung Đạo* nói:

Hãy buộc chặt con voi hoang là tâm ý
Vào cái cọc chắc chắn của sự quán tưởng
Dùng sợi dây "niệm";
Làm thuần nó bằng móc câu trí tuệ.

Bạn phải cột con voi tâm vào cái cột quán tưởng, phép quán mà bạn sử dụng. Bạn cần một cái gì để buộc tâm vào - nghĩa là, pháp quán

được dùng để phát sinh tịnh chỉ. Đề mục thiền có thể là bất cứ hiện tượng nào được quán, hay một pháp đặc biệt nào. Ngoại đạo dùng đá và những mảnh gỗ để quán. Những người theo đạo Bon quán mẫu tự A. Như vậy những người khởi sự đạt tâm tịnh chỉ sử dụng nhiều phương tiện khác nhau, nhưng đây chỉ là những đối tượng trong tâm - những người ấy không thực tập bằng cách dùng mắt để nhìn những đối tượng quán. Có những người có nhìn bằng mắt những đối tượng quán, nhưng pháp thiền này không bằng hai pháp đã đề cập, vì tâm tịnh chỉ cần phải đạt bằng tâm chứ không phải bằng con mắt. Dù sao, những phương tiện này cũng ngăn chặn được một số vấn đề, như năm hố sâu nói trên. Có lần một người từ Ấn sang đây (Tây tạng) dùng một cái sừng bò làm đối tượng quán. Ông ta không sử dụng các loại đối tượng thuần tâm linh khác để đạt chín tầng thiền chứng, nhưng vẫn đạt tâm tịnh chỉ. Điều này chứng tỏ bạn có thể đạt tâm tịnh chỉ với bất cứ đối tượng quán nào mà bạn dùng.

Tuy nhiên, khi chúng ta tu tập để đạt tịnh chỉ, ta thường quán tưởng hình tượng Phật phù hợp với truyền thống khẩu quyết bắt nguồn từ Tsongkapa. Một mặt, pháp quán tưởng này giúp bạn tích lũy công đức và thanh

lọc chướng ngại. Mặt khác, nó làm cho bạn quen với pháp thiền quán về chư thiên thiên trong các mật điển. Thật lợi lạc vô cùng nếu ta luôn luôn nhớ Phật. Vân vân.

Từ bậc thầy của bạn được quán ở trên đỉnh đầu, nổi lên đức Đạo sư Thích Ca mâu ni. Ngài đến an vị trước mặt bạn, ngang chỗ trống giữa đôi chân mày. Ngài cao chừng một gang tay. Bạn cũng có thể quán tưởng ngài an vị ngang với tầm rốn của bạn. Hoặc, hãy quán tưởng bạn biến thành Thích Ca Mâu Ni.

Có người thích tưởng tượng những vô sắc làm đối tượng quán, hơn là quán một cái gì thuộc vật lý. Bởi thế Panchen Lama Lozang Choekyi Gyaeltsaen khởi đầu một truyền thống trong giáo lý ngài về Đại Thủ Ấn của Hoàng Mạo phái phù hợp với tư tưởng của Tsongkapa trong *Những giai đoạn Giữa của Đạo lộ*. Trong truyền thống này, bạn đạt tịnh chỉ nhờ tập trung vào chính cái tâm mình; và những người nói trên có thể thích sử dụng pháp này. Nó còn có tương đương của nó trong các tông phái khác, những phái chủ trương theo dõi sự vận hành có ý thức của tâm. Cũng có thể đạt tịnh chỉ bằng cách quán hình ảnh một vị thiên, như trong giai đoạn phát sinh, hoặc quán mẫu tự A hay một lần thẳng đứng, như trong giai

đoạn thành tựu. Còn có nhiều pháp quán để đạt tịnh chỉ khác, bằng cách biến mãn đối tượng ra cùng khắp, xử dụng một cái "mảnh" nào đó, một hoạt động nào đó, hoặc quán một vọng tưởng đã được tịnh hóa. Trong thực hành, hãy xử dụng bất cứ phương pháp nào bạn thấy dễ nhất cho mình để quán tưởng cho đến khi đạt tâm tịnh chỉ. Đừng thay bằng một pháp quán nào khác. Bạn *không* được quán cả bốn đối tượng tả trong kinh (thân, cảm thọ, tâm và các pháp). Bạn phải dán tâm vào một đối tượng duy nhất, và đối tượng ấy phải làm bạn cảm thấy thoải mái dễ chịu. Bồ tát Mã Minh nói:

Hãy kiên cố trong sự quán tưởng:

Luôn luôn dùng một đối tượng quán ấy.

Nếu quán nhiều đối tượng liên tiếp,

Thì tâm bạn sẽ bị kích động bởi vọng tưởng.

Nói cách khác, hãy dán tâm vào một pháp quán duy nhất khi bạn thiền. Bạn sẽ không đạt tịnh chỉ nếu cứ đổi đổi đối tượng quán. Giả sử bạn cọ hai thanh gỗ vào nhau để lấy lửa, mà cứ đổi thanh khác thì không bao giờ có lửa. Hơn nữa, bạn phải thiền liên tục để đạt tâm tịnh chỉ, trừ khi bạn ăn, ngủ, bài tiết, cũng như bạn phải luôn cọ hai thanh gỗ cho đến khi có lửa. Hãy làm việc ấy cho đến khi hoàn tất tâm tịnh

chỉ - trong sáu tháng, một năm hay hơn nữa. Bạn sẽ không đạt tâm tịnh chỉ nếu bạn đắm chán và khởi sự tu kiểu gì khác, hoặc nếu bạn nghỉ xả hơi vài ngày, vân vân.

Bạn được chỉ giáo phải thuộc lòng những đường nét của một bức tranh hay tượng Phật dùng làm đề tài quán, để bạn có thể dễ dàng tưởng tượng ra hình ấy trong tâm khi bạn đi vào thiền định, và nhớ lại những sắc thái của tượng Phật ấy trong tâm nhãn. Bạn đã khởi sự sử dụng đề tài thiền, khi bạn có thể tưởng tượng phần nào đề mục quán của bạn với hình ảnh thô (*thô tướng*) mà bạn có được do thấy bằng mắt thịt. Chúng ta nói bạn đã "quên lời chỉ giáo" khi bạn không còn nhớ được hình ảnh này. Đây là hố thứ hai.

Cách chữa trị là sự điều chỉnh thứ năm trong tám pháp - đó là niệm. Niệm cường liệt là cần thiết để duy trì sự tương tục của đề mục thiền quán, hơi giống một chuỗi tràng. Niệm của một người có thể mạnh hay yếu, làm cho người ấy dễ dàng hay khó khăn đạt đến tâm tịnh chỉ. Vô Trước nói như sau về niệm:

"Niệm là gì? Đó là một pháp có nhiệm vụ làm cho tâm không quên một vật mà nó đã quen thuộc."

Nói cách khác, niệm cần thiết phải có ba đức tính. Nó phải *phân biệt* được đối tượng - nghĩa là trước đây bạn đã nhìn đối tượng dùng để thiền quán, và làm cho mắt bạn quen thuộc với những đặc điểm của nó. Sau đó khi bạn hướng tâm về những đặc điểm ấy, thì niệm phải có cái đức tính duy trì - nghĩa là bạn không quên những đặc điểm ấy, và nó hiện lại một cách sống động. Cũng như bạn nhớ đồ ăn một cách sống động khi bạn đói. Cuối cùng, niệm có một đức nữa là cái *nhiệm vụ* nó thực hiện - tâm được làm cho không đi lạc, không phân tán khỏi đối tượng nó hướng đến.

Nếu ba pháp này có mặt, thì bạn sẽ có thể quán tưởng hình dạng của Phật trước bạn trong tâm nhãn. Đừng chia trí - hãy duy trì sự dán chặt vào đối tượng quán. Bạn phải tưởng tượng, không làm gì khác.

(iii) Cạm bẫy thứ ba : Trạo cử và hôn trầm

Bạn sẽ rơi vào cái cạm bẫy thứ ba - trạo cử và hôn trầm trong giai đoạn thực sự thiền quán, khi nhớ lại đối tượng quán của mình. Nếu bạn không phân biệt được giữa hôn trầm như đám mù trong tâm, với trạo cử, thì điều ấy

cũng giống như không nhận ra kẻ thù sắp giết mình.

Đám mù trong tâm có thể là bất thiện hay trung tính. Nó che mờ ý thức, làm cho tâm nặng nề như khi bạn muốn ngủ. Nó là một cái nhân cho sự hôn trầm và không bao giờ là thiện.

Có hai loại hôn trầm: Tế và thô. Khi bạn nhớ lại đề mục quán, hình ảnh có thể vững vàng nhưng không rõ. Đây là hôn trầm thô. Hôn trầm tế là như sau: bạn chưa bị mất những đường nét đã nhớ được về đối tượng quán, bạn lại còn có sự vững vàng và rõ ràng của hình ảnh, nhưng năng lực của sự duy trì nơi bạn đã yếu, và vẻ rõ rệt của hình ảnh không mãnh liệt. Sự hôn trầm tế nhị là chương ngại chính cho thiền định. "Không mãnh liệt" nghĩa là gì? Nghĩa là hình ảnh có rõ rệt, nhưng tâm đã trở nên hơi lỏng lẻo. Và lúc ấy mặc dù hình ảnh quán là hoàn toàn vững chắc, sự lỏng lẻo này đã làm nhân cho hôn trầm vi tế. Nếu hình ảnh có sự rõ ràng, thì tâm bén nhạy, tươi mát, sinh động, và vẫn để trên đối tượng quán.

Sự kiện đối tượng quán vừa rõ ràng vừa vững chắc nhưng sự rõ ràng ấy có thể mãnh liệt hoặc không mãnh liệt là như sau. Giả sử bạn

đang cầm trong hai tay chuỗi tràng và bình bát. Bạn có thể cầm tay này chặt tay kia lỏng. Hoặc thông thường, chúng ta có thể luôn luôn tin tưởng vào một bậc thầy, nhưng niềm tin này có thể khi thì đặc biệt mãnh liệt, khi thì không. Tỉnh thoảng chúng ta có thể phát sinh lòng tin mãnh liệt hơn nơi bậc thầy; cái cách chúng ta duy trì niềm tin khi ấy sẽ mạnh hơn trước. Đây là sự khác nhau giữa hai tình trạng. Người ta bảo rằng điều này sẽ trở nên rất sáng sủa dưới ánh sáng của kinh nghiệm thiền quán - không thể nào nói được nên lời.

Để ý: sự sáng sủa rõ ràng không do nơi đối tượng. Có sự rõ ràng hay không cốt yếu là một nhiệm vụ của ý thức chủ quan. Khi không có sự rõ rệt, thì nó như một tấm màn đã bị kéo lên che khuất hình ảnh.

Sự hôn trầm vi tế và định nhất tâm cả hai đều có thể vừa có sự sáng sủa và vững chãi; nhưng thật khó mà phân biệt giữa định nhất tâm và hôn trầm vi tế. Ngay cả gió có thể đã ngưng vào ra lỗ mũi của bạn, và tâm bạn có thể an trú suốt cả ngày, nhưng kỳ thực bạn chỉ có xây dựng sự hôn trầm vi tế. Nhiều học giả Tây Tạng ngày trước đã hiểu lầm trạng thái này và ca tụng nó là "sự nghỉ ngơi sâu xa nhất trong thiền định thâm sâu." Họ đã không hiểu được

điểm then chốt này trong thiền quán. Nếu bạn lầm hôn trầm vi tế là thiền định, thì thiền định của bạn còn không làm nhân đưa đến tái sinh vào các cõi sắc và vô sắc, và ngay trong đời này bạn cũng sẽ tăng sự đãng trí. Vì tuệ của bạn trở nên không rõ ràng, sự thực hành này không khá gì hơn việc thiền quán thật nhiều về một phép quán trong đó bạn quán tưởng mình là một súc sinh!

Tác phẩm *Toát yếu về thắng pháp* nói như sau về trạo cử:

"Trạo cử là gì? Là một khía cạnh tâm bị kích động, một hình thức bám víu bị lạc hướng vì những dấu hiệu đẹp đẽ. Nó có nhiệm vụ làm gián đoạn tâm tịnh chỉ."

Những đối tượng đẹp - những đối tượng mà bạn tham ái - làm cho tâm hết tập trung. Đây là "những dấu hiệu đẹp đẽ" (tịnh tướng-DG) được nói đến. Giả sử ban ngày bạn xem một buổi ca vũ nhạc và ban đêm bạn nhớ lại quang cảnh ấy một cách sống động: đây là một điển hình về việc nhớ lại một đối tượng lôi cuốn tham ái của bạn.

Có sự khác nhau lớn lao giữa thiếu tập trung và trạo cử. Bạn có thể trở nên thiếu tập trung vì một đối tượng khó chịu, ví dụ kẻ thù

của bạn. Vào một lúc như vậy, bạn trải qua sự buồn bực nội tâm. Hoặc trong khi thiền định về tâm tịnh chỉ bạn có thể trở nên thiếu tập trung vì một thiện pháp như bố thí, giới, vv. Đây có thể là những hình thức thiếu tập trung, nhưng không phải là trạo cử. Tuy nhiên cả hai việc, thiếu tập trung và trạo cử, đều có thể gián đoạn tâm tịnh chỉ của bạn. Vậy thì tại sao chỉ có trạo cử được xem là pháp gián đoạn tâm tịnh chỉ? Vì sự thiếu tập trung thì nhẹ hơn và không kéo dài khi đối tượng của nó là thù nghịch, hoặc khi sự chú ý của bạn hướng về một thiện pháp. Và theo hệ phái của sự trình bày này thì sự thiếu tập trung càng lớn khi đối tượng là một cái gì mà bạn ham thích. Bởi vậy sự thiếu tập trung thông thường thuộc về loại sau, nghĩa là trạo cử, vì nó dễ dàng phát triển hơn những hình thức trạo cử khác. Chúng ta sẽ bàn về trạo cử mà thôi vì nó đã được cho một địa vị ở đây. Nhưng hãy để ý: khi bạn thiền quán về tâm tịnh chỉ, tâm bạn sẽ bị gián đoạn bởi hai loại thiếu tập trung kia: thiếu tập trung do những đối tượng lạc hoặc khổ; và thiếu tập trung chẳng hạn vì nhớ lại một hành vi bố thí hay sự lễ bái bạn đã làm, v.v. Khi bạn thiền quán để đạt tâm tịnh chỉ, bạn phải

chấm dứt những hình thức tán loạn này bất cứ lúc nào nó xảy đến.

Chúng ta có thể mất dấu đề mục quán đến nỗi nó không còn là đối tượng trong tâm. Chẳng hạn khi thiền quán về hình dạng của một vị thần, ta có thể quên quán trong một lúc. Sự trạo cử thô chỉ là một sự mất dấu đối tượng quán như thế.

Trạo cử vi tế là như sau. Tâm không mất dấu đối tượng quán, nhưng có một cái gì trong tiềm thức có vẻ dễ chịu khởi lên trong một phần của tâm thức ở dưới lằn mức của ý thức nhận biết. Hình thái trạo cử này khác với trạo cử thô, nó được ví như nước chảy dưới một làn băng.

Mặc dầu phương thuốc đối trị cả hai trạng thái này không phải là tinh tấn, song tinh tấn vẫn là một thành phần của phương thuốc, giống như quân đội có những lính trinh sát. Bạn phải đào luyện tinh tấn - thứ sáu trong tám cách điều chỉnh - để tìm xem bạn có sự trạo cử hay hôn trầm nào không.

Nếu bạn áp dụng tinh tấn một cách liên tục, nó sẽ trở thành một chướng ngại cho trạng thái thiền định, nhưng nếu không áp dụng tinh tấn thì bạn có thể phát triển vài lỗi lầm

ngghiêm trọng mà bạn không biết đến. Khi ấy cũng như thể là trộm đã mang đi hết tài sản của bạn. Tác phẩm Đại Thủ Ấn của phái Hoàng mạo nói: "Hãy tắt sự tinh tấn đúng lúc". Nói cách khác hãy kiểm soát sự tinh tấn của bạn. Bạn chỉ áp dụng tinh tấn thỉnh thoảng, để xem tâm mình có trạo cử hay hôn trầm nào không. Trong quyển *Hành Bồ Tát Hạnh* có nói:

Thỉnh thoảng hãy quán sát

Trạng thái của thân tâm

Bản chất của tinh tấn

Là tên lính đi tuần.

Điều này cũng giống như cầm một chén trà trong tay: Bạn vừa cầm nó một cách vững chắc lại vừa xem nó có nghiêng đổ không. Cũng tương tự, bạn dùng niệm để duy trì thiền quán, giữ vững hình ảnh quán, và duy trì sự quán tưởng ấy bằng cách sử dụng tinh tấn để kiểm soát xem bạn có trạo cử hay hôn trầm. Nhân tiện cũng cần nói thêm rằng tinh tấn là một đồng minh của trí tuệ.

(iv) Cạm bẫy thứ tư : Không điều chỉnh (xả)

Khi tâm bạn trạo cử hoặc hôn trầm, thì sự "không điều chỉnh" một trong những phương

thuốc chữa trở thành một cạm bẫy, và cạm bẫy này cũng có cách đối trị riêng. Khi sự tinh tấn đã khám phá ra trạo cử hoặc hôn trầm nào xảy đến, thô hoặc tế, thì bạn phải áp dụng thuốc chữa ngay không ngần ngại. Cách thứ bảy trong tám điều chỉnh - sự điều chỉnh lại - chính thực là phương pháp đối trị sự điều chỉnh thứ tám - xả (còn gọi là không điều chỉnh hay phó mặc). Sự điều chỉnh cần phải được áp dụng trong tâm để đối trị lại sự phó mặc hay xả. Hai pháp này cũng như hai trình sát thù nghịch: vừa khi trông thấy tên kia, tên này liền tốp y lại.

Vậy thì làm sao để áp dụng pháp đối trị này? Hôn trầm vi tế là một trạng thái hoạt động tâm ý lụn bại. Cả hai, sự lụn bại và hôn trầm đều có hậu quả giống nhau. Khi có hôn trầm vi tế bạn thấy rõ nét và vững chải hình ảnh quán, nhưng tính chất sự duy trì hình ảnh đã rớt mất, và bởi thế sự rõ ràng không còn mãnh liệt như trước. Khi có sự hôn trầm này thì không cần gián đoạn pháp quán vì chỉ cần bám riết lấy hình ảnh là đủ. Nhưng khi bám riết quá nhiều, bạn lại đâm ra trạo cử, và thế là lại phải buông ra. Đức Thế tôn dạy:

"Nếu dây đàn quá căng, hãy nới dây; hãy siết hay nới dây đàn theo nhu cầu nhưng phải

bảo đảm nó đừng quá chùng, thì cuối cùng âm thanh tiếng đàn sẽ thánh thót."

Bạn nên làm như vậy: nới lỏng một chút khi bạn cảm thấy mình sắp trạo cử và siết lại một chút khi bạn cảm thấy sẽ hôn trầm nếu bạn nới thêm nữa. Chỉ có kinh nghiệm mới vạch ra được lần ranh giữa hai điều này. Nếu bạn không dùng tinh tấn để phân tách một cách thông minh, thì thật vô cùng khó khăn để thọc ngón tay vào. Bậc thầy Chandragomin nói:

Nỗ lực thì rơi vào trạo cử;

Bỏ nỗ lực thì sinh hôn trầm.

"Nếu tịnh chỉ khó đạt đến thế,

Thì tôi bận tâm làm gì:

Nó chỉ quấy rầy tâm tôi."

Làm việc ấy có thể là chuyện nhọc tâm, nhưng trong tất cả kẻ thù, kẻ ở ngay trong nhà là khó nhận ra nhất, và bởi thế cũng là kẻ nguy hiểm nhất. Cũng vậy, loại hôn trầm này dễ làm hại tâm tịnh chỉ của bạn nhất; do vậy cần phải có sự lên dây đàn vừa phải.

Vậy, mặc dù tâm bạn đã lên dây vừa phải, đôi khi đối tượng quán của bạn lại mất tính rõ rệt mãnh liệt. Khi điều ấy xảy ra, thì sự nắm giữ đã tuột mất và hình ảnh không còn rõ như

trước. Nếu tình trạng ấy tiếp tục thì hôn trầm
thô đã trở về. *Trái Tim của Trung Đạo* nói:
Khi thiền quán về những đối tượng cao cả
Làm bạn buồn sâu, thì hãy thư giãn...

Lỗi là tâm bạn đang ở trong một gút
mắc lớn; bởi thế bạn nên trầm tư một lát,
không nghĩ tới pháp quán. Nếu vấn đề khi ấy
vẫn không biến mất và khi trở lại với sự quán
tưởng, tâm bạn vẫn buồn nản, thì có cách nào
làm nó phấn chấn lên chăng? Có thể làm bạn
tươi tỉnh lên bằng cách quán thật khó có được
tái sinh thân người thuận lợi, hoặc quán
những thiện đức của Ba ngôi báu, hoặc những
ích lợi của sự thờ kính một bậc thầy, những
lợi lạc của bồ đề tâm, v.v. Những điều này sẽ
làm tâm bạn phấn chấn. Bạn cũng có thể tưởng
tượng những tia sáng chiếu lên mình bạn,
hoặc thiền quán về những chuyện như quán
tưởng bố thí. Những thiền quán này sẽ nâng
tâm bạn đến một cảnh giới cao, và khi ấy nó có
thể duy trì sự quán tưởng.

Có thể tâm ta chưa từng quen thuộc với
điều này trong quá khứ, nên khó mà có được
lợi lạc tức khắc từ những kỹ thuật này. Nhưng
khi ta đã quen thuộc, thì những phép quán

như thân người khó được sẽ giống như tia nước lạnh rưới lên mặt, vấn đề sẽ tiêu tan.

Nếu sự hôn trầm vẫn không tan biến thì hãy xử dụng một biện pháp mạnh hơn. Hãy quán tưởng tâm bạn như một ánh sáng trắng ở tim. Khi bạn đọc âm phat, tâm bạn thoát ra phía đỉnh đầu và đi sâu vào không gian. Hãy tưởng tâm bạn và không gian hòa lẫn. Làm vậy nhiều lần.

Nếu hôn trầm vẫn không tan, thì hãy chấm dứt thời thiền. Đám mù trong tâm đã khiến bạn phát sinh hôn trầm. Hãy dùng vài phương tiện để làm tiêu tan sự ẩm đạm, hôn trầm, chệnh choáng. Hãy ngồi ở chỗ mát mẻ, tản bộ trên một chỗ cao khoáng đạt, rảy nước lên mặt, v.v. Nếu tâm bạn trở nên sáng suốt trở lại, thì hãy tiếp tục thiền quán.

Sự trạo cử vi tế là khi bạn không mất dấu đề mục thiền, nhưng tâm lại phân tán. Điều này xảy ra là bởi tâm quá dán chặt. Hãy nói lỏng sự duy trì hình ảnh. Nếu làm vậy mà tâm vẫn phân tán, thì thế là bạn có một hình thức trạo cử thô. Nó phát sinh vì tâm trạng vui mừng, vậy không nên tăng sự vui thêm nữa. Quá vui là tai hại, như câu chuyện vua Tịnh Phạn không thể đắc quả Dự lưu vì ông quá

mừng khi thấy Phật trở về. Trong tình trạng ấy, thì dừng gián đoạn thời thiền. *Trái Tim Trung Đạo* nói:

Hãy làm tâm hết trạo cử
Bằng cách nghĩ đến các pháp như vô thường.

Nghĩa là hãy quán những điều làm cho tâm buồn khổ, mệt mỏi, từ bỏ : đó là quán về chết, vô thường, những khổ trong sinh tử và các đọa xứ.

Nếu tâm vẫn trạo cử, thì hãy dùng một phương pháp mạnh hơn để diệt trừ trạo cử. Vì vọng tưởng càng tăng, bạn nên quán hơi thở khi thở vào thở ra. Khi thở, hãy nghĩ, "tôi đang thở ra" hoặc "tôi đang thở vào." Và lại nghĩ, "đây là lần thứ nhất," và tiếp tục đếm trong tâm số lần thở ra và vào. Lúc đầu bạn chỉ có thể làm được đến ba hay bốn chu kỳ; nhưng hãy bắt đầu đếm từ "một" trở lại. Khi bạn có thể đếm tới hai mươi một mà tâm không bị phân tán, thế là đã đạt tiêu chuẩn về trạng thái tâm đầu tiên.

Có câu chuyện về hành giả vĩ đại Puentsog Gyatso ở Yerpa. Ngài có một cháu trai làm người hầu cho vị nhiếp chính Sangyae Gyatso. Người hầu này đã chịu chung một số

phận ghê gớm cùng với vị nhiếp chính bị Lhazang Khan hãm hại. Bởi thế ngài không có tâm hồn nào để thiền quán. Ngài đếm hơi thở, và nhờ thế ngài có thể trở lại với pháp quán.

Nếu đếm hơi thở cũng không hết trạo cử, thì hãy ngưng thời thiền định. Sau đó bạn hãy thiền từng thời ngắn, trước khi thiền hãy lập nguyện kiên quyết. Nếu bạn kéo dài những thời thiền, thì đôi khi chỉ cần trông thấy chiếc tọa cụ cũng đủ làm cho bạn chóng mặt nôn mửa. Điều quan trọng nhất là hãy gián đoạn thời thiền đúng lúc: hãy dừng lại khi bạn còn thấy thiền định là một lạc thú. Ví dụ, khi hai người chia tay đúng lúc, thì họ sẽ hoan hỉ gặp nhau lại về sau. Khi hình ảnh quán còn rõ, bạn nên ngưng; nhưng nếu hình ảnh không rõ, thì bạn cũng phải ngưng. Nếu bạn định một lần mức trong đó bạn còn cảm thấy muốn ngồi thiền thêm nữa, thì bạn sẽ muốn thiền trở lại với tất cả nhiệt tình. Đây là cách tốt nhất để thiền. Hãy làm như vậy và bạn sẽ cảm thấy sung sướng. Nhưng nếu bạn dừng trong khi hình ảnh vẫn còn không rõ rệt, mà sự thiếu rõ rệt vẫn tiếp tục khi bạn thiền quán trở lại, thì bạn chỉ có nước ngủ gục nếu bạn cố kéo dài thêm nữa; và về sau sự thiếu sáng sủa sẽ tăng trưởng còn tệ hơn. Có câu chuyện như sau. Có vị

hành giả vĩ đại tên Lozang Namgyael đang cho một chỉ giáo truyền khẩu về các tác phẩm của phái Kadampas. Ngài đọc: "Vào thời suy đồi này, thì đúng là lúc để điều phục dòng tâm thức của chính mình, chứ không phải tâm người khác." Ngài bỗng khóc lên, và phải chấm dứt buổi giảng. Trong hai ngày kế tiếp ngài không thể giảng dạy gì được mỗi khi ngài đọc tới câu ấy. *"CT. Trạng thái xuống tinh thần này là do thiền quán quá độ. Để tránh điều này xảy ra đừng bao giờ làm gì quá trớn. Ủ*

Mặc dù hi vọng của ta là có một đối tượng quán lưu lại trong tâm ta lâu dài, song hiện tại ta chỉ có thể quán tưởng ra hình ảnh, nhưng hình ảnh ấy không ở lâu. Bởi thế ta nên làm thời thiền quán ngắn lại. Chúng ta được bảo phải làm mười tám thời thiền mỗi ngày. Nếu sau một thời gian bạn vẫn không mất sự hôn trầm hay trạo cử thì phải làm những thời thiền rất ngắn, và ngồi nhiều lần hơn. Những thời thiền này phải có chất lượng hảo hạng. Hãy làm thế, và hình ảnh sẽ tự động khởi sự ở lại trong tâm bạn. Chỉ khi điều này xảy đến bạn mới nên kéo dài thời thiền.

(v) Chạm bảy thứ năm : Sự tái điều chỉnh

Khi bạn đã chấm dứt hôn trầm trạo cử, thì sự tái điều chỉnh lại trở thành một cạm bẫy, mặc dù kỳ thực nó là một phương thuốc đối trị. Đối lại sự tái điều chỉnh là số tám trong các pháp điều chỉnh, nghĩa là *xả* hay *không điều chỉnh*. Bạn phải đào luyện *xả* ấy.

Bạn sẽ bị qua lại giữa trạo cử và hôn trầm khi bạn chưa đạt đến tâm trạng thứ tám. Ở giai đoạn này bạn có thể đã an tịnh cả trạo cử lẫn hôn trầm, tuy nhiên vẫn còn phải tra tằm xem chúng còn hiện diện hay không. Nhưng nếu vì quá hăng hái bạn áp dụng một phương chữa trị thì bạn sẽ làm gián đoạn tâm trạng này - bởi thế sự tái điều chỉnh là một cạm bẫy. Đừng nỗ lực trong sự tinh tấn; tốt nhất là buông lỏng và đào luyện sự điều chỉnh bằng "xả." Mọi người đều bảo ở điểm này bạn nên buông lỏng vì trước đây đã quá căng. Cuối tâm trạng thứ tám bạn không còn bị rơi vào hôn trầm hay trạo cử nữa và người ta nói bạn chỉ cần tinh tấn vừa phải. Nhưng khi chưa đạt đến điểm này thì lại là vấn đề khác hẳn, và sự buông lỏng ở đây không phải là sự buông lỏng nói trong phần bàn về niệm và về nói lỏng cường độ mãnh liệt của sự duy trì hình ảnh quán. Những hành giả Tây tạng trong quá khứ không nhận ra thời điểm đúng để nói lỏng, nên

họ tự cho mình có "thiền định sâu xa trong sự thư giãn sâu xa." Lỗi của họ là nói lỏng niệm quá sớm. Vậy đừng rơi vào cái bẫy mà họ đã rơi vào ấy. Vì sao? Vì nó sẽ mang bạn đi xa khỏi thứ định nhất tâm, cái sẽ khiến bạn đạt đến sự ổn định hình ảnh quán một cách nhanh chóng và rũ bỏ sự hôn trầm vi tế.

