

Geshe Kelsang Gyatso
Thích Nữ Trí Hải dịch

TÌNH YÊU PHỔ QUÁT

Universal Compassion

Dùng tâm từ bi để chuyển hóa đời bạn

Inspiring Solutions for Difficult Times



Tường Quang Tùng Thư
Phật Lịch 2558, TL 2014

Tường Quang Tùng Thư

- 1 - **Tại Gia Bồ Tát Giới Bốn**, Thích Pháp Chánh dịch và chú giải, 2003.
- 2 - **Nhập Bồ Tát Hạnh**, văn xuôi và văn vần, Thích Nữ Trí Hải dịch, 2003.
- 3 - **Địa Trì Bồ Tát Giới Bốn và Địa Trì Bồ Tát Giới Bốn Tiên Yếu**, Thích Pháp Chánh dịch, 2004.
- 4 - **Từ Điển Bách Khoa Phật Giáo Việt Nam, Tập 1 & 2**, Tiến sĩ Lê Mạnh Thát chủ biên, 2005.
- 5 - **Bồ Đề Chánh Đạo Bồ Tát Giới Luận**, Tsong Kha Pa Thượng Sư soạn, Thích Pháp Chánh dịch, 2006.
- 6 - **Tuyển Trạch Bốn Nguyện Niệm Phật Tập**, Pháp Nhiên Thượng Nhân soạn, Thích Pháp Chánh dịch, 2006. Tái bản lần thứ nhất 2008.
- 7 - **Tại Gia Bồ Tát Giới Kinh**, Thích Pháp Chánh dịch, 2006.
- 8 - **Phật Nói Kinh Phạm Võng Lược Sớ**, Hoàng Tân Đại Sư soạn, Thích Nữ Trí Hải dịch, 2007.
- 9 - **Quán Kinh Tứ Thiếp Sớ**, Thiện Đạo Hòa Thượng tập ký, Thích Pháp Chánh dịch, 2009.
- 10- **Đường Vào Bồ Tát Hạnh Tập Chú**, Bồ Tát Tịch Thiên tạo luận, Thích Pháp Chánh dịch, 2010.
- 11- **Niệm Phật Tông Yếu**, Pháp Nhiên Thượng Nhân soạn, Nguyễn Văn Nhân dịch, 2011.
- 12- **Tại Gia Bồ Tát Giới Kinh Giảng Lục**, Thái Hư Đại Sư giảng, Thích Pháp Chánh dịch, 2011.
- 13- **Truyện Lục Tổ Huệ Năng**, Ngô Trọng Đức soạn, Thích Pháp Chánh dịch, 2012.
- 14- **Thích Tịnh Độ Quán Nghi Luận**, Hoài Cảm Đại Sư soạn, Thích Pháp Chánh dịch, 2012.
- 15- **Bậc Thang Giác Ngộ - Lược Bản**, Tsong Kha Pa Thượng Sư soạn, Thích Pháp Chánh dịch, 2013.
- 16- **Mật Tông Tu Đạo Thứ Đệ - Phẩm 1-4**, Tsong Khapa Thượng Sư soạn, Thích Pháp Chánh dịch, 2014
- 17- **Bồ Tát Học Xứ**, Geshe Kelsang Gyatso soạn, Thích Pháp Chánh dịch, 2014.
- 18 - **Tình Yêu Phổ Quát**, Geshe Kelsang Gyatso soạn, Thích Nữ Trí Hải dịch, 2014

Mục Lục

Lời Tựa	9
1. Hệ Truyền Thừa Và Đặc Tính Của Pháp Luyện Tâm	13
2. Pháp Hành Chuẩn Bị Để Luyện Tâm	25
3. Phần Tu Tập Chính Yếu: Luyện Hai Loại Bồ Đề Tâm.....	27
A1. Luyện Bồ Đề Tâm Tương Đối	27
B1. Tu tập trong thời thiền quán	28
C1. Thiền quán bình đẳng giữa ta và người	28
C2. Quán những nguy hiểm của ngã ái	34
C3. Quán những lợi lạc của tâm vị tha	38
C4. Thiền quán đổi địa vị mình với người.....	42
C5. Thiền quán về nhận và cho	45
D1. Nhận nhờ tâm đại bi	46
D2. Cho bằng tâm từ mẫn.....	58
C6. Thiền quán về tâm bồ đề.....	62
B2. Tu Tập Ngoài Thời Thiền Quán	65
A2. Luyện Bồ Đề Tâm Tuyệt Đối	69
B1. Luyện Về Tính Không Trong Thời Thiền Quán	71
C1. Thiền quán về sự trống rỗng của các pháp.....	72
C2. Thiền quán về tính không của tâm	76

C3. Thiền quán về Ngã không.....	78
B2. Tu Tập Tính Không Ngoài Thời Thiền Quán	81
4. Chuyển Nghịch Cảnh Thành Con Đường Giác Ngộ.....	83
A1. Chuyển Nghịch Cảnh Thành Con Đường Nhờ Áp Dụng Tư Duy	84
B1. Chuyển Nghịch Cảnh Thành Con Đường Nhờ Phương Pháp	86
B2. Chuyển Nghịch Cảnh Thành Đường Tu Nhờ Trí Tuệ	89
A2. Chuyển Nghịch Cảnh Thành Đường Tu Nhờ Thực Hành Những Chuẩn Bị	90
B1. Chuẩn bị tích lũy công đức.....	91
B2. Chuẩn bị tịnh hóa ác nghiệp.....	93
Năng lực của ân hận	95
Năng lực của sự quy y.....	95
Năng lực của đối trị.....	96
Năng lực của lời hứa	96
B3. Chuẩn bị thí thực cho phi nhân quá nhiều	98
B4. Chuẩn bị hiến cúng chư thần hộ pháp.....	99
5. Làm Thế Nào Hội Nhập Hoạt Động Hàng Ngày Vào Sự Tu Tập	101
A1. Áp Dụng Năm Năng Lực Trước Khi Chết (Vào Pháp Tu Quán Minh Người Bình Đẳng)	101

B1. Áp dụng năng lực thứ nhất: động lực hay ý định..	101
B2. Áp dụng năng lực thứ hai: sự quen thuộc.	103
B3. Áp dụng năng lực thứ ba: hạt giống trắng	103
B4. Áp dụng năng lực thứ tư: sự phá hủy	105
B5. Áp dụng năng lực thứ năm: sự cầu nguyện.	106
A2. Áp Dụng Năm Năng Lực Vào Lúc Chết.....	108
B1. Áp dụng năng lực thứ nhất, ý định vào lúc chết...	108
B2. Áp dụng năng lực thói quen vào lúc chết.....	109
B3. Áp dụng năng lực hạt giống trắng vào lúc chết....	109
B4. Áp dụng năng lực phá hủy vào lúc chết	111
B4. Áp dụng năng lực nguyện cầu vào lúc chết	112
6. Đo Lường Mức Thành Công Trong Việc Luyện Tâm	115
7. Những Phát Nguyện Trong Khi Luyện Tâm Mười Tám Nguyện.....	121
(1) Chớ để cho việc tu tâm của bạn gây nên những lỗi cư xử bất đáng.....	122
(2) Chớ để cho việc tu tâm của bạn đi ngược lại giới luật đã thọ	122
(3) Đừng tu tâm một cách thiên vị.	122
(4) Cứ tự nhiên trong lúc thay đổi ước vọng của mình....	123
(5) Đừng nói đến những chân tay què quặt.....	124
(6) Không bao giờ nghĩ đến lỗi người	125

(7) Trước hết, tinh hóa vọng tưởng lớn nhất.....	126
(8) Hãy từ bỏ mọi hy vọng về quả báo.....	127
(9) Từ bỏ thực phẩm nhiễm độc	127
(10) Đừng theo vọng tưởng.....	127
(11) Đừng trả đũa lời phỉ báng	128
(12) Đừng phục kích	129
(13) Đừng làm mếch lòng kẻ khác	129
(14) Đừng trút lỗi lầm hay gánh nặng của mình lên người khác	129
(15) Đừng lạm dụng Pháp.....	130
(16) Đừng nhắm ăn trên ngồi trước	130
(17) Đừng biến thiên thần thành ác quỷ	131
(18) Đừng tìm hạnh phúc bằng cách gây bất hạnh cho kẻ khác	131
8. Các Giới Về Tu Tâm.....	133
(1) Hãy làm tất cả pháp du già qua một pháp	133
(2) Trừ khử mọi chướng ngại bằng một pháp duy nhất ..	134
(3) Có hai hoạt động: lúc bắt đầu và khi kết thúc	135
(4) Hãy chịu đựng cả hai, dù bất cứ gì khởi lên	136
(5) Giữ gìn cả hai, như giữ tính mạng	138
(6) Hãy luyện tập ba sự khó khăn	139
(7) Thực hành ba nhân chính	141

(8) Làm quen với ba điều bất thối	142
(9) Có được ba việc không rời	143
(10) Tu tập không thiên vị đối với các đối tượng.....	144
(13) Đừng nương tựa vào những ngoại duyên.....	146
(14) Áp dụng pháp tu chính yếu ngay trong lúc này.....	147
(15) Đừng giải thích sai lạc	148
(16) Đừng lằm	150
(17) Tu tập với niềm tin vững chắc.....	151
(18) Giải thoát nhờ hai pháp: tra tâm và phân tích.....	151
(19) Đừng khoe khoang.....	152
(20) Đừng nổi giận	152
(21) Đừng thay đổi	153
(22) Đừng mong kẻ khác nhớ ơn.....	153
9. Kết	155
Hồi Hương.....	157
Phụ Lục 1	159
Phụ Lục II	165
Phụ Lục III.....	171

Lời Tựa

Mỗi chúng sinh đều có một ước muốn căn bản là được hạnh phúc và tránh khổ đau. Ngay cả những hài nhi mới sinh, thú vật và côn trùng cũng có ước muốn ấy. Đây là ước muốn chính của chúng ta từ vô thủy, nó luôn tiềm ẩn trong tâm ta ngay cả khi ta ngủ. Chúng ta dành cả đời mình nỗ lực để thỏa mãn ước muốn ấy.

Từ khi nhân loại tiến hóa, con người đã dùng thật nhiều thời gian và năng lực để cải tiến những điều kiện vật chất trong việc mưu cầu hạnh phúc và tìm giải đáp cho những vấn đề của mình. Nhưng kết quả thế nào? Chẳng những người ta không thỏa mãn được những gì mình mong ước, mà những thống khổ của nhân loại ngày càng gia tăng trong khi kinh nghiệm về hạnh phúc và an bình ngày càng tuột dốc. Rõ ràng điều này chứng tỏ chúng ta cần tìm ra một phương pháp đích thực để có được hạnh phúc hoàn toàn và thoát khổ vĩnh viễn.

Tất cả mọi rắc rối bất hạnh đều do ta không kiềm chế tâm mình, làm những hành vi bất thiện. Nhờ tu tập Pháp, chúng ta có thể học cách điều phục tâm để được bình an, từ bỏ những hành vi bất thiện và gốc rễ của chúng để nhờ đấy được niềm an tịnh bền bỉ, thực sự chấm dứt tất cả khổ đau.

Pháp luyện tâm tối thượng này, Tạng ngữ Lojong, là một phương pháp tuyệt diệu để chế ngự tâm ta và

làm hiển lộ con đường đưa đến giác ngộ. Có nhiều chỉ giáo khác nhau về Lojong như được nói trong tác phẩm *Một Trăm Pháp Luyện Tâm*. Bản văn hiện tại, *Tình Yêu Phổ Quát*, giải thích làm thế nào để thực hành giáo lý tu tâm Lojong của Bồ tát Chekhawa trong bản văn gốc của ngài nhan đề *Bảy Điểm Luyện Tâm*:

1. Những pháp tu chuẩn bị
2. Pháp tu chính yếu: Luyện hai thứ tâm Bồ đề
3. Chuyển nghịch cảnh thành con đường giác ngộ
4. Làm thế nào hội nhập mọi hành vi hàng ngày vào sự tu tập
5. Cách đo lường mức thành công trong việc luyện tâm
6. Những lời nguyện lúc luyện tâm
7. Những giới luật cần phải theo khi luyện tâm

Điểm đầu tiên, Những pháp tu chuẩn bị, là sửa soạn đi vào con đường chính đưa đến giác ngộ; điểm thứ hai là con đường chính ấy. Năm điểm còn lại là những phương pháp để hoàn tất con đường.

Có được cơ may tu tập giáo lý sâu xa quý báu này là điều vô vàn ý nghĩa hơn có được tất cả kho báu trên đời. Nếu chúng ta hiểu được việc đọc, nghe, học hỏi và thiền quán về pháp tu hết sức đặc biệt này thật đáng đồng tiền bát gạo như thế nào, thì chúng ta sẽ sung sướng làm việc ấy với tất cả niềm tin.

Geshe Kelsang Gyatso
Tharpaland
November 1987.

1. Hệ Truyền Thừa Và Đặc Tính Của Pháp Luyện Tâm

Những chỉ giáo về luyện tâm khởi thủy do đức Phật Thích Ca Mâu Ni giảng dạy, truyền cho tôn giả Văn Thù. Tôn giả Văn Thù truyền cho Thánh Thiên, từ Thánh Thiên truyền xuống Elladary, Viravajra, Ratnashri, Serlingpa, Atisha, Dromtonpa, Geshe Potowa, Geshe Sharawa cho đến Geshe Chekhawa, người soạn bản văn *Bảy Điểm Luyện Tâm* để truyền bá pháp tu này khắp xứ Tây tạng. Ngài truyền giáo lý này cho Bồ tát Chilbuwa; từ vị này truyền xuống nhiều bậc thầy cho đến đời đức Tsongkhapa.

Bảy Điểm Luyện Tâm có nhiều bản gốc được biên tập từ những ghi chú của các đệ tử ngài Chekhawa. Về sau, đức Tsongkhapa giảng dạy về *Bảy Điểm Luyện Tâm* làm cho những chỉ giáo này thêm sáng sủa theo những gì Chekhawa và Atisha đã dạy, song vẫn không mâu thuẫn với những nguồn tài liệu khác. Những gì mà các đệ tử của đức Tsongkhapa ghi chú được sưu tập thành một bản văn lấy tên là *Luyện Tâm: Ánh Nhật Quang*, được xem là một trong những luận giải có thẩm quyền nhất về pháp tu tâm. Bản gốc được sử dụng trong sách này là bản do Je Phabongkhapa biên tập, căn cứ trên các sơ giải *Luyện Tâm: Ánh Nhật Quang*, *Tinh Túy Cam Lô Trong Việc Tu Tâm* và các bản văn khác. Vậy là giáo lý này đã được truyền từ đức Tsongkhapa xuống

đến những bậc thầy giác ngộ qua một dòng truyền thừa không gián đoạn.

**Đảnh lễ tâm Đại bi
Giáo lý như tinh chất cam lồ này
Được truyền từ Serlingpa**

Thầy Chekhawa khởi đầu bản văn gốc với lời đảnh lễ tâm đại bi. Ngài cốt khai thị rằng, chư Phật và Bồ tát đều phát sinh từ bà mẹ là tâm đại bi, bởi thế bất cứ ai muốn thành Phật hay Bồ tát đều phải lấy tâm đại bi làm pháp tu chính yếu.

Dòng kệ thứ hai ví giáo lý này như tinh chất cam lồ. Vị cam, lồ mà chư thiên và một số người hưởng được chỉ đem lại những hạnh phúc tầm thường, nhưng giáo lý về luyện tâm có thể cống hiến phúc lạc phi thường của toàn giác.

Dòng thứ ba ám chỉ rằng trong số những chỉ giáo khác nhau mà Atisha đã hấp thụ và truyền xuống đến chúng ta qua đệ tử ngài là Dromtoenpa và nhiều bậc thầy khác cho đến đời của Geshe Chekhawa, thì giáo lý đặc biệt này là do bậc thầy của Atisha là Serlingpa truyền lại.

Tương truyền Chekhawa lúc đầu theo phái Nyingpa, một phái cổ truyền của Phật giáo Tây tạng. Mặc dù đã tinh thông cả hai truyền thống giáo lý mới và

cũ, ngài vẫn chưa hoàn toàn thỏa mãn với sự tu học của mình. Ngài theo học nhiều bậc thầy khác, như Rechungpa, một đệ tử chính của Milarepa, và sau đó học với Chagshinpa, một bậc thầy phái Kadampa. Một hôm vào phòng Chagshinpa, ngài trông thấy một bản văn ngắn nhan đề *Tám bài kệ luyện tâm*. Hai dòng trong bài kệ thứ 6 làm ngài lưu ý:

Mong con nhận lấy sự thua thiệt
Và nhường vinh quang cho người khác.

Mặc dù đã có một tri kiến uyên thâm về Pháp, tâm ngài chấn động sâu xa khi đọc lời này. Vì muốn khám phá ý nghĩa chân thực của nó, ngài hỏi Geshe Chagshinpa ai là tác giả, và được trả lời chính do Geshe Langri Tangpa viết. Vừa nghe xong, Chekawa phát tâm mong mỗi học giáo lý từ vị này, và lập tức khởi hành đi Lhasa hy vọng được gặp ngài. Nhưng khi đến nơi biết vị thầy ấy đã viên tịch, ngài bèn tìm một đệ tử nào của ông có thể giảng giải cho ngài câu kệ ấy. Ngài gặp một người ở Lang Tang cho biết một đệ tử chính của Langri Tanpa là thầy Sharawa. Chekhawa hăm hở tìm đến thầy Sharawa. Lúc ấy vị này đang giảng dạy cho một thính chúng đông đảo. Chekhawa lắng nghe khóa giảng Pháp kéo dài nhiều ngày, nhưng tuyệt nhiên chẳng nghe nói gì về sự chấp nhận thất bại thương đau, nhường vinh quang cho người khác. Sau khi khóa giảng chấm dứt, Chekhawa gặp thầy Sharawa đang kinh hành quanh một bảo tháp. Ông đến gần thầy, trải thượng y trên đất làm đệm để mời thầy

ngồi xuống: "Xin Thượng tọa ngồi xuống đây, tôi có điều xin tham vấn." Geshe Sharawa nói cộc lốc: "Ta vừa bố giáo trên pháp tòa, ông không hiểu gì sao?" Chekhawa đáp: "Tôi có một câu hỏi." Thầy Sharawa bèn ngồi xuống, và Chekhawa hỏi: "Hãy chấp nhận thất bại thương đau, nhường vinh quang cho kẻ khác. Lời dạy ấy có tầm quan trọng như thế nào?" Thầy Sharawa trả lời: "Nếu ông muốn đạt giác ngộ, thành Phật, thì không tu kiêu vậy không xong." Chekhawa bèn hỏi có kinh điển nào nói câu đó. Thầy Sharawa trích dẫn hai câu trong tác phẩm của Long Thụ nhan đề *Lời Khuyên Vua*:

Mong tôi nhận thay chúng sinh những quả báo ác nghiệp
Mong chúng sinh hưởng tất cả kết quả thiện nghiệp tôi làm

Câu ấy ngụ ý mong nhận lấy thất bại về cho mình, hiến tặng vinh quang cho người khác. Geshe Sharawa còn đưa thêm những nguồn chứng cứ cho Chekhawa thấy rằng giáo lý này là chân thật. Khi ấy Chekhawa thỉnh cầu thầy Sharawa cho những chỉ giáo đầy đủ về pháp tu này. Thầy Sharawa nói: Nếu ông ở lại bên ta nhiều năm ta sẽ dạy cho ông. Chekhawa ở lại mười hai năm, và mới sáu năm ngài đã trở nên thiện xảo trong việc luyện tâm mình. Những học giả phái Kadampa đều thừa nhận ngài đã đạt đến địa vị Kiến đạo trong Đại thừa, nhờ đã hoàn toàn từ bỏ ngã ái.

Từ trước cho đến bây giờ, giáo lý luyện tâm chưa từng được giảng dạy công khai, chỉ theo một hệ truyền thừa bí mật. Bởi vì người ta cần phải đạt đến một trình độ nào đó về đức tin mới có thể thực hành giáo lý này, nên thầy Chekhawa lúc đầu chỉ truyền pháp cho những môn đệ thân cận nhất, những người có thể tiếp thu lời dạy.

Bấy giờ ở Tây tạng bệnh cùi đang lây lan không bác sĩ nào chữa khỏi. Một hôm Geshe Chekhawa gặp một vài người mắc bệnh cùi và quyết định chỉ cho họ thực hành pháp luyện tâm nói trên, nhất là pháp hành "cho và nhận". Nhờ thực hành pháp này, nhiều người cùi đã khỏi bệnh. Tin đồn lan nhanh, nhiều người cùi khác đến gặp thầy Chekhawa đến nỗi cuối cùng nhà thầy giống như một đường đường. Rốt cuộc giáo lý này được người Tây tạng mệnh danh "pháp của người cùi".

Ngài Chekhawa có một người em trai rất ghét Pháp và đối với ngài, ông cũng không có chút lòng tin nào cả. Nhưng một hôm, tình cờ ông nghe lỏm được giáo lý luyện tâm mà ngài dạy cho những người cùi, và ông bị thu hút bởi những gì ông nghe được. Ít lâu sau qua hành vi của người em, ngài nhận thấy em mình đang thực hành những giáo lý về luyện tâm. Ngài nghĩ rằng nếu một kẻ bất tín như em mình mà còn được lợi lạc từ giáo lý ấy, thì nhiều người khác cũng có thể được lợi lạc. Do vậy ngài nghĩ không nên tiếp tục giữ bí mật những giáo lý này. Với tâm chân thành mong giúp đỡ tất cả

hữu tình, ngài đã soạn bản văn Bảy điểm Luyện Tâm. Chính nhờ lòng đại bi của ngài trong việc soạn thảo bản văn này, và giảng dạy nó một cách rộng rãi công khai, mà ngày nay chúng ta mới có cơ may tiếp nhận và thực hành giáo lý ấy. Chúng ta phải tri ân lòng từ bi của ngài Chekhawa.

Chỉ giáo này như kim cương, như mặt trời và như dược thảo.

Câu thứ tư trong bài kệ của Chekhawa nói đến những đức tính của chỉ giáo luyện tâm, giống như một viên kim cương, mặt trời và cây dược thảo. Phần nhiều những vật quý mất hết giá trị khi bị vỡ, nhưng một viên kim cương vỡ thành mảnh vụn nhỏ đến đâu cũng vẫn còn giá trị. Cũng thế giáo lý luyện tâm, tốt nhất là thực hành trọn vẹn nhưng nếu chỉ thực hành được một phần nhỏ của giáo lý ấy cũng rất bổ công. Và cũng như ta sẽ cẩn thận không để mất đi dù chỉ một vụn kim cương, ta không nên lơ là với bất cứ chi tiết nào của giáo lý này, dù nhỏ nhặt cách mấy.

Như mặt trời đúng Ngọ xóa tan bóng tối, nhưng chỉ một vài tia cũng đem lại ánh sáng phần nào. Cũng vậy, nếu viên mãn giáo lý này, ta sẽ xóa tan được toàn thể bóng tối vô minh, nhưng nếu chỉ thực hành vài phần, ta cũng đủ xóa được phần nào vô minh ngã chấp.

Lại như mọi phần của một cây thuốc - rễ, thân, cành, lá, hoa, quả - đều có dược tính trị bệnh, mọi phần của giáo lý này có thể chữa tâm bệnh vọng tưởng si mê. Những dược chất thông thường chỉ chữa thân bệnh, nhưng phương pháp luyện tâm này lại chữa được cả hai bệnh thân và tâm. Đây là lý do pháp tu này đôi khi gọi là y dược vô thượng.

Làm sao biết được giáo lý này thực sự có tất cả những đức tính ấy? Câu hỏi sẽ được Chekhawa trả lời trong dòng thứ năm của bản văn gốc.

Ý nghĩa của bản văn này cần được biết

Khi đã hiểu ý nghĩa lời dạy, ta cần phải thực hành mới thấy được những sự thù thắng của pháp ấy nhờ kinh nghiệm bản thân. Nếu không thực hành, ta sẽ không bao giờ biết được thế nào là như kim cương, mặt trời, được thảo.

Dòng 6 và 7 của bản văn gốc cho thấy năng lực của việc luyện tâm có thể chuyển những nghịch cảnh thành con đường giác ngộ:

Sự phát triển của năm cấu uế sẽ được chuyển thành con đường giác ngộ

Thời đại này được xem là có năm cấu uế (ngũ trước ác thế- DG): cấu uế về thời gian, về chúng sinh, về quan

điểm, về phiền não và về thọ mạng. Cấu uế về thời gian (kiếp trước) nghĩa là thời bây giờ, con người tương đối thiếu tu tập, nghèo nàn về phương diện tâm linh. Thời đại này có sự suy đồi lớn về đạo đức, con người ngày nay rất ít tu so với quá khứ. Ngày xưa nhiều người tu đến mức thấy được chư Phật, Bồ tát; nhiều người đặc biệt có thần thông như thiên nhãn hay khả năng nhìn thấy vật thể rất nhỏ và ở xa, thiên nhĩ hay khả năng nghe xa vượt ngoài phạm vi thông thường, tha tâm thông hay khả năng biết được tâm niệm người khác, và túc mạng trí, khả năng biết các đời quá khứ vị lai. Nhiều người còn có những thần thông như biến hình hoặc bay được. Vào thời đại quá khứ, vô số người đã đạt giải thoát và giác ngộ.

Nhưng cùng với thời gian trôi qua, càng ngày càng ít có người trực tiếp trông thấy chư Phật Bồ tát hay đạt đến những chứng đắc về tâm linh. Ngày nay không ai có thể trực tiếp trông thấy những bậc giác ngộ. Sự kiện rằng chúng ta chỉ thấy mọi người là bình thường cũng chứng tỏ một cấu uế của thời đại chúng ta. Tuy nhiên nếu thực hành pháp luyện tâm thật thuần tịnh, ta có thể chuyển những khuyết điểm và cấu uế này thành những nhân tố cho việc tu tập.

Cấu uế về chúng sinh (chúng sinh trước) ám chỉ những chúng sinh thời mạt pháp. hữu tình ngày nay có rất ít hạnh phúc an lạc nội tâm, trong khi hoàn cảnh thì ngày càng gia tăng những nguy hiểm đối với sinh mạng. Bản chất chúng ta thô hơn xưa nhiều, và những đau khổ

cùng những khó khăn của chúng ta cũng vô vàn tệ hơn những đau khổ rắc rối của chúng sinh trong quá khứ. Mỗi một thế hệ qua đi, hữu tình lại càng thêm khốn đốn, càng thêm bất trị, và càng ngày càng rối ren. Ngày nay chúng ta rất thiện xảo trong việc sản xuất đủ mọi thứ khí giới để gây chiến và làm hại lẫn nhau, nhưng lại thiếu thiện xảo để cải thiện hòa bình hạnh phúc. Trong khi chúng ta khao khát hạnh phúc hòa bình, chúng ta lại bận rộn đặt nền móng cho tranh chấp và đau khổ. Chúng ta đã làm những tiến bộ lớn lao trong việc sản xuất tài sản vật chất, nhưng những thứ này không đem lại bình an thực sự, cũng không nhổ hết gốc rễ những khổ đau của chúng ta. Nhưng nếu thực hành pháp luyện tâm, chúng ta có thể chuyển hóa tất cả những nghịch cảnh này thành con đường giác ngộ.

Cấu uế về quan điểm (Kiến trước) nghĩa là người ngày nay có khuynh hướng mạnh mẽ chấp nhận và nuôi dưỡng những quan điểm sai lầm như chối bỏ đời trước đời sau, phủ nhận hiện hữu của những bậc giác ngộ, sự vận hành của nghiệp, hoặc hiệu lực của Pháp. Nếu thực hành pháp luyện tâm, ta có thể trừ khử mọi tà kiến ấy.

Cấu uế về phiền não (phiền não trước) có nghĩa rằng tham sân si nơi chúng ta ngày nay mãnh liệt và tác hại hơn những phiền não ở người xưa, và do đó nỗi thống khổ của chúng ta càng tệ hơn nhiều. Lại nữa, chính vì rất khó mà chế ngự những phiền não trong ta nên việc tu hành của chúng ta không kết quả bao nhiêu.

Nhưng nếu thành thật khởi sự tu pháp luyện tâm, ta có thể chuyển hóa phiền não thành những nhân tố tu tập.

Cấu uế thứ năm là Cấu uế về thọ mạng (mạng trước). Tương truyền lúc Phật Câu Lưu Tôn xuất hiện ở đời, thọ mạng con người rất dài, đến 80 ngàn năm. Đến đời Phật Câu Na Hàm Mâu Ni, thọ mạng giảm còn 40 ngàn năm. Vào thời Phật Ca Diếp nó xuống còn 20 ngàn năm, và đến thời đức Phật thứ tư (thuộc hiện kiếp hiện tại, gồm một ngàn vị Phật- DG) là Thích Ca Mâu Ni, thọ mạng con người chỉ còn trên dưới một trăm năm. Kinh điển nói sự sút giảm này sẽ còn tiếp tục cho đến khi tuổi thọ trung bình của con người chỉ còn mười năm. Tuy nhiên nếu tha thiết đem cả đời mình để thực hành pháp luyện tâm, chúng ta có thể đạt đến mục đích tối thượng ngay trong cuộc sống ngắn ngủi này.

Lý do chính để tu tập những chỉ giáo này về pháp luyện tâm, là để viên mãn ước nguyện sâu xa nhất của chúng ta: có được hạnh phúc lâu dài và hoàn toàn thoát khổ. Điều này không thể đạt được bằng những phương tiện bên ngoài như tậu thêm tài sản vật chất. Dù có nhiều của cải bao nhiêu, chúng cũng không đem lại cho ta giải thoát hay hạnh phúc lâu bền. Ngược lại thường chính do theo đuổi tài sản vật chất mà ta gặp nhiều rắc rối. Nếu muốn có được an lạc, giải thoát mọi khổ đau, chúng ta cần phải thực hành pháp môn tối thượng về luyện tâm. Không còn có cách nào khác.

Tất cả chúng sinh đều có hạt giống Phật hay Phật tính. Phương pháp khiến cho hạt giống này nảy nở chính là thực hành những chỉ giáo về pháp luyện tâm. Những kinh nghiệm hay thực chứng trong pháp luyện tâm chính là con đường đến giác ngộ; bởi thế điểm thiết yếu là tất cả chúng sinh cần đạt được kinh nghiệm về pháp tu này. Kết thúc kinh *Tiểu Phẩm Bát Nhã* đức Phật đã dạy:

Ta đã giải thích những con đường đến giác ngộ để cho mọi chúng sinh đều có thể đạt đến.

2. Pháp Hành Chuẩn Bị Để Luyện Tâm

Trước hết hãy học phần chuẩn bị.

Trước khi đi vào phần chính của pháp luyện tâm, chúng ta cần phải dọn tâm bằng những pháp tu chuẩn bị. Những thực chứng phi phạm về pháp luyện tâm tùy thuộc vào sự tích lũy công đức, sám hối nghiệp chướng, khẩn cầu năng lực gia trì của chư Phật Bồ tát, và tu tập những pháp hành thông thường về lamrim hay những bước đường giác ngộ, từ sự nương tựa một bậc thầy cho đến đạt tầng thượng tri kiến. Trong những pháp này, điều đặc biệt quan trọng là có được vài kinh nghiệm về thân người quý báu, vô thường và sự chết, nghiệp và những nguy hiểm của sinh tử.

Phương pháp tối thượng để tích lũy công đức, sám hối nghiệp chướng và nhận được sự gia trì của Phật Bồ tát chính là 6 pháp hành sau đây:

1. Làm sạch phòng ngồi thiền và lập một bàn thờ với những biểu tượng về thân ngữ ý của Phật.
2. Bày đồ cúng thích hợp.
3. Ngồi kiết già, quy y và phát tâm bồ đề.
4. Quán ruộng phước.
5. Tích lũy công đức và tịnh hóa ác nghiệp bằng cách dâng cúng Mandala và sự cầu nguyện gồm 7 phần.

6. Thỉnh cầu ruộng phước nói chung và những bậc thầy trong hệ phái Lamrim nói riêng, cầu xin các ngài gia trì năng lực.

Những điều này được giảng rộng trong các bản văn Lamrim, chẳng hạn như *Con Đường Vui Vẻ Hạnh Phúc* (Joyful Path of Good Fortune). Tinh túy của pháp hành chuẩn bị này được chứa đựng trong bài *Tinh Yếu Của Sự May Mắn* (xem phụ lục IV). Chúng ta cần phải thực hành các chuẩn bị này trong mỗi thời thiền định về luyện tâm; bắt đầu mỗi thời thiền bằng những bài kinh tụng cho đến bài cuối cùng về những giai đoạn của con đường, rồi mới thiền quán về luyện tâm. Sau thời thiền, tụng thần chú và những bài kệ hồi hướng.

3. Phần Tu Tập Chính Yếu: Luyện Hai Loại Bồ Đề Tâm

Phần luyện tâm chính yếu gồm hai:

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

Có hai loại tâm bồ đề: tương đối và tuyệt đối. Thông thường danh từ tâm bồ đề hay tâm giác ngộ ám chỉ bồ đề tương đối. Bồ đề tâm tương đối là cái tâm đầu tiên được khởi động bởi lòng xót thương quảng đại, có khuynh hướng tự nhiên muốn đạt giác ngộ để làm lợi ích cho tất cả hữu tình. Đây là một phương pháp để làm thuần thực hạt giống Phật trong ta, một sự tích tập công đức, nhân tố chính để có được Sắc thân của một vị Phật.

Tâm bồ đề tuyệt đối là trí tuệ được khởi động bởi tâm bồ đề tương đối, nhưng nó trực ngộ chân không, bản chất tối hậu của vạn pháp. Nó vận hành để trừ khử hai chướng ngại là chướng ngại cho giải thoát và chướng ngại cho toàn tri, và đây là sự tích tập trí tuệ, nhân tố chính để có được Pháp thân của một vị Phật. Thực hành hai loại tâm bồ đề này là chúng ta đang du hành trên đại lộ chính đưa đến cảnh giới toàn giác.

A1. Luyện Bồ Đề Tâm Tương Đối

Có hai phần:

1. Tu tập trong thời thiền quán
2. Tu tập ngoài thời thiền quán

B1. Tu tập trong thời thiền quán

Có 6 phần:

1. Thiền quán về bình đẳng giữa ta và người
2. Quán những nguy hiểm của ngã ái
3. Quán những lợi lạc của vị tha
4. Quán đổi địa vị mình với người
5. Quán nhận và cho
6. Quán tâm bồ đề

C1. Thiền quán bình đẳng giữa ta và người

Mặc dù không được giải thích rõ trong bản văn gốc *Bảy Điểm Luyện Tâm*, pháp thiền này mặc nhiên bao hàm trong đó. Tác phẩm *Bồ Tát Hạnh* của Tịch Thiên (Shantideva) giải thích đầy đủ pháp hành như sau:

Trước tiên nên quán ta, người
Giống nhau ở chỗ tìm vui, tránh phiền
Nên cần thương cả chúng sinh
Cũng như thương bản thân mình thế thôi.

Pháp thiền quán ta người bình đẳng là một trong những phương pháp tốt nhất để khai triển tâm từ, trọng điểm

của pháp luyện tâm. Đây là một pháp hành vô cùng trọng yếu vì nếu không có kinh nghiệm về mình người bình đẳng thì ta không thể nào đạt thực chứng về pháp đối địa vị mình cho người.

Cái gì chúng ta cần phải thấy bình đẳng trong pháp thiền quán này? Ta phải làm cho sự yêu thương người khác cũng ngang bằng với sự yêu quý bản thân, thương người như thể thương thân. Điều này không thể làm được nếu ta chưa thuần thục trong việc học Pháp. Hiện tại, mỗi khi ta suy nghĩ, cái gì liên hệ đến "tôi" đều hết sức quan trọng, cái gì liên hệ đến người khác thì tầm quan trọng kém xa. Điều ấy chứng tỏ ta không thương người khác nhiều như thương bản thân. Khi gặp khó khăn rắc rối ta dễ đâm ra nản lòng khổ sở, nhưng hiếm có khi nào ta hốt hoảng vì người khác gặp rắc rối. Quả thực đôi khi ta lại còn mừng khi nghe việc không may xảy đến cho một số người. Điều này chứng tỏ ta chưa yêu thương kẻ khác bằng yêu thương bản thân.

Ta có thể tự hỏi tại sao thấy được mình người bình đẳng lại quan trọng đến thế. Cái gì sẽ xảy ra nếu ta không làm được điều này? sẽ có hai lỗi lầm trọng đại. Trước hết là ta sẽ gặp rắc rối ngay trong đời này. Ví dụ nếu không thương người như thương mình, ta có thể nổi giận người khác và hành động một cách ích kỷ, tiêu cực, và điều này sẽ đưa ta đến những hậu quả không vui. Lỗi lầm thứ hai là, ta sẽ không phát triển được tâm bồ đề, và nếu không có tâm bồ đề thì ta không thể đạt thực chứng

nào trong đạo đại thừa, chưa nói gì đến quả Phật. Những hành giả Ấn Tạng ngày xưa đều thừa nhận rằng tâm Từ là một nhân tố đặc biệt của tâm bồ đề.

Ngay cả với những người không theo một con đường tâm linh (không tu hành gì ráo), điều quan trọng là họ cũng nên thực tập phần nào việc xem mình người bình đẳng vì nếu không, chắc chắn họ sẽ gặp rắc rối. Ví dụ khi giao thiệp với một người nào, nếu ta thương mến và lưu tâm đến họ, thì cả đôi bên đều sung sướng, nhưng nếu ta chỉ quan tâm đến bản thân mình, thì người kia chẳng bao lâu sẽ cảm thấy không vui, và tình bạn giữa ta với họ sẽ không bền bỉ. Nếu không học cách yêu thương kẻ khác, ta sẽ không có được tình yêu bền vững, sẽ thấy khó mà giao hảo với người, và sẽ không được thỏa mãn thực thụ và dài lâu. Bởi thế ta cần phải luôn luôn cố gắng xem trọng kẻ khác, quý mến và thương yêu họ.

Sống trong một cộng đồng mà biết săn sóc cho nhau thì tự nhiên ta sẽ phát được tâm Từ, kết quả là mọi người đều cảm thấy bình an hạnh phúc. Ta nên nghĩ "Mọi người cũng như tôi, muốn được sung sướng. Bởi thế tôi phải nỗ lực tạo hạnh phúc cho họ cũng như cho chính tôi". Một người quan tâm đến kẻ khác theo cách ấy chính là xem người như mình, hay quán mình người bình đẳng. Nếu ta luôn duy trì tâm niệm ấy, tự nhiên người khác sẽ có cảm tình tử tế với ta. Lúc đầu ta nên cố thực tập điều này đối với bạn hữu và những người mà ta thường xuyên gặp gỡ, rồi sau đó khi đã quen thuộc với

điều này, hãy nới rộng phạm vi tu tập cho đến khi cuối cùng ta có thể bao phủ tất cả mọi người trong tình thương mến.

Lúc mới tu pháp thiên quán này, ta có thể hoài nghi về thực chất của việc cố tẩy trừ khổ đau cho kẻ khác. Ta nghĩ, sự khổ của kẻ khác đâu có tác động gì đến tôi. Ai cũng phải tự mang lấy nỗi khổ của mình, thế thì sao tôi lại phải cố xua tan nỗi khổ cho kẻ khác? Đã đành chúng ta không trực tiếp nếm trải khổ đau của người, nhưng không phải vì thế mà ta không nên cố gắng giúp đỡ họ. Nếu chân ta bị đạp gai thì bàn tay ta liền đưa ra rút cái gai mặc dù nó không trực tiếp chịu đau. Cũng thế, nếu ta xem tất cả chúng sinh như một thân thể duy nhất vì cùng muốn thoát khổ, ta sẽ không ngần ngại cố làm giảm bớt khổ đau cho người. Ta nên nghĩ:

Các hữu tình khác cũng như tôi, muốn được hạnh phúc lâu dài. Bởi thế tất cả chúng ta đều giống nhau. Vậy có phải là điều phi lý nếu chỉ tìm hạnh phúc cho riêng tôi mà làm ngơ sự an lạc của người khác?