Đấy cũng là cách theo đuổi các pháp quán khác, từ giai đoạn thành tựu trở xuống.

Bây giờ tôi sẽ bàn cách theo đuổi pháp tu này. Hãy hoàn tất những chuẩn bị cho sự tu tập tịnh chỉ, như ở chỗ thích hợp có năm đặc tính. Rồi ngồi trên một tọa cụ thoải mái theo thể ngồi của Phật Tỳ lô với bảy sắc thái. Quán trên đỉnh đầu bạn hình ảnh bậc thầy của bạn, và từ bậc thầy ấy tách ra một hình ảnh đức Thích ca mâu ni. Hình ảnh này ngồi giữa hư không, ngang tầm rốn bạn. Lúc đầu hình ảnh không rõ lắm, nhưng chưa cần làm cho rõ. Có thể bạn chỉ thấy xuất hiện một viên tròn lung linh vàng nhạt hay chỉ một phần của ngài, như đầu hoặc tay chân, v.v. Đừng để hình ảnh ấy tuột khỏi tâm của bạn; giữ chặt nó đừng để tâm phân tán. Chỉ một việc nuôi dưỡng niệm ấy cũng đủ để ngăn sự hôn trầm hay trạo cử. Đấy là lý do bạn cần giữ trong tim lời chỉ giáo tối thượng này của các bậc hành giả vĩ đại. Hơn

nữa, hôn trầm được cắt đứt nhờ siết chặt sự nắm giữ hình ảnh. Trạo cử được cắt đứt nhờ không phân tán. Khi bạn thiền theo cách ấy và đã đạt được một mức độ an định, thì bạn lại rất dễ rơi vào hôn trầm, bởi thế hãy bám siết sự rõ rệt của hình ảnh. Khi bạn đạt đến một mức độ rõ rệt đáng kể, thì mối nguy lại là trạo cử. Hãy dùng những biện pháp cần thiết để đối trị trạo cử, và lại tìm sự rõ rệt của hình ảnh quán.

Mặc dù bạn có thể giả vờ đang tu tập, nhưng bạn không tu tập gì ráo nếu không biết cần phải làm gì để đạt tâm tịnh chỉ. Bạn nhất định phải đạt tịnh chỉ với hai sắc thái: sự rõ rệt và khá an trú của tâm ảnh, và một sự duy trì chặt chẽ hình ảnh ấy.

Như trong phần nói chi tiết về tịnh chỉ trên đây, đề mục thiền được duy trì nhờ "niệm" không để mất hình ảnh. Ở giai đoạn ấy bạn rơi vào hôn trầm hay trạo cử. Vừa lúc khám phá ra chúng nhờ tinh tấn canh chừng, bạn hãy áp dụng ngay pháp đối trị thích hợp để chấm dứt chúng. Sau khi đã chấm dứt thì đừng áp dụng pháp đối trị nào nữa: cứ việc nhất tâm trên hình ảnh quán, đồng thời duy trì sự rõ ràng sáng suốt nhất.

Hãy để ý: Theo pháp Đại thủ ấn (Mahàmudra) thì đối tượng tập trung và cái tâm quán sát đối tượng ấy cần được xem như một. Một mục đồng cần phải coi chừng hai chuyện: con vật nào đã bị bỏ quên lại trên núi, con nào không quên. Khi bạn phát sinh vọng tưởng cũng thế, có hai cách để cắt đứt chúng. Bạn phải nhìn vào bản chất ý tưởng ấy và để nó tự động chấm dứt, hoặc có thể áp dụng một cách trừ vọng để chấm dứt nó, và hướng sự chú ý của bạn đến trí sáng suốt. Bạn sẽ đọc nhiều chi tiết hơn về điều này trong tác phẩm Đại Thủ Ấn của phái Hoàng Mạo. Những người mong muốn đạt thành tâm tịnh chỉ bằng cách xử dụng tâm để làm đối tượng tập trung (thay vì dùng một sắc pháp như quán kasina- DG) cần phải biết những điều này.

a-2.1.3. Từ căn bản này, làm thế nào để đạt chín trạng thái tâm

Nếu bạn muốn thiền, bạn phải tự mình kinh nghiệm chín trạng thái tâm. Trước hết phải biết chín trạng thái ấy là gì. Đây là: (1) dán chặt tâm; (2) sự dán chặt có phần nào liên tục; (3) sự dán chặt có cách hờ; (4) sự dán chặt hoàn toàn; (5) có kê luật; (6) trở nên an

tịnh; (7) trở nên rất an tịnh; (8) trở nên nhất tâm; (9) tịnh chỉ hoàn toàn.

(i) Dán chặt tâm

Điều này thành tựu được nhờ năng lực học với một bậc thầy sự chỉ giáo về quán tưởng. Tuy nhiên ở giai đoạn này bạn chỉ có gợi lên hình ảnh quán. Nó không an trụ, và bạn cũng không thể làm cho nó an trụ. Ở điểm này, nhờ năng lực của tâm phân biệt, bạn có thể biết mình đang rơi vào tình trạng thiếu tập trung hoặc trạo cử. Bạn có cảm giác tâm phân biệt (vọng tưởng) của bạn gia tăng, song kỳ thực không tăng, mà chỉ vì bạn đã đạt đến tuệ thấy được những vọng tưởng ấy, làm quen với nó.

(ii) Sự dán chặt có phân liên tục

Sau khi thiền định theo cách ấy, bạn có thể gợi lên hình ảnh và còn làm cho nó kéo dài một lúc- chẳng hạn thời gian cần thiết để niệm một chuỗi *om mani padme hum* mà không bị phân tán. Ở điểm này vọng tưởng có khi an tịnh, có khi phát triển. Đây là một tuệ quán thấy được thế nào là khỏi vọng tưởng. Trạng thái này có được nhờ năng lực quán.

Cả hai trạng thái tâm đầu tiên này có rất nhiều hôn trầm và trạo cử, và hình ảnh

không ở lại lâu. Vào lúc này bạn đang xử dụng cái đầu tiên của bốn tiến trình tâm là "sự dán chặt gương ép," nhưng sự phân tán của bạn kéo dài lâu hơn thời gian hình ảnh kéo dài.

(iii) Sự dán chặt có cách hở

Trạng thái này như mặc áo vá. Mặc dù hình ảnh vẫn kéo dài, tâm trở nên phân tán khỏi sự quán tưởng. Nhưng bạn liền ý thức điều này và "vá lại sự tập trung" trên đề mục. Thời gian tán tâm ở giai đoạn này ngắn hơn hai giai đoạn trước. Bạn bắt đầu phát triển niệm lực mạnh hơn.

(iv) Dán chặt hoàn toàn

Bạn đã phát triển niệm cường liệt và có thể dán chặt tâm trên đối tượng quán. Từ đây trở đi, bạn không thể nào mất dấu đề mục, bởi thế trạng thái này mãnh liệt hơn ba trạng thái trước rất nhiều. Nhưng đồng thời bạn lại rơi vào những hình thái mạnh nhất của hôn trầm và trạo cử, và phải áp dụng cách đối trị.

Cả hai trạng thái ba và bốn đều được đạt đến nhờ niệm lực. Nhưng từ đây trở đi, niệm như một người đã đạt đến tột đỉnh uy quyền, vì năng lực của niệm đã toàn vẹn.

(v) Trở nên có kī luật

Ở trạng thái thứ tư, tâm bị thất gút quá nhiều ở bên trong. Bây giờ ở trạng thái thứ năm, mỗi nguy lớn nhất là hôn trầm vi tế. Ở đây bạn phát sinh tỉnh giác mãnh liệt. Tỉnh giác đứng canh chừng, bạn nghĩ đây là một đức của định nhất tâm, và nó làm cho tâm bạn phấn chấn.

Sự khác nhau giữa trạng thái bốn và năm là chỉ trạng thái trên mới có hôn trầm và trạo cử thô.

(vi) Trở nên an tịnh

Ở trạng thái thứ năm, tâm được nâng lên hơi quá mức, và như vậy mỗi nguy bây giờ chính là trạo cử vi tế. Khi nó xảy đến, bạn phát sinh một hình thức tỉnh giác mạnh hơn để khám phá ra nó. Bạn phân tích mỗi hại của trạo cử vi tế và muốn ngăn ngừa nó xảy ra thêm.

Khác nhau giữa trạng thái này và trạng thái thứ năm là, ở đây hôn trầm vi tế không phải là mỗi nguy chính yếu. Cả trạng thái thứ năm và thứ sáu đều nhờ năng lực tỉnh giác mà đạt được. Ở điểm này năng lực của tỉnh giác đã đến chỗ toàn hảo.

(vii) Trở nên rất an tịnh

Ở trạng thái thứ bảy, rất khó mà phát sinh hôn trầm hay trạo cử vì năng lực của tỉnh giác nơi bạn đã tuyệt hảo. Ở điểm này bạn phát triển năng lực của tinh tấn vì bạn mong muốn từ bỏ hôn trầm trạo cử càng nhiều càng tốt, sau khi đã nhìn thấy rõ tai hại mà chúng gây ra.

Khác nhau giữa trạng thái thứ sáu và thứ bảy là: trong trạng thái thứ sáu, bạn phải rất thận trọng đừng để rơi vào hôn trầm trạo cử vi tế, nhưng ở trạng thái thứ bảy thì không. Ở trạng thái này không còn mối nguy của hôn trầm trạo cử, nhưng bạn vẫn phải nỗ lực về kỹ thuật từ bỏ chúng. Trong các trạng thái năm và sáu, bạn đã cẩn thận đề phòng trạo cử. Bây giờ ở giai đoạn bảy này, bạn tinh cần và có thể chấm dứt ngay trạo cử hoặc hôn trầm bất cứ lúc nào chúng lộ ra, bởi thế chúng không thể ngăn ngại bạn lâu.

Năm giai đoạn từ ba đến bảy trên đây phần lớn là định nhất tâm, bị gián đoạn bởi trạo cử và hôn trầm. Ở những giai đoạn này, tiến trình của tâm là tiến trình nhất tâm có gián đoạn.

(viii) Trở nên nhất tâm

Trước tiên bạn dùng phương pháp đối trị niệm. Mặc dù điều này cần một ít nỗ lực, sau đó bạn có thể theo đuổi toàn thời thiền quán không bị chút hôn trầm trạo cử nào. Sau đây là một hình ảnh để chứng minh cái gì xảy đến vào những trạng thái tâm về sau. Lúc đầu kẻ thù của bạn mạnh. Sau đó sức mạnh kẻ thù sút giảm, rồi mất hẳn, Năng lực của hôn trầm trạo cử nơi bạn cũng như vậy. Ở giai đoạn thứ tám bạn không cần nỗ lực trong việc áp dụng tỉnh giác canh chừng. Sau khi cố gắng một chút lúc đầu giai đoạn tám, toàn thời thiền quán không bị gián đoạn vì hôn trầm trạo cử, bởi thế tiến trình tâm lúc ấy là tiến trình dán chặt hay tập trung.

Giai đoạn bảy và tám được hoàn tất nhờ năng lực tinh tấn.

(ix) Định an chỉ

Bây giờ sự tập trung không còn cần nỗ lực. Bạn tự nhiên đạt đến sự không nỗ lực này nhờ đào luyện sự quen thuộc với trạng thái thứ tám. Bạn không cần một phí sức nào để lướt vào định nhất tâm, cũng như một người khởi sự đọc một đoạn văn đã thuộc lòng. Trạng thái này tương đương với sự tịnh chỉ nhất tâm ở cõi Dục.

Trạng thái thứ chín được thành tựu nhờ năng lực của thói quen hoàn toàn.

Trong trạng thái đầu, tuệ của bạn làm cho bạn quen thuộc với tâm phân biệt (hay vọng tưởng).

Trong trạng thái tâm thứ hai, bạn thấy được phần nào sự thể sẽ ra sao khi vọng tưởng của bạn tạm thời nghỉ mệt.

Trong trạng thái thứ ba, dường như những vọng tưởng tự chúng đã kiệt quệ hết hơi sức.

Tóm tắt, trong hai trạng thái đầu, hình ảnh chỉ ở một lúc ngắn. Trong trạng thái hai và ba, sự phân tán của bạn chỉ kéo dài một lúc. Khác nhau giữa tâm trạng ba và bốn là bạn có thể hay không thể mất dấu đề mục. Ở giai đoạn bốn, bạn phát sinh hôn trầm thô, ở giai đoạn năm thì không. Ở giai đoạn năm, bạn phải coi chừng hôn trầm vi tế, mà không cần coi chừng ở giai đoạn sáu. Mặc dù ở giai đoạn sáu bạn có phát sinh trạo cử vi tế, nhưng ít hơn trước đấy. Ở giai đoạn sáu, bạn phải đặc biệt cẩn thận đề phòng trạo cử, nhưng không cần làm thế ở giai đoạn bảy. Bạn còn có trạo cử hôn trầm ở giai đoạn bảy, nhưng không ở giai

đoạn tám. Ở giai đoạn tám, bạn còn cần nỗ lực nhưng không cần ở giai đoạn chín.

Ở giai đoạn bảy, bạn chỉ mới chấm dứt hôn trầm trạo cử. Không cần phải rất cẩn thận sợ bị rơi vào hai việc ấy. Giả sử bạn đi đánh giặc. Nếu thế giặc thua, bạn không cần cẩn thận quá mà chỉ cần dí nó xuống cũng đủ.

Ngày hai mươi hai

Pabongka Dorje Chang kể một mẩu chuyện ngắn để chúng tôi khởi động lực.

Chandrakirti nói:

Con ngỗng chúa dang đôi cánh trắng
Một cánh tương tối, một cánh chân như;
Bay đầu đàn ngỗng
Được đẩy mạnh bởi gió Phước
Băng qua hồ Thiện đức
Đến bờ các đấng Chiến thắng vô thượng.

Nghĩa là, với hai loại bồ đề tâm tương đối và tuyệt đối, cùng với hai thứ tích lũy, bạn sẽ đạt đến tầm mức chư Phật. Bạn phải học cách thế nào để thực hiện điều này.

Khi ấy ngài ôn lại những tiêu đề trên về: cách luyện tâm tịnh chỉ - đào luyện năm hay sáu điều kiện tiên quyết; năm chạp bảy và cách đối trị, tám sự điều chỉnh; và với những

điều ấy làm căn bản, cách đạt đến chín trạng thái tâm.

a-2.1.4. Cách đạt các trạng thái tâm nhờ sáu năng lực

Trạng thái thứ nhất đạt được nhờ năng lực của sự học, thứ hai nhờ năng lực của quán tưởng. Thứ ba và bốn nhờ năng lực của niệm; thứ năm và sáu nhờ năng lực của tỉnh giác; thứ bảy và tám nhờ năng lực tinh tấn; thứ chín nhờ năng lực của sự quen thuộc. Tôi đã bàn chi tiết điều này trong chương trên nói về mỗi trạng thái tâm riêng biệt trong đó.

a-2.1.5. Có bốn loại tiến trình tâm như thế nào

Hai trạng thái tâm đầu tiên là những loại tập trung gượng ép. Năm trạng thái kế tiếp là loại tập trung có gián đoạn. Loại thứ chín là hình thức tập trung tự nhiên không cần nỗ lực. Mỗi loại tiến trình tâm này được phân biệt bằng những sắc thái sau:

Hai trạng thái đầu chỉ có hôn trầm và trạo cử là chính yếu, không có chút nào tỉnh chỉ. Chúng không đáng được cái tên gọi tỉnh chỉ có gián đoạn hay không gián đoạn. Ở giai

đoạn này bạn phải tinh tấn buộc mình đi vào những trạng thái tịnh chỉ này.

Bạn không cần phải dùng tỉnh giác để tự buộc phải đi vào năm trạng thái tâm kế tiếp. Tịnh chỉ của bạn cũng tuần tự trở nên vững chắc hơn. Vậy trạng thái tâm ở đây là một trạng thái tập trung gián đoạn, vì tâm bị gián đoạn bởi hôn trầm và trạo cử.

Trong trạng thái thứ tám bạn áp dụng một ít nỗ lực làm phương pháp đối trị ở đầu thời khóa thiền; thời gian còn lại không bị gián đoạn bởi hôn trầm hay trạo cử.

Ở trạng thái thứ chín bạn không cần nỗ lực để gọi lên pháp quán, như vậy sự tập trung xảy đến một cách tự nhiên.

a-2.1.6. Cách tâm tịnh chỉ thực thụ phát sinh từ điểm này

Khi đạt giai đoạn chín, định tâm chuyên nhất của bạn hoàn toàn thoát khỏi hôn trầm và trạo cử vi tế. Bạn có thể an trú trong trạng thái ấy một cách dễ dàng không cần dụng công, trong những thời gian dài. Tuy nhiên trạng thái ấy không phải là tịnh chỉ thực thụ, nó chỉ tương tự như là tịnh chỉ. Muốn đạt đến tịnh chỉ thực thụ, bạn phải thiền định một cách chuyên

nhất nhiều lần để đạt đến sự quen thuộc với nó. Khi ấy bạn cũng phải đạt được định xuất thân đặc biệt xảy đến cùng với sự mềm mại (nhu nhuyễn) của thân tâm.

Tâm nhu nhuyễn phát sinh trước, nhưng hỉ lạc của thân nhu nhuyễn lại phát sinh trước hỉ lạc của tâm nhu nhuyễn. Những luồng khí lực độc hại trong thân thể đã được dẹp yên, bạn cảm thấy thoải mái, mặc dù bạn cảm thấy một thứ áp lực nơi sọ tương tự cảm giác một bàn tay nóng sờ lên cái đầu bạn mới tạo. Khi đạt đến điều này, là bạn đã làm cho an tịnh những trạng thái tâm độc hại làm chướng ngại sự thi hành một đức hạnh nào bạn muốn thi hành. Bạn đã phát sinh tâm nhu nhuyễn. Rồi bạn phát triển thân nhu nhuyễn như là hậu quả của tâm nhu nhuyễn này, và những luồng khí lực bây giờ khéo thích ứng và tuần hành khắp châu thân. Thân thể bây giờ không còn những trạng thái độc hại, không cảm thấy sự bất tiện nào khi bạn thực hành những thiện hạnh. Nó có thể được sử dụng bất cứ cách nào bạn muốn. Thân thể mềm mại và nhẹ như bông; bạn cảm giác một hỉ lạc lớn lao do thân nhu nhuyễn ấy, và thân có những lạc thọ vật lý tuyệt trần. Từ đó, mỗi khi bạn đi vào tịnh chỉ, bạn có cảm giác thân thể tan vào đối tượng

quán, đối với bạn không có gì khác hiện ra, ngay cả thân thể, vân vân. Đây là kinh nghiệm về trạng thái xuất thân của tâm nhu nhuyễn, và tâm khi ấy tràn ngập hỉ lạc đến độ hầu như không thể nào tiếp tục ở trong pháp quán. Trạng thái bị hỉ lạc tràn ngập này sẽ lắng xuống, và khi ấy bạn cảm thấy giảm bớt hỉ lạc phần nào. Trong lúc ở trong tâm trạng này, là bạn đã đạt đến loại nhu nhuyễn bất động có tương đương của nó là tâm tịnh chỉ luôn duy trì pháp quán. Đồng thời bạn cũng đạt tịnh chỉ tương ứng với cận hành định của sơ thiền. Mức cận hành này được gọi là "bất buộc" vì đây là đạo lộ phải kinh quá, nếu không, bạn không thể đạt các loại thiền chứng thế gian và xuất thế gian. Từ điểm này bạn có thể đạt những định chứng tiếp theo được chứng một loạt- quả thế bạn có thể thành tựu cả tám thiền chứng thuộc sắc giới và vô sắc. Tuy nhiên điều này khá vô ích, bởi thế chúng ta không triển khai những định chứng sau này. Ngoại đạo từ bỏ những vọng tưởng rõ rệt tương ứng với những định chứng sắc giới lên cho đến Vô sở hữu xứ thuộc Vô sắc. Và khi đạt đến định tâm tương ứng với Hữu danh (Sắc cứu cánh) thì họ cho đây là giải thoát; nhưng điều này tuyệt nhiên

không giải thoát họ khỏi sinh tử luân hồi. Như quyển *Ca Tụng những gì đáng Ca tụng* nói:
Những người này, bị mù lòa bởi vô minh
Không theo Pháp của ngài.
Họ có thể đạt đến cõi Hữu đảnh
Nhưng rồi vẫn lại đau khổ
- Họ chỉ có đạt đến hữu khổ.

Một kinh nói:
Người thế tục rất tập trung thiền định,
Nhưng chưa bỏ được ngã chấp,
Nên mặc dù thật nhọc công
Với sự nhất tâm quán tưởng
Mà vọng tưởng vẫn trở lại tàn hại chúng.

Có ví dụ sau đây. Một hành giả sau nhiều khó nhọc, đã trú nhiều năm trong định an chỉ thuộc cảnh giới Sắc cứu cánh (Hữu đảnh). Chuột gặm hết mớ tóc dài của ông ta. Về sau khi để ý đến điều này, ông nổi cáu! Thế là thiền chứng của ông suy tàn, và ông đi đến các đọa xứ.

Khi đạt tâm tịnh chỉ thù thắng, bạn có được sự sáng suốt đến độ có thể đếm những cực vi trong bức tường, v.v. Mỗi khi một trong mười tướng xuất hiện trước mắt bạn - nghĩa là

năm đối tượng giác quan (sắc pháp, v.v.), ba độc, đàn ông, đàn bà - bạn sẽ nhớ đến những lỗi lầm của chúng và phát sinh nhàm chán. Bạn sẽ ít vọng tưởng hơn trước, những vọng tưởng đã có sẽ phai mờ. Bạn sẽ phát triển những thiện đức như nghĩ mình nên phối hợp tịnh chỉ với giấc ngủ, vì sự vững chãi của hình ảnh quá mãnh liệt.

Ngày nay có những người tìm tri kiến trong các giáo lý về Đại thủ ấn và Dzogchen bằng cách tham chiếu những bản kinh văn giản lược thay vì y cứ những cổ thư vĩ đại. Những người như thế sẽ thấy khó mà đạt được cái gì thực có giá trị được bàn trong cổ thư như tâm tịnh chỉ. Nhưng tịnh chỉ là pháp mà chúng ta cùng có chung với ngoại đạo. Theo bản kinh gốc về Đại thủ ấn, thì sự theo dõi vận hành của tâm chỉ có làm cho bạn quen thuộc với sự thật tương đối về tâm. Bởi thế bạn có thể nghĩ rằng pháp thiền theo cách ấy là tốt, song kỳ thực đấy chỉ như lầm tưởng đồng với vàng. Bạn chỉ có nước lang thang không mục đích trên những đường tà. Bạn có thể tăng thêm hôn trầm của tâm mà lầm cho là thiền định, nhưng cái thiền định ấy còn không thể đưa đẩy bạn lên được tái sinh cao của cõi sắc và vô sắc. Bạn

chỉ có tạo nhân cho tái sinh làm một con thú chẳng hạn. Hiền giả Sakya nói:

Những người mù thường khiến cho thiên đạ
thủ ấn

Trở thành nhân tái sinh làm thú vật.

Người nào khác hơn thì sẽ rơi vào

Thứ định làm ngưng dòng tâm thức của
thanh văn;

Hoặc tái sinh vào các cõi Vô sắc.

Bạn có thể phân tích bản chất của tâm là không màu sắc hình dạng, nhưng không kèm theo một căn bản nào trong ba căn bản của đạo lộ; hoặc bạn có thể quen thuộc với chỉ giáo: "Đừng truy tầm quá khứ, đừng tìm kiếm vị lai" (nghĩa là, chỉ an trú trong hiện tại khi bạn thiền). Những pháp thiền định nô lệ ấy chỉ khiến cho đời người trở thành trống rỗng vô vị; không đưa bạn đến những cấp bậc cao của đạo lộ. Nhưng kèm với bồ đề tâm, từ bỏ, chánh kiến và quy y, thì sự tu tập như thế trở thành pháp Đại thừa đưa đến giải thoát, trở thành pháp Phật. Bạn phải đi vào con đường không lầm lỗi này. Nếu không, một mình sự thực chứng bản chất của tâm - là trong sáng, trống rỗng không bám víu v.v.-mà thôi, thì không thể tấn công vào thành trì ngã chấp của bạn.

Nhiều nhất là những thiền định kiểu ấy sẽ đạt được những hiệu quả giống như những dụng công của ngoại đạo đạt được. Vậy đừng xem những con đường thấp kém ấy là tốt lành. Bạn phải biết phân biệt chánh đạo và những con đường chỉ có vẻ là chân chánh.

a-2.2. Làm thế nào để luyện cốt tủy của trí tuệ - tuệ quán đặc biệt.

Có ba tiêu đề phụ: (1) xác quyết sự phi hữu của bản ngã cá biệt (nhân vô ngã); (2) xác quyết sự phi hữu của bản ngã các hiện tượng (pháp vô ngã); (3) cách phát triển tuệ quán đặc biệt.

a-2.2.1. Xác định tính phi hữu của bản ngã cá nhân

Có hai tiêu đề: (1) làm thế nào để nhập định như không gian; (2) khi tâm không nhập định, làm thế nào để có thái độ xem vạn pháp như huyễn.

(i) Làm thế nào để phát sinh định như không gian

Có bốn điểm then chốt cần xác định: (1) cái gì cần bác bỏ; (2) gì là toàn bộ những khả tính; (3) thế nào ngã và các uẩn không thể thực sự là một; (4) thế nào ngã và các uẩn không thực sự là khác.

Sau khi thành tựu tâm tịnh chỉ vững chắc, chúng ta không theo những pháp thiên đi sâu vào tâm an tịnh có tướng sắc giới và vô sắc giới thuộc các đạo lộ thế gian. Những thiên này chỉ đàn áp những vọng tưởng rõ rệt. Điều chúng ta khao khát là giải thoát, bởi thế chúng ta phải triển khai loại tuệ quán siêu thế là tuệ quán đặc biệt phân tích ý nghĩa vô ngã. Điều này sẽ nhổ tận gốc rễ sinh tử luân hồi cho chúng ta. Nếu muốn phát sinh tuệ giác ấy, chúng ta phải đề phòng một cách có phương pháp tất cả những tệ hại của sinh tử luân hồi mà không cần đến thiên định đặc biệt về các cảnh giới thù thắng, như được nói trong tác phẩm *Ca tụng Những Gì đáng Ca tụng*:

Mặc dù những người theo Pháp của ngài
Không thực sự đạt đến những cõi thiên,
Song họ ngăn được sự tái sinh trong sinh tử
Làm cho Ma vương thất vọng đứng nhìn.

Chúng ta phải xác định gì là ý nghĩa của pháp sâu xa này, tức tánh không. Nếu không

đạt được thực chứng về tánh không, thì không thể nào đạt giải thoát; và cả đến những công việc khác của một người con Phật cũng chỉ trở thành một cái gì liên hệ đến sự chấp thủ những tướng nhị nguyên đối đãi.

Nếu bạn chỉ có phần nào sự phối hợp của phương pháp và trí tuệ, bạn sẽ không thể du hành đến quốc độ của một đấng Chiến thắng. Bạn sẽ giống như con chim chỉ có một cánh. Phương pháp là tâm bồ đề; trí giác là sự thực chứng tánh không. Bạn không thể luyện cái này mà thiếu cái kia. Đức Tsongkapa nói:

Nếu bạn không có trí tuệ

Hiểu được cái cách vạn pháp tồn tại,

Thì bạn không thể nhổ tận gốc rễ sinh tử

Mặc dù bạn quen thuộc với sự từ bỏ

Và bồ đề tâm. Như vậy, hãy nỗ lực đạt

phương tiện

Để thực chứng sự hỗ tương liên hệ của các pháp.

Mặc dù có khuynh hướng tin ở tánh không, có thể bạn còn vài hoài nghi. Người ta nói tánh không sẽ xé tan thành sự chấp thủ bản ngã nơi bạn: nó như một cơn mưa đá tàn hại mùa màng. Tác phẩm *Bốn trăm bài kệ* nói:

Ngay những người ít công đức
Không hoài nghi về Pháp này.
Ngay cả những người còn hoài nghi
Sẽ phá tan hiện hữu thành từng mảnh.

Pháp thực hành này cũng cần những chuẩn bị tiên quyết: muốn phát sinh chánh kiến trong dòng tâm thức bạn phải có những nguyên nhân và điều kiện như sau. Bạn phải tận tụy với một bậc thầy thánh thiện có sự hiểu biết đúng về những điểm then chốt trong kinh điển, và được ông chỉ giáo về tánh không; bạn phải tích lũy công đức và thanh lọc chướng ngại; phải khẩn cầu bậc thầy và xem ông không khác gì thân hộ mạng của mình, vân vân. Nếu bạn không có đầy đủ những điều kiện này, bạn sẽ không thể đạt một thực chứng nào cả.

Có nhiều trình bày khác nhau về tri kiến giữa bốn trường phái ở Ấn, trước tiên là những nhà Trung quán. Đây là những luận sư duy nhất giải thích rằng ý nghĩa của duyên khởi là tánh không, trong khi ý nghĩa của tánh không là duyên khởi.

Đức Đạo sư đầy từ mẫn của chúng ta dạy nhiều trình độ khác nhau cho những đệ tử có căn cơ từ thấp lên cao. Bởi thế, trước hết ngài

dạy con người là trống rỗng, không thực chất, không có sự tồn tại độc lập. Ngài giảng điều này để đệ tử khởi chấp thủ vào một bản ngã cá biệt. Với những đệ tử thông minh hơn, ngài phân tích giữa các pháp thực có và không thực có. Với những người khá hơn, ngài dạy rằng các pháp không thực sự hiện hữu nhưng có thể thiết lập bởi bản chất chúng. Với những người còn khá hơn thế nữa, thì ngài dạy tất cả các pháp tự bản chất là không hiện hữu. Cách sau cùng này là nhất, và là tư tưởng tối hậu của đức Thế tôn về vấn đề này.

Như đức Đạo sư chúng ta đã nói:

Một vị tăng danh tiếng sáng chói

Sinh ra ở miền nam nước Bhaita

Sẽ mang tên là "Rỗng"

Sẽ phá hủy các chấp không chấp có.

Ở đây Long Thụ đã được huyền ký là vị sư vô song giảng giải đúng tư tưởng của đấng Chiến thắng về sự làm thế nào để từ bỏ hai cực đoan chấp không và chấp hữu. Bởi thế chúng ta phải tìm học tri kiến này bằng cách theo bước chân ngài. Có nhiều tri kiến chỉ do người ta bốc đồng sáng chế ra cũng được công bố là sâu sắc, nhưng tri kiến tối hậu thì phù hợp với những tư tưởng của Long Thụ, và điều

chắc chắn là, thay đổi những tư tưởng này tức là trình bày sai lạc tư tưởng của đấng Chiến thắng. Và điều này không phải chỉ có dân Tây tạng ngu ngốc mới làm. Ngay cả những học giả Ấn vĩ đại như Bhāvaviveka và học giả Tây tạng Jonangpa cũng lầm lẫn về những điểm then chốt trong tri kiến này. Lại có những người theo Long Thụ nhưng không hiểu ý ngài. Còn có những kẻ không những không theo Long Thụ mà còn cố bài bác. Tuy nhiên những người này và thừa kế của họ giảng dạy những quan điểm do họ sáng chế, và điều này không thuộc vào hệ thống của Long Thụ. Chandrakīrti nói:

Những con đường
khác với con đường Long Thụ đã đi
Vượt ngoài hệ thống này,
và không phải cách đạt đến an tịnh.
Chúng làm giảm giá trị tực đế và chân đế.
Với sự giảm giá hai đế lý,
thì không thể đạt giải thoát.

Vậy, không có hai cửa ngõ dẫn đến sự an tịnh giải thoát, người nào không theo hệ thống này thì không thể nào đạt đến đấy. Atisha nói:
Ai đã đạt ngộ chân không?

Chính Chandrakīrti :

Đức Như Lai đã huyền ký như vậy.

Vị ấy thấy được chân như của các pháp;

Và là đệ tử của Long Thụ.

Qua hệ phái chỉ giáo của ngài

Bạn sẽ thấy được chân như của các pháp.

Nghĩa là, Nguyệt Xứng (Chandrakīrti) là đại đệ tử của Long Thụ. Nhiều bậc thầy Tây tạng thuộc nhiều tông phái đã theo ngài trong kỳ truyền pháp đầu tiên tại Tây tạng. Tư tưởng của những bậc thầy này còn ở trong phạm vi tư tưởng phái Trung quán (Prāsangikas), nhưng bậc thầy Chandrakīrti đã dạy giáo lý nhiều cách để phù hợp trình độ các đệ tử, nên về sau, nhiều tín đồ không hiểu ý nghĩa chân thực của các bậc thầy này, và dần dần rơi vào lầm lạc. Có ít người có thẩm quyền định đoạt hình thức tối hậu của tri kiến, và đức Tsongkapa, hiện thân của Văn Thù, đã không tin tưởng những gì mà các người Tây tạng này nói về tri kiến ấy. Bởi thế ngài định lên đường sang thánh địa Ấn để gặp bậc thầy Nāgabodhi, hành giả vĩ đại Maitripa, vân vân. Lhodrag Namkha Gyaeltsaen xin ngài bỏ dự định này. Với Namkha Gyaeltsaen làm trung gian (ngồi đồng), Tsongkapa hỏi Kim Cương Thủ

(Vajrapani) những câu hỏi về tri kiến. Giáo lý của Kim Cương Thủ được ghi chép dưới dạng vấn đáp nhan đề là *Chuỗi Cam Lô Tối Thượng để trị bệnh*. Giáo lý này khiến Tsongkapa càng hoài nghi thêm về những tri kiến được trình bày trong các sách hiện hành lúc bấy giờ. Ngài vẫn hoàn toàn bất mãn. Bởi thế ngài khẩn cầu bậc thầy mà ngài xem không khác gì đức Văn Thù; ngài nỗ lực tích lũy công đức và thanh lọc bản thân, và thực hành nhiều đề tài thiền quán. Ngài tu hành một cách miên mật, và về sau đã thấy được linh kiến về đức Văn Thù.

Nói chung có ba loại linh kiến. Một loại là thấy một ảo ảnh của một vị thần: điều này được kinh quá khi những luồng khí lực đi vào các huyết đạo. Một loại linh kiến khác là khi vị thần hiện ra trong tâm thức, loại này được kinh nghiệm trong lúc nhập định. Loại cuối cùng là người ta thực sự thấy vị thần bằng cảm quan có ý thức, có thể nói là trực tiếp đối diện. Tsongkapa có loại linh kiến sau cùng này về đức Văn Thù, và có thể gặp đức Văn Thù như trò gặp thầy. Những câu trả lời của đức Văn Thù cho những câu hỏi của Tsongkapa đặt ra liên quan đến những điểm khó trong tri kiến thật quá sâu xa. Mỗi khi Tsongkapa không hiểu

điều gì, ngài thường thảo luận với Rendawa, tuy nhiên ngài vẫn không giải tỏa được những hoài nghi. Đức Văn Thù tuyên bố Tsongkapa nên dùng giáo lý này như khởi điểm và trong tương lai hãy nỗ lực tra cứu các cổ thư, rồi sẽ nhận thức được tri kiến sâu xa không cong queo. Việc xảy ra như thế.

Về sau, nhờ tích lũy công đức và thanh lọc chướng ngại, ngài có linh kiến về Buddhapàlita; bởi thế ngài đọc luận giải của vị này, nhan đề *Sự tâm cầu Phật quả*, và khởi sự triển khai tri kiến tuyệt đối của Trung quán (Prasangika) trong dòng tâm thức. Vào giai đoạn này trong đời, ngài đã có linh kiến về nhiều học giả và hành giả Ấn độ, nhưng ngài ít lưu ý đến họ. Đức Văn Thù bảo Tsongkapa - lúc ấy người trung gian ngồi đồng cho vị thần nhập vào là một vị lama tu chứng khá cao, có lẽ là ngài Umapa- rằng "ông nên chú ý đến những linh kiến ấy, vì sẽ rất lợi lạc cho người khác và cho chính ông nếu ông căn cứ vào những kiệt tác của họ."

Khi đức Tsongkapa trực ngộ được tri kiến không bị méo mó của phái Trung quán, đức tin của ngài vào đức Phật đấng Đạo sư càng dâng cao, và ngài đã làm một bài thơ ca tụng lý duyên khởi mà đức Phật đã giảng dạy. Tác

phẩm này nhan đề *Ca Tụng Lý Duyên Sinh hay Tinh Túy Vấn Tất Của Tài Hùng Biện*. Choglae Namgyael ở Badong nghe một người hành khất đang đi chiêm bái hát bài này. Lúc đầu Namgyael tưởng đây là tác phẩm của Long Thụ hay Nguyệt xúng, nhưng ở phần cuối ông lại nghe tác giả bài thơ nói đã căn cứ vào các tác phẩm của hai vị này, mới biết không phải. Ông hỏi người hành khất, và được trả lời chính đức Tsongkapa vĩ đại đã viết. Namgyael phát sinh lòng tin kiên cố nơi Tsongkapa và khởi hành đi gặp ngài. Ông khám phá ra ngài đã từ trần. Ngài đã đi đến các cõi tịnh vì lợi lạc của những hữu tình khác. Không được gặp ngài, Namgyael bèn cầu nguyện cho được gặp, và tung những đồng tiền vàng và bạc lên hư không. Chúng đáp xuống đất của tu viện Ganden. Những việc lạ như vậy có thể được tìm thấy trong tiểu sử của đức Tsongkapa.

Vậy trước tác của Tsongkapa thuyết minh ý nghĩa của những giáo lý sâu xa này, và gỡ rối cho những tư tưởng của các bậc thầy khác về giáo lý. Tuy nhiên ngài không xem một bản kinh luận là thứ thiết chỉ vì nó xuất xứ từ thánh địa Ấn, Ngài không sử dụng phần chính của những trước tác có thể đáp ứng tiêu chuẩn ngài để bảo đảm sự chính xác của tri kiến. Thay

vì thế ngài đã thỉnh tôn ý của đức Văn Thù vị thần bảo hộ ngài. Đức Văn Thù cho biết Nguyệt Xứng là một vị Bồ tát dũng cảm có địa vị cao, đến từ cõi Phật với ý định hoàng dương giáo lý của đức hộ pháp Long Thụ về tri kiến sâu xa, và những trước tác của vị này là không lầm lỗi. Bởi thế đức Tsongkapa xem lời của đức Văn Thù và những trước tác của Chandrakirti là chính xác.

Những trước tác của Tsongkapa liên hệ đến tri kiến đề ra trong kinh điển thực khó cho chúng ta hiểu hay chứng trong lúc học tập quán tưởng, vì chúng quá sâu xa. Tuy nhiên, nếu học hỏi nhiều lần một cách chi tiết, ta sẽ triển khai được tuệ quán vào tánh không. Những luận khác không sâu xa bằng, và ta sẽ thấu đạt được nhiều điều từ tác phẩm của ngài hơn từ bất cứ tác phẩm nào khác.

(1) Điểm then chốt thứ nhất : Cái gì nên bác bỏ

Bây giờ tôi sẽ dạy đề tài này một cách vắn tắt căn cứ trên tác phẩm Tsongkapa. Ngài đề cập trước hết làm thế nào để xác quyết nhân vô ngã. *Bốn trăm bài kệ* của Aryadeva (Thánh Thiên) nói:

Trước hết hãy lật ngược
trạng thái vô công đức của bạn;
Kế tiếp bác bỏ cái ngã;
Cuối cùng, tri kiến duy nhất bác tất cả.
Người nào biết như vậy là thiện xảo.

Điều này phù hợp với những chỉ giáo liên hệ đến thứ tự bạn nên theo trong pháp hành này. Trong Phạm Vi Nhỏ và Trung bình, bạn phải bác những kiến chấp như cho rằng không có nhân quả, v.v. Kế tiếp, bạn phải bác nhân ngã (cho rằng chủ thể là có tự tính- DG), và cuối cùng bác pháp ngã (cho rằng đối tượng là thực có tự tính- DG).

Không có khác nhau giữa những cái ngã phi hữu được đề cập trong lý thuyết về hai vô ngã. Tuy nhiên, trước hết tôi sẽ giảng về vô ngã trong tương quan với một vật đặc biệt là chủ thể hay con người. Xác định loại vô ngã này dễ hơn. Ngoài ra lại có một số lý luận về *tánh không* cần được xác định: những luận cứ dựa trên sự hỗ tương lệ thuộc (duyên khởi), luận cứ xem những thành phần của một chiếc xe theo bảy cách, vân vân.(CT. *m chỉ luận lý gồm bảy phần của Chandrakīrti*). Luận cứ dễ hiểu nhất cho người sơ cơ là ngã không phải một cũng không khác với năm uẩn. Ở điểm

này, Tsongkapa và môn đệ bàn đến bốn điểm then chốt cho luận chứng ấy.

Điểm then chốt đầu tiên là xác định cái gì phải bị bác bỏ. Trong quyển *Hành Bồ tát Hạnh* chúng ta đọc :

Khi bạn không chạm đúng tướng,
Thì bạn sẽ không nắm được rằng nó không thực.

Nói cách khác, nếu bạn không thể chỉ rõ "ngã" là gì- cái vật phải bị bác bỏ cho là phi hữu- thì bạn sẽ không nhận ra cái "không ngã" không còn hàm ẩn gì lưu lại sau tiến trình bác bỏ. Ví dụ: Bạn không thể bắt một mũi tên nếu không thể thấy mục tiêu, không thể bắt trộm nếu không nhận ra kẻ trộm. Bạn phải nhận ra cái ngã rồi mới bác bỏ được. Ngã là một cái gì thật ra "không thực hữu," một cái gì bản chất không thể độc lập tự do, một cái gì về phần nó không khác với cái khác. *Luận về Bốn trăm bài kệ* của Chandrakirti nói về ngã:

"Cái vật được biết là ngã là một thực thể mà bản chất nó không thể là hậu quả của một pháp nào khác có nhiệm vụ tạo tác ra nó. Vô ngã là sự phi hữu của cái ngã ấy."

Như vậy ngã được giả thiết là một cái gì tự nó biệt lập, vì nó không là hậu quả của những điều kiện khác. Nó cũng được gọi là một thực thể tự tồn, vì nó không lệ thuộc vào bất cứ gì khác; nó cũng không là hậu quả của một cái gì khác.

Bạn có thể sử dụng những lời này trong cuộc tranh luận để bắt bớ đối phương, nhưng nếu bạn chưa xác định được nó bằng kinh nghiệm thì bạn vẫn chưa nhận diện ra đối tượng của sự bác bỏ. Ví dụ, bạn sẽ không nhận ra kẻ trộm chỉ nhờ những sự mô tả như "kẻ trộm là một con người" hay "kẻ ấy mặc áo trắng." Bạn sẽ không hiểu được đối tượng này qua sự mô tả của người nào khác hoặc qua những hình ảnh trong tâm do danh từ gợi lên. Bạn phải nhận ra đối tượng của sự bác bỏ nhờ những kinh nghiệm tâm linh cá nhân sống động và thực thụ, qua một tiến trình phân tích. Nếu bạn chưa xác định đối tượng sự bác bỏ thì bạn có nguy cơ rơi vào cái bẫy là phản chứng lý duyên sinh của các pháp, mặc dù có sử dụng nhiều luận cứ để chứng minh chúng thiếu thực hữu. Ví dụ, quy ước về cái bình là hoàn toàn quen thuộc với bạn. Bạn có thể nói, "cái miệng bình không phải là bình. Đáy bình không phải bình," vân vân, loại trừ từng phần của bình và

cuối cùng thiên quán một cách nô lệ về tánh không mà chỉ do vì không thể tìm cái bình ở đâu được nữa. Nhưng với kiểu ấy bạn vẫn thiếu sự rõ ràng để bác bỏ đối tượng cần bác bỏ trên cơ sở của chính cái không ấy, và bạn chỉ có phá hủy cái giả danh về bình, và rơi vào trống không toàn diện. Tánh không này mà bạn đã tưởng tượng, là không nhằm chỗ.

Khi tìm kiếm cái đối tượng phải bị bác bỏ, ta phải tra tìm cái cách ta chấp thủ theo bản năng vào một cái tôi được xem là thực có tự tính. Khi chúng ta tra tìm cách "cái tôi" xuất hiện trong tâm theo bản năng, cách tâm bám lấy "cái tôi," ta khám phá rằng ta nghĩ, "Cái tôi này không chỉ là một cái gì tâm ta gán lên năm uẩn - nó được thiết lập cùng với năm uẩn." Như vậy sự chấp thủ vào cái tôi theo bản năng (câu sanh ngã chấp) được tìm thấy ngay cả trong dòng tâm thức của những con kiến, trong tận cùng tâm khảm, ngay cả trong chiêm bao của chúng.

Nói chung có ba cách chấp thủ cái tôi dựa trên con người (nhân ngã). Đó là: (1) thứ chấp ngã của những người đã triển khai tri kiến về tánh không trong dòng tâm thức họ. Họ chỉ quy tội cái "tôi" trên khái niệm, trên giả danh. Cũng có những người chủ trương sự vật

không thực hữu, song vẫn có kiểu chấp ngã như thế. (2) Cái cách mà người thường- những người mà dòng tâm thức chưa bị ảnh hưởng các lý thuyết - chấp thủ cái tôi. Cách chấp ngã này được thấy nơi những người bất chấp cái tôi ấy thực có tự tính hay không.(3) Hình thức chấp ngã của những người cho ngã là thực hữu, có tự tính.

Loại chấp thủ thứ hai trên đây là một nhận thức có giá trị thừa nhận cái tôi giả lập (tục đế). Chủ đề của nó chỉ là loại cái tôi này, một cái hiện hữu theo quy ước. Cũng đúng khi nói rằng nhân quả vận hành trên cái tôi giả lập này.

Loại chấp ngã thứ ba ở trên là một ý thức sai lầm và cần được phá hủy bằng một phương pháp đối trị. Chính khía cạnh cái tôi này là đối tượng để bác trong nhiều luận cứ khác nhau. Khi bạn bị lầm lạc để cái ngã thò ra theo bản năng, tỉ dụ khi nghĩ, "tôi đã ăn xong," thế là bạn đang chấp ngã.

Tâm thức khi không có thái độ phê phán, thường thỏa mãn với một cái tôi chỉ có tính cách gán ghép. Những hoạt động như đi hay ngồi - như tôi đang đi, tôi đang ngồi - chỉ là những nhãn hiệu. Đây là cách chúng ta đặt cho

những hoạt động của mình, theo hệ thống Trung quán. Một phần của cách cái "ngã câu sanh" (cái tôi theo bản năng) lộ ra cho bạn chính là ý tưởng cho rằng có một cái tôi theo quy ước ấy. Tuy nhiên, "ngã câu sanh" ấy không trình ra một cách nào rõ rệt để không bị lầm lẫn với đối tượng khác xuất hiện cùng lúc cho bạn. Bạn phải biết phân biệt giữa hai điều: cách xuất hiện của cái tôi được cho là thật có tự tính, và của cái tôi giả lập.

Hình thức chấp ngã theo bản năng (*câu sanh ngã chấp*) là một cái gì chúng ta luôn có trong dòng tâm thức, ngay cả khi mộng寐. Khi chưa gặp hoàn cảnh thì ta vẫn còn mờ mịt về cách xuất hiện của câu sanh ngã chấp ấy. Nhưng "cái tôi bản năng" ấy xuất hiện rõ rệt khi gặp cảnh vui hay buồn mãnh liệt, như khi bạn được ca tụng hay bị chỉ trích. Giả sử người nào buộc tội bạn là kẻ trộm, làm cho bạn tức giận. Lòng căm tức nổi lên nơi bạn, bạn nghĩ, "Tôi không có tội." Rồi bạn nói: "Tôi không còn nhịn được nữa!" Bạn không thể bài bác sự buộc tội ngay, mà thay vì thế, bạn lại mất tự chủ. Điều ấy đương nhiên chỉ tăng cường sự buộc tội rằng bạn ăn trộm. Lý do làm bạn nói "tôi không có tội" là cảm giác của bạn về cái "tôi, tôi." Cái tôi vươn lên một cách sống động từ

trung tâm của trái tim bạn trong tất cả vẻ sáng chói của nó. *Chính đây* là cách mà đối tượng để bác bỏ sẽ trình diện cho bạn. Mỗi khi tư duy này xuất hiện trong bất cứ hoàn cảnh nào làm bạn vui, buồn, mừng, sợ, và mỗi khi sự chấp thủ theo bản năng -câu sanh ngã chấp - phát sinh một cách mạnh mẽ, thì bạn phải quán xét ngay tại chỗ cái cách nó thò đầu ra cho bạn thấy.

Giả sử hai người đang đi cạnh nhau trên cùng một con đường, người này liếc mắt quan sát người kia. Điều này là hình ảnh điều nói sau đây. Trong khi tâm bạn tiếp tục hoạt động theo bản năng, và khi đối tượng cần bác bỏ trình ra trước bạn, bạn phải dùng một phần nhỏ của tâm để xem xét cách xuất hiện theo bản năng của đối tượng ấy. Nếu cái tâm xem xét ấy quá mạnh, thì bạn sẽ tuột mất không nắm được một phần của cái tôi, và phần ấy sẽ trở nên không rõ rệt. Bởi thế, điều cốt yếu là phải xem xét cái tôi một cách thiện xảo.

Trong tiến trình này, trong khi bạn đang nhìn xem cái tôi theo bản năng đó xuất hiện cách nào, cái tôi ấy có thể ló ra theo nhiều cách. Đôi khi "cái tôi" có thể là một cái gì gán cho thân thể, đôi khi gán cho tâm ý. Đây không phải cách thực thụ cái tôi ló ra cho sự

chấp ngã theo bản năng. Thân và tâm, những cơ sở của sự gán ghép, cũng như con người - hiện tượng được gán - tất cả đều hòa thành một toàn bộ rộng rãi. Cái tôi hiển nhiên có vẻ như một cái gì còn hơn là một ý nghĩ gán trên toàn bộ này. Thay vì thế, nó xuất hiện như một cái gì tự tồn, biệt lập. Nếu cái tôi dường như là vậy, thì bạn phải thấy đúng cái cách mà đối tượng để bác bỏ xuất hiện cho bạn. Một khi đã nhận ra nó, thì rất dễ bác bỏ.

Điểm then chốt này rất tế nhị, đôi khi lỗi là tại bạn đã đưa nó đi quá xa, đôi khi lỗi là không đủ xa. Nếu bạn không nhận diện đối tượng phải bác bỏ thì nó luôn luôn thò đầu ra; nhưng khi bạn cố nhận diện nó, nó lại ẩn nấp trong toàn bộ thân tâm, và bạn không thể tìm ra nó. Nếu bạn phải đi lên đến mép một mỏm đá cao chằng hạn, trong khi sợ hãi bạn có cảm giác: "Tôi có thể rớt xuống," hoặc "thân thể tôi có thể rớt xuống" hay "tâm tôi có thể rớt xuống." Thân và tâm là hai cái bất khả phân như nước với sữa. Cái tôi hiển nhiên, cái vật có thể rớt xuống vực kia, sẽ nổi lên trên đỉnh của thân và tâm. Đây là điều thường xảy ra. Khi bạn cưỡi ngựa phi nước đại, bạn không cốt chỉ thân hay tâm con ngựa khi bạn nói "ngựa." Ngựa chỉ là một cái tên gán cho toàn bộ

thân và tâm. Bạn hiểu "ngựa" là vật hiển nhiên được danh từ "ngựa" bao hàm. Khi bạn nói đến Sera hay Drepung, bạn không phân biệt những tòa nhà phía ngoài như điện thờ, và những tu sĩ ở trong tu viện. Căn bản của sự gán đặt tên ấy là tập thể gồm những khung cảnh vật lý của tu viện cùng với những gì nó chứa bên trong. Vươn lên trên tập thể này là cái vật thể bao quát, hiển nhiên, được gồm trong danh từ Drepung hay Sera. Đây cũng là điều thường xảy ra. Khi bạn nói về một học giả, căn bản của sự đặt tên ấy chỉ là toàn bộ thân và tâm của ông ta. Nhưng còn có một cái gì hiển nhiên và hoàn toàn biệt lập với bất cứ gì khác, trình ra trước bạn.

Tóm lại, bất cứ một pháp nào cũng sẽ được gọi là "cái này" hay "cái kia." "Cái này" hay "cái kia" hoàn toàn lấn lên căn bản của sự gán đặt và trình bày ra như thể nó hiện hữu biệt lập. Đây là đối tượng tối hậu của sự bác bỏ bằng luận lý. Nó đã được mô tả là "vật mà bạn hướng sự chấp thủ của mình đến vì cho là thực hữu," "đối tượng của sự bác bỏ, được cho là thật có vì người ta không nhận thức được nó chỉ có vẻ là thực có." Khi bạn chỉ nhận ra một phần đối tượng bác bỏ và xử dụng một cách nô lệ nhiều luận cứ đưa ra trong cổ thư Trung

quán, thì sự phân tích của bạn chỉ là qua trung gian những tâm ảnh có được do người khác nói lại là "được thiết lập như một cái gì thực hữu riêng biệt." Mọi sự khi ấy chỉ là danh từ. Bạn sẽ không tấn công được sự chấp thủ vào thực hữu. Nếu bạn không để cho đối tượng để bác bỏ tự thò đầu ra, mà chỉ khởi động ý tưởng về "tôi" để làm đối tượng bác bỏ được sử dụng trong sự phân tích, thì bạn chỉ đạt đến một hình thức lý thuyết về tri kiến này.

Tóm lại, thượng tọa Lozang Choekyi Gyaeltsaen nói:

"Cái cách mà hiện tại mọi sự trải bày trước mắt những phàm phu chúng ta thì chỉ là cách mà đối tượng phải bác bỏ bằng luận lý thường xuất hiện cho chúng ta. tất cả tâm trong dòng tâm thức của phàm phu đều bị nhiễm bởi vô minh; vì thế mà bất cứ vật gì xuất hiện trước chúng ta đều có vẻ như thật."

Nghĩa là, hiện tại, trước mắt những phàm phu chúng ta, mọi sự mọi vật - cái ngã, các uẩn, núi Tu di, nhà cửa, vân vân - trưng bày ra theo kiểu là một hòa hợp giữa tướng của tục đế và thực tại (hay chân đế- DG). Bởi thế chúng ta không có cách nào để phân chia vạn vật ra thành "những cái dường như thực hữu"

và "những cái không có vẻ gì thực hữu." Mọi sự đều có vẻ có thật; và bởi thế cái cách mọi sự để lại dấu ấn trên tâm thức, đối với chúng ta dường như đều lẫn với đối tượng cần phải bác bỏ. Như vậy, cái cách sự vật xuất hiện trước chúng ta cũng là cách mà đối tượng để bác bỏ xuất hiện, hay nếu bạn muốn, đó cũng là cách mà những vật được cho là thực hữu, xuất hiện. Hãy chấm dứt ở đây, vì thật vô ích để đi tìm đối tượng của sự bác bỏ ở chỗ khác. Jangkya Roelpai nói:

Một số người có tâm sáng suốt hơn
Bám lấy những khẩu hiệu như
"Tự hữu" và "được lập là thực có,"
Nhưng duy trì những giả tướng hiển nhiên.
Họ dường như đi tìm để bác bỏ
Một vật gì trên đầu có sừng!
"Chân không" không phải nổi bật rõ rệt
Như cái mặt của một phụ nữ bỏ khăn che.
Nếu bạn nói nhiều quá
Mà không đánh trúng chỗ cần bác bỏ,
Thì người phụ nữ ấy sẽ chạy trốn mất!

” CT. ám chỉ "chân không."Ừ

Nói cách khác, đây là mối nguy hiểm lớn.
Bởi vậy điều cốt yếu là phải tra tầm toàn triệt
với một tâm phân biệt rất vi tế. Hãy làm việc

này kèm theo những điều kiện bên ngoài thích hợp - như chỉ giáo của bậc thầy - và điều kiện bên trong thích hợp - như đã tích lũy công đức và thanh lọc bản thân. Nếu bạn có thể nhận diện đúng cái đối tượng để bác bỏ, thì những luận cứ - như mệnh đề luận lý liên hệ đến duyên khởi pháp - sẽ làm sụp đổ ngọn núi chấp hữu của bạn. Tiêu chuẩn để biết đã nhận diện đúng đối tượng này là bạn trực ngộ chân không một cách không khó khăn gì cả.

Jangkya Roelpai Dorje nói:
Bạn không cần phải đi tìm nó:
Cái vật ấy, hỏi hành giả, ở ngay nơi bạn.

Nói cách khác, bạn không cần phải tìm đâu cho xa để thấy được chân không; vì nó cùng ở với bạn, con người tìm kiếm. Vậy, hãy thiền quán liên tục hàng tháng, hàng năm, về sự nhận diện cái vật cần bác bỏ!

(2) *Điểm then chốt thứ hai :*
Xác định toàn bộ những khả
tính

Như chúng ta vừa nghe trên đây, một tâm ảnh đúng phát sinh từ kinh nghiệm trực tiếp về đối tượng để bác bỏ có thể xuất hiện rõ rệt

trước tâm nhãn. Nếu một cái tôi- vật được chấp thủ theo bản năng - quả thực có tự tính, thì nó hoặc là một với năm uẩn, hoặc khác với năm uẩn. Không có khả tính thứ ba nào ngoài hai khả tính này. Thông thường, nếu một pháp (hay hiện tượng) hiện hữu, thì nó nhất thiết phải thuộc số ít hoặc số nhiều. Thông thường đây là toàn bộ những khả tính; và nếu một vật là thực hữu, thì nó phải thực sự số ít hoặc thực sự số nhiều. Chắc chắn điều này bao gồm tất cả các trường hợp; bởi thế nó cũng áp dụng cho một "cái tôi", mà chỉ có thể là một với các uẩn, hay khác với các uẩn.

Điểm then chốt này phải đưa bạn đến sự xác quyết rằng, "Nếu nó không phải là trường hợp nào trong hai trường hợp ấy, thì nó không thể hiện hữu." Bạn phải thiền định về điểm then chốt này không chỉ trong một hai ngày, mà cho đến khi bạn đạt đến lòng tin không lay chuyển.