Quán mình người bình đẳng là nền tảng của mọi pháp hành sau đó, để cuối cùng đưa đến giác ngộ. Bởi thế ta nên tự khích lệ mình bằng cách quán như sau:

Nay ta đã có được thân người quý báu. Nếu ta không lợi dụng nó để đạt giác ngộ thì thật là uổng

phí một cơ hội bằng vàng. Muốn đạt giác ngộ, tôi cần phải quán sát mình người bình đẳng. Khi ấy tôi sẽ có thể luyện tập các pháp hành cho và nhận, phát triển tâm đại bi và tâm bồ đề tôn quý, để cuối cùng thành Phật.

Muốn thực hành pháp quán mình người bình đẳng, ta phải khởi sự bằng cách xét cẩn thận tất cả những điểm trước đây cho đến chừng nào ta thấy được rõ ràng sự an lạc của kẻ khác cũng quan trọng như sự an lạc của chính mình. Điều này sẽ dẫn đến cảm giác mình người bình đẳng. Ta tập trung vào cảm giác này một lúc, rồi lập nguyện như sau: "Tôi sẽ yêu thương kẻ khác như thương chính thân tôi", và thiền quán về lời nguyện này càng lâu càng tốt.

Khi xuất thiền, suốt ngày ta nên luôn nhớ lại những cảm giác và quyết định mà ta đã có trong thời thiền quán. Mỗi khi thấy người nào đau đớn hay gặp khó khăn, ta nên có phản ứng tìm cách giúp đỡ họ. Nếu không giúp một cách thực tiễn, ít nhất ta nên cố giúp họ trong tâm với lời cầu nguyện. Thí dụ, mặc dù ta không thể đơn độc mang lại hòa bình khi có hai phe lâm chiến, ít nhất ta có thể cảm thấy quan tâm đến tất cả những người trong cuộc bằng cách hồi hướng công đức cho họ như: "Mong nhờ công đức những việc lành này, chiến tranh được chấm dứt". Nói chung, ta có thể hướng công đức của ta cho bất cứ một lý do tốt đẹp nào, và điều ấy sẽ gián tiếp giải quyết nhiều rắc rối.

Nếu chúng ta thường có tâm mong mỏi giúp đỡ người khác, thì ta sẽ luôn tìm được cách giúp đỡ họ, trực tiếp hay gián tiếp, như Long Thụ nói trong *Luận về Tâm Bồ Đề*:

Dù không thể trực tiếp giúp đỡ người
Chúng ta cũng nên cố phát triển một thiện tâm
Nếu sự phát tâm lành càng ngày càng mạnh mẽ
Tự nhiên ta sẽ tìm ra những cách giúp người

Ta chỉ có thể giúp đỡ người khác khi ta mong muốn làm việc này, bởi vậy ta nên thường xuyên đào luyện thiện ý ấy. Nếu trong những hoạt động hàng ngày, tâm ta luôn duy trì thiện ý, thì ta sẽ tìm thấy những cơ hội giúp người xảy đến thường xuyên hơn.

Điểm thiết yếu nữa là ta phải luôn khẩn cầu chư Phật Bồ tát gia hộ cho mình đạt thực chứng về tâm Từ để thương người như thể thương thân. Ta có thể tụng bài nguyện sau đây rút từ *Cúng Dường Đạo Sư*:

*Không ai muốn khổ đau dù chỉ chút ít,
Không ai bằng lòng với hạnh phúc mình có,
Về điểm này, mọi người đều giống nhau
Vì thấy vậy, con xin chư Phật gia hộ cho con
Vui thích làm người khác sung sướng.*

Chương này đưa ra một loạt các pháp thiền mà khởi đầu là quán mình người bình đẳng. Chúng ta nên dành càng nhiều thì giờ càng tốt cho mỗi pháp thiền. Nếu muốn, ta có thể dành hàng tuần, hàng tháng, ngay cả hàng năm để thiền quán chỉ một pháp này mà thôi.

C2. Quán những nguy hiểm của ngã ái

Quy tất cả tai họa vào một

Dòng kệ này hiển thị rằng tất cả rắc rối khổ đau đều có thể quy cho một manh mối duy nhất, đó là cái tâm tự thương mình. Ta chỉ nên trách cứ cái tâm ấy vì nó là nguyên do tất cả những tai họa đến với ta. Vì tự thương thân, ta đương nhiên muốn có được tất cả mọi điều tốt đẹp trên đời. Muốn có được chúng, ta dẫn mình vào những hành vi ích kỷ hại nhân. Bằng cách ấy sự tự thương thân dẫn dắt ta phạm những nghiệp cứ ném chúng ta trở đi trở lại trong các cõi tái sinh đau khổ. Và cứ mỗi lần tái sinh vào cõi sinh tử, là chúng ta lại phải chịu đựng tất cả những thống khổ ta đã trải qua. Nếu không có cái tâm ái luyến tự ngã, thì ta đâu đến nỗi làm những hành vi thiếu khôn ngoan như vậy, và đâu phải chịu những hậu quả khó chịu của chúng.

Hữu tình làm những hành vi tiêu cực như giết hại mạng sống, là vì chỉ muốn cho mình được sung sướng. Phần đông các thú vật chẳng hạn, vì muốn sống nên sẵn đuổi những con vật khác để ăn thịt. Cũng tương tự, con

người thường nổi lên giận dữ khi bị kẻ khác đe dọa làm hại. Nếu ta quyết định trả thù, thì chính vì ta tự xem mình hết sức quý báu. Khi thấy một tên trộm bị bắt bỏ tù, ta bảo nó bị tù vì phạm tội, nhưng nguyên nhân chính là cái tâm ái luyến tự ngã. Nếu ta khổ sở vì mong cầu không được, thì chính vì trong quá khứ với tâm ngã ái ích kỷ, ta đã cản trở người khác có được điều họ mong muốn. Trong các đời trước, do thói ích kỷ, ta đã gieo đau khổ cho thân tâm người khác, khiến họ không được toại nguyện. Do nguyên nhân ấy ngày nay ta phải gặp khó khăn, muốn gì cũng không được vừa ý, thân thể tâm trí đều không lành mạnh và gặp nhiều chướng ngại. Tất cả những rắc rối này đều có nguyên nhân là ngã ái.

Nếu xét kỹ điều này, ta sẽ thấy không lỗi lầm nào không do ngã ái mà ra. bởi thế ta hãy lập chí cương quyết diệt trừ ngã ái. Phật dạy:

Hãy nhìn cái cảnh sinh tử, thật không có một sự gì tốt đẹp.

Do kẻ thù là ngã ái,

Một con cọp cái đói lòng

Sẽ ngón ngấu ngay cả con của nó.

Trong *Bồ Tát Hạnh*, Tịch Thiên nói:

Bao nhiêu tai họa ở đời

Hãi hùng khủng khiếp đêm dài bất an

Đều do chấp ngã thương thân

Ác ma ăn hại, ta cần để chi?

Có chỗ nói tâm chấp ngã, chỗ nói tâm ái luyện tự ngã. Hai thứ khác nhau chỗ nào? Tâm chấp ngã thì hiểu và nắm lấy cái tôi xem nó là có thực; còn ngã ái (ái luyện tự ngã) thì yêu mến cái tôi ấy, xem nó hết sức đáng yêu. Hai loại tâm này là gốc rễ của mọi rắc rối đến với chúng ta.

Vì luôn luôn tận lực yêu mến bản thân, ta thấy thực khó lòng chịu đựng một rắc rối nào dù nhỏ nhất. Bởi thế mà ta mãi mãi sống trong lo âu sợ hãi bất an. Tất cả khổ tâm do cầu không được và do tiếp xúc với những đối tượng khó ưa, đều phát xuất từ ngã ái. Những Bồ tát cao cấp vì không còn ngã ái nên không sợ hãi bất cứ gì. Dù phải đối mặt với con cọp hung dữ nhất họ cũng không kinh sợ. Vì xem tất cả chúng sinh như mẹ mình, Bồ tát chỉ cảm thấy thương xót chứ không hề sợ khi gặp thú dữ. Nói vậy không có nghĩa là Bồ tát không tự che chở để khỏi bị tổn hại một cách vô ích. Một trong những đức tính cao cả của Bồ tát là có thể hoan hỷ hy sinh một phần hay toàn phần thân thể cho kẻ khác, nhưng trước hết Bồ tát xét kỹ tình huống để nếu có hy sinh thì hành vi ấy phải đem lại lợi ích. Cũng thế, ta nên thận trọng đừng liều mạng với hiểm nguy một cách không cần thiết. Nếu không có lợi cho ai cả, thì không lý do gì mà liều mạng để bị thương hay chết. Ta không nên nghĩ bảo vệ thân thể mình nhất định là một dấu hiệu của ngã ái.

Mỗi khi quán tưởng những nguy hiểm của ngã ái, ta có thể khởi lên hoài nghi, nghĩ rằng nếu không có ngã ái thì ta không có động lực nào để làm việc, nếu không làm việc ta sẽ không có tiền, không tiền ta sẽ không sống nổi; và từ đó kết luận rằng nhờ tự thương mình, ta mới có thể sống còn. Nhưng thực ra, không cần thiết phải thương thân ta mới mong muốn làm việc. Trên đời có nhiều người có tâm vị tha chỉ làm việc cho kẻ khác. Những hành giả thực tâm học Pháp thì chỉ muốn làm việc đủ sống để tu tập. Mục đích tối hậu của họ là đạt giác ngộ để lợi lạc tất cả hữu tình.

Đôi khi ta nghĩ rằng trên đời, những người có vẻ thành công nhất chính là nhờ họ hết sức yêu mến bản thân. Nhờ có tham vọng và ngã ái làm động lực thúc đẩy, họ đã siêng năng làm lụng, và bây giờ mới đạt được kết quả. Nếu nghĩ như thế là ta chưa hiểu gì về tương quan giữa nghiệp và quả báo của nghiệp. Ta cần hiểu rõ trước hết, quả nào theo sau nghiệp nào. Một nhà doanh nghiệp bị phá sản cũng tự thương mình không khác gì một nhà doanh nghiệp thành công. Nếu tự thương mình là then chốt của thành công, thì tại sao người này phát tài, người kia phá sản? Phật dạy nguyên nhân của giàu có là bố thí. Vậy, sự khác nhau giữa người buôn bán thành công và người buôn bán thất bại là do trong tiền kiếp, một người đã thực hành bố thí còn người kia không. Mỗi khi khởi lên hoài nghi về vấn đề này, ta nên xét kỹ. Nếu áp dụng lý luận vững chắc ta có thể giải quyết tất cả mọi sai lầm của mình.

Muốn thực hành pháp thiền quán này ta nên cố ý thức trọn vẹn những nguy hiểm của ngã ái, và kết thúc với quyết định hoàn toàn loại bỏ ngã ái. Rồi ta lại nên thiền quán về quyết định này một cách nhất tâm không xao lãng.

Giữa các thời thiền quán, ta nên để ý đến quyết định này. Mặc dù không thể chỉ nhờ làm quyết định ấy mà ta trừ ngã ái ngay được, song duy trì ước nguyện một cách liên tục cũng sẽ rất lợi lạc cho ta. Ta cũng nên cầu nguyện với chư Phật, Bồ tát và thánh chúng gia trì thêm năng lực cho ta để có thể vượt qua thói ái luyến tự ngã. Ta có thể tụng bài nguyện sau đây trong Cúng Dường Đạo Sư:

*Vì thấy ngã ái, căn bệnh kinh niên này,
Chính là nguyên nhân đưa đến khổ đau không ai
muốn,
Xin ngài gia hộ con trừ diệt thói vị kỷ, con ma lớn
ấy,
Bằng cách thấy rõ chỉ có nó là đáng trách.*

C3. Quán những lợi lạc của tâm vị tha

**Thiền quán về lòng tốt vĩ đại của tất cả hữu
tình**

Thân người quý báu mà nay ta có được là nhờ lòng tốt của tất cả chúng sinh. Cũng vậy những lạc thú ta thụ hưởng trong đời người, như giáo dục, hiểu biết, kỹ năng, kinh nghiệm, vân vân, tất cả đều có được nhờ thiện tâm của nhiều người khác. Những cơ hội nghe Pháp, thiền quán, vân vân đều do lòng tốt của người khác đem lại; giác ngộ giải thoát cũng nhờ sự hỗ trợ của nhiều người. Nếu thiền quán theo cách ấy ta sẽ thấy rõ sự tử tế của tất cả hữu tình đối với ta.

Vì nguyên nhân chính để được làm người là giữ giới, bố thí, nhẫn nhục, nên chắc hẳn trong đời quá khứ ta đã thực hành những pháp này. Nhưng ai là đối tượng cho ta thực hành những pháp ấy? Chính là những người khác, chúng sinh khác. Nếu không có họ, ta đã không thể tạo nhân tốt để được sinh làm người. Chính nhờ họ mà ta đã được đời người quý báu, còn có ý nghĩa hơn tất cả vũ trụ đầy châu ngọc.

Những nhu yếu hàng ngày của ta có được là nhờ sự tử tế của người khác. Khi sinh ra đời, ta không mang theo một thứ gì từ các đời quá khứ, vậy mà vừa mở mắt chào đời, ta đã được cung cấp nhà ở, thực phẩm, quần áo, và bất cứ gì ta cần, tất cả là do lòng tốt của người khác. Mọi thứ hiện nay ta thụ hưởng đều do sự bố thí của những hữu tình khác trong quá khứ hoặc hiện tại. Chúng ta có thể sử dụng được rất nhiều thứ mà không phải hao phí nhiều sức lực của riêng ta. Nếu ta xét đến những tiện nghi như đường xá, nhà ở, xe hơi, tàu hỏa, phi cơ, tàu

biển, nhà hàng, khách sạn, thư viện, viện bảo tàng và các cửa hiệu, ta thấy rõ rằng nhiều người đã phải tận lực làm việc và chịu nhiều gian khổ để làm ra những công trình ấy. Ta có thể nghĩ, đâu phải do lòng tốt người khác mà ta sử dụng được những thứ ấy, chính ta phải trả tiền đấy chứ. Nhưng tiền ấy ở đâu ra? Nó không phải trên trời rơi xuống hay dưới đất mọc lên, mà do người khác cung cấp. Ta lại có thể cho rằng đâu phải ai cho ta tiền, mà chính ta kiếm được bằng sức lao động nhọc nhằn. Nhưng công việc ta có được cũng do người khác cung cấp. Phải có người thuê mướn ta, hoặc cùng làm với ta. Được cung cấp việc làm thì cũng như được cung cấp tiền bạc vậy.

Nếu xét thật kỹ ta sẽ thấy rõ người khác tử tế giúp đỡ chúng ta như thế nào. Nhờ xét kỹ như vậy ta đi đến kết luận, ta phải yêu thương mọi người, mọi chúng sinh vì họ rất tử tế. Với quyết định ấy chúng ta nên phát sinh một lòng thương đồng đẳng tất cả hữu tình, rồi nhất tâm quán tưởng tâm từ.

Nếu suy nghĩ sáng suốt, ta cũng sẽ hiểu được rằng tất cả hạnh phúc ta trong hiện tại và tương lai đều tùy thuộc vào sự yêu thương của ta đối với người khác. Vì sao? Trong các đời quá khứ ta đã tránh giết hại, trộm cắp của những người mà ta thương mến, và ta rộng rãi kiên nhẫn với họ vì ta yêu mến họ. Do hậu quả những hành vi tốt đẹp này, mà nay ta có được thân người quý báu. Đôi lúc trong quá khứ chúng ta cũng đã giúp đỡ và

che chở người khác vì ta quan tâm đến họ, và nhờ vậy nay ta lại nhận được sự giúp đỡ và hưởng được hoàn cảnh dễ chịu.

Nếu trong đời này ta thực hành sự thương yêu kẻ khác một cách chân thật, ta sẽ giải quyết được nhiều vấn đề như giận dữ, ganh tị, vân vân, và tâm ta sẽ luôn luôn thanh tịnh bình an. Sự yêu thương người khác làm cho họ hạnh phúc và tránh được những tranh chấp mâu thuẫn. Nếu yêu thương người khác, ta sẽ tránh làm hại họ bằng những hành vi tiêu cực. Thay vào đó ta sẽ làm những hành vi tích cực như từ bi, nhẫn nhục, bố thí, và nhờ vậy tạo được nguyên nhân để có hạnh phúc may mắn trong tương lai. Hơn nữa, nếu xem sự thương người là pháp hành chính yếu, ta sẽ dần dần phát triển được tâm đại bi và tâm bồ đề, và cuối cùng ta sẽ đạt đến hạnh phúc tối hậu của toàn giác.

Nhờ quán như vậy ta sẽ đi đến quyết định như sau: tôi phải luôn thương người, vì tâm Từ quý báu này sẽ mang lại hạnh phúc cho bản thân và người khác. Rồi ta nên duy trì tư tưởng này và nhất tâm thiền quán về nó càng lâu càng tốt. Ngoài thời tọa thiền chúng ta cũng nên luôn luôn cố giữ thái độ ấy trong tâm, dù đang làm bất cứ việc gì.

Điều rất quan trọng là thỉnh cầu sự gia trì của chư Phật Bồ tát để ta có được thực chứng về cái tâm quý báu

ấy, thương tất cả hữu tình. Ta có thể tụng bài cầu nguyện như sau, trong *Cúng dường Đạo sư*:

*Vì thấy được tâm thương hữu tình như mẹ, mong họ
được hạnh phúc*

Chính là cửa ngõ đưa đến vô lượng thiện đức

*Xin gia hộ con thương chúng sinh hơn cả tính mạng
mình*

*Dù chúng có nổi lên chống lại con, xem như thù
nghịch.*

C4. Thiên quán đổi địa vị mình với người

Sở dĩ cần nói rõ những nguy hiểm của ngã ái và lợi lạc của vị tha, là vì có quán sát như vậy nhiều lần, ta mới có thể đổi địa vị mình với người. Điều này không có nghĩa rằng chúng ta trở thành một người nào khác và họ trở thành chúng ta. Điều mà ta cần trao đổi chính là đối tượng thương yêu trong tâm ta. Nhưng khi đổi địa vị mình với người, thì đối tượng thương yêu thành ra những người khác.

Chúng ta cần phải đổi địa vị mình với người bởi vì ngã ái là gốc rễ của tất cả mọi rắc rối cho ta, trong khi cái tâm thương người là nguồn suối của mọi sự tốt lành. Nhờ pháp hành này, ta sẽ tìm được hạnh phúc tương đối và tuyệt đối. Trong *Bồ Tát Hạnh*, Tịch Thiên nói:

Cần chi nói lắm lời, quá rõ:

Kẻ phàm phu chỉ biết có ta
Đấng Mậu ni lợi muôn nhà
Xem hai nẻo ấy khác xa muôn trùng.

Ở đây phàm phu là ấu trĩ, những người chỉ làm việc vì tư lợi. Rốt cuộc họ chỉ rước lấy khổ đau, trong khi chư Phật luôn luôn vì kẻ khác thì lại đạt đến giác ngộ và hoàn toàn giải thoát khỏi đau khổ. Khi thấy sự khác nhau ấy giữa chúng sinh và Phật, ta nên lập nguyện thương yêu kẻ khác hơn bản thân nếu muốn đạt giác ngộ như ngài.

Ta không nên nản chí nghĩ rằng đổi địa vị mình với người đối với ta thật quá khó. Trong *Bồ Tát Hạnh*, Tịch Thiên nói rằng: ngay cả những việc vô cùng khó như thương kẻ thù tệ nhất của mình cũng hóa dễ dàng khi đã thành thói quen, bởi vậy nếu ta tu tập một các kiên nhẫn thì chắc chắn cuối cùng ta sẽ đổi được địa vị mình với người.