(3) Điểm then chốt thứ ba :

Quyết định Ngã và Uẩn không phải một

Bây giờ bạn phải minh xác : giả như đối tượng cần bác bỏ có hiện hữu, thì nó hiện hữu

cách nào. Sở dĩ người ta có thể lập rằng ngã và uẩn là một, chính vì chúng không xuất hiện trong tâm tách rời nhau; chúng hoàn toàn bất khả phân, vì chúng chỉ là một. Những lý lẽ ấy giới hạn chúng vào một thực thể duy nhất rõ rệt. Tuy nhiên cái cách chúng xuất hiện lại không phù hợp với cách chúng (giả thiết là) hiện hữu - điều này sẽ chứng minh chúng là giả ngay cả trên bình diện tương đối. Nhưng làm sao chuyện ấy có thể xảy ra khi một vật đã được lập là thực có: cách nó xuất hiện đáng lẽ phải tương ứng với cách nó hiện hữu. Kết quả là, thực phi lý nếu đặt ra một cái ngã. Nói rằng "các uẩn của ngã" thì không khác gì nói "uẩn của uẩn" hay "ngã của ngã." Sẽ là điều vô lý nếu phân biệt "ngã" với "các uẩn của ngã." Tác phẩm *Gốc rễ Trí tuệ* của Long Thụ nói:

Khi bạn cho rằng

Cái ngã được đặt ra không thể hiện hữu
Nếu không có các uẩn mà nó bị nhiễm,
Thì các uẩn này khi ấy chính là cái ngã,
Và ngã mà bạn nói đó sẽ thành phi hữu.

Nói cách khác, lỗi trong lập luận này là ngã sẽ thành phi hữu, vì nó được giả thiết là cái vật bị nhiễm các uẩn, và là một cái gì khác với năm uẩn- những vật mà ngã nhiễm phải.

Dường như điều này chưa đủ, *Hành Trung Đạo* còn nói thêm:

Không nên lập luận rằng cái nhận ô nhiễm
Và cái vật làm nó ô nhiễm chỉ là một,
Vì khi ấy, người làm và việc làm sẽ thành
một.

Nói cách khác, một lý luận như vậy phi lý, vì cái nhận ô nhiễm và vật làm nó ô nhiễm thành một. Thân xác và cái thực thể nhập xác trở thành một; tay chân và sinh vật có tay chân ấy thành một. Hơn nữa, nếu ngã và uẩn là một, thì như trong *Hành Trung Đạo* nói: Nếu các uẩn là ngã, thì kết quả là Uẩn số nhiều nên ngã cũng phải nhiều.

Nói khác đi, cũng như có năm uẩn, cái ngã cũng phải có năm.

Một kết quả phi lý khác nữa là, vì chỉ có một ngã, một cái không thể chứa đến năm uẩn - nên uẩn cũng phải là một. Khi cái ngã được giả thiết là năm uẩn, thì có sự phi lý là, sẽ vô nghĩa để nói đến sự ở trong thai mẹ. Lại nữa, vì tôi và năm uẩn được xem tự bản chất chỉ là một, và thân xác được hỏa táng sau khi chết, ra tro, thì hóa ra cái tôi cũng đồng thời bị hỏa táng ra tro hay sao. Và hơn nữa, khi cái tôi đi

đến tái sinh kế tiếp, thì thân xác cuối cùng của nó sẽ được thụ thai vào lúc nhập thai (trong một bào thai hay trứng, chẳng hạn). Hoặc, vì thân thể ấy sẽ không được nhập thai như thế, thì cái tôi cũng sẽ không nhập thai trong tái sinh kế tiếp. Không thể có chuyện một cái ngã như vậy tái sinh vào cõi Vô sắc. Cái ngã sẽ là vật chất. Nếu tôi và tâm là một, thì cái "tôi" không thể nào cảm thấy lạnh hay đói, vì tâm không bị lạnh hay đói. Hậu quả phi lý là người ta không thể nói "tôi lạnh" hay "tôi đói" khi bị nóng lạnh, đói khát, vân vân. Nếu cả thân và tâm đều là tôi, thì sẽ không lý nghĩa gì để phân biệt giữa "thân tôi" và "tâm tôi." Hơn nữa, nếu ngã và uẩn được lập là một, thì chỗ ở của chúng, thời gian và mọi sự về chúng phải giống nhau. Như thế, như trong *Gốc Rễ Trí Tuệ* nói:

Nếu các uẩn là ngã,
Thì đây sẽ là một vật được sinh ra rồi bị
phá hủy.

Nói cách khác, vì các uẩn có sinh diệt nên ngã cũng sinh diệt. Như thế, cũng như sắc uẩn có những sự gián đoạn trong quá khứ và vị lai và do vậy có sinh diệt, cái ngã cũng mất tương tục tính, và hậu quả vô lý là ngã cũng sinh diệt.

Nếu cái tôi tái sinh trong những đời khác và các uẩn của mỗi tái sinh quá khứ hay vị lai tự bản chất chỉ là một, thì cái tôi của những tái sinh quá khứ và cái tôi của tái sinh hiện tại sẽ hoặc là một hoặc là khác. Nếu là một, thì đáng ra trong đời hiện tại người ta phải bị câm và ngu ngốc như trong đời quá khứ khi làm súc sinh. Một hậu quả khác nữa là súc sinh ấy trong đời quá khứ cũng phải được cái hạnh phúc của một con người. Nhưng nếu cái tôi là tự nhiên tách biệt với những tái sinh quá khứ vị lai của một người, thì, như *Hành Trung Đạo* nói:

Vì những tướng ấy khác hẳn nhau
Như Di Lặc khác Ưu ba cúc đa,
Nên cũng không thuộc vào một tương tục
duy nhất:
Tự bản chất, chúng tách rời nhau.
Không đúng để bao gồm chúng
Trong một thực thể duy nhất.

Nói cách khác, hậu quả phi lý là luận cứ này không thể giải thích năng lực thần thông của một người có thể nhớ lại nhiều đời quá khứ của một chúng sinh, vì những đời này sẽ phải tách biệt nhau và không tương quan gì nhau

như Maitreya và Upagupta, những vị có dòng tâm thức khác nhau. *Gốc rễ trí tuệ* nói:

Nếu cái tôi quá khứ là khác,
Thì nó cũng sẽ trở thành phi hữu.

Lại nữa: nó sẽ
không chết, mà sẽ tái sinh.

Rồi kết quả là,
Vì người ta tách rời với những đời khác,
Nghiệp cũng tự động biến mất;
Những người sẽ đơn độc chịu đựng
Cái nghiệp do kẻ khác làm, vân vân.

Nghĩa là, sự biến mất của nghiệp đã làm là một lỗi trong luận cứ này. Bạn có thể tự hỏi: "Phải chăng cái ngã của một đời sau sẽ không chịu những nghiệp báo của cái ngã đời quá khứ? Nếu thế thì có sự phi lý này xảy ra là, một con người có tự tính riêng nó sẽ chịu những hậu quả của nghiệp do một người khác - cũng có tự tính riêng nó - tích lũy. Điều này cũng bằng như gặp một quả báo mà nghiệp của nó đã không được gây ra. Vân vân.

Bạn đã xác định rằng ngã và uẩn không thực sự là một, khi bạn tin chắc rằng: "Ngã và năm uẩn đương nhiên không phải là một vật, một cái gì có tự tính riêng nó."

(4) Điểm then chốt thứ tư :
xác định Ngã, Uẩn không thực
là khác

Khi đã chắc chắn ngã, uẩn không phải một, bạn sẽ nghĩ: "Bây giờ chỉ còn nước xem ngã và uẩn tự bản chất là riêng biệt." Nếu ngã và uẩn được chứng minh là có tự tính riêng biệt, thì như *Gốc rễ Trí tuệ* nói:

Chúng ta không thể chấp nhận rằng ngã
Là khác với các uẩn
Mà nó bị nhiễm phải.
Nếu ngã khác uẩn
Thì sẽ có thể thấy được nó
Mà không cần có uẩn nào,
Nhưng ta không thấy ngã như vậy.

Nói cách khác, khi bạn loại trừ dê và cừu trong một toán gồm dê cừu và bò, thì bạn có thể chỉ con vật còn lại mà nói: "Đấy là con bò !" Tương tự, bạn cũng phải có thể nhận diện một cái khác với năm uẩn gọi là "tôi" còn lại sau khi loại trừ từng uẩn một trong năm uẩn sắc thọ tưởng hành thức. Nhưng sự thật là bạn không nhận ra được một cái như vậy.

Gốc rễ trí tuệ nói:

Nếu nó khác với các uẩn

Thì nó sẽ không có đặc tính của các uẩn.

Nghĩa là, ngã sẽ không có tính sinh, diệt...những đặc tính của pháp hữu vi. Lại nữa mặc dù các uẩn có sinh, già, chết, mà ngã sẽ không sinh già chết, vân vân. Bất cứ gì động tới các uẩn cũng sẽ không làm tổn hại ngã. Những việc này và nhiều ví dụ khác nữa ngược lại với kinh nghiệm thông thường. Còn nhiều mâu thuẫn khác nữa. Người ta sẽ vẫn còn cái ý thức về một cái tôi khi không còn cơ sở là các uẩn. Nghiệp đã làm sẽ biến mất; lại còn điều phi lý tiếp theo như đã nói, là người ta sẽ gặp một điều mà nghiệp của nó họ đã không tạo, vân vân.

Tiến trình xác định này - ngã và các uẩn không thực sự khác nhau - là cốt để cho bạn tin chắc rằng "Ngã và uẩn nhất định không có tự tính riêng biệt."

Vậy, trong lúc nhớ lại cách xuất hiện của đối tượng mà bạn xác định là phải bị bác bỏ, thì hãy xem xét nó theo các luận cứ trên đây - rằng nó không phải một cũng không phải khác với các uẩn. Loại xác tín bạn có được - hoàn toàn bác bỏ cả hai trường hợp trên - được minh họa như sau. Giả sử chỉ có một con đường mòn

giữa hai thung lũng, và bạn đã mất một con bò. Chỉ nói một lời "Không có bò trong thung lũng này," sẽ không làm bạn thỏa mãn, bạn sẽ tìm con bò ở khắp cả hai thung lũng. Tim bạn đặt nơi cái vật bạn tìm kiếm, nhưng nếu bạn không tìm được, thì tự nhiên dù không muốn, trong tâm bạn cũng nảy sinh một ý nghĩ là con bò chưa từng có.

Cái tôi là chủ thể của sự bám víu của bạn vào một cái ngã do bản năng. Nhưng bạn đã thành tựu được tri kiến Trung quán khi bạn cảm thấy "Cái tôi không là một vật gì chắc thực để có thể thấy bằng mắt chẳng hạn, hay cầm bằng tay," hoặc khi cách cái tôi ấy xuất hiện trở nên hoàn toàn trống rỗng, và bạn có được sự xác quyết sống động rằng nó không thực hữu. Ở điểm này, người lợi căn do rất quen thuộc với vấn đề này, cảm thấy họ đã tìm ra được một cái gì quý báu. Người độn căn sẽ sợ hãi vì bỗng dưng họ thấy mất đi một vật yêu quý nhất đời. Tuy nhiên điều này cũng không sao. Một lần, khi đức Tsongkapa đang cho một khóa giảng về tri kiến này ở am thất Sera Choeding, Sherab Senge ngộ được tri kiến và đâm ra hãi sợ, tóm lấy cái ve áo tu của mình. Đức Tsongkapa hiểu được chuyện gì đã xảy ra, và điều ấy làm ngài sung sướng. Ngài

nói: "Anh chàng ở Nartang kia đã khám phá ra chân lý tương đối trong ve áo của y!" Lại có câu chuyện về Ngulchu Togme Sangpo, khi ngài cho một bài giảng về tri kiến này, một số đệ tử của ngài đâm ra hoảng sợ.

Khi cái tôi trở nên hoàn toàn trống rỗng, bạn có thể có ý nghĩ rằng "Đây là tánh không! Tôi đã ngộ được nó!" Trong trường hợp ấy, hoặc là một sự phủ định có hàm ý sâu xa hơn, hoặc một xác định thẳng thừng đang đến trong tâm, bạn không nên nhầm lẫn. Nếu thay vì vậy, bạn chắc chắn rằng cái tôi- đối tượng của sự bác bỏ - không hiện hữu, sự hiểu của bạn phải có hai sắc thái. Nó phải không bị lay chuyển trong niềm xác tín của nó là đối tượng bác bỏ tự bản chất là phi hữu; còn về cái xuất hiện cho bạn vào lúc ấy, phải có một sự trống rỗng hoàn toàn do phủ nhận mọi lập luận chấp thực có đối tượng ấy. Hãy giữ lại niềm xác tín này đừng quên, và luôn luôn theo đuổi nó. Nếu sự duy trì niềm xác tín này nơi bạn bắt đầu suy yếu hay không rõ rệt, bạn có thể cần thiết hoặc không cần phải xuất định; nhưng hãy trở lại với sự phân tích nhờ các điểm then chốt như bạn đã làm trước đây. Khi tìm lại được sự xác tín, hãy tăng cường tính mãnh liệt của nó. Rồi

nhập vào tịnh chỉ trong khi duy trì tính sống động ấy.

Trong khi bạn đang ở trong tịnh chỉ ấy, một sự trống rỗng hoàn toàn hiện ra cho bạn, giống như hư không. Tánh không này chỉ là không của sự thiết lập cho là thực hữu cái đối tượng để bác bỏ. Đây là cách bạn theo dõi định tịnh chỉ.

Ở điểm này cái tôi theo quy ước (tục đế-DG) không hiện ra cho bạn, và bạn không thể tìm thấy nó bằng cách xóa sạch tiến trình bác bỏ đối tượng cái ngã. Nhưng đừng sợ bạn đã rơi vào cái bẫy ngoan không; đi tìm cái tôi theo quy ước thì thật là điều không cần thiết và khá vô ích.

(ii) Khi không nhập định, làm thế nào để giữ thái độ mọi sự là như huyễn

Sau khi xuất khỏi thiền chứng này, khi bạn xét lại những gì còn lại sau khi bác bỏ, thì dường như chỉ còn lại cái giả danh là cái tôi. Đây chỉ là cái "tôi" theo quy ước. Hãy luôn luôn nhớ sự chắc chắn rằng cái này là cái tích lũy thiện và bất thiện nghiệp như thể trong

một ảo cảnh, và trên cái loại "tôi" thông tục này sẽ chín những quả báo của hắc hay bạch nghiệp. Một ví dụ: mặc dù cảnh voi ngựa hiện ra cho nhà phù thủy, ông ta vẫn chắc chắn trong tâm rằng chúng không thực có. Nhưng, trong khi ông ta hoàn toàn chắc chắn sự xuất hiện của chúng chỉ là giả, ông vẫn thấy những voi ngựa ấy làm những hoạt động đến đi một cách rõ ràng không chối cãi. Như trong trường hợp chúng ta, cái tôi - một cái chỉ có nhân hiệu, không tự nhiên hiện hữu - vẫn tích lũy nghiệp và kinh quá những vui khổ mặc dù nó không thực hữu. Như vậy bạn thấy bạn có thể chấp nhận sự kiện rằng cái tôi làm những hành vi qua sự sinh khởi hỗ tương lệ thuộc không thể chối cãi của nó; và mặc dù nó hiện ra trước bạn, song nó vẫn trống rỗng. Mặc dù trống rỗng, mà nó vẫn hiện ra trước bạn như thể là một ảo giác. Đây là cách bạn tập luyện cho mình nghĩ tưởng.

Khi mới tìm kiếm tri kiến này, chúng ta thấy thật khó mà chấp nhận *tánh không* trong tâm nhân vì ta đã quá quen chấp thủ vào thực hữu; nhưng về sau ta lại khó mà chấp nhận các tướng của sự vật "vì ta đã rơi vào cái bẫy ngoan không".

Như Long Thụ nói:

Tất cả pháp hữu vi bản chất là trống rỗng;
Nhưng đức Như Lai vô tỉ đã dạy
Luật duyên khởi của các pháp hữu vi.

Nói cách khác, *tánh không* dùng làm lý do cho duyên khởi của mọi sự vật; *tánh không* của chúng bao hàm ý nghĩa rằng chúng cũng có thể hiện ra các tướng. Với duyên khởi dùng làm lý lẽ, sự hỗ tương lệ thuộc của mọi sự đối với bạn cũng phải bao hàm ý nghĩa mọi sự là trống rỗng.

Luận lý hình thức bao gồm sự hỗ tương duyên sinh có tầm quan trọng lớn. Ví dụ: khi ta dẫn sự hỗ tương lệ thuộc làm bằng chứng để chứng minh rằng một chồi cây chẳng hạn không thực hữu, thì bằng chứng ấy phải bác cái cách người ta chấp thủ đối tượng theo bản năng - ở đây là chồi cây - như thể nó có thực, chứ không chỉ là một cái tên gán cho nó. Sự bác bỏ như thế tiến hành như sau. Nếu chồi cây tự bản chất là thực hữu, thì đáng lẽ nó không phải là kết quả của những cái khác như nhân (vd hạt giống- DG) và duyên (vd phân, nước, đất- DG), nó cũng không là một cái gì được dán nhãn hiệu lên đó. Nó phải là một cái biệt lập tự tồn. Nhưng sự thật không phải vậy. Chồi lớn lên nhờ một loạt nhân và duyên - hạt

giống, nước, phân, hơi ẩm, ẩm, v.v. Điều này chứng tỏ nó lệ thuộc vào những thứ khác và là hậu quả của cái khác: đây là điều mà ta có thể chính mình quan sát thực sự. Như vậy chồi cây là một ví dụ về duyên khởi. Những lý luận và chứng cứ như thế liên hệ đến duyên khởi sẽ bác bỏ cực đoan cho rằng mọi sự là có tự tính và biệt lập với cái khác. Sự bác bỏ này được nói lên để trừ cực đoan chấp hữu - cho rằng mọi sự thực có như tướng nó xuất hiện. Như vậy, duyên khởi bao hàm tánh không.

Nếu hạt giống là có tự tính của nó, thì không có nguyên nhân hay hoàn cảnh (duyên) nào có thể thay đổi nó được: bản chất của hạt giống nhất thiết không thay đổi. Nhưng vì nó không có tự tính, nên khi đã vượt qua giai đoạn chồi, cuối cùng nó sẽ lớn thành một cây nhỏ, và sẽ còn trải qua nhiều giai đoạn trung gian.

Duyên khởi có thể giải thích tất cả mọi giai đoạn của cái cây, và điều này có thể áp dụng thực tiễn vào trường hợp con người và súc vật. Điều này sẽ đưa đến sự xác tín rằng duyên khởi loại trừ cực đoan chấp không hay chấp đoạn diệt.

Bởi thế mà nói tánh không cũng bao hàm duyên khởi. Những tư tưởng về vấn đề này có thể tìm thấy trong Kinh *Anavatapta thính vấn*:

Bất cứ gì do hoàn cảnh (duyên) sinh ra
Thì không phải là có sinh;
Nó không có bản chất của sự sinh.
Ta nói bất cứ gì hậu quả của duyên
Là trống rỗng.
Người hiểu được tánh không này là chính xác.

Trong *Gốc Rễ Trí Tuệ* ta đọc:
Nếu không có tướng nào hiện hữu
Mà không do duyên sinh,
Thì cũng không có tướng nào hiện hữu
Mà không trống rỗng.

Trong *Hành Trung Đạo*:

”Nói với một đối thủ:Ừ
Vì bất cứ gì có nguồn gốc
Đều thuộc vào pháp hữu vi,
Quan điểm người không được cứu xét kỹ.
Như vậy những luận cứ này
Liên hệ đến duyên khởi
Sẽ cắt đứt mạng lưới tà kiến.

Như Tsongkapa nói:
Nội cái thấy rằng duyên khởi và tánh
không
Đi liền nhau, không phải loại trừ nhau,
Rằng sự hỗ tương lệ thuộc là không lằm lạc-
Sẽ phá tan mọi chấp thủ vào sự vật.
Ở điểm này bạn hoàn tất sự phân tích tri
kiến.
Bạn loại trừ cực đoan chấp hữu;
Bạn loại trừ cực đoan chấp không.
Nếu bạn hiểu bằng cách nào
Tánh không trình ra nhân quả,
Thì tri kiến chấp thủ các cực đoan
Sẽ không ảnh hưởng đến bạn.

Nếu bạn có vài xác quyết rằng tánh không
và duyên khởi không mâu thuẫn, mà bao hàm
lẫn nhau, thì bạn sẽ hiểu những điều thực tế
như duyên khởi và nhân quả. Bạn càng thấy
giá trị của tánh không và duyên khởi nhiều
hơn nữa; bạn sẽ có lòng bi mẫn, tâm bồ đề, và
sẽ thực hành mọi lời khuyên, và tu tập một
pháp tu không thiếu phương pháp cũng không
thiếu trí tuệ. Có người không làm vậy, lại xem
nhân quả như là chuyện dành cho người sơ
học, và chỉ rút ra vài chỉ giáo đặc biệt cho đệ

tử họ làm theo. Những giáo lý không đặt nặng nhân quả như thế thì không khác gì chủ nghĩa khoái lạc của Thuận thế ngoại đạo.

a-2.2.2. Xác định tính phi hữu của các pháp

Có hai: (1) hữu vi pháp không thực có; (2) vô vi pháp không có thực.

(i) Xác định các pháp hữu vi không tự nhiên mà có

Có ba phần: (1) xác định rằng sắc pháp (thuộc vật lý) không tự nhiên mà có; (2) xác định rằng tâm pháp không tự nhiên có; (3) xác định rằng những bất tương ưng hành không tự nhiên có.

(1) Xác định sắc pháp không tự nhiên có

Bạn phải sẵn sàng áp dụng cho các hiện tượng khác sự xác định mà bạn đã có được về sự kiện một con người không hiện hữu biệt lập, có tự tính riêng. Một kinh nói:

Hãy áp dụng cùng một cách suy nghĩ ấy đối với mọi sự

Như thái độ bạn đã có đối với ngã.

Aryadeva nói trong *Bốn trăm bài kệ*:
Sự thấy đúng đối với một pháp
Cũng là cái thấy đúng với tất cả mọi sự.
Tánh không đã đúng ở nơi một pháp
Cũng đúng cho tất cả pháp.

Vậy trước hết chúng ta xác định các sắc pháp không tự nhiên hiện hữu.

Cái tâm nằm trong dòng tâm thức của phàm phu chúng ta đã bị nhiễm vô minh, nên mỗi khi các sắc pháp vân vân hiện ra trước mắt ta, cái kiểu xuất hiện của chúng không khác gì là những vật có tự tính thật. Cái cách các pháp xuất hiện cũng là cách mà ngã - đối tượng cần bác bỏ - xuất hiện cho chúng ta, và ta phải bác bỏ những tướng giống như thật ấy.

Mọi hiện tượng (pháp) đều là những điển hình của duyên khởi, nghĩa là chỉ một nhãn hiệu được gán lên một vật, vật này là một hợp thể dùng làm căn bản để gán nhãn hiệu lên đấy. Lấy ví dụ cái bình. Đối với tâm thức phàm phu chưa đạt đến tri kiến tánh không, thì cái bình không có vẻ gì chỉ là một pháp giả danh, trái lại, cái tên bình và hiện tượng "bình"- vật được gán tên - hòa lẫn vào nhau một cách chặt chẽ đến nỗi cái bình có vẻ như một cái gì

hiển nhiên thực có tự tính. Đây là cách xuất hiện của đối tượng cần bác bỏ (nhân ngã hay pháp ngã- DG.) Nó có thể xuất hiện như thế, nhưng khi bạn theo đuổi luận cứ cho rằng cái giả danh bình và hiện tượng bình tách rời nhau, thì bạn sẽ thấy rằng cái bình, mà bản năng xem là thực hữu, không thể được xem là một với giả danh cái bình. Hơn nữa, khi bạn áp dụng tiến trình loại bỏ cái được gọi là bình, thì những gì còn lại không có tướng gì là bình để bạn có thể chỉ ra. Thay vì thế, cái bình theo thông tục xuất hiện theo giả danh gán cho nó - nghĩa là toàn bộ miệng bình, bụng, đáy vân vân. Vậy bạn giả thiết rằng bình chỉ hiện hữu theo tục đế, vì nó không thể lập như một cái gì thực hữu tách rời với giả danh.

Vậy, nói chung, nếu một vật hiện hữu, nó phải hiện hữu hoặc đơn chiếc hoặc số nhiều. Cũng thế, nếu nó được lập là thật pháp, thì nó phải thật theo kiểu số ít hoặc số nhiều; nếu không thuộc số nào trong đó cả thì nó không thể là thực hữu. Vì lý do ấy, bình vân vân không thể được lập là thực hữu.

Tóm lại, từ cái bình suy ra, tất cả các sắc pháp đều phải nương vào giả danh, chúng không tồn tại như một cái gì thực hữu tự bản chất. *Bốn trăm bài kệ* nói:

Những pháp ấy thiếu sự tự do
Bởi thế bản ngã không thực hữu.

Một cái bình thông thường là một pháp đơn độc, nhưng không đơn độc tự bản chất, vì nó phải lệ thuộc nhiều yếu tố cấu tạo nên nó. Lại nữa, cái bình và cái cột có thể rời nhau, nhưng cả hai chỉ giả lập là rời nhau. Sự giả lập ấy sụp đổ khi người ta gom chúng lại thành một đôi. Chúng chỉ được giả thiết là tách biệt nhau, song về phần chúng, bình và cột không được lập là những vật tách biệt. Nếu chúng được lập là những pháp riêng rẽ thì mỗi cái phải có khả năng tự tách riêng của chính nó. Điều này có hậu quả phi lý rằng mỗi cái không phải là một cá thể riêng biệt. Do đó, mặc dù bình và cột riêng nhau, mà cái bình không phải là một cá thể đơn độc, nó chỉ được gán cho cái giả danh là "một" hay "tách rời." Nó không có những đặc tính của một cái tự hữu nội tại. Tác phẩm *Gốc rễ Trí tuệ* nói:

Tính "khác" tùy thuộc vào sự có những cái khác:

Khác mà không có cái gì khác

Sẽ không phải là sự khác.

Nếu một cái gì là "khác"

Mà không có cái khác

Thì nó sẽ thành "khác" trên chính nó.

(2) Xác định tâm pháp không tự nhiên mà có

Cái vật ta gọi là "tâm" là sự thông minh sáng suốt, một hiện tượng vận hành tương quan với một đối tượng nào đó. Tuy nhiên, có một độc rất dài những tâm vương và tâm sở, tất cả cùng kinh nghiệm cái cốt tủy và những nét đặc thù của đối tượng chúng. Một "tâm" chỉ là tên gọi dán lên cơ sở để gán tên ấy, mà trong trường hợp này là một toàn bộ gồm những sát na quá khứ và vị lai. Như vậy một tâm không phải là cái gì có tự tính biệt lập. Tuy nhiên, đây không phải là cách nó xuất hiện cho chúng ta; với chúng ta nó có vẻ như một cái gì hoàn toàn độc lập và tự hữu, có tự do để xử lý đối tượng của nó. Nó được xem như một cái gì được khám phá tách biệt với đối tượng. Đây là cách thức mà tâm, đối tượng cần bác bỏ, trình diện cho chúng ta. Nếu cái tâm này được lập là hiện hữu theo cách nó xuất hiện - lấy điển hình là tâm trong dòng tâm thức của bạn - thì nhất thiết nó phải được lập là một hay khác với những sát na tâm quá khứ và vị lai. Nếu nó là khác, thì cái gì còn lại sau khi loại trừ những

tâm buổi sáng và tâm buổi chiều sẽ là tâm "của bạn." Tuy nhiên, tiến trình loại bỏ này không thể được, do đó tâm bạn không thể lập là thực sự khác với tâm quá khứ hay vị lai.

Nếu tâm bạn sáng nay và tâm bạn chiều nay được lập là một, thì kết quả là tâm bạn có nhiều. Và vì tâm buổi sáng nay xảy ra vào buổi sáng, thì tâm buổi chiều nay cũng sẽ xảy ra vào buổi sáng mới phải. Lại nữa, vì tâm buổi chiều đã không xảy ra vào buổi sáng, nên kết quả là tâm hôm nay cũng đã không xảy ra vào buổi sáng. Vân vân. Bởi thế, không thể nói là tâm của bạn là một hay khác với những thành phần của nó. Bạn phải làm việc theo đường hướng ấy để có được xác tín rằng tâm không thực hữu.

Nếu ba phương diện của tâm (đối tượng, tâm và sự bận tâm đến đối tượng) được lập là một, thì sẽ có hậu quả phi lý là năng tác sở tác là một. Nếu chúng được lập là khác, thì ta phải chấp nhận rằng có thể có một người biết mà không có cái gì để bị biết; hoặc có thể có hành vi biết mà không có người biết nào cả. Do những phi lý này và khác, nên ba phương diện của tâm không thể lập là khác nhau.

Một "tâm" hay "trí thông minh" là một cái gì được xây dựng trên một giả lập mà chỉ là

một loạt những sự vật hỗ tương lệ thuộc như những sát na quá khứ và vị lai, những thành phần của tâm. Một "tâm" là một cái gì được đặt tên bởi một nhận thức theo tục đế. Chúng ta có thể làm tất cả mọi hoạt động thuộc sinh tử và niết bàn trong phạm vi thứ tâm này.

(3) Xác định các "Tâm bất tương ưng hành" không thực hữu

Ta hãy xét yếu tố thời gian. Một năm được lập theo nghĩa nó xuất hiện chỉ như một loạt 12 tháng. Tuy nhiên bạn phải xác định cho chính mình rằng cái cách đối tượng cần bác bỏ xuất hiện cho bạn là ngược lại với điều này. Năm và giả danh của nó - 12 tháng - không thể lập như là một, có tự tính, vì nếu thế thì năm hoặc thành 12 năm, hoặc chỉ là một tháng. Chúng có thể lập là khác do bản chất, nhưng nếu ta loại trừ 12 tháng ra thì không còn gì để có thể nhận diện là một "năm" và như vậy "năm" chỉ là một nhãn hiệu gán đặt cho một khái niệm giả danh - 12 tháng - do nhận thức. Nó chỉ là một cái gì chỉ có trên ngôn từ, quyết định không thực hữu.

(ii) Xác định các vô vi pháp không tự nhiên có

Vô vi pháp là những pháp như hai loại diệt (trạch diệt và phi trạch diệt), hư không, sự trống rỗng, vân vân. Những pháp này không do nhân và duyên mà sinh ra, nên gọi là "vô vi."

("CT. Trạch diệt chỉ được chứng khi ở trong định an chỉ và ở địa vị kiến đạo. Phi trạch diệt là khi một cái gì không xảy ra hay một vật không sinh chỉ vì những nhân và duyên cần thiết không hiện hữu.)

Lấy ví dụ hư không. Đối tượng bác bỏ không phải chỉ bao hàm khái niệm theo quy ước rằng "không gian" là cái vắng mặt của chướng ngại hay xúc tiếp, nghĩa là một sự phủ định không hàm ẩn gì thêm. Nếu hư không là một cái có thể được lập như là một với các phương bắc nam đông tây của nó, thì khi ấy phương đông và tây của không gian sẽ giống nhau. Nếu thế thì khi bình minh lên trên bầu trời Đông thẳng thần châu, nó cũng sẽ lên ở Tây ngu hóa châu. Nếu hư không và các phương hướng của nó là khác, thì tổng số và các phần của nó sẽ là những vật khác nhau không có tương quan. Như thế thì phải còn lại một cái gì được nhận diện là không gian sau khi loại bỏ các thành phần của nó - bốn phương chính,

bốn phương trung gian và trên dưới. Nếu không vậy, thì không gian không thực hữu.

Có người cho rằng tánh không là cái có thực. Điều này rất sai. Một kinh nói:

"Thật dễ dàng để giữ những chấp hữu lớn như núi Tu di; thật sai lầm khi cho rằng tánh không là thực hữu."

Nói cách khác, chấp không là không đúng. Ngay cả tánh không cũng được chia làm nhiều thành phần dùng làm cơ sở cho giả danh ấy. Có nhiều thành phần của tánh không, và tánh không bao gồm toàn diện những cơ sở của những cái không đặc thù lớn nhỏ. Nhờ phân tích bạn sẽ biết được những thành phần ấy có thể lập hoặc là một hay khác với tánh không ấy; hay một vật như bình - cơ sở của một cái không đặc thù - có biệt lập với tánh không của nó hay không. Kinh nói:

"Nếu đã có nhận thức đúng về thân xác,
Thì sao có thể nhận thức sai
về chân như của thân xác?"

a-2.2.3. Cách triển khai tuệ quán đặc biệt

Mặc dù có thể bạn đã đạt đến tịnh chỉ hoàn toàn nhờ những phương pháp bao hàm chín trạng thái của định nhất tâm đã đề cập trước đây, và tâm tịnh chỉ của bạn chưa thối giảm, bạn cũng vẫn chưa đạt đến tuệ quán đặc biệt mà chỉ mới đạt được tâm nhu nhuyễn. Lấy ví dụ tính vô ngã của chúng ta. Ngoài tâm tịnh chỉ bạn còn phải thực hành sự phân tích gồm bốn điểm như đã bàn; và khi làm như vậy, bạn phải triển khai một niềm xác tín sống động rằng cái tôi quyết định không có tự tính, mặc dù đây là cách mà ta chấp thủ theo bản năng vào một cái ngã ở trên năm uẩn. Nếu bạn đã triển khai được niềm tin ấy, hãy tập trung vào đây và duy trì nó không quên. Hãy tỉnh giác đề phòng hôn trầm trạo cử, và nhập vào tịnh chỉ nhất tâm. Nếu năng lực của sự duy trì tịnh chỉ bị suy giảm, niềm xác tín bớt rõ ràng, thì hãy làm lại sự phân tích gồm bốn điểm như trên, vân vân. Khi bạn đã lấy lại niềm xác tín, hãy khởi sự thiền quán nhất tâm trên sự xác tín này. Đây là cách bạn phải tìm sự sáng sủa trong tánh không. Khi có được sự sáng sủa, hãy lập lại sự phân tích gồm bốn điểm và những hình thức phân tích khác "không bàn ở đây" trong khi đang ở trong trạng thái thiền định tập trung. Điều này được dụ như một

con cá lướt qua một cái hồ trong lặng không bị gió xao động. Ở đây bạn phải tập quen qua một thời gian dài, xử dụng vừa tịnh chỉ vừa tuệ quán. Như đã nói trên, bạn sẽ đạt chín trạng thái tâm, sau đó, nhờ phân tích, bạn sẽ đi đến một hình thức đặc biệt của sự mềm mại trong thiền quán còn lớn hơn sự mềm mại bạn đã có được khi đạt tâm tịnh chỉ. Thiền phân tích tự nhiên không cần nỗ lực sẽ theo sau thiền tập trung. Khi đạt đến trình độ này là bạn có được tuệ quán đặc biệt trực chỉ vào chân không. Bây giờ tâm tịnh chỉ của bạn đã phối hợp với tuệ quán đặc biệt.

Ngày hai mươi ba

Kyabje Pabongka Rinpoche kể một mẩu chuyện để giúp chúng tôi khởi động lực. Ngài trích dẫn Tsongkapa, vua Pháp vĩ đại:

Khi hiểu đúng những điểm này

Về ba nòng cốt của đạo lộ,

Thì hãy đọc cư và phát triển

Sức mạnh của tinh tấn;

Không bao lâu người sẽ hoàn tất hi vọng

vĩnh cửu.

Ngài nhắc lại các tiêu đề đã bàn hôm qua, và tiếp tục:

a-3. Làm thế nào để tu tập Kim Cang thừa

Như tôi đã nói, khi đã đạt vài kinh nghiệm của sự từ bỏ qua Phạm vi Nhỏ và Trung bình, bây giờ bạn nên cố mà kinh nghiệm về

tâm bồ đề qua Phạm vi lớn. Nếu thành công, thì hãy nỗ lực đạt đến sự xác tín về tánh không, sau đó bạn phải đi vào các mật điển. Nhưng nếu khởi sự thực hành mật tông mà không có những chuẩn bị như thế, thì việc tu tập sẽ không trở thành phương tiện cho bạn đạt giải thoát, hay dẫn đến vô thượng bồ đề. Có nguy cơ lớn là mật tông sẽ vô ích đối với bạn, và cũng nguy hiểm như việc một đứa bé cưỡi một con ngựa bất kham. Nếu bạn đạt tuệ giác về ba nòng cốt của đạo lộ rồi mới đi vào các mật điển, thì chắc chắn bạn sẽ có lợi vì sự nhanh chóng phi thường của nó.

Mật giáo còn hi hữu hơn cả chư Phật. Nhờ con đường này mà bạn có thể đạt cảnh giới hợp nhất của bậc Vô học trong một đời ngắn ngủi vào thời đại suy đồi. Bởi thế đương nhiên là bạn nên tu luyện trong đạo lộ này. Nhưng thật không đầy đủ nếu chỉ thọ vài pháp tiểu quán đánh về Hayagriva, Kim cương thủ, vân vân, chỉ để khỏi bị vài hoàn cảnh không may. Bạn phải thọ cả bốn pháp quán đánh một cách thích đáng và thuần tịnh - đó là vào mandala của một thần bảo hộ như Heruka, Yamantaka hay Guyasamaja, từ một bậc thầy mật tông (kim cang sư) đủ tư cách. Bốn pháp quán đánh này chắc chắn sẽ gieo trong bạn hạt giống của

bốn thân Phật về sau. Và điều thật có ý nghĩa là phải giữ những giới đã thọ trong khi quán đảnh như là giữ tròn con mắt, và thực hành những gì đã học trong các bài giảng sâu xa về hai giai đoạn. Khi ấy sự tu tập của bạn sẽ bao quát toàn bộ giáo lý.

Toàn đạo lộ kinh giáo và mật giáo phải được hiểu trọn vẹn để bạn biết rõ từng bước trên con đường. Đạo lộ khởi đầu bằng sự kính thờ một bậc thầy, lên tột đỉnh là sự hợp nhất của bậc Vô học. Tuy nhiên, khi có nhiều đệ tử chưa được khai đạo vào các mật điển, thì theo tục lệ, người ta chỉ bàn sơ qua những tiêu đề về cách tu tập Kim cang thừa.

b. Cách huấn luyện bốn nhiếp sự để làm thuần dòng tâm thức đệ tử

Trang nghiêm kinh của Maitreya nói:

Bốn nhiếp sự là:

Bố thí, để chúng sẽ thọ giáo;

lời ngữ, để chúng sẽ theo ta;

Lợi hành, làm ích lợi chúng;

Và hãy thực hành những gì ta giảng.

"CT của DG: Điều thứ tư trong bốn nhiếp sự này hơi khác với những gì Phật tử Việt thường học : "đồng sự" là cùng làm một việc với người để dễ giáo hóa họ. Ba nhiếp sự trước không có gì khác.Ừ

Khi chư Bồ tát muốn làm lợi ích hữu tình, họ sử dụng bốn cách để làm thuần dòng tâm thức của chúng. Bạn cũng phải làm lợi ích hữu tình bằng bốn cách ấy.

Cách thứ nhất: Những người thông thường dễ bị lôi cuốn bằng những quà cáp vật chất; bởi thế muốn đưa họ vào các giai đoạn của đạo lộ, trước hết bạn nên tặng họ những món quà. Hành vi ấy làm họ hài lòng và sẽ muốn gia nhập vào vòng của bạn.

Cách thứ hai : nói lời dễ nghe với những người đã đến với bạn. Cách nói chuyện của bạn phải đúng phép lịch sự và quan trọng hơn nữa, bạn phải nói cho họ nghe về Pháp sao cho thích hợp trình độ và ước muốn của họ.

Cách thứ ba: làm lợi cho các đệ tử bạn bằng cách dạy cho họ con đường diệu pháp hợp căn cơ để họ có thể tu hành theo các giai đoạn của đạo lộ.

Cách thứ tư: thực hành những gì bạn đã giảng dạy cho họ.

Tôi sẽ kết thúc phần trình bày ở đây. Bây giờ tôi sẽ bàn đến những tiêu đề tôi đã để dành lại mấy ngày trước.

b. Phát tâm bồ đề qua Nghi lễ thọ giới

Có hai tiêu đề: (1) Làm thế nào để có được những giới bạn chưa thọ; (2) sau khi đã thọ, làm thế nào giữ cho khỏi thối thất.

b-1. Làm thế nào để có những giới bạn chưa thọ

Mặc dù ta gọi đây là "phát tâm bồ đề qua nghi lễ thọ giới," song bạn chỉ nhận được những giới này nếu bạn đã kinh quá sự phát bồ đề tâm, dù sơ sài cách mấy. Chỉ lặp lại những công thức thọ giới mà không có một cảm giác nào là điều vô ích. Tuy nhiên việc thọ giới không có ý thức cũng tiêm nhiễm vào trong bạn một bản năng về tâm bồ đề. Nhưng bạn phải xem trọng việc thọ giới. Những người nào mai đây sẽ cố gắng thực hiện các pháp quán, v.v. và thọ giới một cách chân thành, sẽ thọ giới bồ

đề tâm với những bậc thầy có nhiều năng lực. Tâm bồ đề mà họ phát sẽ càng ngày càng mạnh và sẽ rất kiên cố.

Có ba loại nghi lễ thọ giới bồ đề tâm. Cách ngắn thì không có phần dẫn nhập. Cách trung bình vừa có dẫn nhập vừa có phần chính, nhưng cả hai phần đều làm trong cùng một ngày. Cách dài nhất có một ngày để riêng dành cho phần chuẩn bị và một ngày nữa dành cho phần chính. Chúng ta sẽ theo cách cuối cùng này.

Theo lệ, người ta phải dạy phần chung của Lam rim một cách đầy đủ trước khi truyền bồ đề tâm giới, khi sự truyền giới này tiếp theo một lễ quán đảnh, giảng pháp hay khẩu truyền, v.v. mà trước đây chưa giảng Lam rim. Nhưng ở đây không thuộc trường hợp ấy, và không cần nói gì thêm nữa sau khi tôi đã giảng rộng rãi về Lam rim. Bởi thế tôi có thể bỏ phần dẫn nhập dài dòng. Người hướng dẫn lễ trao bồ đề tâm giới phải thi hành theo những cách trên đây, tùy theo lễ thọ giới có liên kết với một thời giảng về Lam rim hay không.

”Khi ấy ngài bàn chi tiết cách sắp đặt đồ cúng trong nghi lễ chuẩn bị ngày mai. Ngài cũng giảng vắn tắt cách làm một số cúng dường

mandala, khấn cầu sau khi dâng mandala cúng dường, và khởi động lực trong khi chuẩn bị. Rồi ngài tiếp.Ừ

Các bạn phải dành thật nhiều thì giờ tối nay và ngày mai để ôn lại các pháp quán tưởng ”để làm trong buổi lễ. Mai chúng ta sẽ thỉnh các bậc thầy chúng ta, chư Phật và Bồ tát để chứng giám cho sự phát bồ đề tâm của chúng ta. Bởi thế chúng ta cần quét nhà sạch và bày đồ cúng. Thật không phải cách nếu ta mời một ông vua đến một căn chòi dơ dáy bụi bặm. Vậy sau thời chuẩn bị này, quý vị phải quét dọn sạch sẽ, nhưng nhớ đừng làm tổn hại những côn trùng, vân vân. Rưới nước thơm để bớt bụi, và rắc hoa trên bực. Bạn cũng nên trang hoàng pháp tòa của bậc thầy bằng hoa và những thứ quý báu. Có lần Atisha bảo rằng người Tây tạng cúng phẩm vật tôi nên tâm bồ đề họ không phát được. Vậy hãy dâng cúng đàng hoàng. Mặc dù người ta bảo nên bỏ ra một phần sáu gia tài để cúng, bạn hãy bày đồ cúng cách nào để người khác phải ngạc nhiên là được.

Bạn phải xây dựng sự tích lũy công đức, tịnh trừ nghiệp chướng, v.v. làm sao để ngày mai trong buổi lễ chính, bạn sẽ phát được tâm bồ đề. Người ta bảo sáng mai bạn nên tụng Kinh tạng hoặc kinh Hoa nghiêm, v.v.

”CT. Kinh Tạng gồm 108 tập dày; Hoa nghiêm gồm sáu tập dày. Vì một người không sao đọc cho hết, nên người ta chia ra mỗi người đọc lớn một phần của bộ kinh và tất cả đồng thời tụng, như thế toàn bộ kinh có thể tụng xong trong buổi sáng.Ủ

Chúng ta không thể làm được chuyện này với thời gian ta có được, nhưng những vị nào tụng nhanh có thể tụng *Bát nhã Bát thiên tụng* hay *Kinh Hiền kiếp*. Khởi đầu lễ chính chúng ta nên làm một lễ dâng cúng nước và bánh lúa mạch cho ngựa quý và cúng đèn và bánh cho phi nhân.

Người thế tục thiết lễ ăn mừng những biến cố trọng đại trong đời này; họ làm ồn náo lên vào dịp tân niên - mà chỉ có nghĩa là những hạt cát thời gian đã chảy bớt đi một ít. Vậy thì tại sao chúng ta lại không đáng mừng? Chúng ta sắp phát tâm bồ đề, vào đạo lộ đại thừa, và trở thành một người con của chư Phật. Hãy mặc những y phục hạng nhất của bạn ngày mai. Những vị xuất gia nên dùng cả khăn quàng thêu lẫn khăn quàng thường của họ. Hãy tắm rửa, mặc y phục sạch, và mỗi người hãy đem cái gì theo làm lễ cúng dường tổ dấu mình đã thọ giới bồ đề tâm. Đây là một điều mà bạn sẽ tìm thấy trong lịch sử cuộc đời Phật. Khi đi

qua đây, đừng xem chỗ này là một cái gì tầm thường. Hãy quán nó như một cung điện với bốn cổng thành, có Tứ thiên vương đứng bốn góc cùng với hàng trăm ngàn tùy tùng canh gác. Những vị này lại được vây quanh bởi chư thiên hộ trì giới; họ cũng đến để thọ giới. Có những bích họa trên bốn vách tường cung điện trình bày những hạnh Bồ tát mà đáng Đạo sư chúng ta đã làm khi Ngài còn đang trên đường tu tập. Hãy quán những việc như thế "trong bức bích họa" bây giờ đang thực sự xảy ra; hãy vui mừng và cầu nguyện khi bạn trông thấy được những cảnh tượng ấy.

Trong khóa lễ thứ hai ngày mai, sau khi bậc thầy an tọa, bạn phải tích tập công đức và thanh lọc nghiệp chướng vì những hành vi này sẽ làm căn bản cho sự phát bồ đề tâm. Chúng ta sẽ thọ nghi lễ chuẩn bị dài. Hãy nghiêm túc quán tưởng tích lũy công đức và thanh lọc nghiệp chướng. Hãy tưởng tượng bậc thầy chính là đức Thế tôn Thích Ca Mâu Ni. Mỗi người phải tưởng tượng một cách rõ ràng phép quán theo lời mô tả của bậc thầy.

Nói chung, hình thức phát nguyện của bồ đề tâm chỉ là sự mong mỏi đạt thành Phật quả để lợi lạc hữu tình. Hình thức dẫn thân của bồ đề tâm (lập bồ đề hạnh) là ước muốn làm

những phận sự tiếp theo sau sự phát tâm bồ đề. Phát tâm bồ đề ví như người muốn đi Ấn độ, lập Bồ đề hạnh là như người đã thực sự khởi hành. Có hai cách cử hành lễ thọ Bồ đề tâm giới. Một cách là thọ hai phần ấy riêng biệt; điều này theo tác phẩm Bồ tát địa của Vô Trước. Cách thứ hai là hai phần thọ cùng lúc, theo tác phẩm *Hành Bồ tát hạnh* của Shantideva. Bạn muốn theo cách nào cũng được, nhưng có người cho rằng một cách là theo hệ thống Trung quán còn cách kia theo hệ thống Duy thức. Tuy nhiên về cách đề cập sự phát bồ đề tâm thì hai hệ thống này không trái nhau. Theo truyền thống của tôi, thì sau khi bạn đã thọ giới theo hình thức phát bồ đề nguyện, thì bạn không thể huấn luyện về những phận sự của bồ tát, mà bạn chỉ có thể phát tâm bồ đề. Khi bạn theo hình thức phát bồ đề hạnh, thì theo truyền thống, bạn có thể làm cùng lúc cả hai việc. Ngày mai tôi sẽ cho cả hai hình thức thọ bồ đề tâm, là bồ đề nguyện và bồ đề hạnh.

Khi ấy chúng tôi dâng một mandala và tụng bài nguyện Lam rim. Rồi ngài hướng dẫn cho chúng tôi lặp lại ba lần như sau:

Xin cho con phát triển được
những đức tính của tâm bồ đề tôn quý tối
thượng
Mà con chưa phát triển.
Xin cho bồ đề tâm con tăng, không giảm
Và càng ngày càng mạnh thêm.

”Khi ấy chúng tôi tụng một lần bài
"Mong cho tất cả hữu tình, những cha mẹ chúng
con, được hạnh phúc..." tiếp theo tụng một lần
bài "Xin cho thọ mạng bậc tôn sư chúng con
không bị hiểm nguy..." Rồi khi kết thúc, chúng
tôi tụng "Tất cả chư Phật đấng Chiến thắng..."

Ngày hai mươi bốn

Phần đầu của ngày được dành để đọc kinh, cúng bánh lễ, vv. Sau đây tường thuật về phần thứ hai. Khi Kyabje Pabongka Rinpoche thăng tòa, chúng tôi cử hành một nghi lễ chuẩn bị dài bao gồm những lễ cúng dường vv. Trong khi chúng tôi dâng một Mandala để xin thọ Bồ Tát giới, mỗi chúng tôi cầm đồ cúng dường của mình trong tay phải. Sau khi dâng mandala, những đồ cúng dường tượng trưng này được truyền qua đoàn thể thính giả làm thành một chồng đặt trước mặt bậc thầy. Rinpoche trích dẫn đức Tsongkapa vị pháp vương của ba cõi:

Phát Bồ Đề Tâm là đại lộ
Đưa đến tối thượng thừa...

Ngài còn nhắc lại những lợi lạc của tâm bồ đề và gợi cảm hứng cho chúng tôi bằng cách phác họa con đường tu tập, khởi đầu là sự khó

được tái sinh thân người. Rồi chúng tôi bắt đầu phép quán. Chúng tôi phải tưởng tượng được vây quanh bởi tất cả hữu tình dưới hình dạng loài người. Tất cả những chúng sinh nam tánh cùng đứng với cha chúng tôi ở bên tay phải; tất cả chúng sinh nữ tánh gồm cả mẹ chúng tôi ở bên tay trái. Bậc thầy chúng tôi, được quán tưởng thành hình dạng đức Phật Thích ca, được vây quanh bởi 1000 vị Phật trong thời kiếp may mắn hiện tại, vv. Với sự hiện diện của những bậc thầy, chư Phật và chư Bồ tát được mời đến, chúng tôi quỳ gối để xin quy y. Ngài nhắc lại bài kệ sau đây 3 lần:

Cho đến ngày giác ngộ con xin quay về
nương tựa

Phật pháp và hội chúng vô thượng.

Với công đức con có được nhờ bố thí vv.

Mong cho con thành Phật quả để lợi lạc hữu
tình.

Khi ấy chúng tôi xin lập hình thức phát
nguyện của bồ đề tâm (lập bồ đề nguyện)
bằng cách đọc như sau 3 lần:

Tôi nguyện đạt giác ngộ

Để giải thoát tất cả hữu tình

Khỏi những kinh hoàng của sinh tử.

Bây giờ tôi đã lập nguyện này,

Thì tôi sẽ không bao giờ quên mất
Cho đến khi đạt thành Phật quả.

Kế tiếp đến phần chúng tôi thực sự lập
cả 2 lời nguyện - phát bồ đề nguyện và phát bồ
đề hạnh, nghĩa là hình thức phát nguyện và
hình thức dẫn thân trong sự phát tâm bồ đề.
Ngài lập lại lời sau đây 3 lần trong đó, trước
hết chúng tôi khẩn cầu chư Phật bồ tát, sau đó
lập lời thề nguyện:

Kính lễ các bậc thầy, chư Phật và chư Bồ
tát!

Con khẩn cầu các ngài hãy lắng nghe con:

Như chư Phật trong quá khứ

Đã phát lời nguyện sẽ thành Phật

Rồi tuân tự trải qua những sự tu tập của
một Bồ tát,

Cũng vậy con hôm nay phát tâm bồ đề

Vì lợi ích cho tất cả chúng sinh, và sẽ tuân
tự tu tập

Trong những hạnh bồ tát.

Sau đó chúng tôi đọc một lần bài sau đây
để bày tỏ sự vui mừng vì đã thọ giới:

Bây giờ cuộc đời tôi đã có kết quả:

Tôi đã có được thân người thù thắng;

Hôm nay tôi đã được sinh vào
Dòng dõi của chư Phật,
Tôi đã trở thành một pháp tử của chư Như
Lai.

Kyabje Pabongka Rinpoche khi ấy đọc
lên vài bài nói về giới bồ tát, và giải thích ý
nghĩa. Rồi ngài bảo các đệ tử:

Nếu chúng ta phát tâm bồ đề, thì tất cả
cõi Phật trong mười phương đều chấn động,
những pháp tòa của chư Phật trong đó và
những vật khác đều lung lay. Những tùy tùng
của chư Phật sẽ hỏi lý do vì sao có chuyện này,
và chư Phật sẽ trả lời với họ rằng: "Tất cả
những việc này xảy ra bởi vì tại xứ tuyết Tây
Tạng, nơi ẩn cư tịch mịch Chuzang, trước
mặt một vị lama tên là Taenzin Trinlae
Gyatso, đệ tử của ông ta có tên là ...đã phát
tâm bồ đề." Các ngài sẽ cầu nguyện cho tâm
bồ đề ấy không thối chuyển và nam nữ giới tử
sẽ hoàn tất phận sự của bồ tát.

Khi ấy Pabongka Rinpoche nhận những
vật mà chúng tôi đã mang đến tùy sức ngài có
thể nhận, phần còn lại những người hầu nhận
lấy. Ngài nói tiếp:

"Bây giờ chúng ta đã có được vô lượng công đức nhờ giảng dạy và lắng nghe giáo lý Lam rim. Hãy xét nội cái công đức chúng ta đạt được do phát tâm bồ đề! Để cho công đức chúng ta tích lũy được sẽ không biến mất, chúng ta sẽ phó thác những công đức ấy cho bậc thầy che chở chúng ta, đức Di Lạc. Khi ngài đến châu lục này, hiển bày thắng ứng thân và làm những công việc của một đức Phật, thì chúng ta sẽ ở trong số những môn đồ của đấng Chiến thắng này nhờ năng lực của công đức hôm nay. Chúng ta sẽ thưởng thức vị cam lồ của lời ngài và được ngài thọ ký tượng lai sẽ thành Phật. Vậy chúng ta sẽ hồi hướng công đức cho mục tiêu này. Sau khi lập lại lần thứ 3 bài tụng hồi hướng, tôi sẽ dâng đồ cúng dường của quý vị lên hư không. Tất cả quý vị phải quán tưởng rằng những đồ cúng này chính là công đức của quý vị dưới hình dạng tám tướng tốt lành, bảy dấu hiệu của chuyển luân vương, v.v. Hãy tưởng tượng những đồ cúng này sẽ đậu lại trên cõi trời Đâu Suất xung quanh đức Di lạc, ngài sẽ nói: "Những công đức này khiến ta hoan hỉ" và ngài cầu nguyện cho quý vị.

Sau đó ngài hướng dẫn chúng tôi lập lại 3 lần lời kệ sau đây:

Khi vừng thái dương Di Lạc đại hùng

Lên trên đỉnh đồi ở Bồ đề tràng,
Mong sao đóa sen trí tuệ con bừng nở;
Mong sao vô số hữu tình được toại ý.
Mong sao đức Di Lạc, đấng Chiến thắng
Sẽ hoan hỉ đặt tay lên đầu con,
Thọ ký cho con thành bồ đề vô thượng.
Mong sao con sớm đạt giác ngộ
Vì lợi lạc cho tất cả hữu tình.

Sau khi lập lại lần thứ ba, ngài dâng cao
đồ cúng lên hư không.

b-2. Làm thế nào để bồ đề không thối chuyển

Có hai loại lời khuyên

1. Lời khuyên liên hệ đến Bồ đề nguyện .
2. Lời khuyên liên hệ đến bồ đề hạnh.

b-2.1.Lời khuyên liên hệ đến bồ đề nguyện

1. Khuyên tạo nhân lành để giữ tâm bồ
đề đã phát khởi thối chuyển trong đời này.

2. Lời khuyên tạo nhân để không bao giờ
rời tâm bồ đề trong những tái sinh còn lại.

b-2.1.1. Lời khuyên tạo nhân lành để giữ cho tâm bồ đề đã phát khởi thối chuyển, trong đời này

Có 4 mục như sau:

- (1) Nhớ lại lợi lạc của sự phát tâm bồ đề
- (2) Lập lại lời nguyện ba lần mỗi ngày và 3 lần mỗi đêm để khởi quên bồ đề tâm đã phát, và đồng thời tăng trưởng nó.
- (3) Ngăn ngừa sự phát sinh ý xấu, như là khi người nào làm trái ý bạn, bạn lại nghĩ "Tôi sẽ không làm việc vì lợi ích cho hấn."
- (4) Xây dựng hai thứ tích lũy của bạn để tăng trưởng bồ đề tâm đã phát.

b-2.1.2. Lời khuyên tạo nhân lành để không bao giờ rời tâm bồ đề trong những đời tái sinh còn lại

Có hai đoạn:

- (i) **Bốn hành vi phát sinh hắc nghiệp báo cần từ bỏ. Đó là :**

(1) Cố lừa thầy dạy, bốn sư, tu viện
trưởng, thầy truyền giới...
với những lời dối trá.

(2) Cảm thấy buồn bã khi thấy người
khác
làm việc công đức.

(3) Vì sân giận mà nói những lời khiếm
nhã
đối với bồ tát.

(4) Có hành vi lừa dối, không có tâm vị
tha.

**(ii) Bốn hành vi phát sinh bạch
nghiệp báo
cần làm:**

(1) Tinh tấn từ bỏ sự nói láo cố ý

(2) Giữ thiện chí đối với hữu tình, không
lừa dối chúng sinh.

(3) Có thái độ xem bồ tát như bậc thầy,
ca tụng họ.

(4) Khiến cho các hữu tình được bạn săn sóc phải tôn trọng tâm bồ đề.

b-2.2. Lời khuyên liên hệ đến bồ đề hạnh

Kyabje Pabongka Rinpoche nói chi tiết về sự cần thiết phải học tập để giữ giới bồ tát đã thọ một cách nghiêm túc, làm thế nào để không ô nhiễm bất cứ giới nào trong mười tám giới trọng hay 46 giới khinh. Rồi ngài tiếp tục:
Mặc dù tôi đã dạy quý vị
con đường đưa đến giải thoát,
Hãy biết rằng sự giải thoát của bạn
Tùy thuộc vào chính bạn.