Cái thân thể mà hiện tại ta yêu mến không thực sự thuộc về ta, nó sinh ra do phối hợp tinh cha huyết mẹ. Vậy mà ta cứ nghĩ nó là thân thể của mình, chỉ vì ta đã quen nghĩ như thế. Cũng như đã quen thương cái thân này xem như của ta trong khi kỳ thực là của cha mẹ, ta cũng có thể đổi đối tượng ta thương thành người khác và dần dần nhờ năng lực thói quen, ta dễ dàng thương yêu kẻ khác thay vì thương thân.

Ví như trường hợp tôi, khi còn là một chú tiểu 8 tuổi, tôi yêu mến thân thể của chú tiểu 8 tuổi, và khi thành một tỳ kheo 21 tuổi tôi lại yêu mến thân thể tỳ kheo 21 tuổi. Khi tôi 80 tuổi tôi sẽ yêu mến thân thể của một tỳ kheo già. Chúng ta cứ nghĩ rằng cái thân thể vẫn là một, nhưng kỳ thực không phải. Khi tôi trở thành tu sĩ thì thân thể đứa bé trai đã chấm dứt. Đối tượng của sự thương yêu thay đổi theo thời gian, và vì đối tượng thay đổi nên ý nghĩ về cái tôi cũng thay đổi. Con người của ta năm ngoái chẳng hạn bây giờ đã hoàn toàn chấm dứt. Vì đối tượng yêu mến của ta thay đổi tự nhiên theo cách ấy, nên không lý do gì ta không đổi được đối tượng yêu mến sang hữu tình khác. Muốn phát triển một cái tâm yêu mến người khác, ta cần nỗ lực và thói quen.

Khi quán sát những điểm này, ta hãy phát khởi một quyết định mạnh mẽ chỉ yêu mến người khác, rồi tập trung vào quyết định này một cách nhất tâm càng lâu càng tốt.

Lúc đầu ta nên tập thương yêu bạn bè thân quyến rồi dần dần trải rộng tình yêu ấy đến tất cả hữu tình. Ta không thể thành tựu được điều này một cách mau chóng nhưng với sự tu tập kiên trì, ta sẽ thành công. Ta cần phải duy trì cảm giác thương người trong những thời gian ngoài thời thiền định và thực hành nó trong mọi hoạt động hàng ngày. Dấu hiệu của thực chứng trong pháp tu đổi địa vị mình với người là trong mọi tình huống, ta tự nhiên có tâm yêu mến kẻ khác hơn chính bản thân mình.

Điều thiết yếu là nên khẩn cầu chư Phật Bồ tát và thánh chúng gia hộ cho ta đạt thực chứng đối địa vị mình với người. Ta có thể tụng bài nguyện sau đây trích từ *Cúng Đường Đạo Sư*:

*Vì ngã ái là cánh cửa mở đến mọi lỗi lầm
Và yêu mến hữu tình như mẹ là nền tảng mọi thiện đức
Xin Phật gia hộ cho con thấy được đây là pháp tu cốt tủy:
Thiền quán đối địa vị mình với người*

C5. Thiền quán về nhận và cho

Tu tập xen kẽ cho và nhận

Thiền quán này gồm 2 phần:

1. Nhận bằng tâm đại bi
2. Cho bằng tâm đại từ

Chúng ta thực tập nhận vào cho xen kẽ. Ở đây nhận có nghĩa là nhận lấy những nỗi đau khổ của người khác vào mình, và cho có nghĩa là ban phát cho họ tất cả hạnh phúc của ta. Bởi vì hữu tình không thể nào hưởng hạnh phúc hoàn toàn trong lúc họ đang chịu khổ, chúng ta hãy bắt đầu bằng nhận rồi đến cho.

D1. Nhận nhờ tâm đại bi

Chúng ta tu tập nhận với động lực là tâm đại bi. Tất cả chúng ta ai cũng đã có lần cảm thấy xót thương lúc này hay lúc khác; đây chính là Phật tính trong ta. Ví dụ, không có người nào lại không cảm thấy thương yêu con cái, cha mẹ, bạn bè mình khi những người này gặp khổ, và lại có một số người hiền thiện còn cảm thấy thương xót cả những người xa lạ. Nếu dần dần trải rộng tâm thương xót thì cuối cùng ta sẽ khởi tâm đại bi một cách tự nhiên đối với tất cả chúng sinh. Một cái tâm mong cho tất cả hữu tình hết khổ chính là tâm đại bi. Nếu ta phát triển tâm này và dần dần cải thiện nó, thì cuối cùng nó sẽ trở thành tâm đại bi của một vị Phật. Chỉ có tâm đại bi của một vị Phật mới có năng lực thực thụ che chở tất cả hữu tình khỏi khổ đau. Bởi thế con đường đạt đến giác ngộ chính là đào luyện tâm đại bi hiện có nơi chúng ta và tu tập nó đến chỗ viên mãn.

Đại bi là căn bản của một vị Phật, vì tất cả chư Phật đều phát xuất từ tâm đại bi, cũng là gốc rễ của Pháp vì chư Phật giảng pháp do tâm đại bi thúc đẩy; cũng là căn bản của Tăng vì không thể thành Tăng già (một đoàn thể sống hòa hợp - ND) nếu không thực hành đại bi. Một thiền giả và học giả người Mông cổ là thầy Tayang đã có bài thơ ca tụng tâm đại bi trong đó ngài viết:

Đại bi là Mẹ của chư Phật

Đại bi là kho tàng quý nhất của chư Bồ tát
Là người bạn vô hình của các hữu tình luân
chuyển
Mong tôi được che chở bởi tâm đại bi rộng lớn.

Từ khởi thủy chư Phật cũng là phàm phu như chúng ta, và cũng như chúng ta, các ngài có hạt giống đại bi. Nhờ thực hành những phương pháp chính xác, các ngài tăng trưởng tâm đại bi của mình, làm cho nó ngày càng mãnh liệt cho đến cuối cùng nó đã chuyển thành tâm đại bi như tâm Phật. Do đó thầy Tayang nói tâm đại bi là mẹ của chư Phật. Nếu muốn giác ngộ, ta nên làm như Phật đã làm, là tăng trưởng tâm đại bi hiện có nơi ta. Tuy nhiên, không thể tăng trưởng tâm đại bi nếu ta không biết cách.

Nhờ tâm đại bi mà chư Bồ tát vào được đạo lộ đại thừa, và suốt thời gian tu tập họ luôn luôn khởi động tâm đại bi. Cuối cùng nhờ năng lực tâm đại bi, họ đã đạt giác ngộ. Đây là lý do Bồ tát xem đại bi như kho tàng quý nhất.

Tâm đại bi thực sự giúp đỡ và che chở hữu tình, nhưng vì hữu tình không thấy được tâm ấy nên nó được gọi là người bạn vô hình của những chúng sinh đang lưu chuyển. Nếu có tâm đại bi rộng lớn thì ta không còn gì phải sợ sinh tử, và sẽ không còn nguy cơ bị rơi vào các đọa xứ. Chúng ta sẽ tiến lên, từ an vui đi đến an vui, cho

đến ngày đạt toàn giác. Như vậy, tâm đại bi là nơi nương tựa thực sự, là kẻ che chở thực sự của tất cả chúng sinh.

Khi một người mẹ trông thấy đứa con đau đớn, bà cảm thấy thương xót vì bà yêu đứa trẻ; nhưng nếu trông thấy kẻ thù gặp rắc rối, có thể bà không xót xa gì, vì bà không thương. Nếu có một tâm thương tất cả hữu tình không thiên vị, tự nhiên bà sẽ cảm thấy thương xót kẻ thù cũng như con ruột. Ta nên cố gắng phát triển tâm đại bi không thiên vị như thế đối với tất cả chúng sinh. Muốn làm việc này trước hết ta phải trải rộng lòng thương kẻ khác cho đến khi ta cảm thấy thương yêu tất cả hữu tình. Khi ấy nếu quán sát nỗi khổ của họ, tự nhiên ta sẽ khởi lòng thương xót.

Thay vì nghĩ đến những vấn đề của riêng mình chỉ tổ làm ta thêm khổ đau rầu rĩ, ta nên quán những khó khăn của người khác. Bằng cách ấy ta khởi sự đồng cảm với họ. Nếu áp dụng điều này với tất cả mọi người mà ta gặp như bạn bè, láng giềng, người xa lạ, giàu hay nghèo- ta sẽ thấy mọi người ai cũng có vấn đề. Ngay cả những người ít khổ nhất cũng vẫn phải trải qua những nỗi khổ của sinh già bệnh chết, ước muốn không thỏa, và những hoàn cảnh không vui; và tất cả mọi người đều phải chịu đựng những nỗi đau khổ cùng cực vào lúc này hay lúc khác. Trên truyền hình và báo chí, ta luôn luôn thấy mọi người chịu những thống khổ ghê gớm. Ngay cả những nguyên thủ quốc gia và những người hết sức giàu có cũng không thoát khổ. Mặc dù ta có thể ganh tị với

những người như vậy vì nghĩ chắc họ rất hạnh phúc vì có tài sản địa vị, song thực tế không vậy. Họ còn bị nhiều rắc rối lo buồn hơn những người dưới họ, vì có nhiều trách nhiệm hơn, và tài sản địa vị đôi khi còn làm tính mạng họ lâm nguy.

Cách thiền quán về tâm đại bi là trước hết hãy phát tâm thương tất cả hữu tình, rồi với tâm Từ, ta thiền quán về những khổ đau của họ. Cuối cùng một cảm giác thương xót sẽ khởi lên khiến ta nghĩ, thật kỳ diệu thay nếu ta có thể giải thoát tất cả chúng sinh này khỏi khổ đau. Khi cảm giác ấy khởi lên, ta duy trì nó bằng cách nhất tâm thiền định về nó càng lâu càng tốt.

Một điều hết sức quan trọng nữa là phải thường xuyên khẩn cầu sự gia trì của chư Phật, Bồ tát và thánh chúng để ta phát khởi tâm đại bi rộng lớn. Ta nên đọc lời cầu nguyện sau đây trích từ *Cúng Đường Đạo Sư*:

*Khi quán chúng sinh đáng thương này đều đã là
mẹ con,
Những người với lòng Từ đã nâng niu con trong
nhiều kiếp
Con cầu chư Phật gia hộ cho con khởi tâm đại bi
tự nhiên
Như lòng mẹ yêu đứa con độc nhất.*

Khởi đầu bằng cách đón nhận vào mình

Muốn tập thiền quán chịu thay (đón nhận), ta khởi sự bằng cách phát tâm thương xót tất cả hữu tình như vừa giảng, và sau đó hãy để cho tâm ta chan hòa làm một với tâm đại bi. Rồi ta bắt đầu thiền quán thực thụ chịu thay khổ đau cho người khác. Lúc đầu có thể ta thấy thực khó mà làm việc này, nhất là đón nhận lấy khổ đau của kẻ thù, nhưng điều này hóa dễ dàng khi tâm đại bi của ta tăng trưởng. Dòng kệ trong bản gốc khuyên ta nếu thấy khó mà đón nhận khổ đau của người khác, thì ta có thể bắt đầu bằng cách đón nhận khổ đau của chính mình trong tương lai. Ta không cần phải đón nhận những đau khổ của ta trong quá khứ, chỉ đón nhận những khổ đau mà ta phải chịu từ đây cho đến khi giải thoát khỏi sinh tử luân hồi. Trước hết ta lập nguyện:

Với thân tâm hiện tại, con xin đón nhận tất cả khổ đau trong tương lai. Nhờ làm vậy, con sẽ tịnh hóa mọi ác nghiệp của con và tương lai khỏi khổ. Rồi dần dà, con sẽ có thể đón nhận luôn cả khổ đau của người khác.

Sau khi làm quyết định ấy, ta tưởng tượng tất cả đau khổ ta sẽ phải chịu trong quãng đời còn lại như khổ về già bệnh chết, có dạng một luồng khói đen tụ thành một khối tan vào tim ta, rồi tưởng tượng nó đang phá hủy tâm ngã ái và những ác nghiệp của ta. Cũng theo cách ấy ta tưởng tượng tất cả những đau khổ trong các đời sau. Ta phát sinh niềm xác tín rằng mình đã phá hủy ngã ái và

tỉnh hóa ác nghiệp, rồi sinh tâm hoan hỷ. An trú trong cảm giác hoan hỷ này càng lâu càng tốt.

Khi đã sẵn sàng khởi sự đón nhận khổ đau thay cho người khác, ta có thể làm việc này theo 2 cách. Hoặc ta tập trung vào tất cả chúng sinh nói chung và tưởng tượng ta đón nhận đau khổ thay cho họ, hoặc có thể tập trung vào một người hay một nhóm người đặc biệt, rồi chịu thay những nỗi khổ đặc biệt của họ.

Muốn thực hành phương pháp thứ nhất, ta quán tất cả chúng sinh như mẹ mình và nghĩ như sau:

Tất cả chúng sinh không khác gì mẹ ta, đang chìm đắm trong biển khổ, phải chịu những thống khổ khốc liệt trải qua một thời gian dài. Thật kỳ diệu làm sao nếu họ được thoát khỏi biển khổ. Mong sao họ được giải thoát. Chính tôi sẽ giải thoát cho họ.

Và được thúc đẩy bởi lòng đại bi mãnh liệt ấy, ta nghĩ:

Mong sao những thống khổ và ác nghiệp của chúng sinh sẽ kết quả nơi tôi, để họ có thể tức khắc thoát khổ và nguyên nhân của khổ.

Ta tưởng tượng đau khổ và ác nghiệp của chúng sinh kết tụ thành một luồng khói đen tan vào trong tim ta và hoàn toàn phá hủy ngã ái nơi ta. Rồi ta phát sinh niềm tin

vững chắc như sau: bây giờ tôi đã giải thoát tất cả chúng sinh khỏi biển khổ và đã phá hủy cái tâm chấp ngã nơi tôi. Ta duy trì niềm tin ấy một lúc và phát sinh hân hoan. Hãy nhất tâm an trú trong niềm vui này càng lâu càng tốt.

Phương pháp thứ hai là tập trung vào những nhóm chúng sinh đặc biệt, như những chúng sinh trong 6 nẻo luân hồi, và tưởng tượng ta chịu thay những nỗi khổ đặc biệt của chúng. Ta khởi sự bằng cách tập trung vào những chúng sinh đang chịu khổ trong các địa ngục nóng, và suy nghĩ:

Những chúng sinh này đều là những bà mẹ tử tế của tôi, họ phải chịu sự bức bách của địa ngục cực nóng trong nhiều đời nhiều kiếp. Thật kỳ diệu thay nếu họ nhanh chóng thoát khỏi địa ngục ghê gớm này. Mong sao họ được giải thoát. Tôi sẽ là người giải thoát cho họ.

Với tâm đại bi này, ta nghĩ:

Mong sao tôi chịu thay tất cả thống khổ và ác nghiệp của họ, để họ được hoàn toàn thoát khổ và nhân khổ.

Với lời nguyện chân thành này, ta tưởng tượng tất cả ác nghiệp của họ kết tụ dưới dạng luồng khói đen tan vào trong tim ta và hoàn toàn phá hủy ngã ái nơi ta. Ta phát

khởi niềm tin: nay ta đã giải thoát tất cả chúng sinh trong địa ngục nóng, và đã phá hủy tâm chấp ngã trong ta. Duy trì niềm tin ấy trong tâm, ta phát sinh niềm hoan hỷ. Ta nhất tâm an trú trong hỷ lạc này càng lâu càng tốt.

Khi đón nhận đau khổ của các chúng sinh trong địa ngục lạnh, ta tập trung vào những chúng sinh ấy và nghĩ:

Tất cả chúng sinh này phải chịu cái lạnh không thể chịu đựng suốt nhiều kiếp. Kỳ diệu thay nếu họ thoát khỏi nỗi khổ này. Mong sao họ được giải thoát. Tôi sẽ là người giải thoát cho họ.

Với lời cầu nguyện chân thành này, ta tưởng tượng tất cả đau khổ và ác nghiệp của họ kết tụ lại dưới dạng một luồng khói đen tan vào trong tim ta, hoàn toàn phá hủy ngã ái trong ta. Ta phát khởi niềm tin: Bây giờ tôi đã giải thoát tất cả chúng sinh khỏi thống khổ của địa ngục lạnh, và đã phá hủy tâm chấp ngã nơi tôi. Hãy duy trì niềm tin ấy một lúc và phát khởi niềm vui. An trú trong niềm hân hoan ấy càng lâu càng tốt.

Rồi ta tập trung vào các chúng sinh trong ngục quỷ. Hãy nhớ họ đã từng là mẹ ta, quán họ phải chịu khổ đói khát trong nhiều kiếp. Vô cùng xót thương họ, ta nghĩ:

Thật kỳ diệu thay nếu những chúng sinh này không còn chịu đựng những thống khổ như thế. Mong họ được thoát khổ. Bản thân tôi sẽ giải thoát họ.

Với tâm từ mẫn này, chúng ta lập nguyện mạnh mẽ:

Mong sao tất cả khổ đói khát và những nghiệp bất thiện của họ sẽ có quả báo nơi tôi, để họ được thoát khổ và nguyên nhân khổ.

Chúng ta tưởng tượng tất cả đau khổ ác nghiệp của họ quy tụ dưới dạng luồng khói đen tan vào trong tim ta để tận trừ ngã ái trong ta. Ta phát triển niềm tin: Nay ta đã giải thoát tất cả nạ quý khỏi đói khổ, và đã phá hủy tâm chấp ngã nơi ta. Duy trì niềm tin ấy một lúc, rồi phát khởi niềm hân hoan. An trú chính niệm trên cảm giác này càng lâu càng tốt.

Rồi ta tập trung vào các chúng sinh trong cõi súc sinh và nghĩ:

Tất cả chúng sinh tội nghiệp này đã từng là mẹ ta, đang bị khổ ngu si, ngược đãi, bị người khai thác, giam cầm, làm thịt và nhiều nỗi lo sợ thống khổ khác. Thật kỳ diệu thay nếu chúng thoát khỏi khổ này. Mong chúng được giải thoát. Tôi là người sẽ giải thoát cho chúng.

Ta tưởng tượng tất cả đau khổ và ác nghiệp của chúng quy tụ lại dưới dạng một luồng khói đen tan vào trong tim ta, hoàn toàn phá hủy ngã ái nơi ta. Đồng thời tất cả sức sinh đều được giải thoát khỏi mọi nỗi khổ và nhân của khổ. Ta phát sinh niềm tin tưởng nhờ pháp hành trì chịu thay của ta, chúng đã hoàn toàn giải thoát và giờ đây chỉ cảm thọ an bình hạnh phúc; còn chúng ta thì đã thoát khỏi ngã ái. Duy trì niềm tin này một lúc và phát sinh hân hoan. An trú trong niềm hỷ lạc ấy càng lâu càng tốt.

Rồi ta tập trung vào những chúng sinh trong cõi người và nghĩ:

Tất cả nhân loại, dù đối với tôi là bạn, thù hay xa lạ, đều phải chịu đựng vô số đau khổ như sinh già bệnh chết. Kỳ diệu thay nếu họ thoát khỏi những thống khổ này. Mong sao họ được giải thoát. Chính tôi sẽ giải thoát cho họ. Mong tất cả đau khổ và ác nghiệp của họ sẽ kết quả nơi tôi.

Ta tưởng tượng tất cả đau khổ và ác nghiệp của họ quy tụ lại dưới dạng một luồng khói đen tan vào trong tim ta và hoàn toàn phá hủy ngã ái nơi ta. Ta phát sinh niềm tin: bây giờ tôi đã giải thoát tất cả nhân loại khỏi những đau khổ riêng biệt và tổng quát của họ, và đã phá tan ngã ái nơi tôi. Duy trì niềm tin ấy một lúc, rồi phát sinh hân hoan. Ta thiền quán về hỷ lạc này càng lâu càng tốt.

Rồi ta tập trung vào những chúng sinh trong cõi tu la và nghĩ:

Mọi chúng sinh này đã từng là mẹ của tôi, nhưng nay họ phải chịu đựng những nỗi thống khổ vì ganh tị và đấu tranh. Kỳ diệu thay nếu họ được giải thoát khỏi khổ này. Mong sao họ được giải thoát. Tôi sẽ là người giải thoát cho họ. Mong sao nhờ tôi chịu thay khổ đau và ác nghiệp của họ, họ sẽ thoát khổ.