Hãy tu tập bất cứ pháp nào bạn có thể tu, để sự giảng dạy của tôi không phải là công uổng. Cũng như những thương gia chở hàng lên lưng những con lừa ngựa vv vừa sức chở của chúng, mỗi người trong các bạn ít nhất cũng phải thực hành tùy theo giới hạn và khả năng của mình, vì có người có tâm trí thù thắng, người khác kém hơn, trong khi những người khác có tâm trí hạ liệt. Nhưng trên tất cả phải lấy bồ đề tâm làm pháp tu chính yếu của

bạn. Bạn phải theo bất cứ đề mục thiên nào mà bạn biết sẽ giúp cho bồ đề tâm của mình.

Trước hết bạn nên tận tụy với một bậc thầy và thực hành những chỉ giáo của vị ấy. Rồi phát tâm mong muốn rút tĩa được một vài ý nghĩa từ cuộc đời bạn. Nến bạn không rút tĩa được tinh hoa ấy ngay từ bây giờ thì chắc chắn rằng sau khi chết bạn sẽ không thể chọn lựa chỗ tái sinh. Nếu bạn tái sinh vào đọa xứ thì bạn sẽ khổ không thể chịu nổi. Bởi thế bạn phải tìm cách nào cứu bạn khỏi điều này: tái sinh vào đọa xứ. Nhưng các thượng giới cũng có những nỗi khổ, và sau khi sinh lên thượng giới, bạn sẽ lại tái sinh vào các đọa xứ. Hãy quán sát kỹ điều này, và chắc chắn bạn sẽ muốn được giải thoát khỏi sinh tử luân hồi. Nhưng một mình bạn được giải thoát chưa đủ, vì tất cả hữu tình không ai khác hơn là cha mẹ bà con của bạn. Thật đáng khinh bỉ xiết bao nếu bạn ruồng bỏ họ. Vậy một mình bạn giải thoát khỏi sinh tử thì không đủ.

Như thế điều thích hợp là bạn đi vào đại thừa ngay bây giờ bởi vì trước sau gì bạn cũng phải đi con đường ấy. Công vào đại thừa duy nhất là sự phát bồ đề tâm, bởi thế bạn phải nỗ lực tìm cách phát tâm bồ đề. Nếu bạn có thể cảm thấy không cần nỗ lực mà vẫn có bồ đề

tâm thì khi ấy bạn có thể một mình chịu đựng lâu dài những khó nhọc trong khi làm việc cho tất cả hữu tình. Tuy nhiên bạn sẽ thấy thật là điều khó chịu khi tất cả hữu tình, những bà mẹ của bạn, đang bị đau khổ giày xéo. Đây là loại bồ đề tâm đặc biệt sẽ làm cho bạn muốn đi vào con đường mật tông, tối thượng thừa. Như vậy bạn sẽ nhận bốn pháp quán đánh từ một bậc thầy Kim Cương đầy đủ tư cách, để đi đến chỗ thuần thực; và theo cách ấy bạn thực sự đạt đến một sự cận hành của hợp nhất, sự phối hợp giữa ánh sáng và thân huyền. Để thuần thực hơn, nghĩa là để đạt đến sự hợp nhất thực sự, bạn phải thiền quán giai đoạn phát sinh cũng như giai đoạn thành tựu. Qua những giai đoạn này, bạn chắc chắn sẽ đạt đến trạng thái hợp nhất của bậc Vô Học chỉ trong một đời ngắn ngủi vào thời đại suy đồi này.

Muốn thành tựu điều này, trước giai đoạn hợp nhất thực sự, bạn phải đạt đến cận hành của giai đoạn hợp nhất, cùng với những giai đoạn tịnh và bất tịnh của thân huyền. Nhưng muốn đủ thuần thực để làm việc này, thì chắc chắn bạn phải hoàn toàn phát triển trong những cấp độ thô của giai đoạn phát sinh, và trước đây bạn phải được bốn sự quán đánh để gieo trồng trong bạn những hạt giống của

bốn thân. Nhưng để trở thành một pháp khí thích hợp để nhận những phép quán đảnh này thì trước hết bạn phải thanh lọc dòng tâm ý bằng bồ đề tâm - một phần của đạo lộ không chung với thanh văn thừa. Vậy bạn phải có những nguyên nhân để phát bồ đề tâm như sau: có quá nhiều tâm bi mẫn không chịu nổi sự đau khổ của hữu tình. Nguyên nhân chính để phát tâm bi mẫn là bạn không thể chịu đựng những nỗi khổ tổng quát và đặc biệt của sinh tử mà chính bạn phải trải qua. Điều này sẽ thúc đẩy bạn từ bỏ sinh tử. Nhưng trước đây bạn phải phát sinh nỗi sợ hãi và kinh hoàng đối với những thống khổ trong các đọa xứ. Và làm sao bạn có thể triển khai những điều này nếu trước đó bạn không quán sát luật nhân quả và nỗi bấp bênh mà bạn sẽ phải đương đầu sau khi chết? Bạn phải triển khai những điều này. Cái nguyên nhân duy nhất khiến bạn nghĩ đến việc khởi hành trên một con đường như vậy chính là quán sát thân người khó được và hoàn toàn có ý nghĩa. Và muốn triển khai tất cả những điều này, thì trước hết bạn phải tận tụy với một bậc thầy có đức hạnh bằng tư tưởng và hành vi của bạn.

Như vậy bạn không đạt đến ngay những trình độ cao. Bạn phải luyện tâm bằng cách

ngiên cứu toàn thể tiến trình của đạo lộ, bước đầu bằng sự thờ kính thầy. "Nghiên cứu sơ đồ của đạo lộ" có nghĩa là bạn học một đề mục thiền đặc biệt nào đó một thời gian, để làm cho bạn cảm thấy "tôi đã triển khai thực chứng trong dòng tâm thức." Như thế bạn hãy đi suốt con đường qua những đề mục ấy khởi đầu bằng khởi điểm của Lam Rim là thờ thầy đúng cách. Hãy cố phát triển tuệ quán trong từng đề mục thiền. Sau khi làm như vậy, hãy luyện tập thêm nhờ thiền định phản quan. Nhưng hãy cố phát sinh tuệ giác bằng cách luyện tập bất cứ đề mục nào mà bạn chưa nắm vững được.

Trong đời này chúng ta đã gặp những giáo lý vô cấu này trong cả kinh điển lẫn mật điển không lỗi lầm. Với một cơ may như thế, mà nếu bạn không phát sinh ngay cả một ước muốn đối với mật điển thì thật là đáng tiếc. Làm sao bạn có thể thực hành những thiền định phản quan vào các giai đoạn phát sinh và thành tựu của mật điển về một vị thần bảo hộ như Guhyasamāja, Heruka hay Yamāntaka? Hãy làm một người làm những pháp thiền định phản quan về tất cả giáo lý! Đây sẽ là một sự tu tập toàn diện.

Nếu bạn đã có thể triển khai được tuệ quán gượng ép vào các đề mục cho đến bồ đề tâm, thì bạn nên đi trở lui lại từ đầu; bấy giờ bạn sẽ đạt được tuệ quán một cách không khó khăn vào mỗi một đề tài ấy. Cách làm việc xuyên qua suốt đạo lộ này cũng giống như du hành trên một con đường nhiều lần cùng một hướng. Trước hết hãy triển khai tuệ quán vào các đề mục đưa đến tâm bồ đề bằng cách ấy, và sau đó hãy làm nỗ lực thêm ở từng giai đoạn của đạo lộ bằng các mật điển. Nếu làm như vậy bạn sẽ phát triển những thực chứng phi thường trong dòng tâm thức. Đây là lời tuyên bố được tìm thấy trong các mật điển và những kiệt tác của những hành giả vĩ đại. Và cũng như bậc thánh Ensapa và môn đệ, chẳng bao lâu bạn cũng sẽ có thể thể hiện trạng thái Kim cương trì, sự hợp nhất, trong một đời ngắn ngủi vào thời đại suy đồi này.

Bây giờ chúng ta nên cầu nguyện ta sẽ hướng dẫn 6 loài chúng sinh cùng tận biên giới của hư không, đến quả vị Phật vô song, và chúng ta sẽ làm lắng dịu những thống khổ của chúng; và vì lý do đó mà ta sẽ phát tâm bồ đề, hành hạnh bồ tát. Chúng ta hãy tụng bài nguyện sau cùng trong tác phẩm *Hành Bồ tát Hạnh*. Đây không phải là pháp hành của bậc

tôn sư tôi, nhưng gần như đây là điều mà những vị giữ ngai tu viện Ganden và môn đệ họ đều đã làm. Đây cũng đủ là lý do khiến chúng ta làm sống lại tập tục này. Yêu cầu quý vị hãy tụng bài ấy với tâm không phân tán.

”Khi ấy ngài hướng dẫn chúng tôi tụng bài hồi hường rút từ tác phẩm *Hành Bồ Tát hạnh*. Chúng tôi dâng một mandala để tạ ơn đã được thụ giáo, và làm những cầu nguyện tiếp theo, những bài kệ cầu được điềm lành vv, điều này phù hợp với truyền thống Lam rim, tinh túy của toàn thể nền giáo lý. Ngài đã từ bi biết bao khi xua tan bóng tối khổng lồ của chúng tôi liên hệ đến 3 cõi. Lòng từ bi này vẫn còn mãi cho đến cùng tận thời gian. Ủ

Lời cuối sách của Trijang Rinpoche

Ôi bậc nhất trong giáo lý đức Như Lai!
Hỏi đấng Kim cương trì
Với làn kiếm từ bi, ngài đã phá hủy hiện
hữu.
Tâm ngài quảng đại bao la.
Ngài tuyên dương nền giáo lý
Tốt nhất trong các thiện sự của Phật.
Ngài thức tỉnh quần sanh khỏi giấc ngủ vô
minh.
Như vầng trăng có những dấu ấn tối hậu
Của chân không và bi mẫn,
Làm dâng nước triều trên hồ trong,
nh sáng của ngài
làm cho hoa sen tâm con bừng nở;

Ôi hỏi chúa tể của tất cả bộ tộc chư Phật,
hãy trở lại
Và một lần nữa
hãy là viên châu báu trên đỉnh đầu con.
Hỏi đấng che chở con, chân ngôn của ngài
Thật quý báu qua trăm ngàn thời kiếp,
Làm lắng dịu dục vọng của thế gian
Hay niềm bình an vị ki.
Những kẻ may mắn xem lời Ngài
Vô cùng quý báu;
Những lời nghịch ngoạc của con
Xin ghi lại những chỉ giáo của ngài.

Ôi hỏi vị nhập thể của toàn tri
Làm im bật những kẻ phỉ báng,
Nơi ngài hội tụ tất cả
Những tầng bậc của giáo lý đức Tsongkapa.
Bằng ánh sáng minh vô tỉ
Của ngài về giáo lý và thân chứng
Ngài dẫn dắt chúng con qua cỗ xe Tối
thượng
Bằng một cách thật hợp với tri thức chúng
con.

Tất cả kinh điển của đấng Mâu ni thật tuyệt
hảo,
Như châu ngọc đối với chúng con những hữu
tình;
Lời chỉ giáo tối thượng này là để thực
chúng.
Hãy nhìn mọi tướng đều là bậc thầy;
Nhận thức này dùng làm pháp tu
Sẽ làm hoan hỉ chư Phật;
Làm thất bại bốn loài ma
Và gióng lên hồi trống chiến thắng.

Con đã đưa ra những tư tưởng sâu xa
của đấng Mâu ni không lầm lỗi.
Mong sao giáo pháp này lan rộng
Và dễ dàng hoàn tất hai mục đích.
Mong sao sẽ có nhiều người thực hành
Đạo lộ rất khó gặp này;
Mong sao họ hợp thành một biển lớn,
Hành vi họ không bị ô nhiễm,
Tâm trí họ thuần thực đi vào
Tinh túy của Con đường:
Đấy là thấy được tự tính bản lai.

Còn con đường nào khác cho hữu tình

Sáng sủa rõ ràng hơn là ý nghĩa duyên sinh,
Tính vô ngã của sinh và diệt ?

Viên ngọc như ý

Cũng không sánh được với tái sanh thân
người này.

Đừng ngập lặn trong cuộc đời tầm thường;
Hãy lấy sự chứng đắc hạnh phúc tối hậu
Làm cứu cánh vĩnh cửu của người.

Như thế thì ai mà không tiến
trên đạo lộ thượng thừa?

Những người mong muốn giải thoát
Sẽ không chịu xem một con đường có lý nào
là nhất

Mà sẽ y cứ vào tinh túy sâu xa
Của một nền giáo lý toàn vẹn -
Để tất cả niềm hy vọng của họ được thỏa
lòng.

Nguyện nhờ nỗ lực của tôi, kho công đức
Sẽ tràn ngập như Hằng hà. Mong nó trở
thành

Một chuỗi ngọc trai lóng lánh ánh trắng
Dài vô tận để viên quanh hoàn vũ!

Duyên khởi pháp -

Một mẫu nhiệm vô biên, thần thông quảng
đại,
Giáo lý vô cấu của đức Như lai,
Như một viên bảo châu trên đỉnh đầu của
trời người
Một vầng trăng với những tia mát dịu.
Xin vầng trăng này hãy lên cao, tỏa ánh
sáng
Trên những đóa lài diễm phúc.
Xin vầng trăng này tẩy trừ những đau đớn
Của ba cõi luân hồi.
Xin cho ánh sáng vầng trăng này lan tỏa
Trên mặt nước lặn tằm
Của biển giáo lý bất tận,
Làm hiển lộ tất cả kho tàng Pháp bảo.
Mong sao truyền thống Gelug cao quý sẽ
bền lâu!
Hỏi hồ sen với những đóa hoa vàng viên
mãn.
Taenzin Gyatso như chúa tể núi Tu di
Vươn lên trên tất cả những ngọn núi ở đời
Và những đỉnh bình an vị kê.
Toàn trí, từ bi và năng lực của tất cả chư
Phật
Làm nên những cực vi của ngọn núi ngài.

Mong sao ngài ở với chúng con trăm ngàn
kiếp!
Mong sao những thiện sự của ngài sáng chói
Như những hoa tai của chúa tể mặt trời,
trăng.
Hỏi Lhasa quang minh,
đô thị của hạnh phúc vĩnh cửu,
Một cõi Phật ở giữa miền đất chúng con;
Mong cho bầu trời Lhasa sẽ là một bảo cái
Với những vầng mây chở đầy công đức
Làm thỏa mãn chúng sinh với pháp vũ cam
lô.

Hỏi bậc tôn sư từ bi tối thượng,
Mong sao chúng con nương tựa ngài
một cách thích đáng,
Mong sao ngài luôn an trụ trong giọt tủy
báu
Trên đỉnh đầu chúng con.
Mong sao chúng con sẽ được mang đi
qua đạo lộ thượng thừa
Trên đôi cánh chim thần Kim sí điểu!
Mong sao con hoàn tất những phận sự ba la
mật
Cho tất cả hữu tình đầy cả hư không;

Mong sao con đạt đến Mười lục
Dưới cội bồ đề, và sớm thành chánh giác
Như Kim cương quang vinh.

Pabongka Dorje Chang bậc thầy của mọi hệ phái, là một hiện thân vô song, tinh túy của toàn trí, từ bi, năng lực và thiện sự của chư Phật Bồ tát trong ba đời. Do từ bi thúc đẩy, với những hành vi thiện xảo bất khả tư nghì, ngài đã chuyển hóa những kẻ chậm lụt như tôi thành những chúng sinh đủ may phước để tu tập Tối thượng thừa. Đây là lòng tử tế vô tỉ của bậc thầy chúng ta, mà danh hiệu tôi xin nêu lên : Jetsun Jampa Taenzin Trinlae Gyatso Paelzangpo. Ngài bố thí khóa giảng dạy theo yêu cầu của Yangdzom Tsering, một phu nhân có đức tin vô song đã lập lời thỉnh cầu để hồi hướng công đức cho hai nhà quý tộc quá cố, Jigme Namgyael và Puntsog Rabgyae. Khóa giảng được bố thí vào năm con chim sắt (1921) trong sân tranh luận của Am ẫn cư Chuzang tại Nyangtraen. Ngài phối hợp ba giáo lý về các giai đoạn của đạo lộ đến toàn giác: bản văn ngắn gọn Con Đường Nhanh, và hai hệ phái triển khai từ tác phẩm Lời Đức Văn Thù - một ở tỉnh trung ương và một ở miền nam. Khóa giảng cũng bao gồm một chương về cách tu tâm

gồm bảy điểm. Với lòng từ bi vô thượng ngài đã bố thí một thời giảng dạy sâu sắc theo kiểu nói chuyện thân mật.

Mặc dù tôi chỉ là một kẻ sơ cơ bất tài, tôi đã có cái may mắn tham dự khóa giảng sâu rộng này và thưởng thức vị cam lồ trong đó. Dargyab Dongkong Rinpoche từ miền Ra thượng đã ghi chú mỗi ngày, và Pabongka Dorje Chang đã duyệt lại cho đến đoạn số 4 ở phần nghi thức chuẩn bị: "Cầu khẩn Ruộng phước." Ngài Pabongka Rinpoche, mà thiện sự lợi lạc hữu tình rộng lớn như hư không, đã để lại tác phẩm trong tình trạng dở dang, và tôi lãnh trách nhiệm hoàn tất nó. Tôi rất sung sướng làm công việc này của bậc thầy mà đối với tôi như một người cha.

Thỉnh thoảng tôi nhận những gợi ý từ nhiều lamas và lamas tái sinh đã lắng nghe những chỉ giáo truyền khẩu của ngài, cũng như từ những vị geshes tinh thông có thực chứng ở khắp xứ Tây tạng. Bởi thế tôi đã thêm nhiều chi tiết vào bản thảo các bài giảng của ngài về Lam rim vào nhiều thời gian khác nhau. Tôi tham khảo một cách toàn triệt để đưa tác phẩm này lên một tiêu chuẩn cao, v.v. Tuy nhiên, vì bị gián đoạn nhiều lần, và không có đủ thì giờ, nên công việc này, mà tôi xem là

một lễ dâng hiến, đã phải mất một thời gian khá dài để hoàn tất.

Thư ký của Pabongka Rinpoche, Gelong Lzang Dorje, ghi nhớ những giáo lý khẩu truyền không thua gì Ananda. Ông đã duyệt tác phẩm này khi nhàn rồi, và gợi ý nên để những tiêu đề chỗ nào, v.v. Ông đã giúp tôi trong một thời gian dài và hi sinh thì giờ một cách không vị kỷ. Tôi cũng duyệt lại mỗi khi có giờ rảnh, chữa lại những chỗ không đúng với lời thầy; và thêm một vài chỉ giáo khẩu truyền mà tôi có thể bảo đảm, vân vân.

Tôi đã khổ công trong việc biên tập sách này với hi vọng làm một người trung gian cho bậc tôn sư từ mẫn của tôi và mong nó sẽ lợi lạc cho tất cả. Thầy tôi đã săn sóc tôi từ lúc tôi lên sáu bảy tuổi, và dù hèn mọn tôi cũng đã được nâng lên nhờ năng lực gia trì tối thượng của thầy, với lòng bi mẫn. Tôi không đúng pháp, lười biếng, và điều tôi dạy bảo người khác thường mâu thuẫn với điều tôi làm. Tôi, Lozang Yeshe Taenzin Gyatso, còn tên gọi là Ganden Trijang Tulku, thầy giáo đạo của đức Dalai Lama, đã hoàn tất sách này vào thứ Bảy, ngày thứ mười lăm tháng thứ mười, năm Con Chim Lửa (năm Dậu, hành Hỏa- 1957), sao

Rohini. Đây thật là một ngày rất công đức vì đã hoàn tất được công trình.

Nguyện cầu cho nền giáo lý quý báu về những giai đoạn của con đường Giác ngộ này sẽ ở lại lâu dài với chúng ta! Mong sao giáo lý này sẽ lan rộng và truyền bá khắp mười phương, mãi mãi!

Om svasti!

Omye dharma hetu prabhava hetun teshan tathagato hyavadat, teshanchayo nirodha evam vadimaha shramanahye svaha!

Khởi dịch ngày mồng hai tháng ba năm Giáp Tuất tại am Tuệ Không, lúc bảy giờ sáng.

Dịch xong phần này (còn 30 trang Phụ lục) vào ngày 21 tháng năm năm Giáp Tuất lúc 3 giờ 30 chiều.

Tổng cộng 79 ngày (trong đó có đi Huế hai lần 13 ngày).

Phụ lục 3

Ba nòng cốt của Đạo lộ

Kính lễ chư vị tôn sư.
Tôi sẽ cố hết sức giảng giải
{ nghĩa của tinh túy
Tất cả kinh điển chư Phật,
Đạo lộ mà các đấng Chiến thắng
Và chư Bồ tát ngợi khen - cống vào
Cho những người may mắn khát khao giải
thoát.

Những người không màng hạnh phúc thế
gian
Muốn cho đời người thuận lợi của mình có ý
nghĩa,
Sẽ theo một con đường khiến chư Phật hài
lòng.

Hỏi người diễm phúc! Hãy tịnh tâm lắng
nghe.

Nếu không có sự từ bỏ thuần túy, thì không
cách gì

Để lắng dịu nỗi khát khao đối với quả báo
tốt

Trong biển luân hồi này;

Và vì tất cả hữu tình có thân

Đều khát khao hiện hữu,

Nên họ hoàn toàn bị trói buộc.

Bởi vậy ngay từ đầu, hãy tìm sự từ bỏ.

Thân người rất khó được,

Mạng sống không kéo dài;

Tâm thường nghĩ như vậy,

Để lơ chuyện đời này.

Quán sát thật sâu xa

Luật nhân quả không dối

Quán nỗi khổ luân hồi

Hết màng chuyện đời sau.

Khi quán chiếu như vậy, đến mức bạn
không còn

Dù chỉ một sát na, ước ao những huy hoàng
trong sinh tử,

Đến mức tư tưởng bạn ngày và đêm
Đều khát khao giải thoát,
Thế là sự từ bỏ trong bạn đã phát sinh.

Nhưng nếu không kèm với tâm bồ đề thuần
khiết

Thì ngay cả từ bỏ cũng không làm nhân
Đưa đến phúc lạc chọn lọc
của vô thượng bồ đề.
Bởi thế người biết phân biệt
sẽ phát tâm bồ đề vô thượng.

Bị cuốn phăng bởi bốn dòng thác mạnh
Bị trói buộc vì xiềng xích của nghiệp khó
dừng,
Bị tóm bẫy trong lưới chấp thủ kiên cố
Bị ngộp thở trong luồng khói ám vô minh,

Hữu tình không ngừng sinh rồi tái sinh
Để liên tục bị hành hạ bởi ba khổ:
Đấy là trạng huống của những cha mẹ ta;
Hãy quán sát tình huống này,
Để phát tâm bồ đề vô thượng.

Dù đã quen với từ bỏ và tâm bồ đề,
Song nếu không có trí tuệ
Hiểu rõ cách tồn tại của các pháp

Thì bạn cũng không nhỏ được gốc rễ của hữu khổ.

Vậy hãy nỗ lực trong các phương tiện
Để thực chứng pháp duyên sinh.

Người nào thấy rằng
Với tất cả pháp thuộc sinh tử hay niết bàn
Luật nhân quả là tất yếu,
Và đã làm chánh lại nhận thức của họ
Kẻ ấy đang đi trên đạo lộ làm chư Phật vui lòng.

Cái tướng các pháp duyên sinh
Không phải là ảo giác; nhưng có những kẻ
Lại hiểu rằng *Tánh không* là một cái gì
Vắng mặt tướng ấy.
Khi bạn còn thấy hai thứ khác nhau
Thì bạn không bao giờ hiểu được ý đức Như Lai.

Nhận thức rằng *tánh không* và *duyên khởi*
Đi liền nhau- rằng chúng không phải thay thế nhau,
Rằng lý duyên sinh là không lừa dối- nhận thức ấy
Sẽ phá hủy tất cả kiểu chấp thủ vào sự vật.

Như thế là bạn hoàn tất được tri kiến phân tích.

Bạn loại bỏ cực đoan chấp hữu,

Bạn loại bỏ cực đoan chấp không.

Nếu bạn hiểu *tánh không* xuất hiện thành nhân quả,

Thì những quan điểm cực đoan không ảnh hưởng đến bạn.

Khi bạn thực sự hiểu đúng những điểm này

Về ba nòng cốt của đạo lộ,

Hãy độ cư và phát triển tinh tấn lực ;

Không lâu bạn sẽ đạt đến niềm hy vọng vĩnh cửu.

”Trên đây là lời khuyên của bậc tu sĩ đa văn Lozang Dragpa - tức Tsongkapa - cho Ngaang Dragpa, một quan chức ở Tsako.Ừ

Phụ lục 2

Trang hoàng yết hầu những người may mắn

Một nghi lễ chuẩn bị gồm từng đoạn ngắn gọn để tụng đọc trong lúc giảng dạy Lam Rim Con Đường Nhanh, do Lampael Lhendrub ở Dagpo soạn.

Trước bậc thầy không khác đức Phật và đấng Kim cương trì, con xin dập đầu kính lễ và quy y trong tất cả thì gian. Xin thầy vì lòng từ bi rộng lớn hãy che chở con.

Đây là những chỉ giáo của đức Gyelwa Ensapa về sự tụng đọc phải làm ở phần thứ sáu trước thời thiền quán Lam rim như sau:

**- NGHI THỨ NHẤT: LAU NHÀ, BÀY C C
BIỂU TƯỢNG
THÂN KHẨU ẤN GI C NGỘ.**

**- NGHI THỨ HAI: KIỂM Đ- C[NG HỢP
PH P VÀ
BÀY BIỆN Đ%oP MẮT**

**- NGHI THỨ BA: NGỒI THEO THẾ CÓ T M
SẮC TH I C-A T^ LÔ GI GIA TRÊN B-
ĐOÀN R-I QUY Y VÀ PH T TÂM B- ĐỀ
TRONG TÂM TRẠNG Đ C BIỆT THÀNH
KHẨN .**

Trước hết, quán đối tượng quy y:

Trong không gian trước mắt tôi là một bảo tòa rộng được nâng bằng tám con sư tử khổng lồ. Trên tòa ấy có một bồ đoàn làm bằng một đóa sen nhiều màu, một mandala nhật luân và nguyệt luân. Trên ấy an tọa một hình ảnh mà bản chất là bốn sư tôi dưới hình dạng đức Thích Ca. Thân ngài như vàng ròng, đỉnh đầu ngài có tướng nhục kế nhô cao. Ngài có một mặt hai tay, tay phải bắt ấn địa xúc, tay trái bắt ấn nhập định trong khi ngài cầm một bình bát đựng đầy cam lồ bất tử. Ngài khoác y vàng, được trang hoàng với đầy đủ các tướng hảo và tướng phụ; ngài cùng bản chất với ánh sáng và ngồi giữa một vùng quang minh từ thân ngài phát ra. Hai chân ngài bắt chéo theo thế kiết già hoa sen.

Xung quanh ngài là những bậc thầy của tôi và các bậc thầy trong hệ phái, những thần hộ mạng, chư Phật, bồ tát, nam thân, nữ thân và Hộ pháp. Trước mỗi vị này là những Pháp mà họ khẩu truyền, dưới dạng những sách tờ rời có bản chất ánh sáng.

Những vẻ mặt của phước điền này chứng tỏ rất hài lòng về tôi. Về phần tôi, tôi hết lòng tin tưởng các ngài khi nhớ lại những đức tính và lòng từ bi của họ.

Từ vô thủy đến nay, con và tất cả hữu tình, đã từng là mẹ của con, đã bị trôi lăn trong sinh tử và trong một thời gian dài đã kinh quá vô lượng nỗi khổ luân hồi nói chung và những thống khổ trong ba đọa xứ nói riêng. Ngay cả giờ đây cũng thật khó mà thấu hiểu cho hết tầm mức sâu và rộng của nỗi khổ ấy. Nhưng bây giờ, con đã đạt được một điều đặc biệt khó có và rất lợi lạc, đó là thân người may mắn. Gặp được giáo lý Phật rất là khó khăn. Bây giờ con đã gặp được giáo lý ấy, nếu con không đạt thành quả Phật toàn giác - hình thức của sự giải thoát cao nhất khỏi mọi thống khổ sinh tử - con sẽ lại phải trải qua toàn bộ nỗi khổ sinh tử nói chung, và quan trọng hơn nữa là những khổ trong ba đọa xứ nói riêng. Năng lực che chở con khỏi rơi vào đọa xứ là ở nơi bậc

thầy và ba ngôi báu. Bởi thế, vì tất cả hữu tình, những bà mẹ của con về trước, con sẽ đạt thành Phật quả. Do vậy con xin quy y bậc thầy và Ba ngôi báu.

Sau khi nghĩ như thế, hãy đọc công thức này ba lần hay càng nhiều càng tốt:

Con xin quay về nương tựa Thầy
Con xin quay về nương tựa Phật
Con xin quay về nương tựa Pháp
Con xin quay về nương tựa Tăng.

Lặp lại câu sau đây ba lần để phát tâm Bồ đề:

Cho đến ngày giác ngộ, con xin nương tựa
Phật, Pháp, và Hội chúng tối cao,
Với công đức có được nhờ bố thí vô tận,
Mong con thành Phật quả vì tất cả hữu
tình.

Tụng bài sau đây ba hay nhiều lần, để
thiền quán về bốn tâm vô lượng thắm nhuần
dòng tâm của bạn:

Thật tốt biết bao nếu tất cả hữu tình trú
tâm xả, thoát khỏi thân sơ yêu ghét. Mong sao
họ đạt đến tâm trạng này. Tôi sẽ đưa họ đến
tâm trạng này. Mong tôi được lực gia trì của các

bậc tôn sư và chư thần để có năng lực làm việc ấy.

Thật tốt biết bao nếu tất cả hữu tình có hạnh phúc và nhân của hạnh phúc. Mong sao họ có được. Tôi sẽ làm cho họ có được. Mong tôi được lực gia trì của các bậc tôn sư và chư thần để có năng lực làm việc ấy.

Thật tốt biết bao nếu tất cả hữu tình thoát được khổ đau và nhân của khổ đau. Mong sao họ thoát được. Tôi sẽ làm cho họ thoát được. Mong tôi được lực gia trì của các bậc tôn sư và chư thần để có năng lực làm việc ấy.

Thật tốt biết bao nếu tất cả hữu tình không bao giờ rời khỏi phúc lạc tái sinh cao và giải thoát. Mong sao họ đạt được điều này. Tôi sẽ làm cho họ đạt được điều này. Mong tôi được lực gia trì của các bậc tôn sư và chư thần để có năng lực làm việc ấy.

Với những lời sau đây, hãy phát sinh tâm bồ đề mãnh liệt:

Vì tất cả hữu tình, tất cả đều đã là mẹ tôi, tôi sẽ làm bất cứ gì để nhanh chóng, nhanh chóng đạt được vô thượng bồ đề. Bởi thế tôi sẽ nhập định về giáo lý dạy các giai đoạn của con đường đưa đến giác ngộ - cánh cửa đi vào đạo lộ sâu xa của pháp Du già chư thiên đạo sư.

Xin cho mặt đất khắp nơi
Không còn sỏi đá gai góc
Bằng phẳng như lòng bàn tay
Bản chất như ngọc lưu ly
Nhưng mà vẫn rất mềm dịu.
Mong sao những phẩm vật cúng dường
của nhân thiên
Có thực và do tâm biến hóa,
Những đụn mây đồ cúng vô tử của đức Phổ
hiền
Sẽ tràn ngập khắp cả hư không.

Đọc ba lần:

Om namabhagavate, vajra sara
pramardane tathgâtaya, arhate samyaksam
buddhaya, tadyatha, om vajre vajre, mahà
vajre, mahà tejsra vajre, mahà vidya vajre, mahà
bodhichitta vajre, mahà bodhi mandopa
samkramana vajre, sarva karma àvarana
vishodhana vajre svàhà.

*Làm phép các đồ cúng bằng những lời sau
đây:*

Do năng lực của Tam Bảo, do oai thần của
chư Phật và Bồ tát gia trì, cùng với uy lực do
hai thứ tích lũy của các ngài, do năng lực của sự

thanh tịnh bất khả tư nghì của pháp giới, tất cả
hãy trở thành chân như.

- NGHI THỨ TƯ: QU N RUỘNG PHƯỚC

Trong hai truyền thống, chúng ta sẽ theo
truyền thống Cúng dường đạo sư vì dễ tụng.

Phép quán phước điền:

Trong không gian, đại lộ mà chư thần xử
dụng,

Được thấy như là phối hợp của phúc lạc và
tánh không

Giữa những đồ cúng dường của Phổ Hiền

Như những lớp mây trùng trùng điệp điệp,

Có cây ước trang hoàng giữa lá hoa và trái.

Trên đỉnh cây có một bảo tòa rực rỡ năm
màu

Trên bảo tòa một đóa sen to lớn

Với những vầng nhật nguyệt

Trên đó an tọa vị thầy gốc của tôi

Người đã ba lần tử tế với tôi.

Ngài tự bản chất vốn là tất cả chư Phật;

Nhưng mang dáng vẻ một thầy tu áo vàng

Với một gương mặt, hai bàn tay

và nụ cười tỏa rạng.

Bàn tay phải của thầy bắt ấn thuyết pháp;

Tay trái bắt ấn nhập định
Trong khi cầm một bình bát đựng đầy cam
lồ.

Ngài mặc ba thứ pháp y màu vàng chói
Đầu đội mũ học giả hiền trí màu vàng.
Nơi tim ngài là Thích Ca Mâu Ni và Kim
Cương Trì

Dưới dạng một mặt hai tay
đang cầm chuông và kim cương chùy
Ngài cùng ngồi với Dhatvoshvari
Họ thưởng thức vừa đại lạc vừa không tánh
Mang đồ trang sức quý báu và thiên y lụa
là.

Thầy tôi có những tướng quý và tướng phụ
Tỏa ra hàng ngàn tia sáng
Một áng cầu vòng ngũ sắc bao phủ ngài.
Ngài ngồi thế hoa sen; năm uẩn thuần tịnh
của ngài

Là năm vị Phật thiên;
Tứ đại của ngài là bốn bà vợ;
Giác quan, mạch máu, bắp thịt và khớp
xương ngài

Thực sự là những Bồ tát;
những lỗ chân lông nơi ngài
Là hăm một ngàn La hán;

Chân tay ngài - chư thần phẫn nộ.
Những tia sáng từ thân thể ngài
là thần bảo hộ các phương.
Đế thích, Phạm thiên và chư thiên khác
Đều lạy dài dưới chân ngài.
Xung quanh ngài an tọa :
Những bậc thầy của tôi, rất nhiều vị thần
hộ mạng,
Mandala của họ, chư thiên tùy tùng thị giả,
Chư Phật và Bồ tát.
Nam thần Dakas và những thần Hộ pháp.
Cả ba cửa thân khẩu ý các ngài
đều có dấu ấn kim cương.
Những tia sáng hình lưới câu
tỏa ra từ những chữ HUM
Đem lại những thực thể trí tuệ từ chỗ ở tự
nhiên
Bỗng tan hòa vào nhau không thể phân
biệt,
và đọng lại.

”Triệu thỉnhỪ

Hỏi chư vị che chở mọi hữu tình,
Hàng phục Ma vương và quyến thuộc ma,
Người biết mọi sự và biết một cách toàn hảo
Hỏi chư Phật Thế tôn và tùy tùng các ngài

Xin hãy đến đây. Ja hùm bam hoh :
Các ngài trở nên bất khả phân với những
bồ tát.

”Quán nhà tắm hiện ra:Ừ

Đây là nhà tắm thơm tho
Nền bằng thủy tinh trong sáng
Cột nhà sáng đẹp tuyệt trần
Làm bằng đủ thứ châu ngọc
Trang trí với tàn lọng ngọc trai.

”Lễ tắm rửa thân Phật:Ừ

Ngay sau khi Phật ra đời
Chư thiên tắm rửa thân ngài;
Nay con cũng dùng nước chư thiên
Để tắm rửa thân các đấng Thiện Thệ.
Om sarva tahtàgata abhishekata samaya
shriye àh hùm.

Thân ngài sinh từ mười triệu đức hạnh và
thù thắng

Lời ngài làm thỏa mãn hy vọng
của vô lượng hữu tình.

{ ngài thấy mọi pháp khả tri đúng như thật:
Con xin tắm rửa thân ấy của đức Thích ca -
Kim cương trì.

Om sarva tahtàgata abhishekata samaya
shriye àh hùm.

Con tắm rửa những thân thể của hệ phái
Hành động Quảng đại
Con tắm rửa thân thể của Hệ phái Tri kiến
Sâu xa
Con tắm rửa thân thể của Hệ phái Hành
động
Dâng hiến
Con tắm rửa thân thể những bậc thầy trong
hệ phái con theo.

Om sarva tathàgata abhishekata samaya
shriye àh hùm.

Con tắm rửa thân chư Phật, những bậc đạo
sư
của chúng con,
Con tắm rửa thân của Thánh pháp, đấng
che chở cho chúng con,
Con tắm rửa thân của Tăng, những vị cứu
tinh
của chúng con,
Con tắm rửa thân Ba Ngôi Báu, nơi nương
tựa
của chúng con.

Om sarva tathàgata abhishekata samaya
shriye àh hùm.

"Lau khô thân Phật:Ừ

Con lau những thân thể của ngài
với thứ vải vô song
Sạch sẽ và thấm nhuần hương chọn lọc.
Om hùm tràh hrih àh kàya vishodhanaye
svàhà

"Xúc dầu thơm:Ừ

Con xúc dầu thân thể sáng chói của Mâu ni
- Sáng chói như vàng ròng khéo luyện -
Với những thứ hương hảo hạng
Mà hàng tì thế giới có được để hiến dâng.

"Dâng yỪ

Do lòng tin kiên cố của con,
Con xin dâng thiên y - mềm, nhẹ,
Mỏng - cho ngài, người đã thành tựu
Thân kim cương bất hoại
Xin cho con cũng được thân kim cương

"Dâng đồ trang sứcỪ

Tất cả chư Phật tự nhiên đã được trang sức
Bằng những tướng quý và vẻ đẹp,

Các ngài không cần đồ trang sức khác,
Nhưng con vẫn dâng lên ngọc ngà đẹp nhất
Để tất cả hữu tình sẽ có được
Cái thân đủ tướng quý như ngài

”Thỉnh chư Phật về chỗ an tọa”

Vì chư Phật thương xót
Tất cả hữu tình và con,
Nên con xin ngài hãy lưu lại
Bằng thần lực của ngài
Bao lâu con còn dâng đồ cúng.

**- NGHI THỨ NĂM: DÂNG LỜI CẦU
NGUYỆN BÆY PHẦN VÀ MỘT MANDALA
VỊ TRỤ: CON ĐƯỜNG CHỨA MỌI ĐIỂM
THEN CHỐT ĐỂ TÍCH LỢI CÔNG ĐỨC VÀ
T NH HÓA
BÆN THÂN**

Thân ngài sinh từ mười triệu thiện đức và
thù thắng
Lời ngài làm thỏa mãn niềm hi vọng
của vô lượng hữu tình,
{ ngài thấy đúng như thật mọi cái khả tri:
Con kính lễ bậc chúa tể dòng họ Sakya

Lòng bi mẫn bao la của đấng Kim cương trì,
Nhận thức tối thượng của Tilopa và Nàropa,
nh sáng chói lọi của Dombhìpa và Atisha:
Con kính lễ Hệ phái của Hành động Dâng
hiến.

Di Lạc, Vô trước, Thế thân, Vimuktisena,
Paranasena, Vinìtasena, Pháp xúng,
Haribhadra, hai vị Kusalis và Suvarnavìpi:
Con kính lễ Hệ phái Hành động quảng đại.

Văn thù, vị Bồ tát phá hủy hữu và phi hữu,
Long Thụ, Nguyệt xúng và Vidyakokila
Cùng những pháp tử của Long Thụ
những người theo đúng nghĩa Phật dạy:
Con kính lễ Hệ phái Tri kiến sâu xa.
Atisha, người nắm giữ chỉ giáo tối thượng
về lý và về hạnh,

Dromtoenpa, cha đẻ của giáo lý phái
Kadampa
Bốn hành giả khổ hạnh, ba anh em
và những vị khác:
Con kính lễ những bậc thầy Kadampas.

Tsongkapa, phục hưng truyền thống tiên
phong trên xứ Tuyết,

Gyaeltsab Je, nhà luận lý học lớn,
thần thông quảng đại,
Kaedrüb Je, chúa tể của kinh giáo và mật
giáo:

Kính lễ Hệ phái của Cha và Con.

Đấng Kim cương trì, nhập thể của Ba chỗ
quy y,
Mang hình hài những bậc thầy hướng đạo
Đề điều phục các hàng đệ tử,
Người ban cho những thành tựu thế gian
và xuất thế:

Con kính lễ những bậc thầy từ bi.

Ôi hỏi những con mắt giúp con thấy suốt
kinh điển rộng lớn,
Những cánh cửa tối thượng
đưa người may mắn đến giải thoát,
Những người dùng phương tiện khéo
thương yêu che chở con:

Con kính lễ những vị hướng đạo tâm linh.

Thần Guhyasamāja, thần Heruka đầy phúc
lạc,
Thần Yamāntaka quang vinh và những vị
khác,

Đấng che chở bốn Bánh xe của vô số mật
điển:

Con kính lễ chư thần bảo hộ.

Biển công đức nhiệm mầu do nguyện lực cao
sâu

Hành vi không bao giờ có ai sánh kịp,
Thực hiện trong một thời kiếp may mắn:
Con kính lễ ngàn đức Phật Hiền kiếp.

Sunàman, Ratna, Suvarnabhadrà, Ashoka,
Pháp xúng, Abhijna, Dược sư vương, Thích
Ca Mâu ni,

Những vị hoàn tất tinh tú
của những lời nguyện lớn nhất:
Con kính lễ tám đấng Thiệi thệ.

Trí Bát nhã, bà Mẹ của chư Phật,
Đã phá hủy những hạt giống
của tất cả phiền não đen tối
Đã tẩy trừ tận gốc những khổ đau :
Con kính lễ Pháp của ba thừa.

Văn Thù, Kim cương thủ, Quán thế âm,
Địa tạng, Sarvanivaranavishkambhi,
Hư không tạng, Di Lạc, Phổ hiền:
Con kính lễ tám vị Pháp vương tử Bồ tát.

Những vị đã thiên quán về mười hai nhân
duyên,

Đã thân chứng trí tuệ của bậc độc giác
Và trong độc cư đã thuộc lòng lý duyên
khởi:

Con kính lễ các bậc thánh Độc giác.

Những vị nghe âm thanh thuyết pháp
của đấng Mâu ni

Đã dương cao ngọn cờ chánh pháp,

Angaja, Ajita, Vanavasin,

Kàlika, Vajrìputra, Shribhadra

Kanakvatsa, Kanakabharadvàja,

Thánh Bạc câu la, La hầu la,

Chu lợi bàn đà dà, Tân đầu lô phả la đọa

(Chùdapanthaka, Pindolabhradvàja)

Bàn đà dà, Nàgasena, Gopaka và Abheda:

Kính lễ các bậc Trưởng lão

và quyến thuộc Thanh văn.

Những vị đang nhìn xuống từ đất thiêng
Kechari,

Những vị có thiên nhãn

và thường làm các thần thông ,

Săn sóc cho những hành giả

như mẹ săn sóc con một:

Con kính lễ ba bộ loại nữ thần dakinis.

Từ quá khứ xa xăm, khi đức Thế tôn còn ở đời,

Các ngài đã theo hộ vệ, và

Như bà mẹ đối với con yêu,

Các ngài mỉm cười hoan hỉ

về những người hành trì đúng pháp:

Con kính lễ chư thần Hộ pháp và bảo vệ.

Dhrtaràshtra, Virùdhaka,

Virùpàksha và Vaishhravana,

Các ngài thống lĩnh quyền thuộc và giữ bốn cổng:

Con kính lễ Bốn vị đại thiên vương.

Với tất cả những bậc đáng danh lễ,

Con lạy dài trong niềm tin tuyệt đối,

Với bao nhiêu thân thể

Nhiều như số cát bụi trong thế gian.

Kính lễ đáng thánh Manjushrì trẻ tuổi.

Kính lễ tất cả đức Như lai trong ba thời gian-

những đấng Sư tử trong nhân loại-

Được tìm thấy trong mười phương thế giới:

Với thân lời ý thanh tịnh,

Con kính lễ từng vị một trong các ngài.

Với lời nguyện mãnh liệt những hành vi cao
cả

Con lạy dài trước tất cả chư Phật:
Con quán tưởng con có nhiều thân
Như vi trần trong thế giới.

Trên mỗi vi trần có vô số Phật
Nhiều bằng số vi trần của vũ trụ;
và chư Phật ấy ngồi giữa chúng hội Bồ tát.
Cũng thế con tin tưởng
Tất cả chư Phật ở đây khắp hư không pháp
giới.

Con ca tụng diệu đức của tất cả chư Như lai
Dùng một biển vô tận những lời tán dương,
Với một biển lớn âm thanh tuyệt diệu
Để xưng tán tất cả các đấng Thiện thế.

Con kính dâng lên chư Như lai
Những hoa thơm và tràng hoa chọn lọc,
Những tiếng nhạc của xập xĩa đánh vào
nhau,
Nước thơm hảo hạng và lọng báu,
Đèn dầu và hương chiên đàn.

Con dâng lên chư Như lai

Những y phục lụa là, hương quý nhất,
Những núi hương bột cao bằng Tu di sơn
Và một trưng bày tuyệt diệu toàn những thứ
vô tỉ.

Tất cả đồ cúng nhiều và vô song ấy
Con quán tưởng để dâng cúng chư Như lai.
Trước tất cả chư Như lai con dập đầu kính
lễ
Để cúng dường bằng năng lực
Của niềm tin nơi con vào các hành vi cao cả.

Dâng mandala và đọc:

Om vajra bhùmi àh hùm: bình báu bằng
vàng. Om vajra rekhe àh hùm: một dãy núi sắt
vây quanh nó. Ở giữa là Tu di sơn, vua các
ngọn núi. Phương đông là lục địa Thăng thần
châu. Phương nam là Diêm phù đề. Phương Tây
là Ngưu hóa châu. Phương Bắc là xứ Kuru (Bắc
Cu lô châu). Rồi ở phương đông, các tiểu lục địa
Deha và Videha; nam, Chàmara và
Aparachàmara; tây Shàthà và Uttaramantrina;
bắc, Kuru và Kaurava. Những núi châu báu, cây
ước, bò ước, mùa màng không cần cày cấy. Bánh
xe báu, ngọc báu, nữ báu, quan báu, voi báu,
ngựa báu, đại tướng báu. Bình báu lớn chứa
châu ngọc. Những nữ thần của sắc đẹp, tràng

hoa, nhạc, vũ, hương trầm, ánh sáng, hương hoa, Nhật nguyệt; lọng báu, tràng phan của chiến thắng tuyệt đối. Ở trung ương là tất cả tài sản mỹ lệ của chư thiên và nhân loại. Tất cả các thứ này con xin dâng hiến vị bổn sư đầy từ mẫn của con trong hệ phái, cùng vị Lama vĩ đại Lozang Tubwang Dorje Chang, chư thiên và quyến thuộc. Vì tất cả hữu tình, xin ngài từ bi nạp thọ những thứ này. Xin nhận lấy, và gia hộ cho con.

Con dâng bình này, xúc đầy hương,
Rắc đầy hoa, trang hoàng bằng núi Tu di,
Các châu lục, trời, trăng -
Tất cả được quán thành cõi Phật.
Mong cho tất cả hữu tình thưởng thức đất
tịnh này.

Con hiến dâng thân lời ý của con
cùng tất cả hữu tình,
Những lạc thú của chúng con,
những công đức cả ba thời;
Con dâng cúng trong tâm một mandala quý
báu,
Và khối lượng đồ cúng của đức Phổ hiền,
Dâng hết cho các bậc tôn sư,
chư thần và Ba ngôi báu.

Xin vì lòng đại bi mà nhận lấy, và gia hộ
cho con.

Idam guru ratna mandalakam niryàtayàmi.

Bạn cũng có thể đọc bài Kinh Sám hối
những tội Phạm giới nếu muốn làm lễ chi tiết
hơn.

thần chú để tăng công đức:

Om sambhara samhara vimanasra mahà
vajra hùm. Om smarasmara vimanaskara mahà
vajra hùm,

KINH S M HỐI NHỮNG TỘI PHẠM GIỚI

(H-NG DANH B□U S M)

Kính lễ đấng Đạo sư, Thế tôn, Như Lai,
Chánh đẳng giác, đấng chiến thắng quang vinh
- Thích Ca Mâu Ni.

Kính lễ đức Như lai chiến thắng bằng
Tinh túy Kim cang (Vajramandapramardin -
Kim cang bất hoại phật).

Kính lễ đức Như Lai Phát ra Tia sáng Quý
báu (Rarnarchi- Bảo Quang phật).

Kính lễ đức Như lai Vua của Loài rồng
mạnh (Geyaràja - Long tôn vương Phật).

Kính lễ đức Như lai Bộ lạc những Anh
hùng (Vorasena - Tinh tấn quân Phật).

Kính lễ đức Như lai của Niềm Hỉ lạc quang
vinh (Voranandin - Tinh tấn hỉ Phật).

Kính lễ đức Như lai Ngọn lửa Quý báu
(Ratnàgni - Bảo hỏa Phật).

Kính lễ đức Như lai nh trắng quý báu
(Ratnachandrprabha - Bảo nguyệt quang Phật).

Kính lễ đức Như lai Rất ý nghĩa để
chiêm ngưỡng (Amoghadarshin - Kiến vô ngu
Phật ?).

Kính lễ đức Như lai như Mặt trăng Báu
(Ratnachandra - Bảo nguyệt Phật)

Kính lễ đức Như lai Không cấu uế (Vimala
- Vô cấu Phật).

Kính lễ đức Như lai Bó thí chói sáng
(Shrìdatta- Dõng thí Phật).

Kính lễ đức Như lai Thanh tịnh (Brahmà -
Thanh tịnh Phật)

Kính lễ đức Như lai Ban bố sự thanh tịnh
(Brahmàdatta - Thanh tịnh thí Phật).

Kính lễ đức Như lai Chúa tể của Nước
(Varuna- Thủy thiên Phật).

Kính lễ đức Như lai Cao quý Sáng chói
(Shrìbhadra - Kiên đức Phật).

Kính lễ đức Như lai Như Chiên đàn sáng
chói (Chandanashrì - Chiên đàn công đức Phật).

Kính lễ đức Như lai nh sáng vô lượng
(Anantejas - Vô lượng cú quang Phật).

Kính lễ đức Như lai nh sáng quang vinh
(Prabhasashrì - Quang đức Phật).

Kính lễ đức Như lai Không Sầu
(Ashokashrì - Vô ưu đức Phật).

Kính lễ đức Như lai Người không chấp thủ
(Nàràyana - Na la diên Phật).

Kính lễ đức Như lai Như Hoa Sáng chói
(Kusumashrì - Công đức hoa Phật)

Kính lễ đức Như lai có thần thông hiển
bày nh sáng thanh
tịnh(Brahmajyotirvikrodhitàbhijna)

Kính lễ đức Như lai có Thần thông
hiển bày nh sáng như Hoa sen
(Padmajyotirvikrodhitàbhij na - Liên hoa quang
du hí thần thông Phật).

Kính lễ đức Như lai Tài sản quang vinh
(Danashrì - Tài quang Phật).

Kính lễ đức Như lai Có Niệm quang vinh
(Smrtishrì - Đức niệm Phật).

Kính lễ đức Như lai Nổi tiếng về sự thanh
tịnh sáng chói (Brahmàshrìsuparikìrti - Thiên
danh xưng công đức Phật).

Kính lễ đức Như lai Vua Cờ chiến thắng Bay trên cả Đế thích (Indrakētudhvajarāja - Hồng diệm đế tràng vương Phật).

Kính lễ đức Như lai Quang vinh của sự Điều phục toàn vẹn nhất (Suvikrāntashrī - Thiện du bộ Phật).

Kính lễ đức Như lai Hoàn toàn chiến thắng trong cuộc chiến đấu (Yuddhajaya - Đấu chiến thắng Phật).

Kính lễ đức Như lai Quang vinh vì đã đạt đến hoàn toàn tự chủ (Vikrāntagāmishrī - Thiện du bộ công đức Phật).

Kính lễ đức Như lai Khắp nơi đều có ánh sáng quang vinh (Samantāvabhāsavyuhashrī).

Kính lễ đức Như lai Hoàn toàn điều phục bằng Hoa sen báu (Ratnapadmavikrāmin - Bảo hoa du bộ Phật).

Kính lễ đức Như lai Ứng cúng Chánh đẳng giác, bậc quý báu ngồi trên Hoa sen, Vua của các ngọn núi (Shailendrarāja - Bảo liên hoa thiện trụ Ta la thọ vương Phật.)

Chư Phật này và tất cả đức Như lai Ứng cúng Chánh đẳng giác khắp mười phương thế giới 7- tất cả đức Thế tôn còn tại thế, xin chú ý nghe con đây:

Trong đời tái sinh này, và tất cả tình trạng tái sinh của con từ vô thủy kiếp đến nay trong vòng luân hồi sinh tử, con đã vi phạm nhiều hành vi tội lỗi, hoặc khuyến khích kẻ khác làm, hoặc vui thích về việc ác. Con đã ăn trộm những đồ cúng dâng cho tháp, cho tăng chúng, cho tăng chúng ở mười phương; con đã xúi giục kẻ khác làm và tán đồng những hành vi ấy. Con đã phạm năm tội nghịch, xúi kẻ khác phạm, tán đồng kẻ khác trong những tội ấy. Con đã phạm đầy đủ mười điều bất thiện, xúi kẻ khác phạm, tán đồng kẻ khác. Vì bị che mờ bởi đủ thứ nghiệp chướng, con đã làm dân địa ngục, con đã sinh vào loài súc sinh, vào loài quý đối, sinh vào những chốn xa xôi hẻo lánh, làm kẻ mọi rợ, làm trời trường thọ, làm người không đủ các giác quan, làm người tà kiến và làm những kẻ không biết vui mừng về sự xuất hiện của đức Như lai. Dù bất cứ nghiệp chướng nào, con cũng xin phát lồ tất cả, nhận tất cả, trải bày tất cả, mở ra tất cả trước chư Phật Thế tôn, những đấng có trí tuệ căn bản và con mắt đại bi, có năng lực, có nhận thức đúng như thật và thấy tất cả với toàn trí. Con nguyện chừa bỏ tất cả những hành vi ấy trong tương lai.

Xin chư Phật Thế tôn chú ý nghe con đây:

Con có thể có những công đức do bố thí trong đời này và các đời khác trong vòng luân hồi sinh tử từ vô thủy - ngay cả công đức cho súc sinh một miếng nhỏ thức ăn. Con có thể có chút ít công đức do giữ giới; do tu phạm hạnh; con có thể có chút thiện căn do dạy dỗ hữu tình; do phát tâm bồ đề vô thượng; do tu tập trí giác vô thượng. Tất cả những thiện căn mà con có thể có ấy, con xin tập hợp chúng lại, gom góp chúng lại, để hồi hướng về quả vị bồ đề vô thượng chánh đẳng chánh giác.

Cũng như chư Phật Thế tôn trong quá khứ đã hồi hướng công đức các ngài, và chư Phật Thế tôn trong đời vị lai sẽ hồi hướng công đức các ngài, và cũng như chư Phật Thế tôn trong hiện tại hồi hướng công đức các ngài, con cũng xin hồi hướng công đức của con như thế. Con xin phát lồ sám hối mọi tội lỗi. Con xin tùy hỷ tất cả công đức. Con cầu khẩn với chư Phật cho con đạt được trí giác vô thượng. Con chấp tay cầu xin tất cả chư Phật hiện còn tại thế, đáng tối thượng trong nhân loại, xin tất cả đáng Chiến thắng trong quá khứ và vị lai; xin các ngài hãy che chở con.

(Ghi cuối sách: Ngang đây chấm dứt bản kinh đại thừa nhan đề *Ba Tịnh Tu.*)

LỜI S M TỔNG QU T:

Tất cả chư Phật thường ở trong mười phương như Bạc đạo sư Kim cương trì, chư Bồ tát, và Thánh chúng! Xin hãy lắng nghe con đây. Con tên là...trong tất cả đời quá khứ từ vô thủy luân hồi đến nay, vì bị mãnh lực của vọng tưởng tham sân si, con đã tạo mười bất thiện bằng thân, lời, ý; đã phạm năm tội nghịch; năm tội lỗi phụ; con đã phá giới Biệt giải thoát, đã phá giới Bồ tát, giới mật tông. Con đã bất kính với cha mẹ con, với thầy bổn sư và thầy truyền giới và những người đồng phạm hạnh. Con đã làm những hành vi có hại cho Tam bảo; con đã từ bỏ nền diệu pháp; con đã phỉ báng thánh chúng tăng già; con đã làm hại hữu tình...Con đã làm một loạt điều bất thiện, xúi kẻ khác làm và tán đồng họ. Nói tóm lại, có bao nhiêu tội lỗi trầm trọng mà con đã làm, bao nhiêu nguyên nhân sẽ ngăn con giải thoát hay tái sinh lên thượng giới và sẽ khiến con tái sinh vào vòng sinh tử hay các đọa xứ, tất cả đây con xin phát lồ, nhận tội, không dám che giấu. Con xin trải bày trước tất cả chư Phật mười phương, như bạc đạo sư Kim cương trì và chư Bồ tát. Con xin chừa tái phạm trong

tương lai. Vì con đã phát lồ sám hối, xin cho con đạt đến an lạc và trú trong đó, điều này sẽ không xảy đến nếu con chưa sám hối.

(Nếu chỉ muốn làm lễ ngắn gọn, thì hãy đọc:)

Do năng lực của tham sân và si
Con đã phạm nhiều tội lỗi
Vớ thân lời và ý
Con xin sám hối tất cả tội lỗi này.

Con xin tùy hỷ tất cả công đức
Của chư Phật mười phương,
Của Bồ tát, Duyên giác
Của Thanh văn hữu học vô học
Và của tất cả hữu tình.

Hỏi những ngọn đèn của thế gian
trong mười phương
Những vị đã đạt đến sự không chấp thủ
Và ngang hàng với những bậc giác ngộ,
Con khẩn cầu các ngài hãy chuyển bánh xe
Pháp.