Ta tưởng tượng tất cả những ganh tị, bạo hành, đau đớn thống khổ của loài tu la quy tụ thành luồng khói đen tan vào trong tim ta và hoàn toàn phá hủy ngã ái nơi ta. Ta phát khởi niềm tin: bây giờ tôi đã giải thoát tất cả chúng sinh này khỏi khổ, và đã phá hủy ngã ái nơi tôi. Duy trì niềm tin này một lúc, rồi phát sinh niềm hân hoan. Ta an trú nhất tâm vào hỷ lạc này càng lâu càng tốt.

Đây là cách thực hành đón nhận nỗi khổ của tất cả chúng sinh trong lục đạo. Trong mỗi cõi lại có những nỗi khổ đặc biệt và cá nhân để quán tưởng. Ví dụ khi ta tập trung vào nỗi khổ của loài người, ta có thể tập trung vào những đau khổ của một người ốm đau đặc biệt, hay một nhóm người đang bị một chứng bệnh đặc biệt, hay tất cả những người bệnh nói chung. Ta cũng có thể tập trung vào những người đang bị đói, hạn hán, nghèo khó, chiến tranh, thiên tai, nhân nạn. Sau khi đã chọn đối tượng của mình, ta phát khởi một tâm đại bi mãnh liệt,

cầu nguyện và quyết định tẩy trừ những thống khổ ấy. Rồi ta thực hành chịu thay theo cách đã nói. Cũng phương pháp ấy có thể áp dụng cho bất cứ hoàn cảnh nào ta có thể tưởng tượng.

Nếu ta không quen thuộc với pháp hành này, thì nên khởi sự bằng cách tập trung vào những người thân của mình, như cha mẹ con cái, bạn bè thân quyến của ta. Sau đó ta có thể dần dần nới rộng phạm vi để bao gồm những người trong một địa phương, xứ sở, nhân loại, và cuối cùng là chúng sinh trong lục đạo.

Kết thúc mỗi thời thiền ta nên hồi hướng công đức như sau:

Mong nhờ năng lực hạnh lành này, tất cả hữu tình được thoát khỏi đau khổ, ác nghiệp, hiểm nguy và sợ hãi.

Ta có thể hồi hướng chung chung như thế, hoặc hồi hướng cho những mục tiêu đặc biệt như ta muốn.

Thông thường ta có thể tịnh hóa ác nghiệp theo hai cách: nhờ thực hành những phương pháp sám hối, hoặc nhờ chịu đau khổ. Về cách thứ hai, Milarepa là một ví dụ. Lúc đầu, ông đã tạo nhiều ác nghiệp, giết nhiều người. Về sau, Marpa thầy ông đã bắt ông phải chịu nhiều khó khăn gian khổ, nhờ đó ông tiêu trừ được tất cả ác nghiệp trước kia. Tạng ngữ có câu rằng khổ ví như cái

chổi quét sạch nghiệp chướng. Pháp hành chịu thay khổ đau cho kẻ khác là một phương pháp tuyệt hảo để tịnh hóa ác nghiệp, tích lũy công đức và tăng trưởng tâm đại bi nơi ta.

D2. Cho bằng tâm từ mẫn

Có ba cách thương yêu: thương yêu bằng âu yếm, bằng chăm sóc đặc biệt, và bằng sự mong mỏi. Ví dụ, khi một người mẹ tái ngộ với con sau nhiều năm xa cách, bà rất sung sướng và hết sức yêu mến con. Cảm xúc đặc biệt này gọi là sự âu yếm. Vì yêu con, bà mẹ xem con mình rất quý báu, muốn chăm sóc nó đặc biệt. Sự chăm sóc đặc biệt này là cách thương yêu thứ hai. Trong khi yêu con với hai hình thái tình yêu ấy, nếu thấy con mình không sung sướng, bà mẹ liền mong cho nó lại được hạnh phúc, và giúp nó phục hồi hạnh phúc. Sự mong giúp cho kẻ khác có được hạnh phúc là hình thái thứ ba của tình yêu, sự mong ước.

Trước hết ta cần phát sinh loại tình yêu thứ nhất, rồi đến thứ hai, đối với tất cả hữu tình. Rồi khi thiền quán về sự thiếu hạnh phúc của họ, ta sẽ tự nhiên phát khởi mong ước. Chính sự mong ước này là động lực thúc đẩy ta tu tập pháp hành cho. Khi được động lực này thúc đẩy, ta lập nguyện: Ta sẽ mang lại hạnh phúc cho tất cả hữu tình.

Trong *Bồ Tát Hạnh*, Tịch Thiên giải thích làm thế nào để thiên quán cho:

Để thành tựu lợi lạc cho tất cả hữu tình,
Tôi sẽ biến hiện thân mình thành viên ngọc như ý.

Khởi đầu, ta nghĩ:

Mong thiện nghiệp của tôi kết quả trên tất cả chúng sinh, để họ hưởng được hạnh phúc tạm thời và vĩnh cửu.

Với lời nguyện mạnh mẽ ấy ta tưởng tượng thân mình biến thành viên ngọc ước với những tia sáng long lanh chiếu đến tất cả sáu nẻo luân hồi. Những tia sáng này tịnh hóa mọi hoàn cảnh trong sáu nẻo và đem lại cho những chúng sinh trong đó mọi thứ mà chúng mong ước. Chúng sinh trong các địa ngục nóng thì nhận được những cơn mưa mát mẻ, trong địa ngục lạnh thì nhận được mặt trời ấm áp, quỷ đói được uống ăn, súc sinh có được trí tuệ, loài người thỏa mãn mọi mong ước và nhu cầu, a tu la được hài lòng an tịnh, và chư thiên thì được giải thoát. Ta khởi lên niềm tin tất cả đều được thỏa mãn hoàn toàn, được niềm vui vô nhiễm, rồi phát sinh hỷ lạc lớn lao trước hạnh phúc mà hữu tình vừa đạt được. Duy trì cảm giác ấy bằng cách nhất tâm an trú trên nó càng lâu càng tốt. Pháp quán ban phát hạnh phúc này là một phương sách tối thượng để tích tập công đức và tăng

trưởng tâm Từ.

Đưa vào hơi thở hai pháp này

Khi đã nắm vững các pháp hành nhận và cho, ta có thể phối hợp chúng với hơi thở để tăng cường sự tu tập. Khi hít vào, ta khởi tâm đại bi đối với tất cả hữu tình, tưởng như ta đang đón nhận vào mình tất cả khổ đau của họ dưới dạng luồng khói đen đi vào tim ta, phá hủy tâm ngã ái nơi ta. Giữ hơi lại một lúc với ý niệm nay tất cả chúng sinh đã thoát khổ, và ác nghiệp cùng ngã ái nơi tôi cũng hoàn toàn chấm dứt. Khi thở ra, khởi tâm từ mãnh liệt và nghĩ, ta đang ban phát hạnh phúc và thiện đức của ta cho mọi hữu tình. Tưởng tượng ta đang thở ra những tia sáng mà bản chất là hạnh phúc an lạc của chính ta trong hiện tại và tương lai. Ta phát khởi niềm tin rằng, do kết quả sự tu tập của mình, tất cả chúng sinh hưởng được hạnh phúc thuần tịnh.

Có sự tương quan chặt chẽ giữa tâm ta với những luồng khí lực trong ta. Khi pháp hành cho và nhận được kết hợp với hơi thở, nó cũng kết hợp với nội khí của ta, nhờ vậy điều hòa được hơi thở và do đó điều hòa tâm. Khi thuần thực với pháp hành này, hơi thở ta ngay cả trong khi ngủ cũng chuyển thành pháp tu cho và nhận, nên chỉ một hành vi thở cũng trở nên đầy ý nghĩa. Đức Chekhawa, đức Tsongkhapa và nhiều thiền gia vĩ đại khác đã có thể chuyển hóa hơi thở theo cách ấy. Khi đã thực hành cho và nhận đến mức thuần thực, thì dù đang

ở bất cứ nơi nào, lúc đi đứng nằm ngồi ta đều có thể kết hợp pháp tu ấy vào hơi thở. Nó sẽ giúp ta phát triển được định lực hết sức bền vững và tinh vi.

Pháp hành cho và nhận còn có thể giúp chữa khỏi bệnh tật. Ngay cả một người mắc bệnh nan y khi thực hành pháp nhận và cho này, nhấn mạnh sự thấu nhận (khổ đau của kẻ khác), có thể giảm bệnh hoặc khỏi hẳn. Ví dụ nếu bị ung thư, ta nên nghĩ đến tất cả những người trên khắp thế giới hiện tại cũng đang mắc bệnh này. Nghĩ đến họ một lúc, phát tâm thương xót mãnh liệt. Rồi phát đại nguyện:

Tôi sẽ gánh thay bệnh ung thư của tất cả những người ấy, để cho họ được thoát khỏi đau đớn do cơn bệnh này mang lại.

Quán tưởng tất cả bệnh ung thư quy tụ lại dưới dạng một luồng khói đen đang rời khỏi những bệnh nhân mà tan vào trong khối ung thư của chính ta. Tưởng tượng nhờ vậy mà tất cả người bệnh bây giờ lấy lại được sức khỏe. Có thể nào kỹ thuật này chữa lành bệnh hay không? Có thể, vì khi phát tâm chịu thay bệnh hoạn và khổ đau cho kẻ khác với tâm bi mẫn, ta sẽ tịnh hóa được những ác nghiệp gây bệnh, khiến bệnh kéo dài. Y học khó mà chữa khỏi bệnh ung thư, nhưng khi một người bị bệnh ung thư biết sám hối ác nghiệp khiến họ bị bệnh, thì lắm khi người ấy có thể hồi phục. Pháp hành cho và nhận này hết sức hữu ích trong mọi trường hợp bị bệnh hiểm

nghèo. Đây là một trong những lý do khiến thầy Chekhawa đã giúp nhiều người bệnh cùi tự chữa lành được bệnh. Ở Tây tạng, đã có nhiều trường hợp những người ốm sau khi được y sĩ cho biết mắc bệnh nan y, bèn bố thí tất cả tài sản, bỏ nhà đi vào nghĩa địa để chờ chết. Trong khi chờ đợi tại nghĩa địa, họ thực hành phương pháp cho và nhận với định lực sâu xa; nhưng cuối cùng đã không chết, mà hết bệnh nên lại trở về.

Trước khi thiền quán cho và nhận, hãy dâng cúng một mandala lên chư Phật Bồ tát và thánh chúng với niềm tin tưởng, cầu xin năng lực gia trì của các ngài để ta có được thực chứng về pháp hành này. Có thể tụng ba lần đoạn sau đây trong *Cúng Dường Đạo Sư*:

*Hỡi đấng Đạo Sư tôn kính đầy lòng bi mẫn,
Con cầu xin sự gia trì của Người
Khiến cho tất cả đau khổ, ác nghiệp và chướng ngại
của toàn thể chúng sinh mà con xem như mẹ mình,
ngay giờ phút này sẽ trút cả lên con;
Nhờ con ban bố đức hạnh và an vui của con cho
người khác,
Mong sao tất cả hữu tình được hạnh phúc an vui.*

C6. Thiền quán về tâm bồ đề

Chúng ta phải tu tập pháp hành cho và nhận với tâm bi mẫn và tình thương lớn rộng, mong mỗi giải thoát tất cả

chúng sinh khỏi khổ, mong đem lại cho họ chân hạnh phúc. Tuy nhiên, chỉ mong ước mà thôi thì chưa đủ. Khi đứa con của ta bị rớt xuống biển đang chết đuối, thì ta không thể chỉ ngồi mà mong cầu cho nó khỏi chết, dù sự cầu nguyện có tha thiết đến đâu. Ta phải làm một điều gì thiết thực để cứu nó. Cũng thế, ta phải quyết tâm hành động để giải thoát hữu tình khỏi khổ. Duy trì quyết tâm ấy, ta thiền định về nó càng lâu càng tốt; đây gọi là luyện tập về ý nguyện cao cả, hay đào luyện tăng thượng tâm.

Ta có thể tự hỏi: Dù có muốn đi nữa, tôi làm sao che chở được tất cả hữu tình? Suy xét kỹ ta mới thấy chỉ có những bậc giác ngộ mới có được năng lực này, vì đã hoàn toàn thoát khỏi các chướng ngại và có tâm đại bi bình đẳng. Chỉ có chư Phật mới đủ phương tiện khéo để giúp tất cả hữu tình bằng nhiều cách, và ban bố sự giúp đỡ không thiên vị. Khi nhận thức điều này, ta quyết định: tôi phải đạt giác ngộ để lợi lạc tất cả hữu tình. Tâm này gọi là bồ đề tâm. Ta phải duy trì tâm ấy và thiền định về nó càng lâu càng tốt.

Khi mới phát tâm bồ đề, nó được gọi là tâm bồ đề giả tạo vì phải cố gắng mới phát được: nhưng nếu ta tiếp tục tăng trưởng tâm ấy bằng thiền định, cuối cùng nó sẽ khởi lên một cách tự nhiên không cần cố gắng. Tâm bồ đề tự nhiên này mới thực thụ là bồ đề tâm.

Trong khi luyện tâm bồ đề, điều quan trọng là ta phải ngăn cho tâm ấy đừng thối thất. Có thể làm điều này bằng cách tu tập hàng ngày như sau. Quán tưởng tất cả chư Phật, Bồ tát và thánh chúng đang ở trước mặt ta, và lập lời hứa như sau 3 lần

*Từ giờ phút này trở đi cho đến khi thành Phật
Dù có phải mất mạng
Con sẽ duy trì ước mong đạt đến toàn giác
Để giải thoát tất cả hữu tình khỏi những nỗi sợ
sinh tử và sự an bình riêng tư.*

Pháp hành này làm cho bồ đề tâm của ta vững chắc không thối chuyển.

Bước kết tiếp là thọ giới Bồ tát. Muốn làm việc này ta quán tưởng trước mắt chúng hội chư Phật Bồ tát và Thánh hiền, rồi với lòng thương xót tất cả hữu tình, ta nghĩ: "Tôi phải đạt giác ngộ, phải làm lợi lạc tất cả chúng sinh. Muốn thành tựu điều này, tôi phải thọ giới Bồ tát và thực hành sáu ba la mật. Với động lực này, ta thọ giới Bồ tát bằng cách tụng bài sau đây ba lần.

*Hỡi các bậc thầy, chư Phật và Bồ tát
Xin các Ngài hãy lắng nghe con nói đây
Như tất cả các đấng Thiện thế về trước
Đã phát tâm Bồ đề
Và hoàn tất mọi giai đoạn của tiến trình
Tu tập Bồ tát hạnh*

*Cũng vậy hôm nay, vì tất cả hữu tình
Con xin phát tâm Bồ đề
Và hoàn tất mọi giai đoạn trong tiến trình tu tập.*

Sau khi thọ giới Bồ tát như vậy ta nên tu tập sáu Ba la mật với động lực là tâm Bồ đề. Tất cả sự tu tập của Bồ tát đều bao hàm trong sáu Ba la mật: Bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định và trí tuệ. Nhờ tuân tự tiến tu sáu Ba la mật, cuối cùng ta sẽ đạt đến giác ngộ lớn lao. Sáu ba la mật hết sức rộng lớn sâu xa, nhưng chúng ta có thể tu tập tuân tự, bằng cách thành tâm thực hành 18 Nguyện và 22 Giới về tu tâm, với động lực là tâm Bồ đề. Những Nguyện và Giới này sẽ được giải thích dưới đây.

B2. Tu Tập Ngoài Thời Thiền Quán

**Ba đối tượng, ba độc và ba thiện căn
Là chỉ giáo vắn tắt cho sự chứng đắc về sau**

Ở đây ba đối tượng là dễ ưa, khó ưa và trung tính. Mọi đối tượng ta nhận thức đều bao hàm trong ba loại này. Ba độc là tham, sân, và si; và ba thiện căn là vô tham, vô sân, vô si. Sự chứng đắc về sau có nghĩa là sự tu tập của chúng ta ngoài thời thiền định.

Vô tham là một đức tính đặc biệt của tâm đối lại với sự tham luyến, nó không chỉ đơn thuần là sự vắng bóng tham dục. Vô tham là một thiện tâm, trong khi

vắng bóng tham dục mà thôi thì không nhất thiết là một tâm thiện. Ví dụ một hài nhi thì không có ham muốn đối với rượu, nhưng sự thiếu ham muốn này không phải là một đức hạnh. Nói đúng ra, vô tham chính là sự từ bỏ ước muốn xa lìa sinh tử. Vô sân là một đức tính đặc biệt của tâm, như tình yêu hay nhẫn nhục có tác dụng ngược hẳn với sự thù ghét hay cơn giận dữ. Vô si là trí tuệ tác động như đối thủ của sự chấp ngã hay ngu si đối với thực chất của vạn pháp.

Khi một trong ba đối tượng xuất hiện trong tâm phàm phu thì nó thường phát sinh ba độc tố nói trên. Đối tượng hấp dẫn làm phát sinh tham lam, đối tượng không hấp dẫn làm phát sinh giận dữ, và đối tượng trung tính làm phát sinh vô minh. Đối với người thường, khi không thiền định, thì mọi kinh nghiệm đều bao hàm sự tiếp xúc ba đối tượng và phát sinh ba độc tố. Nhưng người đặc biệt lưu ý việc tu tâm thì phải cố thay đổi tình huống này, để phát triển ba thiện tâm thay vì ba độc tố. Mỗi khi gặp đối tượng hấp dẫn, ta nên cố ngăn khởi lòng tham và đào luyện vô tham; khi gặp điều khó chịu, cố ngăn ghét giận và đào luyện vô sân; và khi gặp đối tượng trung tính, cố ngăn khởi ngu si để nhận chân bản chất tối hậu của nó là vô tự tính (không thực hữu nội tại), nhờ vậy tăng trưởng trí tuệ. Sự tu tập này gọi là chế ngự cửa ngõ giác quan.

Nhờ liên tục thực hành sự chế ngự cửa ngõ giác quan theo cách ấy, ta sẽ thấy bằng kinh nghiệm bản thân

rằng đây là một phương pháp thật hữu thiệu để dẹp những độc tố trong tâm ta và tăng trưởng tâm đại bi và công đức. Khi ta đạt đến giai đoạn mà mọi đối tượng đều gây cho ta cơ hội để phát triển thiện tâm, thì toàn thể cuộc đời ta sẽ trở thành đối tượng cho ta tu tập. Xin xem thêm tác phẩm *Tìm Hiểu Tâm* (Understanding the Mind) để biết thêm về ba độc tố và ba thiện căn.

Nếu ta thấy rằng những nỗ lực của mình để chế ngự các cửa giác quan ngoài thời thiền định quá yếu không thể vượt qua tham sân mãnh liệt, thì có thể thử phương pháp sau đây. Trước hết ta nên cố tìm ra vọng tưởng nằm ở đâu. Nó nằm trong thân? Nơi quả tim hay trong đầu? Thực chất nó là gì? Sau khi xét kỹ, ta sẽ khám phá rằng ta không thể tìm thấy nó, nó đã hoàn toàn biến mất. Ta có thể dùng phương pháp ấy để vượt qua si mê và những vọng tưởng khác.

Sự tu tập của chúng ta ngoài thời thiền định sẽ hỗ trợ cho sự tu tập trong thời thiền và ngược lại; cả hai sẽ giúp chúng ta đạt thực chứng nhanh chóng. Tuy nhiên điều này không dễ, vì ta đã quen với ba độc tố từ vô thủy nên chúng cứ khởi lên một cách tự nhiên ngay cả trong giấc ngủ. Bởi thế ta cần phải vừa kiên nhẫn vừa quyết tâm trong lúc tu tập.

Khi tu luyện tâm, ta nên thực hành pháp nhận chịu thay, mỗi khi ba độc tố trỗi lên trong tâm ta. Với lòng bi mẫn mãnh liệt, ta nên nghĩ:

*Mọi hữu tình tôi xem như mẹ đều có các bệnh si
mê kinh niên*

*Mong tôi gạt quả tham sân si của họ, để họ thoát
ba độc tố này.*

**Muốn ghi nhớ điều này,
trong mọi hoạt động hãy tu tập bằng những câu
kệ.**

Hai dòng này trong bản văn gốc khuyên ta nên học thuộc lòng một số bài để tụng vào những lúc thích hợp, để nhắc nhở mình tu pháp đổi địa vị mình với người, nhất là pháp cho và nhận. Có nhiều trích dẫn trong kinh ta có thể chọn nhặt. Ví dụ trong một kinh nói về Đời sống của Bồ tát Norsang, Phật dạy:

Người nên nghĩ như sau, mong tôi chịu thay những
đau khổ của chúng sinh , và thân tôi biến thành
bất cứ gì lợi lạc cho chúng.

Trong kinh *Ca Tụng Những Hành Vi Tối Thượng*, Phật
dạy:

Mong những thống khổ vô biên
Của trời người a tu la
Địa ngục ngạ quỷ súc sinh sẽ trút lên tôi
Và mong hữu tình được tất cả hạnh phúc.

Trong tác phẩm *Bồ Tát Hạnh*, Tịch Thiên nói:

Bao thống khổ chúng sinh tạo tác
Tôi nguyện xin lãnh hết nơi thân
Bao nhiêu Bồ tát thiện nhân
Quả son xin nguyện hiến dâng hữu tình.

Và trong tác phẩm *Tám Bài Kệ Luyện Tâm*, Geshe Langri Tangpa nói:

Tóm lại, mong tôi trực tiếp và gián tiếp
Cống hiến giúp đỡ và đem hạnh phúc cho tất cả
hữu tình;
Và âm thầm rước vào bản thân
Mọi tai họa và khổ đau của họ.

Trong những hoạt động hàng ngày, sự thường xuyên tụng đọc những câu trên đây sẽ giúp ta nhớ lại luôn luôn pháp hành cho và nhận.

A2. Luyện Bồ Đề Tâm Tuyệt Đối

Tu luyện tâm bồ đề tuyệt đối

Truyền bí quyết cho người nào đạt đến sự kiên cố

Sau khi đã phát tâm bồ đề tương đối nhờ những pháp thiền nói trên, bây giờ ta nên luyện tâm bồ đề tuyệt đối

bằng cách thiền định về Tính không, mà động lực là tâm bồ đề. Chỉ có những hành giả Đại thừa mới luyện tâm bồ đề tuyệt đối. Hành giả Tiểu thừa thiền quán về tính không nhưng động lực của họ là sự từ bỏ chứ không phải tâm bồ đề. Những người chưa thực chứng Tính không thì nên khởi sự tu pháp này để có được sự hiểu biết sơ khởi về Không. Người đã hiểu vài phần về Không, thì nên tu tập thêm để đào sâu kinh nghiệm.

Trí tuệ thực chứng Tính không giải thoát tâm khỏi hai chướng ngại là chướng giải thoát và chướng bồ đề-gốc rễ của mọi rắc rối. Nếu không trừ khử hai chướng ngại ấy thì ta sẽ mãi mãi ở trong tình trạng đau khổ vô minh. Nhờ luyện tâm về Tính không với động lực là tâm bồ đề, ta sẽ giải thoát tâm mình khỏi hai chướng ngại và nhờ vậy đạt toàn giác. Vì lý do đó ta nên dành trọn đời để tăng trưởng hiểu biết và thực chứng về Tính không. Trí tuệ thực chứng Tính không giống như thuốc trừ đau khổ cho ta, bởi thế ta nên dùng thứ thuốc tối thượng này đừng sợ hãi.

Nói chung, người muốn lấy Tính không làm pháp tu chính yếu thì trước hết phải có kinh nghiệm về các pháp thiền căn bản như thiền quán về thân người quý báu, về vô thường, về nhân quả nghiệp báo, và tất cả các giai đoạn dẫn đến tâm bồ đề tương đối. Giai đoạn cuối này hết sức quan trọng. Dòng cuối từ bản văn gốc, Truyền bí quyết cho người nào đã đạt đến sự kiên cố, muốn bảo rằng ta chỉ nên thiền quán về Tính không khi

đã đạt đến một hiểu biết thực chứng vững chắc về các thiên căn bản của đạo Phật, nhất là thiên về bồ đề tương đối. Danh từ bí quyết ám chỉ Tính không nói chung và bồ đề tâm tuyệt đối nói riêng, những thứ này phải được giữ bí mật đối với người chưa thực chứng về Pháp căn bản.

Nếu tính không mà không khéo được giảng nói cho những người không có thực chứng căn bản về Pháp thì có nguy cơ là họ sẽ hiểu lầm giáo lý, và thay vì có nhận thức đúng về Chân không, họ rơi vào cái thấy sai lầm và cực đoan gọi là ngoan không, tưởng rằng Tính không nghĩa là không có gì cả. Để tránh nguy hiểm này, một bậc Thầy thiện xảo thường không giảng Tính không, mà tập trung vào việc giúp học trò phát triển thực chứng về những giáo lý căn bản khác, để có được nền tảng vững chắc cho sự thấu hiểu không lầm về Tính không sau này.

Tu luyện bồ đề tâm tuyệt đối có hai phần:

1. Luyện về Tính không trong thời thiền.
2. Luyện về Tính không ngoài thời thiền.

B1. Luyện Về Tính Không Trong Thời Thiền Quán

Bản văn gốc cho thấy có 3 cách tu luyện Tính không vào thời thiền:

1. Thiền quán về sự trống rỗng của các pháp
2. Thiền quán về sự trống rỗng của tâm
3. Thiền quán về sự trống rỗng của cái tôi

C1. Thiền quán về sự trống rỗng của các pháp

Hãy quán tưởng vạn pháp như chiêm bao

Trong pháp thiền này, ta lấy đối tượng là tất cả pháp ngoài, và nhận thức rằng chúng hoàn toàn không có thực hữu nội tại, bản chất chúng chỉ như cảnh chiêm bao. Trong kinh định vương, Phật giải thích rõ ràng thực chất các pháp:

Trong giấc mơ, một thiếu nữ gặp một chàng trai rồi thấy anh chàng sắp chết khi gặp thì sung sướng, khi thấy sắp chết thì khổ đau
Nên hiểu rằng mọi hiện tượng đều như vậy.

Trong giấc mơ mà Phật nói đến, chàng trai chỉ là một ảo tượng trong tâm của cô gái đang nằm mơ, không có một hiện hữu độc lập, thực thụ nào cả. Nhưng cô gái lại không nhận ra mình đang mơ, và vì chàng trai đối với cô là thực nên cô vui sướng khi gặp gỡ. Sự sắp chết của anh ta cũng chỉ là một ảo tượng không có thực hữu nội tại, nhưng đây cũng thế, vì ngu si, cô gái tưởng như anh ta sắp chết thực, nên cảm thấy đau buồn. Mọi người đều

có loại kinh nghiệm chiêm bao tương tự, chỉ khác là vì nghiệp khác nhau nên cảnh chiêm bao cũng khác nhau.

Mọi đối tượng ta gặp lúc tỉnh thức- đem lại vui, khổ, không vui không khổ- đều giống như trong mơ, vì kỳ thực chúng chỉ là những hình bóng trong tâm, không có hiện hữu nội tại, độc lập. Nhưng vì vô minh, ta cho rằng chúng có thực. Vì vậy khi thấy cái gì đẹp, ta khởi ham muốn, thấy cái gì khó chịu, ta khởi tâm ghét giận. Như vậy, mọi hiện tượng dù chỉ là bóng dáng hiện trong tâm ta, song vì ngu si ta xem chúng là thực có và đối với chúng, ta phát sinh những tâm lý mê mờ.

Tịch Thiên, trong chương chín của tác phẩm *Bồ Tát Hạnh*, đã đưa ra một trình bày sáng sủa về Tính không. Chương này rất sâu sắc, cần được đọc cẩn thận, với tập trung cao độ, vì ta không tìm thấy ở đâu một giải thích sáng sủa hơn thế về Tính không. Trong chương này, Tịch Thiên nói, ta nên xét cái cách ta bám víu vào một thân thể xem như nó hiện hữu tự nội. Khi ta nghĩ "Tôi có một thân thể khỏe mạnh", là ta đang nghĩ đến một cái thân xuất hiện rõ rệt trong tâm ta, khác biệt với những phần tử của nó. Ta không nghĩ đến những cánh tay, ống chân, vân vân, mà đến một thân thể dường như hiện hữu biệt lập với những thành phần làm nên nó, một thân thể có thực.

Nếu thân thể ta là thực có, thì nó phải hiện hữu theo một trong ba cách: hoặc nó là một trong những thân

phần, hoặc nó là tập hợp những thân phần, hoặc nó là cái gì khác với các thân phần. Nay ta hãy xét xem thân thể có hiện hữu theo cách nào trong đó hay không. Trước hết thân có phải là một trong những phần tử không. Rõ ràng là không, vì cánh tay không phải thân, ống chân không phải thân, vân vân. Bởi vì tất cả những cái này đều là những phần tử của thân thể. Nếu mỗi thứ đều là thân thể, thì thành ra có nhiều thân chứ không phải một, mà sự thực không phải thế.

Khả năng thứ hai là thân thể tập hợp các phần tử của nó. Nhưng vì không có phần tử nào là thân, thì làm sao sự tập hợp những phần tử ấy lại là thân được? Những phần tử của thân đã là phi thân, nên chi tập hợp những phi thân ấy cũng phải là phi thân. Tập hợp những phần tử của thân là cơ sở để gọi tên cái thân, chứ không thể là chính cái thân được. Một điểm tế nhị hơn cần suy nghĩ cẩn thận là, tập hợp các phần tử của thân thì không phải là thân, vì đấy cũng là một phần của thân.

Khả năng thứ ba là thân thể hiện hữu như một cái gì khác với những phần tử của nó hay tập hợp những phần tử, như sở hữu của những phần tử chẳng hạn. Nếu thân thể quả có mặt theo cách này, thì có thể tìm thấy nó ở đâu vậy? Bất cứ lúc nào ta chỉ vào cái thân, ta cũng chỉ vào một phần tử của thân ấy chứ không phải vào một đối tượng tách biệt với các phần tử của thân và làm sở hữu chủ cái thân ấy. Khi nhìn vào cái thân, ta chỉ thấy những phần tử của nó. Nếu không có những phần tử này,

thì sẽ không có cái thân, do vậy không có cái thân tách biệt với các phần tử của nó. Bởi vậy, thân không hiện hữu ở trong các phần tử mà cũng không hiện hữu ngoài các phần tử. Nó chỉ hiện hữu như một hiện tượng được gán tên cho những phần tử của nó.

Mặc dù không thực có một thân thể, song vì tâm ta ngu mê xem những thành phần của thân thể là thực có, nên ta cũng thấy thực có một cái thân. Trong tác phẩm *Bồ Tát Hạnh*, Tịch Thiên lấy ví dụ người đi giữa đồng quê vào lúc sẩm tối, thấy lùm đồng lá lù lù thành con người. Cũng vậy trong bóng tối vô minh, ta lầm tưởng những thành phần của thân thể là một thân thể thực có. Tịch Thiên nói:

Vậy nên biết cái thân không thật,
Vì mê mờ các vật trong thân
Tạo nên tâm chấp thể thân
Nư lùm đồng gạch xếp thành dáng ai.

Nếu làm cuộc thiền quán phân tích nhiều lần như vậy để tìm kiếm thân thể, ta sẽ thấy cái tướng thông thường của mình về thân thể biến mất, thay vào đó là tính Không xuất hiện. Tính không ấy là sự thiếu hẳn thực hữu nội tại của cái thân ta. Ta nên tập trung nhất tâm trên Tính không ấy, duy trì nó với chính niệm mãnh liệt. Pháp thiền này gọi là chính niệm về thân (niệm thân).

Nếu bản chất tối hậu của thân thể là Không, thì thân thể hiện hữu theo cách nào? Nó hiện hữu như một vật trong chiêm bao, như một hình bóng trong tâm. Vì thân thể tự nó không hiện hữu biệt lập mà chỉ là một hình bóng trong tâm, nên thật không có căn cứ nào để phát sinh ái luyến đối với thân thể. Tịch Thiên nói: "Có bậc trí nào lại phát sinh ái luyến đối với những hình dạng trong chiêm bao?"

Trước hết ta nên cố đạt đến một cái thấy về tính không đối với thân thể mình để rồi trên cơ sở này, ta áp dụng cùng một cách phân tích ấy đối với tất cả các pháp khác. Khi nhờ pháp thiền phân tích, ta đã hiểu được sự trống rỗng (tính không) của các pháp khác ngoài thân, ta tập trung vào tính Không ấy, duy trì nó với chính niệm. Pháp thiền này gọi là chính niệm về các pháp hay niệm pháp. Hai loại thiền này được đề cập trong bản văn gốc "hãy quán tưởng vạn pháp như chiêm bao".

C2. Thiền quán về tính không của tâm

Phân tích bản chất vô sinh của nhận thức

Ở đây "nhận thức" ám chỉ cái tâm. Dòng kệ này khuyên ta hãy phân tích bản chất của tâm thức. Bản chất tối hậu của tâm là sự vắng bóng thực hữu nội tại. nó vô sinh bởi vì không do các nguyên nhân sinh ra. Muốn thiền quán về tính không của tâm thức, ta có thể áp dụng cùng một

tiến trình tra xét như khi thiền quán về tính không của thân thể.

Dù tâm ta hạnh phúc hay bất hạnh, ta luôn luôn thấy rằng nó là một thực thể độc lập, hiện hữu không tùy thuộc vào bất cứ cái gì khác; song kỳ thực tâm ta chỉ được gán cái tên ấy do suy tưởng phân biệt (conceptual thought) tùy thuộc vào những sát na tâm quá khứ, hiện tại, vị lai. Tâm tự nó không hiện hữu thực sự. Nếu quả nó có hiện hữu, thì ta đã có thể tìm ra nó trong số những sát na tâm quá, hiện, vị lai. Nhưng khi tra tầm, ta không tìm đâu thấy cái tâm ở trong dòng tương tục của nó hay ở ngoài dòng tương tục. Tính không thể tìm được (bất khả đắc)- bằng cách tra tầm- của tâm là một chứng cứ rõ ràng rằng nó không có thực hữu nội tại.

Ta nên thiền quán nhất tâm càng lâu càng tốt, trên tính không ấy, sự thiếu tự tính ấy của tâm. Pháp thiền này gọi là chính niệm về tâm, hay niệm tâm. Ta cũng có thể xét các cảm thọ của ta theo cách ấy, và nhất tâm thiền quán với chính niệm, về sự thiếu thực tính nội tại của các cảm thọ. Pháp thiền này gọi là Chính niệm về cảm thọ, hay niệm thọ.

Dòng kệ trong bản văn gốc ‘Phân tích vô sinh của nhận thức’ là ám chỉ cả hai loại chính niệm, niệm thân và niệm thọ. Vậy, dòng kệ này và dòng trước, cả hai đề cập bốn cách chính niệm quán sát Tính không. Những điều này được giải thích rõ trong chương chín của tác

phẩm *Bồ Tát Hạnh*. Luận giải tác phẩm này có thể được tìm thấy trong quyển *Xem Ra Đây Ý Nghĩa* (Meaningful to Behold).

C3. Thiền quán về Ngã không

Ngay cả đối thủ là cái ta, cũng không thực hữu nội tại

Dòng kệ này từ bản gốc ám chỉ pháp thiền về vô tự tính của con người (nhân không); dạy rằng nhờ thiền quán, ta sẽ nhận thức rõ ràng chính bản thân ta cũng không hiện hữu nội tại, biệt lập. Đối thủ đây ám chỉ con người đang nỗ lực để vượt qua, trừ khử ngã chấp.

Khi nhờ pháp thiền phân tích mà ta hiểu được rằng cái thân không thực hữu nội tại (vô tự tính), thì ta cũng có thể hiểu được rằng con người hay tự ngã cũng không có thực tính nội tại. Như Tịch Thiên nói trong *Bồ Tát Hạnh*:

Ai phân tích kỹ thân này
Lại còn tham luyện hình hài huyễn hư
Thân dường như thể mộng mơ
Làm sao phân biệt trẻ già gái trai?

Như ta thấy, đàn ông đàn bà có những thân thể khác nhau với những đặc tính khác nhau, nhưng vì cái thân đã không thực có tự tính, thì làm sao có thể thực sự hiện

hữu những người nam và nữ ngay từ bản chất? Nếu nam nữ tự bản chất không hiện hữu, thì làm sao có thể có một con người hay cái ngã thực hữu? Những điểm này cần được suy xét kỹ nhiều lần. Nếu những ý tưởng ngược lại khởi lên xen vào sự quán tưởng ấy, thì ta không nên quy thuận chúng mà phải khởi lên trong tâm những tư duy hỗ trợ cho cái thấy của mình về Tính không.

Ngay trước khi nghĩ "tôi" là ta nhận ra một hoặc hơn một uẩn trong năm uẩn làm nên cái tôi ấy: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Tùy thuộc vào sự nhận thức năm uẩn ấy, ta liền khởi lên ý tưởng "tôi" và tin chắc cái tôi ấy là thực, có một hiện hữu nội tại. Nhưng nếu đi tìm cái tôi ấy trong số những uẩn thân (sắc-DG) và tâm (thọ tưởng hành thức- DG) thì ta không thể tìm thấy, bởi vì cả thân lẫn tâm, không cái nào trong đó là cái "tôi" cả.

Khi nói "thân tôi" và "tâm tôi" là ta quan niệm về một cái tôi biệt lập với năm uẩn thân và tâm, thế nhưng chính do năm uẩn mà ta mới bám chặt vào một cái tôi biệt lập. Dù có thấp đuốc đi tìm, ta cũng không tìm đâu ra một cái tôi biệt lập với thân và tâm ta. Tính bất khả đắc (không thể tìm thấy) này của cái tôi chứng tỏ cái tôi hay tự ngã chỉ là một bóng dáng của tâm. Theo cách ấy ta có thể hiểu rằng cái tôi không tự nội (inherently) hiện hữu.

Đặt con đường thực thụ trên nền tảng của vạn pháp

Bốn dòng trước của bản gốc ám chỉ pháp thiền phân tích (analytical meditation) về Tính không, còn dòng này chỉ pháp thiền tịnh chỉ (placement meditation) trên Tính không. Trong vài kinh điển và mật điển, Phật dùng từ "căn bản vạn pháp" để chỉ Tính không. Bát nhã tâm kinh nói tất cả pháp như hình sắc, đều là những biểu hiện của chân không. Theo nghĩa ấy, Tính không là căn bản của vạn pháp. Bởi thế, trong câu văn này "nền tảng của vạn pháp" ám chỉ Tính không, bản chất tối hậu của mọi hiện tượng bao gồm cả tâm và thân.

Ví dụ nếu đang thiền quán về tính không của thân thể, thì trước hết ta dùng lý luận để hiểu sơ qua tính không của thân, rồi dùng tính không ấy làm đối tượng thiền quán. Khi nhờ thiền phân tích, ta đã thấy được tính không một cách rõ ràng, thì ta hãy tập trung nhất tâm trên Tính không ấy, thiền quán về nó càng lâu càng tốt. Đây gọi là thiền tịnh chỉ về Không, và là con đường thực thụ đến giải thoát.

Muốn tận trừ hai chương ngại, ta phải đạt đến bồ đề tâm tuyệt đối là trí tuệ trực chứng Tính không, được khởi động bởi bồ đề tâm tương đối. Nhưng không thể trực tiếp thực chứng Tính không nếu tâm chưa đạt đến mức ổn định của tịnh chỉ. Muốn làm việc này, ta có thể lấy một lý giải thô thiển về Tính không để làm đề mục thiền quán rồi tuần tự tiến lên qua chín cấp bậc tịnh chỉ cho đến khi đắc tịnh chỉ thực thụ. Nhờ liên tục thiền

quán về Tính không với tâm tịnh chỉ ấy, cuối cùng ta sẽ đạt đến cái thấy thù thắng và quán sát Tính không. Rồi nhờ thiên quán với tâm phối hợp chỉ và quán Không, ta sẽ đạt đến trí tuệ thực chứng Tính không một cách trực tiếp. Trong các tác phẩm *Con Đường Hạnh Phúc* (Joyful Path of Good Fortune) và *Xem ra đây ý nghĩa* (Meaningful to Behold).