Đối với những vị Phật nào mà dưới con mắt
phàm,
Đang có ý muốn nhập niết bàn,
Con xin chấp hai tay lại mà khẩn cầu:

Các ngài hãy ở lại trong đời
nhiều kiếp số như cát bụi
Để giúp đỡ hữu tình và đưa chúng đến an
lạc.

Chút ít công đức con có được
Do kính lễ, cúng dường, sám hối,
Tùy hỷ, thỉnh chuyển pháp luân, cầu Phật
trụ thế,
Con xin hồi hướng tất cả để đạt vô thượng
bồ đề.

*(Ở điểm này hãy dâng một mandala. Rồi
cầu xin ba mục tiêu lớn:)*

Con xin quy y bậc thầy và ba ngôi báu.
Xin hãy gia trì cho dòng tâm thức con. Xin gia
hộ để con và tất cả hữu tình, những người đã
từng là mẹ của con, sẽ chấm dứt các tà kiến -
từ sự bất kính đối với bậc thầy cho đến hai
thứ chấp ngã. Xin gia hộ cho con dễ dàng
phát sinh mọi tư duy chân chánh- từ sự kính
trọng bậc thầy vân vân. Xin gia hộ cho chúng
con và tịnh hóa tất cả nội chướng ngoại chướng
nơi chúng con.

**- NGHI THỨ S U: KHẨN CẦU THÊM, SAU
CHỈ GI O TRUYỀN KHẨU, ĐỂ BÈO ĐẸM**

DÒNG TÂM THỨC ĐÃ THDM NHUẦN PHÉP QU N

Hỏi Bốn sư tôn quý của con, xin hãy an vị
Trên tòa sen và nguyệt luân trên đỉnh đầu
con.

Xin thương xót con vì lòng bi mẫn.
Cho con những thành tựu về thân lời ý.

Đấng đạo sư, Thế tôn của chúng con -
Bậc cứu thế vô song.
Di Lạc đấng vô địch -
vị nhiếp chính của đấng Chiến Thắng,
Thánh Asanga mà Phật đã tiên đoán sự ra
đời:
Con dâng lời cầu khẩn đến ba đức Phật và
Bồ tát.

Vasubandhu - viên ngọc tối tôn
trong các triết gia Ấn độ
Thánh Vimuktisena - người sáng lập Trung
đạo,
Vimuktisenagomin - người vẫn còn được tin
tưởng :
Con dâng lời khẩn nguyện
lên ba người bạn của hữu tình.

Paranasena - người thành tựu trạng thái
siêu phàm,

Vinitasena - người luyện tâm
trong những đạo lộ sâu thẳm.

Vairochana - với hành động đầy quyền
năng:

Con khẩn cầu ba vị đã mở con mắt thế gian.

Haribhadra - người hoàng dương
con đường Bát nhã

Kusali - người nắm giữ tất cả giáo lý Phật,
Ratnasena - người thương yêu sẵn sóc hữu
tình :

Con khẩn cầu ba vị thuyền trưởng của chúng
sinh

Suvarnavipi - người có tâm Bồ đề kiên cố,
Dipamkara Atisha - nắm giữ truyền thống
những bậc tiên phong

Dromtoenpa - người làm sáng tỏ thánh đạo:
Con khẩn cầu ba cột sống của nền giáo lý.

Thích ca Mâu Ni - Bậc giảng dạy vô tử,
vô thượng cứu tinh,

Đức Văn Thù - người nắm giữ tất cả trí tuệ
chư Phật

Đức Long Thọ - bậc thánh cao cả
thấy được ý nghĩa sâu xa:
Con khẩn cầu ba châu báu tuyệt đỉnh
trong các triết gia.

Chandrakīrti - người làm sáng tỏ thánh ý,
Vidyakokila - giỏi nhất trong hàng đệ tử của
Chandrakīrti,
Và em ngài- một Pháp vương tử chân chính
Con khẩn cầu ba nguồn tri thức dồi dào.

Atisha - người nhận chân được
chiều sâu Duyên khởi
Và nắm giữ con đường của những bậc tiên
phong
Và Dromtoenpa - người làm sáng tỏ thánh
đạo:
Con khẩn cầu hai châu báu của đất Diêm
phù.

Gampopa- bậc hành giả hùng vĩ nhiều năng
lực,
Neuzurpa- nhất tâm tịnh chỉ sâu xa,
Tagmapa- người hộ trì tất cả ngành luật
tạng:
Con khẩn cầu ba ngọn đèn
soi sáng những chốn xa xôi.

Namkha Senge- hành giả tinh tấn vĩ đại
Namkha Gyaelpo- người được chư thánh hộ
trì
Senga Zangpo- người từ bỏ tám bận tâm thế
tục:
Con khẩn cầu đức Gyaelsae Zangpo.

Người với bồ đề tâm
xem tất cả chúng sinh như con ruột,
Người được gia hộ và săn sóc
bởi trời của những vị trời,
Hương đạo sư tối thượng cho hữu tình
vào thời mật pháp:
Con khẩn cầu Namkha Gyaeltsaen.

Geshe Potowa- vị nhiếp chính
của đấng Chiến thắng,
Sharawa- người có trí tuệ không ai sánh
bằng,
Chaekawa- người nắm giữ hệ phái Bồ đề
tâm:
Con khẩn cầu ba vị đáp ứng hi vọng của hữu
tình.

Chilbupa- vị Bồ tát ngự trị những truyền
thừa
và tuệ giác,

Lhalung Wangchug- học giả vĩ đại uyên bác
về kinh,

Goenpo Rinpoche- người che chở chúng sinh
trong ba cõi:

Con khẩn cầu ba vị trưởng lão vô song.

Zangchenpa- người có giới hạnh vô cấu

Tsonawa- người duy trì trăm ngàn chương
luật tạng,

Moendrapa- người hoàn tất những luận siêu
hình lớn lao:

Con khẩn cầu ba đại cứu tinh của hữu tình.

Chúa tể của các Pháp rộng và sâu,

Đấng che chở tất cả hữu tình may mắn,

Mà công việc cao quý là hoằng truyền chánh
giáo :

Con khẩn cầu một bậc tôn sư quang vinh.

Tsultrimbar- hoàng tử vĩ đại trong những
học giả,

Zhoenus Oe- người đào luyện hướng đạo tâm
linh của mình

Gyergompa- người luyện tâm

trên đạo lộ thượng thừa:

Con khẩn cầu ba Pháp tử của đấng Chiến
thắng.

Sangyaeboen- kho tàng những đức tính vi
diệu,
Namkha Gyaelpo- được chư thánh hộ trì,
Senge Zangpo- người từ bỏ tám bận tâm thế
tục:

Con khẩn cầu Gyaelsae Zangpo.

Người với bồ đề tâm
xem tất cả chúng sinh như con ruột,
Người được gia hộ và săn sóc
bởi trời của những vị trời
Hương đạo sư tối thượng cho hữu tình
vào thời mật pháp:

Con khẩn cầu Namkha Gyaeltsaen.

Đức Quán Tự Tại- kho tàng lớn của từ bi
thấy đúng

Đức Văn Thù- đáng toàn tri vô cấu,
Đức Tsongkapa- bảo châu tối cao
của những học giả xứ Tuyết:

Con cầu khẩn đức Lozang Gragpa.

Jampal Gyatso- vị hoàng tử vĩ đại
trong những học giả

Kaedrub Rinpoche- mặt trời của những triết
gia

Basoje- người giữ kho chỉ giáo bí mật:

Con khẩn cầu ba bậc đạo sư vô tì.

Choekyi Dorje- người đã đạt sự hợp nhất,
Gyaelwa Ensapa- người thành tựu ba thân,
Sangyae Yeshe- người gìn giữ
sự truyền thừa và tuệ giác
Con khẩn cầu ba vị học giả uyên thâm.

Lozang Choekyi Gyaeltsaen-
người cầm cờ Pháp chiến thắng,
Koenchog Gyaeltsaen-
đệ tử thân cận nhất của ngài,
Lozang Yeshe- người rọi ánh sáng trên
thánh đạo:
Con khẩn cầu ba vị lama tối tôn.

Ngagwang Jampa- người hoằng truyền
giáo lý đức Thích ca
Lozang Nyaendrag- được xem là đệ tử
thân cận nhất của ngài,
Yoentaen Ta-yae- người có vô biên thiện đức
:
Con khẩn cầu ba bậc thầy từ bi.

Taenpa Rabgyae- người hoằng dương giáo lý
của Lozang Yeshe,

Lodroe Zangpo- người làm việc để giải thoát
tất cả hữu tình,
Lozang Gyatso - người giảng dạy thiện xảo
Con khẩn cầu ba bậc thầy vô song.
Với đức bốn sư tối thượng đầy từ bi của con
(Jinpa Gyatso);

Đấng vô tì, người nắm giữ vừa giáo lý
vừa thực hành,
Gìn giữ sự truyền thừa và tuệ giác
Cho bốn hạng người may mắn
có khả năng đón nhận:
Con khẩn cầu với sự thành kính tột bậc
của thân lời ý.

Bậc đa văn học nhiều, người mở rộng
Mandala của chỉ giáo khẩu truyền
Và mở bày những hành trì ẩn mật của hai
giai đoạn:
Con khẩn cầu ngài Taenzin Kaedrub.

Vị thầy tu nhập thể tử tế nhất, mà thân thể
Chứa đựng tất cả chỗ nương tựa quá hiện vị
lai;
Lời ngài có sự hùng biện của đức Văn Thù;
Tâm ngài như đại dương trí tuệ tự nhiên
Về ba môn học tăng thượng và về nhân quả:

Con khẩn cầu ngài Lozang Lhuendrub
Gyatso.

”Bậc thầy tôn quý của con, thiện xảo về mọi
ngành,

Tâm ngài phụng sự những bảo châu của bậc
thánh

-Đây đức từ bi-

Ngài mặc những tấm y thuộc bốn thiện sự
rộng rãi.

Con khẩn cầu Jampa Taenzin Trinlae.

Lozang Yeshe Tanzin Gyatso,

Nhập thể của trí tuệ căn bản

Của tất cả chư Phật;

Hỏi bậc tiên phong trong nền giáo lý vô cấu,

Hỏi đấng Che chở, Người phóng ra

Một số lượng lớn mandalas.

Con khẩn cầu bậc tôn sư đầy từ bi.Ừ

Ngài là con mắt thấy tường tận tất cả nền
giáo lý

Ngài là cổng lớn đưa người may mắn đến
giải thoát,

Ngài được điều động bởi từ bi,

dùng phương tiện khéo:

Con khẩn cầu chư vị đạo sư,
những người cho ánh sáng.

*Sau khi thiết tha khẩn cầu như trên, hãy
đọc "rút từ Căn bản Mọi Thiện đức của
Tsongkapa*Ù:

Hỏi bậc thầy từ bi, căn bản của tất cả điều
lành,

Phụng sự bậc thầy là căn bản của đạo lộ,
Xin thầy gia hộ cho con thấy được điều này
Và tinh tấn nương tựa bậc thầy với tâm
cung kính.

Đời tái sinh lành mạnh tự do này, chỉ có
một lần,

Con biết thân người thật khó được
và vô cùng lợi ích.

Xin thầy gia hộ cho con có tư duy miên mật
Đêm ngày mong rút tủa tinh túy của kiếp
người.

Thân và mạng giống như bọt nổi trên nước,
Chẳng bao lâu nữa chúng sẽ hủy hoại;
con thường nhớ chết,
Và sau khi chết thân con như một cái bóng

Con sẽ đi theo những hậu quả của nghiệp
lành dữ
đã làm.

Xin gia hộ cho con có được niềm tin chắc
chắn

Và từ bỏ vô số lỗi lầm,
Cả đến những lỗi lầm vi tế nhất,
Để kiện toàn mọi đức tính
và luôn luôn cẩn thận đề phòng.

Hãy phân tích để thấy
đau khổ là cánh cửa đi vào sinh tử.
Vẻ huy hoàng của thế gian thật không đáng
tin cậy.

Xin gia hộ cho con hiểu được những tai hại
Và phát sinh lòng khát khao phúc lạc
của sự thoát ly.

Nhớ lại những ý tưởng trong lành nhất:
Chánh niệm, tỉnh giác và thận trọng
Xin gia hộ con thực hành cốt tủy của pháp
tu,
Căn bản của giáo lý - biệt giải thoát giới,
Cũng như con đã rơi vào những tư tưởng thế
tục

Cũng vậy tất cả hữu tình, đã từng là mẹ
con;

Xin gia hộ con thấy điều này,
để luyện tâm bồ đề vô thượng
Và gánh lấy trách nhiệm giải thoát hữu
tình.

Tuy nhiên chỉ phát tâm bồ đề
mà không quán tưởng về ba loại giới,
thì không thể đạt thành giác ngộ.
Xin gia hộ cho con thấy rõ điều này,
Và nỗ lực tinh tấn trong Bồ tát giới.

Xin cho tâm con an tịnh
không bị phân tán vào đường tà
Cho con dẫn mình một cách thích đáng
vào việc chánh;
Gia hộ cho con được điều phục, và sớm phát
sinh
Tâm tịnh chỉ phối hợp với tuệ quán đặc
biệt.

Mong cho con tu tập theo đạo lộ chung cả ba
thừa
Và trở thành một pháp khí thích ứng,
Rồi gia hộ con có diễm phúc dễ dàng lãnh
thọ

Giới Kim cang thừa, cửa ngõ vào cõi xe tối
thượng.

Căn bản để đạt đến hai thứ thành công
Chính là tuân giữ giới đã thọ;

Xin gia trì cho con niêm xác tín ghi nhớ
điều này

Để giữ giới như giữ sinh mạng của con.

Khi ấy con có thể nỗ lực thực chứng mọi
điều

Về tinh túy của mật điển là hai giai đoạn.

Xin gia hộ cho con đừng bao giờ lay chuyển

Tu tập bốn thời khóa Du già và hoàn tất
thánh giáo.

Mong sao những bậc thầy giảng dạy giáo lý
này

Và những hành giả thánh thiện sẽ sống lâu

Xin gia hộ cho các ngài hoàn toàn tịnh hóa

Nội ma ngoại chướng.

Xin cho con trong tất cả đời kiếp

Sẽ không rời xa bậc thầy thanh tịnh

Cho con được hưởng những ánh sáng
của diệu pháp,

Những thiện đức của các giai đoạn và con
đường

Cho con sớm thành tựu trạng thái hợp nhất.

*”Nghĩ về ý nghĩa những lời này khi tụng
đọcỪ.*

Phép giải tán ruộng phước:

Hỏi Bản sư tôn quý của con, xin hãy an vị
Trên tòa sen và nguyệt luân trên đỉnh đầu
con.

Xin thương xót con vì lòng bi mẫn.

Cho con những thành tựu về thân lời ý.

*Bậc thầy dời lên đỉnh đầu bạn, và bạn
làm một lễ cầu nguyện ngắn gồm bảy phần và
dâng một mandala:*

Thân ngài làm bằng

mười triệu đức hạnh và thù thắng,

Lời ngài làm thỏa mãn hy vọng của

vô lượng hữu tình,

{ ngài thấy như thật tất cả pháp khả tri:

Con kính lễ đáng chúa tể dòng họ Sakya.

Bậc thầy vô thượng: Phật bảo

Chỗ nương tựa vô thượng: Pháp bảo

Người cứu tinh vô thượng: Tăng bảo:

Con kính lễ Thầy, bao hàm tất cả ba ngôi.

Con xin dâng mọi thứ cúng dường,
có thật và tưởng tượng,
Con xin sám hối mọi tội phạm giới và vi
việt

Mà con đã làm từ vô thủy trong quá khứ.
Con xin tùy hỷ công đức của tất cả thánh
hiền.

Xin thỉnh cầu chư Phật ở lại với chúng con
Cho đến khi sinh tử cùng tận

Và chuyển bánh xe Pháp cho hữu tình.

Con xin hồi hướng công đức của con và tất
cả

Cho quả vị vô thượng bồ đề.

Xin dâng lên bậc tôn sư,
chư thần bảo hộ, Ba ngôi báu,

Con xin dâng bốn châu lục,

núi Tu di, vàng nhật nguyệt,

Bảy thứ quý báu trong một mandala

bằng châu ngọc,

Và một khối lượng tặng phẩm của đức Phổ
hiền.

Xin đấng từ bi hoan hỷ ban phước cho con.

*Làm lời khẩn cầu sau đây với một bậc thầy
duy nhất:*

Bậc thầy thánh thiện của con,
chúa tể của bốn thân,
Con khẩn cầu thầy: Thích Ca Mâu Ni-
Kim Cương Trì.

Bậc thầy thánh thiện của con,
chúa tể Pháp thân vô ngại
Con khẩn cầu thầy: Thích Ca Mâu Ni-
Kim Cương Trì.

Bậc thầy thánh thiện của con,
chúa tể Báo thân phúc lạc,
Con khẩn cầu thầy: Thích Ca Mâu Ni-
Kim Cương Trì.

Bậc thầy thánh thiện của con,
chúa tể vô lượng ứng thân
Con khẩn cầu thầy: Thích Ca Mâu Ni-
Kim Cương Trì.

Bậc thầy thánh thiện của con,
hiện thân của tất cả bậc thầy,
Con khẩn cầu thầy: Thích Ca Mâu Ni-
Kim Cương Trì.

Bậc thầy thánh thiện của con,
hiện thân của tất cả vị trời
Con khẩn cầu thầy: Thích Ca Mâu Ni-
Kim Cương Trì.

Bậc thầy thánh thiện của con,
hiện thân của tất cả chư Phật,
Con khẩn cầu thầy: Thích Ca Mâu Ni-
Kim Cương Trì.

Bậc thầy thánh thiện của con,
hiện thân của tất cả Pháp,
Con khẩn cầu thầy: Thích Ca Mâu Ni-
Kim Cương Trì.

Bậc thầy thánh thiện của con,
hiện thân của Tăng Già,
Con khẩn cầu thầy: Thích Ca Mâu Ni-
Kim Cương Trì.

Bậc thầy thánh thiện của con,
hiện thân của tất cả nam thân
Con khẩn cầu thầy: Thích Ca Mâu Ni-
Kim Cương Trì.

Bậc thầy thánh thiện của con,
hiện thân của mọi thân Hộ pháp
Con khẩn cầu thầy: Thích Ca Mâu Ni-
Kim Cương Trì.

Bậc thầy thánh thiện của con,
hiện thân tất cả chỗ quy y.
Con khẩn cầu thầy: Thích Ca Mâu Ni-
Kim Cương Trì.

*Quán bậc thầy trên đỉnh đầu là Thích Ca
Mâu Ni, và đọc:*

Kính lễ đức Thích ca Mâu Ni, bậc Đạo sư,
đấng Chiến thắng
Con kính dâng ngài đồ cúng.
Con xin quay về nương tựa nơi ngài.
Om muni muni mahàmuniye svàhà.

*Sau khi đọc hồng danh và chú này nhiều
lần, tiếp đọc lời hồi hướng công đức như sau:*

Nhờ công đức này, mong cho con
Sớm thành một bậc thầy như Phật.
Mong cho con dẫn đạo mọi hữu tình
Cũng đến địa vị ấy.

”Lời cầu nguyện theo Lam rim Û

Do hai thứ tích lũy mà con đã làm
Với nhiều nỗ lực trong thời gian dài
Công đức rộng lớn như hư không,
Mong con thành một đức Phật hùng lực
Để hướng dẫn hữu tình, những người
tâm nhãn bị khép lại bởi vô minh.

Từ đây trở đi đời đời kiếp kiếp
Xin đức Văn thù hãy săn sóc con,
Xin cho con tìm được đạo lộ tối thượng
trong giáo lý

Tu tập theo đó, và làm chư Phật hài lòng.
Mong con xử dụng mọi điều đã chứng trên
đạo lộ
Để xua tan bóng tối vô minh của chúng sinh
Nhờ từ bi mãnh liệt và phương tiện khéo;
Mong con bảo trì giáo lý của đức Như lai.
Bất cứ nơi nào nền giáo lý chưa lan đến
Hay đã bị suy tàn,
Xin cho con với tâm đại bi thúc đẩy,
Sẽ gieo rắc ánh sáng kho tàng giáo lý này.
Do thiện sự của chư Phật Bồ tát
Và pháp tu thù thắng từng giai đoạn đến
giác ngộ,
Mong rằng tâm những người cầu giải thoát
sẽ được phong phú
Và công việc của chư Phật sẽ tiếp nối lâu
dài.
Mong cho mọi sự đều hỗ trợ
cho việc tu tập pháp lành
Mong cho những gì làm chướng ngại Pháp
sẽ tan biến,
Trong mọi đời kiếp, mong cho mọi người
và loài phi nhân

Không đoạn tuyệt với con đường thanh tịnh
mà chư Phật ngợi khen.

Mỗi khi những nghi thức chuẩn bị tối
thượng thừa
Được làm đúng cách và nghiêm túc,
Xin những bậc có oai thần hãy công bố điều
ấy,
Và mong cho một biển diễm lành
lan khắp mọi phương

*"Tụng đọc như trên thật thành khẩn, hồi
hướng công đức mà bạn đã có để thỏa mãn ước
nguyện của bản thân và của hữu tình.Ừ*

Kaendaen Raggyae, tu viện trưởng hồi hưu
của tu viện Bangrim Choede, nói: "Tôi muốn có
một bài tụng đọc cho nghi lễ chuẩn bị buổi
giảng dạy khúc chiết về các chặng đường đến
giác ngộ, tức "Con Đường Nhanh dẫn đến Toàn
trí." Ông đã tha thiết yêu cầu như thế, và tôi
đã soạn bản văn này để tu tập hàng ngày với hi
vọng nó sẽ giúp ích cho những người trình độ
như tôi.

Tôi, Jampael Lhendrub đã soạn căn cứ
trên chỉ giáo của hệ phái khẩu truyền của vị
Pháp vương tử vô song và là ngọn đèn của
giáo lý phái Kadampa, tên là Kyabje Kaelzang

Taenzin và hai đại đệ tử của ngài. Mong sao những hệ phái tâm truyền của đức Văn thù đấng Che chở hữu tình sẽ không biến mất, mà sẽ trở thành một lá cờ chiến thắng cho Pháp bảo.

Phụ lục 3

Pháp luyện tâm bảy điểm

Om svasti.

”Kính lễ tâm đại bi”

Mặc dù có nhiều cách giảng dạy chỉ giáo về tu tâm Đại thừa, geshe Chaekawa đã lập ra truyền thống bảy điểm sau đây:

(1) dạy những chuẩn bị tiên quyết cho pháp này;

(2) luyện tâm bồ đề: nền tảng;

(3) chuyển hóa nghịch cảnh thành con đường giác ngộ;

(4) dạy một pháp tu để áp dụng suốt đời;

(5) tiêu chuẩn của một tâm đã thuần thực;

(6) những phát nguyện của pháp luyện tâm;

(7) lời khuyên trong sự tu luyện tâm.

A. NHỮNG CHUẨN BỊ CHO PHÁP NÀY

Có ba:

1. Thiền quán về thân người khó được;
2. quán về chết và vô thường;
3. quán về những lỗi lầm của sinh tử.

B. LUYỆN TÂM B- ĐỀ, NỀN TẢNG.

Có hai:

1. bồ đề tâm tuyệt đối;
2. tương đối.

1. B- ĐỀ TÂM TUYỆT ĐỐI

Có ba tiểu mục:

- a) chuẩn bị;
- b) thời thiền quán;
- c) giữa các thời thiền.

a) Chuẩn bị:

1/ Quy y và phát tâm bồ đề; 2/ khẩn cầu;
3/ dâng lời cầu nguyện bảy phần, 4/ thế ngồi
cho đúng; 5/ thở hai mươi một hơi an tịnh.

b) Thời thiền quán:

Nghi các pháp như giấc chiêm bao.
Quán xét với căn bản của cái biết vô sanh.
Ngay cả pháp đối trị
cũng sẽ tan vào nền tảng của nó.
Ngồi trong bản chất của căn bản vạn pháp.

c) Giữa các thời thiền

Hãy như là người ở trong mộng

2. QU N B- ĐỀ TÂM TƯƠNG ĐỐI

Có hai đoạn:

- a) Trong thời thiền;
- b) Giữa các thời thiền.

a) Trong thời thiền

Luyện tâm cho và nhận
Trên hai luồng khí.

b) Giữa các thời thiên

Ba chủ đề, ba độc tố, ba thiên căn.
Trong đời sống hàng ngày,
Đọc những bài thi kệ để buộc niệm,
Xây dựng sự "nhận lấy" khởi từ bản thân.

3. CHUYỂN NGHỊCH CẢNH THÀNH CON ĐƯỜNG GIÁC NGỘ

Khi vũ trụ đầy tội lỗi,
Thì hãy chuyển những hoàn cảnh không
may
Thành con đường giác ngộ.

Có hai phần: a. bằng ý nghĩ; b. bằng hành
động.

a) Bằng ý nghĩ

Có hai: i) tương đối; ii) tuyệt đối.

(i) Tương đối:

Hãy trách cứ một điều duy nhất.
Thiên quán về sự tử tế của tất cả hữu tình.

ii) Tuyệt đối:

Xem mọi hiện tượng lừa dối

Đều như là bốn thân.
Đây là cách duy trì tuyệt hảo
Tánh không tuyệt đối.

b) Bằng hành động:

Phương tiện tối thượng có bốn hành vi
Hãy xử dụng ngay thiền quán
Càng nhiều càng tốt.

4. MỘT PHƯƠNG PHÁP ĐỂ XỬ DỤNG SUỐT ĐỜI

Tinh túy của chỉ giáo ngắn gọn này
Là năm năng lực. Hãy thực hành
Chỉ giáo đại thừa về sự chuyển di
Liên hệ đến năm năng lực.
Hãy yêu mến hoạt động này.

5. TIÊU CHUẨN MỘT TÂM ĐÃ KHÉO LUYỆN

Tất cả pháp đều do tư tưởng mà có ra.
Hãy đề cao nhân chứng chính
trong hai chứng nhân.
Luôn luôn đào luyện hỉ lạc nội tâm.

Bạn đã làm chủ được nó
Nếu có thể được như thế trong khi tâm
phân tán.

6. NHỮNG ĐIỀU LỆ C-A PH P TU TÂM

Luôn luôn bám sát ba điểm chính.
Thay đổi ước nguyện của bạn.
Nhưng giữ nguyên phong thái như cũ.
Đừng nhắc đến tay chân què quặt của người
khác.
Đừng bị ám ảnh bởi việc của người.
Trước hãy tịnh hóa vọng tưởng lớn nhất.
Hãy từ bỏ mọi hi vọng về quả báo.
Từ bỏ thực phẩm có chất độc.
Đừng nương tay với vọng tưởng.
Đừng điên tiết vì những lời lăng nhục.
Đừng chực để trả thù.
Đừng tán công những điểm yếu.
Đừng đặt gánh nặng của con trâu dzo
trên lưng trâu thường.
Đừng chạy đua.
Đừng để bùa chú mất linh.
Đừng để thiên thần thành ác quỷ.
Đừng tìm hạnh phúc trong nỗi bất hạnh.

7. LỜI KHUYÊN VỀ SỰ LUYỆN TÂM

Tất cả pháp du già đều được tu tập qua một pháp.

p dụng một pháp cho tất cả đau buồn.

Hai hành vi cho đầu và cuối.

Nhấn nhục, nếu gặp

một trong hai trường hợp xảy ra!

Giữ hai loại giới như giữ sinh mạng.

Luyện tâm trong ba khổ hạnh.

Tạo ba nhân duyên chính (để tu tập).

Thiền quán để có ba việc không thối

Chớ để thân khẩu ý nhàn rỗi (không làm thiện)

Hãy bình đẳng đối với các đề mục,

xem chúng là thanh tịnh;

Hãy thông thạo về pháp sâu và rộng

Và yêu mến tất cả.

Luôn thiền quán khi gặp khó khăn,

Đừng lệ thuộc hoàn cảnh.

Từ hôm nay hãy thực hành pháp tu chính yếu.

Đừng nhàm lẫn.

Đừng quá hi vọng.

Đừng tu theo từng cơn.

Hãy giải thoát nhờ hai pháp thiền,

Đừng kiêu căng
Đừng khinh người
Đừng trao đổi
Đừng mong được cảm ơn.
Hãy nhớ kỹ những lời khuyên ấy.
Năm sự suy đồi (ngũ trược) là đầy đầy
(trong thời mạt pháp)
Nhưng hãy chuyển hóa chúng
thành con đường giác ngộ.

(Nghĩa là hãy thực hành nhẫn nhục,
nguyện lực, thưởng thức vị chân-không, tâm bi,
tâm từ, và tâm hỉ.)

Nguồn gốc chỉ giáo này:
Chỉ giáo này, tinh chất của cam lồ,
Xuất xứ từ hệ phái truyền thừa
Của Suvarnavipi.

*Hành giả vĩ đại Chaekawa tu luyện theo
chỉ giáo này, đã nói:*

Nhờ luyện tâm theo pháp này
Tôi đã khơi dậy niềm hỉ lạc
Nên tôi có nhiều lý do để tôn trọng pháp
ấy.
Mọi câu chuyện về đau khổ đã chấm dứt.
Tôi cống hiến chỉ giáo này

Để hàng phục ngã ái.

Bây giờ tôi có thể chết không nuối tiếc.

"Bản văn gốc này về độ dài cũng như thứ tự của nó, được căn cứ theo giáo lý của Togme Rinpoche, Pháp tử của các đấng Chiến thắng."