Khi thực chứng tâm bồ đề tương đối là ta đi vào đạo lộ Tích tập công đức (Tư lương đạo), đầu tiên trong năm đạo lộ Đại thừa; khi đạt đến cái thấy thù thắng quán sát Tính không là đi vào đạo lộ Chuẩn bị thứ hai (Gia hành đạo); khi đạt đến trí tuệ trực tiếp thực chứng Tính không ta chứng ngộ bồ đề tâm tuyệt đối và bước vào đạo lộ thứ ba, Kiến đạo. Nhờ thiên quán, ta tiến lên đạo lộ thứ tư, Thiên định, và do thiên quán thêm nữa, ta sẽ đạt đến đạo lộ thứ năm của đại thừa là Không còn học tập (Vô học đạo), tức là giai đoạn toàn giác.

B2. Tu Tập Tính Không Ngoài Thời Thiên Quán

Giữa các thời thiên, hãy xem mọi hiện tượng là huyễn hóa

Ngoài thời thiên, ta nên luôn ghi nhớ rằng mọi sự xuất hiện trong tâm ta đều trống rỗng không có thực hữu nội tại. Mặc dù mọi sự vẫn còn xuất hiện với ta có vẻ như thật, ta phải nhớ tự bản chất chúng là trống rỗng. Theo nghĩa ấy, ta giống như một nhà ảo thuật có thể hô biến

hình dạng một con ngựa chẳng hạn. Mặc dù con ngựa xuất hiện trong tâm nhà ảo thuật, ông vẫn không bị nó thu hút, không cho là nó có thực. Cũng thế, ngay cả vào thời xả hơi không ngồi thiền, dù các pháp vẫn xuất hiện với ta trông như thực, ta cũng không bị tướng của chúng thu hút, mà vẫn nhớ kỹ thực chúng hoàn toàn thiếu thực chất nội tại. Bằng cách ấy ta xem mọi pháp đều như huyễn.

Chiều sâu của cái thấy và kinh nghiệm ta về Tính không trong lúc nghỉ ngơi là tùy thuộc vào kinh nghiệm ta trong thời thiền quán. Nếu trong thời thiền, ta thành công trong kinh nghiệm về Tính không, thì ta sẽ có một chính tri kiến về Tính không ngay cả khi ta nghỉ mệt.

4. Chuyển Nghịch Cảnh Thành Con Đường Giác Ngộ

Trong thời đại dơ bẩn này, ta gặp phải nhiều chướng ngại, bởi thế ta cần một phương pháp đặc biệt để chuyển nghịch cảnh thành nhân tu đem lại hạnh phúc thuần tịnh. Nếu không chuyển được nghịch cảnh thành nhân tu, ta sẽ thấy thực khó mà giữ được tâm an tịnh cần thiết để tu hành đến nơi đến chốn.

Không những chỉ có những hoàn cảnh khó chịu mới chướng ngại cho sự tu tập của chúng ta. Chẳng hạn có người rất thích tu tập Pháp, nhưng vì thành linh được một tài sản lớn, họ đâm ra hoàn toàn bị các hoạt động thế tục làm chuyển hướng, không thiết gì đến việc tu hành nữa. Những chướng ngại như vậy có thể xảy đến cho cá nhân cũng như cộng đồng. Một cộng đồng tu tập có thể lúc đầu rất nghèo, nhưng những thành viên lại vui vẻ tu học và sống với nhau một cách hòa hợp thanh bình. Nhưng khi cộng đồng ấy giàu có hơn, các thành viên có thể trở nên đa đoan bận rộn lắm việc chia trí, kết quả là sự học pháp của họ có thể thối thất nhanh chóng.

Nếu có của cải không giúp người ta tiến bộ tâm linh mà còn có thể gây nên vấn đề, thì thiếu tiền hay nhu yếu vật chất cũng thế. Cảnh nghèo khó gian truân có thể đem lại sự nản lòng thối chí và đôi khi còn làm cho người ta từ bỏ luôn cả việc tu tập.

Vì những nguy hiểm ấy, ta không bao giờ nên để cho những bận tâm về vật chất xen vào việc tu hành. Ta cần phải chuyển bất cứ cảnh ngộ nào ta gặp, dù xấu hay tốt, thành con đường tu tập bằng cách lái mọi hoạt động mình về chiều hướng đức hạnh. Phương pháp này vô cùng quan trọng. Người nào thực hành nó một cách viên mãn thì sẽ không bao giờ cảm thấy lo âu thối chí mà có thể giữ tâm thanh tịnh bình an trước mọi hoàn cảnh.

Có hai cách để chuyển nghịch cảnh thành con đường giác ngộ:

1. Chuyển nghịch cảnh thành Con đường bằng cách áp dụng một kiểu tư duy đặc biệt.
2. Chuyển nghịch cảnh thành Con đường nhờ pháp tu chuẩn bị.

A1. Chuyển Nghịch Cảnh Thành Con Đường Nhờ Áp Dụng Tư Duy

**Khi cả ngoài lẫn trong đều đầy dơ uest,
Hãy chuyển nghịch cảnh thành con đường giác
ngộ
Hãy áp dụng thiên quán vào bất cứ hoàn cảnh
nào ta gặp**

Trong câu trên, "ngoài" chỉ thế giới và "trong" chỉ những cư dân trong đó. Dòng kệ đầu chỉ thế giới và con người trong đó đầy những hậu quả của ác nghiệp, tức những

hoàn cảnh ngang trái và đau khổ. Khi một xứ sở gặp tai ách lớn đem lại đau khổ lớn lao, như động đất hay bão lụt, thì xứ ấy được xem là đầy những quả báo ác nghiệp do các cư dân đã tích lũy nên. Cũng thế, mọi tình huống xấu xa trên thế giới như nghèo đói, hạn hán... đều là hậu quả những ác nghiệp mà tập thể nạn nhân đã tích lũy. Khi gia đình ta chịu rủi ro như cháy nhà hoặc mong ước gì cũng không thành tựu, thì đấy là do những ác nghiệp ta đã làm trong quá khứ. Nếu riêng bản thân ta phải bị ốm nặng hoặc gặp nhiều rắc rối bất hạnh lớn lao, ấy gọi là những quả báo của ác nghiệp riêng trong quá khứ. Tương tự, khi ta phải chịu sự tổn thất hay suy thoái nào về tài sản thế tục, ấy là ta đang chịu quả báo ác nghiệp của mình. Đây là lúc để chuyển những biến cố bất hạnh ấy vào con đường tu. Dù gặp hoàn cảnh xấu hay tốt, ta đều nên áp dụng những phương pháp thiền quán thích hợp như thiền quán về tâm đại bi, tâm bồ đề, về Cho và Nhận.

Có hai cách chuyển nghịch cảnh thành con đường nhờ áp dụng một lối tư duy đặc biệt:

1. Chuyển nghịch cảnh thành con đường nhờ phương pháp.
2. Chuyển nghịch cảnh thành con đường nhờ trí tuệ.

B1. Chuyển Nghịch Cảnh Thành Con Đường Nhờ Phương Pháp

Muốn chuyển nghịch cảnh thành con đường nhờ phương pháp, ta thay đổi thái độ mình trước nghịch cảnh bằng cách nhớ lại giáo lý về phương pháp. Ví dụ khi ta bệnh, nghèo, cô độc, hay gặp những tai nạn ghê gớm, khi không ai đếm xỉa đến ta, khi ta bị vu khống hoặc đánh đập, khi tinh thần ta bị bất an hụt hẫng, ta nên nhớ lại giáo lý về nghiệp, và nhận ngay ra rằng tất cả những cảnh ngộ này đều là hậu quả những ác nghiệp của chính ta trong quá khứ. Ta nên học bài học từ những nghịch cảnh và nghĩ như sau: "Cái sự ta phải chịu những ngang trái này nhắc cho ta nhớ rằng, nếu muốn giải thoát khỏi nỗi đau khổ do chúng mang lại, thì ta phải tịnh hóa những ác nghiệp do ta đã tích lũy. Vậy chính những bất hạnh này đang thúc đẩy ta tịnh hóa ác nghiệp của mình." Và khi ấy ta nên áp dụng một trong những phương pháp để tịnh hóa ác nghiệp. Nhờ vậy, nghịch cảnh không những không làm ta đau khổ, mà còn trở thành phương tiện để ngăn ngừa đau khổ tương lai và giúp cho việc tu tập của ta thêm tăng tiến.

Ta cũng nên nhớ rằng tất cả khổ đau, nghịch cảnh mà ta phải chịu đựng đều xảy ra vì ta đã thọ sinh trong sinh tử, mà sinh tử bản chất là khổ đau. Nếu ta không ở trong sinh tử, thì sẽ không có căn cứ nào để chịu đựng những tình cảnh ấy. Bởi vậy, khi những đau khổ khởi lên, ta nên xem chúng như một bài học về những hiểm

nguy của sinh tử, để tự sách tấn mình tìm phương giải thoát. ví dụ khi bệnh hoạn, ta nên nghĩ: "*Chính vì sinh ra trong cõi sinh tử luân hồi, nên ta mới phải chịu khổ vì bệnh, vậy ta cần phải giải thoát sinh tử sớm chừng nào hay chừng đó.*" Bằng cách ấy ta phát sinh một ước muốn mãnh liệt đạt giải thoát. Lòng mong muốn thoát ly sinh tử là sự từ bỏ, và khi phát sinh tâm lý này là ta bước vào đạo lộ giải thoát

Trong các xứ nhiệt đới, vào mùa nóng có nhiều người di chuyển đến những vùng mát mẻ hơn để tránh nóng. Cũng vậy, khi gặp những khổ đau vật lý tâm lý trong sinh tử thì ta nên phát khởi ước muốn thoát ly sinh tử. Nếu ta biết sử dụng khổ đau của mình để phát khởi và tăng trưởng tâm từ bỏ trong ta, thì khổ đau lại trở thành một cố vấn minh triết, một cái nhân để thực chứng trên đường tu tập. Suy nghĩ theo cách ấy còn có thể giúp ta bớt đau đớn, vì sự chú ý của ta đã hướng về những tư tưởng tích cực. Có vài hành giả trở nên thiện xảo trong việc chuyển nghịch cảnh thành đường tu, đến nỗi còn mong cho có thêm nghịch cảnh để họ có thể tăng tiến việc tu tập.

Chỉ nhờ tu tập Pháp mà ta mới có thể chuyển hóa tư duy của mình theo cách tích cực như thế. Một người không kinh nghiệm về pháp, mỗi khi gặp tai họa họ chỉ có nước sâu khổ xuống tinh thần, và tìm an ủi nơi bè bạn. Nhưng với trí tuệ của Pháp thì những rắc rối gian nan trở thành nhân tố cho ta tu hạnh từ bỏ và những tâm

lý hiền thiện khác. Quả thế, nếu không gặp một nghịch cảnh nào thì ta không thể phát sinh những thiện tâm như từ bỏ, vì thực khó mà khởi lên ước muốn giải thoát chân thực, khi ta đang hưởng thụ một đời sống thú vị, thoải mái.

Nghịch cảnh còn có thể giúp ta tăng trưởng tâm xót thương kẻ khác. Khi gặp rắc rối ta nên nghĩ đến vô số chúng sinh đang chịu đủ loại đau khổ còn vô vàn khó chịu hơn nỗi khổ của ta, nhờ thế ta khởi lên ước mong cho người khác được thoát khổ. Mong ước ấy chính là tâm đại bi.

Khi tâm đại bi của ta đã đến mức mãnh liệt, nó sẽ khiến ta muốn hành động để giải thoát tất cả chúng sinh khỏi khổ. Đây là lúc ta nên tu tập phương pháp cho và nhận. Khởi đầu, ta quán tưởng quanh ta là vô số người ốm đau khổ sở, và với tâm đại bi rộng lớn, ta quyết định chịu thay tất cả khổ đau cho họ, một cách hoan hỷ, tự nguyện, rồi ta thực hành pháp thiền cho và nhận như đã nói. Pháp này vừa giúp tăng trưởng tâm đại bi trong ta, vừa làm ta ngăn ngừa đau ốm. Vì sự phát tâm đại bi mong muốn chịu thay khổ đau cho kẻ khác sẽ tịnh hóa ác nghiệp gây bệnh nơi ta.

Thông thường, những vị Bồ tát mỗi khi cảm thấy dù chỉ một chút khổ đau, tâm đại bi thương xót hữu tình nơi họ càng mãnh liệt hơn vì thấy sự đau khổ nơi mình như một điển hình của những đau khổ nơi kẻ khác. Chư

thiên trong các cõi sắc và vô sắc khó mà cảm thấy thương xót chúng sinh trong cõi dục, vì bản thân họ không kinh quá những cảm thọ khổ rõ rệt. Và cũng vì lý do đó họ thấy rất khó mà phát tâm từ bỏ. Nhân loại may mắn hơn chư thiên, vì nỗi thống khổ của chúng ta có thể khiến chúng ta phát tâm từ bỏ và lòng bi mẫn lớn lao. Lại nữa, ta có thể lợi dụng tất cả hoàn cảnh bất hạnh của mình để đào luyện những đức tính khác như kham nhẫn, tình yêu, và tâm bồ đề. Như Tịch Thiên nói trong *Bồ Tát Hạnh*:

Nhờ đau khổ hết kiêu căng
Chán xa sinh tử, xót thương hữu tình
Ăn năn tội ác, vui lành
Đây bao thiện đức do từng khổ đau.

Người nào thành tâm tu tập chuyển nghịch cảnh thành đường tu sẽ thấy khổ đau có nhiều lợi điểm, và bởi thế luôn luôn bình tĩnh, vô úy.

B2. Chuyển Nghịch Cảnh Thành Đường Tu Nhờ Trí Tuệ

Muốn dùng trí tuệ để chuyển nghịch cảnh thành đường tu, chúng ta nhớ lại tuệ giác về Tính không. Khi đối mặt với bất cứ cảnh ngộ đau khổ khó khăn nào, ta nhớ lại rằng cái ta đang chịu khổ, nỗi khổ và đối tượng hay hoàn cảnh gây khổ, cả ba đều không thực hữu nội tại. Ví dụ nếu ta ngã bệnh và cảm thọ khổ đau, ta nên nhớ lại rằng

bản thân ta, nổi đau đớn, và cơn bệnh gây đau đớn, cả ba đều không thực chất nội tại. Và ta tập trung trên Tính không ấy càng lâu càng tốt. Phương pháp này sẽ tăng trưởng trí tuệ và giảm thiểu nổi đau đớn thất vọng trong ta. Nhờ thiền quán thêm, cuối cùng ta sẽ đạt thực chứng về Tính không, và nhờ vậy loại bỏ hoàn toàn gốc rễ của mọi đau khổ.

Nghịch cảnh chỉ là cái tên do tâm phân biệt gán cho hoàn cảnh là " nghịch " chứ nó không hiện hữu biệt lập nội tại. Khi đã thấu hiểu điều này, thì những khó khăn không còn khiến ta lo âu bất mãn, hoặc làm gián đoạn sự tu tập của ta. Ví dụ có hai người cùng bệnh, nhưng một người biết tích cực chuyển bệnh thành pháp tu còn người kia không. Nhờ có thái độ tích cực, dù đau ốm vẫn luôn vui vẻ bình an, người đầu có thể khỏi bệnh; trong khi người kia vì lo âu, tinh thần xuống giốc nên có thể làm cho bệnh tình tệ hơn. Nhờ xét kỹ những trường hợp điển hình này, ta sẽ hăng hái tu pháp chuyển nghịch cảnh thành đường tu.

A2. Chuyển Nghịch Cảnh Thành Đường Tu Nhờ Thực Hành Những Chuẩn Bị

Áp dụng bốn chuẩn bị là phương pháp tối thượng

Cách áp dụng bốn chuẩn bị là phương pháp tối thượng để chuyển nghịch cảnh thành đường tu, nhờ hành động. Bốn chuẩn bị là:

1. Chuẩn bị tích lũy công đức
2. Chuẩn bị tịnh hóa ác nghiệp
3. Chuẩn bị bố thí thực phẩm cho những vong linh quấy phá
4. Chuẩn bị hiến cúng chư thần hộ pháp

B1. Chuẩn bị tích lũy công đức

Mỗi khi gặp tai ương bệnh tật, ta nên nhận ra rằng đấy là hậu quả của ác nghiệp ta làm hoặc do ta thiếu công đức. Vì ta không muốn có những kinh nghiệm như thế trong tương lai, nên ta phải cố sửa lại sai lầm này. Nếu còn có thể sống mãi, thì ta không cần lo lắng về hậu quả của ác nghiệp mình; nhưng mạng sống ta có thể chấm dứt bất cứ lúc nào, ngay hôm nay cũng có. Bởi thế, bất cứ rủi ro nào ta gặp đều phải thúc giục ta thực hành ngay việc tích lũy công đức. Mỗi khi thực hành pháp này, ta nên cúng dường chư Phật, Bồ tát và Thánh chúng để cầu xin gia bị.

Cách tốt nhất để tích lũy công đức là làm vui lòng bậc Đạo Sư của mình bằng lời nói và hành động. Một nguồn công đức thù thắng khác nữa là săn sóc, giúp đỡ vật chất cho cha mẹ. Ngoài ra còn nhiều cách khác để tích lũy công đức như cứu mạng chúng sinh, bố thí người

nghèo, vẽ tranh đúc tượng Phật, nghe Pháp, chép kinh, cho những lời khuyên về Pháp và giảng giáo lý, quán tưởng hình tượng Phật, phát tâm đại bi và tâm bồ đề, thực hành cho và nhận, tin tưởng lễ bái, cung kính cha mẹ và những bậc thầy, phụng sự người khác, điều phục cơn giận dữ, làm người khác sung sướng, duy trì chính kiến và khởi động lực tốt, phát tâm tin tưởng Phật, Pháp, Tăng, vui mừng trước công hạnh người khác và thành quả công hạnh ấy. Ta tích lũy công đức bất cứ lúc nào ta giúp đỡ kẻ khác theo khả năng mình. Muốn tăng trưởng kho công đức, ta nên luôn luôn hướng mọi việc thiện mình làm để lợi lạc cho tất cả.

Nếu nghèo, ta không nên buồn, mà nỗ lực để có được nội tài là sự thực chứng Pháp vì đây mới là suối nguồn đích thực của hạnh phúc và an bình trong tâm. Nếu có tâm hỉ tức, ta sẽ cảm thấy hạnh phúc dù không tài sản; nhưng nếu tâm ta bất mãn thì dù giàu có đến đâu ta cũng luôn bất hạnh. Điều quan trọng là hiểu được rằng hạnh phúc hay bất hạnh đều tùy thuộc vào tâm. Khi gặp hoàn cảnh thiếu may mắn, ta nên xem nó như một cố vấn minh triết và sử dụng nó làm phương tiện để tích lũy công đức. Được thế thì ngay cảnh nghèo cũng thúc đẩy ta tu tập, nếu không ta sẽ luôn lo âu về sự túng quẫn của mình.

Có nhiều nghịch cảnh thúc đẩy ta tu hành. Ví dụ, cái chết của một người thân có thể thúc giục ta học Pháp. Khi còn thanh niên Gampopa có vợ, hai người rất

yêu quý nhau. Nhưng chỉ vài năm sau hôn lễ, bà vợ chết, khiến cho Gampopa hết sức đau buồn. Đối diện với thực tại chết và vô thường, ngài thấy rõ những lỗi lầm của sinh tử nên đã tìm những bậc thầy có thể dạy cho mình phương pháp để đạt giải thoát. Nhờ theo học những bậc minh sư như Geshe Jayulwa và Milarepa cuối cùng ngài đã đạt thực chứng. Đối với Gampopa thì nỗi buồn lớn lao đã trở thành nguyên nhân thúc đẩy ngài đi theo một con đường thánh thiện. Không riêng Gampopa, mà bất cứ ai trong chúng ta cũng có thể có kinh nghiệm này.

Trong khi thực hành pháp chuyển nghịch cảnh, ta nên sẵn sàng đối mặt với khó khăn bất cứ lúc nào. Như đã nói trên, nếu ta không bao giờ gặp rắc rối gì cả thì ta sẽ chẳng khi nào phát ra cái quyết tâm "từ nay chỉ thực hành thiện pháp."

B2. Chuẩn bị tịnh hóa ác nghiệp

Nội sự biểu hiện của khổ cũng đủ để khiến ta nhớ đến nguyên nhân của nó là ác nghiệp ta đã tạo. Khi đã hiểu được nỗi khổ hiện tại của ta là kết quả ác nghiệp ta làm, thì ta sẽ tránh phạm những bất thiện chứa nhóm thành ác nghiệp để đưa đến quả xấu trong tương lai, đồng thời tịnh hóa (sám hối) những ác nghiệp đã tích lũy. Ta không biết được mình đã phạm những ác nghiệp gì trong quá khứ, bởi thế cũng không biết được khổ đau nào đang chờ đợi ta trong tương lai nếu ta không sám hối. Càng gặp nhiều nghịch cảnh, ta càng nên mau mau thực hành

sự tịnh hóa ác nghiệp. Bằng cách ấy ta sẽ tập chuyển tất cả nghịch cảnh thành đường tu.

Khi mái nhà ta bị đột, nước trên trần nhỏ giọt xuống, thì ta không cứ ngồi điềm nhiên tọa thị, mà phải cố tìm cho ra khe hở để vá lại. Cũng vậy, khi gặp khổ ta phải xét nguyên nhân của nó là ác nghiệp, để áp dụng cách chữa, là sự sám hối hay tịnh hóa. Thay vì ngồi kêu khổ, ta nên áp dụng giải pháp. Đây gọi là chuẩn bị tịnh hóa ác nghiệp.

Sự tịnh hóa ác nghiệp sẽ giải quyết được những vấn đề của ta và giúp ta phát triển những thực chứng tâm linh. Nếu hàng ngày ta thực hành pháp tịnh hóa ở mức độ mãnh liệt trải qua một thời gian dài, thì ngay cả những ác nghiệp nặng nhất cũng tiêu tan. Tịnh hóa ở mức vừa phải chỉ tiêu bớt một ít ác nghiệp; và chỉ một chút đỉnh pháp tịnh hóa cũng sẽ ngăn cho những ác nghiệp ta đã làm khỏi tăng thêm. Bởi vậy, pháp tịnh hóa ở bất cứ mức độ nào cũng hết sức lợi lạc.

Mãnh lực của sự tịnh hóa tùy thuộc vào cách áp dụng bốn năng lực đối nghịch. Nếu ta áp dụng chúng một cách mạnh mẽ và đều đặn, sự tịnh hóa của ta sẽ rất mạnh, nhưng nếu áp dụng không mạnh mẽ đều đặn lắm thì sự tịnh hóa của ta sẽ ít hiệu quả hơn.

Bốn năng lực đối nghịch là :

- (1) Năng lực của sự ân hận
- (2) Năng lực của sự nương tựa
- (3) Năng lực của sự đối trị
- (4) Năng lực của lời hứa không tái phạm

Năng lực của ân hận

Nếu xét kỹ những nguy hiểm của ác nghiệp, ta sẽ phát sinh niềm ân hận chân thành vì đã lỡ làm ác. Khi nuốt phải chút ít độc dược, ta sợ hãi hiệu quả của nó như thế nào, thì nỗi sợ hãi của ta về hậu quả ác nghiệp đã làm lại càng phải lớn lao hơn thế nữa. Độc dược bên ngoài có thể khiến ta đau hay chết, nhưng chỉ hại ta trong một đời này; nhưng độc dược nội tâm là ác nghiệp thì sẽ hại ta trong tất cả đời kiếp sắp đến. Vì độc dược ấy đã có sẵn trong ta, nên ta phải sợ nó là rất có lý. Nếu do quán sát như vậy, ta khởi tâm ăn năn mạnh mẽ về những ác nghiệp đã làm về trước, thì đấy gọi là năng lực của sự hối hận.

Năng lực của sự quy y

Ác nghiệp của chúng ta có hai đối tượng chính là hữu tình chúng sinh và Ba ngôi báu. Phần lớn ác nghiệp ta làm là đối với chúng sinh. Ví dụ bị thúc đẩy bởi tham sân si, chúng ta sát sinh, trộm cắp, nói dối, vân vân. Do ảnh hưởng những mê vọng này, chúng ta còn phạm những ác nghiệp đối với chúng sinh cao cấp như chư Phật, Bồ tát và những bậc Đạo sư của chúng ta. Đôi khi

do tà kiến thúc đẩy, ta đã tạo nhiều nghiệp nặng như từ bỏ Pháp, phủ nhận sự hiện hữu của những bậc Giác ngộ, không kính Tăng bảo.

Để tịnh hóa những ác nghiệp này, ta thực hành năng lực của sự quy y hay quay về nương tựa. Ta nương Tam bảo bằng cách quy y; và nương chúng sinh bằng cách phát khởi tâm đại bi và tâm bồ đề. Càng tha thiết quy y Tam bảo và phát khởi tâm đại bi đối với tất cả hữu tình bao nhiêu, ta càng tịnh hóa được ác nghiệp bấy nhiêu.

Năng lực của đối trị

Năng lực thứ ba chống lại ác nghiệp là phương thuốc thực sự để trị ác nghiệp. Bất cứ thiện hành nào được thực hiện vì lòng hối hận về những việc quấy của ta trong quá khứ, với mong muốn được tịnh hóa, đều trở thành phương thuốc chữa trị ác nghiệp, và được gọi là lực đối trị.

Năng lực của lời hứa

Năng lực thứ tư chống lại ác nghiệp là lời hứa sẽ không tái phạm trong tương lai. Nếu không có lời hứa này thì sự áp dụng bốn năng lực chống ác nghiệp không được đầy đủ, và những ác nghiệp quá khứ không thể được tịnh hóa. Có nhiều cấp độ để áp dụng năng lực này. Có một số ác nghiệp ta có thể từ bỏ hoàn toàn, và ta có thể thoải

mái hứa trọn đời sẽ không bao giờ tái phạm. Nhưng cũng có một số hành vi tiêu cực mà ta thấy khó từ bỏ, bởi thế ta nên hứa từ bỏ chúng trong thời gian bao lâu ta có thể, như vài năm, một tháng, hay dù chỉ một ngày. Khi thực hành pháp tịnh hóa tổng quát, ta nên hứa không làm một ác nghiệp nào cả trong vòng ít nhất một ngày hay lâu hơn nếu có thể.

Tóm lại, muốn thực hành pháp tịnh hóa ác nghiệp nhờ phương pháp bốn năng lực chống ác nghiệp, trước hết ta nên nhận ra rằng trong đời này và nhiều đời trước, ta đã phạm nhiều hành vi bất thiện. Những ác nghiệp ấy trong đời này khiến ta gặp nhiều đau khổ, cầu gì cũng không được toại nguyện, và còn ném ta vào những đọa xứ trong những đời sau. Khi suy xét như vậy ta sẽ thấy ăn năn sợ hãi vì những ác nghiệp ta đã chồng chất. Rồi ta nên quán tất cả chư phật, Bồ tát và thánh chúng ở trên hư không trước mặt mình. Đặt hết niềm tin vào năng lực chở che của các ngài, ta đọc tụng lời quy y ba ngôi báu. Sau đó ta áp dụng năng lực chống ác nghiệp bằng cách thực hành điều lành, như lễ bái hay tụng thần chú. Cuối cùng ta nên lập thệ không tái phạm ác nghiệp trong một thời gian nào đó, và kết thúc bằng sự hồi hướng như sau: "Mong sao nhờ thiện hành này, mà tất cả chúng sinh trong đó có con đây, sẽ được hoàn toàn giải thoát khỏi ác nghiệp." Nếu thực tập như vậy mỗi ngày, dần dần ta sẽ tịnh từ tất cả ác nghiệp.

Chỉ có thiền quán mà thôi thì không đủ để đạt đến những thực chứng về Pháp, dù có nỗ lực bao nhiêu. Muốn tạo điều kiện chính đáng cho việc thiền quán của ta có kết quả, ta còn cần phải tích lũy công đức và tịnh hóa ác nghiệp. Bằng cách ấy sự tu hành của ta sẽ tiến triển nhanh chóng.

B3. Chuẩn bị thí thực cho phi nhân quá nhiều

Sở dĩ ta gặp bất hạnh, tâm lý mất quân bình, nhiều khi là do những ác ma phá hoại sự an bình và thiện tâm bằng cách xui khiến ta thành linh phát sinh những tâm lý mê muội như giận dữ, ái luyến. Mỗi khi điều này xảy đến, tâm ta đâm ra rối ren và ta thấy rất khó tập trung vào những đối tượng tốt lành. Ta lại còn có thể khởi lên tà kiến khiến ta muốn bỏ tu học Chính pháp mà đi theo những đường lối sai lạc. Ta cũng có thể bị phi nhân làm hại đến thân thể. Những tai nạn như bệnh tật, tranh cãi, chống nhau, hỏa hoạn, động đất, lũ lụt và ngay cả thời tiết cực xấu đều có thể là do phi nhân gây ra. Những hành giả tu Lojong (luyện tâm) đã thực chứng pháp cho và nhận có thể chuyển tất cả nghịch cảnh này thành đường lối tu tập, và nhờ vậy, tăng trưởng tâm từ, tâm bi, tâm bồ đề và chính kiến về Tính không. Những hành giả này thí thực cho phi nhân với lời cầu nguyện: "Cám ơn chư vị đã có lòng tốt. Những tác hại của chư vị đã giúp tôi hành pháp tu Lojong (luyện tâm). Xin vui lòng nhận thực phẩm này, và cứ tiếp tục gây khó khăn cho tôi đi." Người nào chưa quen thuộc với pháp hành Lojong (luyện

tâm) thì có thể cúng thí thực cho phi nhân và thổ thần với lời cầu nguyện. : "Xin chư vị đừng ganh ghét làm hại tôi, mà hãy giúp tôi tu hành."

Khi cúng thí thực cho phi nhân, ta có thể làm những bánh oản cỗ truyền hoặc thực phẩm tươi tốt. Sau khi đã gia trì các phẩm vật với thần chú OM AH HUM, ta đặt trên một chỗ cao ráo sạch sẽ để hiến cúng cho phi nhân.

B4. Chuẩn bị hiến cúng chư thần hộ pháp

Muốn tu tập thành công có hai yếu tố thiết yếu là trừ khử các chướng ngại và tích tập những thuận duyên. Muốn thành tựu những điều này, ta cần nương vào các vị thần hộ pháp.

Nhiều người cho rằng chư thần hộ pháp chỉ là do các nhà Phật giáo đại thừa bày đặt, nhưng kỳ thực không phải vậy. Thần hộ pháp không khác gì Phật và Bồ tát. Chư Phật Bồ tát giúp đỡ hữu tình theo hai cách: hoặc hóa hiện thành bậc thầy dưới nhiều phương tiện để dạy Pháp ngộ hầu dẫn dắt chúng sinh đến giác ngộ; hoặc khoát hình dạng những vị hộ pháp để trừ khử chướng ngại và mang lại thuận duyên. Vì vậy, trong nhiều Kinh điển và Mật điển, Phật Thích ca đã giải thích về bản chất và nhiệm vụ của những vị thần hộ pháp khác nhau và dạy cách nương tựa các vị ấy. Một trong những vị hộ pháp này là đức Đại Hắc (Mahakala), một trong nhiều hóa

thân của Bồ tát Quán tự tại hóa làm thần hộ pháp. một vị nữa là Kalarupa (Hắc sắc) một hóa hiện của Bồ tát Văn thù. Tương tự như thế, những Bồ tát khác cũng hóa hiện thành nhiều vị hộ pháp dưới hình dạng khác nhau. Tất cả những hộ pháp này đã hứa với Phật sẽ trừ khử các nghịch cảnh cho người tu hành, và tạo những điều kiện thuận tiện cho họ tu tập thành công. Đây là nhiệm vụ chính của các vị hộ pháp. Tầm mức ta nhận được sự giúp đỡ của các vị này tùy thuộc vào lòng tin của ta đối với họ, và cách ta nương tựa vào họ. Nếu ta nương tựa vào các vị hộ pháp với tâm trong sạch và niềm tin mãnh liệt, thì chắc chắn ta sẽ tiếp nhận được sự giúp đỡ của các ngài.

Muốn thành công trong việc luyện tâm, hay trong bất cứ pháp tu nào, ta phải hiến cúng hộ pháp với niềm tin lớn, thỉnh cầu các ngài trừ khử cho ta những chướng ngại và nghịch cảnh. Đặc biệt, ta nên cầu xin cho pháp hành của mình là chuyển nghịch cảnh thành đường tu, sẽ đi đến thành công. Được sự giúp đỡ của chư thần hộ pháp là điều hết sức quan trọng, vì hiện tại năng lực ta đang yếu kém khó mà vượt qua chướng ngại hay tạo được thuận duyên.

5. Làm Thế Nào Hội Nhập Hoạt Động Hàng Ngày Vào Sự Tu Tập

**Chỉ giáo ngắn gọn thiết yếu này
Cần được áp dụng với năm lực**

Hai dòng này trong bản gốc có nghĩa ta nên hội nhập việc tu tập hàng ngày của mình vào năm lực, vì phương pháp đặc biệt này sẽ giúp cho việc tu tập của ta đạt đến kết quả. Năm lực là: động cơ thúc đẩy, sự quen thuộc, hạt giống trắng, sự phá hủy, và sự cầu nguyện. Có hai thời gian ta nên áp dụng năm lực này: trước khi chết và vào lúc chết.

A1. Áp Dụng Năm Năng Lực Trước Khi Chết (Vào Pháp Tu Quán Minh Người Bình Đẳng)

Ta cần luyện hai loại tâm bồ đề kèm với năm năng lực, bằng cách áp dụng năm lực vào mỗi pháp tu đặc biệt, như pháp xem mình người bình đẳng và pháp đổi địa vị mình với người. Nếu biết cách áp dụng năm lực vào pháp tu này, ta có thể áp dụng vào tất cả các pháp tu khác. Sau đây sẽ giải thích làm thế nào để áp dụng năm năng lực ấy trước khi chết, vào pháp hành xem mình người bình đẳng.

B1. Áp dụng năng lực thứ nhất: động lực hay ý định.

Trong đoạn này, lực thứ nhất tức động lực thúc đẩy hay ý định, có nghĩa là một ước muốn mạnh mẽ thực hành pháp quán bình đẳng, và lập nguyện vững chắc như sau: "Từ nay trở đi tôi sẽ tu pháp xem mình người bình đẳng, một cách thành thực và tinh chuyên. " Nếu có một động lực mạnh mẽ như vậy, ta sẽ áp dụng nỗ lực kiên trì, hữu hiệu trong việc tu tập, kết quả là ta chắc chắn sẽ đạt thực chứng trong pháp tu này. Bất cứ việc gì cũng có thể thành công nhờ nỗ lực ngay cả những việc mà lúc đầu dường như ngoài tầm tưởng tượng của ta. Và vì có động cơ thúc đẩy ta mới có thể nỗ lực, cho nên động lực là lực có tầm quan trọng nhất.

Vào tất cả các thời, ta cần phải nhớ đến ước nguyện của mình là xem mình người bình đẳng. Ví dụ, mỗi sáng khi mới thức dậy, ta nên lập một quyết tâm đặc biệt: "Trọn ngày nay, ta phải thực hành pháp xem mình người bình đẳng." Rồi ban đêm trước khi ngủ ta cũng nên lập một quyết tâm khác nữa. Bất cứ việc làm gì đều do ta đã lập quyết tâm mà thành. Ví dụ nếu trước khi ngủ ta lập quyết tâm dậy sớm, thì ta sẽ dậy sớm. Cũng tương tự, nếu trước khi ngủ ta lập quyết tâm mạnh mẽ tu tập pháp xem mình người bình đẳng, thì suốt đêm ta sẽ duy trì ý định ấy. Rồi khi thức dậy, ta lại lập một quyết định mới để duy trì pháp hành ấy suốt cả ngày. Đây là cách áp dụng lực thứ nhất, ý định thúc đẩy, vào pháp hành xem mình người bình đẳng.

B2. Áp dụng năng lực thứ hai: sự quen thuộc.

Áp dụng năng lực của tính quen thuộc vào pháp hành xem mình người bình đẳng, có nghĩa là làm cho tâm ta thuần thực với pháp tu này. Sau khi đã đào luyện động lực thúc đẩy như trên, ta phải thực hành pháp xem mình người bình đẳng một cách liên tục trong thời thiền quán cũng như ngoài thời thiền quán, cho đến khi ta đạt được một kinh nghiệm sâu sắc, ổn định. Muốn đạt thực chứng này thì ta cần phải thực hành liên tục các phương pháp xem mình người bình đẳng để đâm ra hoàn toàn quen thuộc với những phương pháp ấy. Điều này cũng như học khiêu vũ. Khởi đầu, chúng ta khá vụng về, thấy thực khó mà tập các bước chân, nhưng nhờ tập luyện thường xuyên, ta dần dần quen với nhịp bước và cuối cùng ta có thể làm một cách thoải mái, tự nhiên. Cũng tương tự, pháp thiền quán xem mình người bình đẳng lúc đầu có thể khó khăn, nhưng nhờ thường xuyên tập luyện, ta đâm ra quen thuộc và kinh nghiệm phát sinh một cách đơn giản tự nhiên. Muốn được sự thuần thực trong pháp hành này cũng như trong mọi hoạt động khác, ta cần có vừa động cơ thúc đẩy vừa sự quen thuộc.

B3. Áp dụng năng lực thứ ba: hạt giống trắng

Ở đây "trắng" có nghĩa là thiện, và "hạt giống" chỉ sự tích tập công đức. Như trồng lúa tùy thuộc vào hạt giống và những điều kiện thuận lợi, sự tiến bộ về Pháp và đạt

được kinh nghiệm thuần tịnh cũng tùy thuộc vào sự tích lũy công đức.

Trong nhiều phương pháp tăng trưởng kho công đức, có một phương pháp đặc biệt quan trọng là sự thực hành hằng ngày sáu việc chuẩn bị, nhất là pháp cúng dường. Khi cúng dường chư Phật Bồ tát, ta có thể quán tưởng chư vị trước mắt ta, hoặc đặt hình tượng hay tranh Phật trước mắt và xem đấy là biểu tượng của tất cả chư Phật. Rồi trước những hình ảnh ấy, ta nên đặt những đồ cúng như nước trong, hoa, hương, đèn, thực phẩm, hoặc tưởng tượng mà dâng cúng, xem những phẩm vật này là hoàn toàn thanh tịnh. Ta cũng có thể trước khi ăn uống, dâng cúng một phần cho chư Phật Bồ tát với lời cầu nguyện như sau:

*Xin cúng dường Phật bảo, đức Thế tôn cao cả,
Xin cúng dường Pháp bảo, người Chở che tối
thượng,
Xin cúng dường Tăng bảo, những Bạn lành tối
thượng,
Hương về Ba ngôi báu, con xin cúng dường.*

Sau khi cúng dường như vậy, ta có thể thưởng thức đồ ăn uống.

Ta cũng có thể cúng dường trong tâm mình, những lạc cụ trên thế gian như vườn rừng đẹp, ao hồ đẹp và núi, hoa, sông, ngọc quý, vàng bạc và đủ loại thực phẩm

tuyệt hảo. Hãy quán tưởng mọi thứ trên đời mà chúng sinh đang hưởng dụng là thanh tịnh, rồi dâng cúng lên chư Phật, tưởng tượng các ngài hoan hỉ thọ nhận. Một hình thức dâng cúng khác nữa là sự dâng cúng mandala, mà ta nên làm mỗi ngày 3 lần, xen vào đấy tất cả những gì ta muốn dâng cúng.

Khi cúng dường, ta nên nhớ lại lòng tử tế của hữu tình, khởi tâm đại bi đối với họ, rồi cúng dường chư Phật Bồ tát với lời khẩn cầu cho tất cả chúng sinh đều được lợi lạc nhờ hành vi của ta. Nhờ thực hành những phương pháp như cúng dường thánh chúng với lòng tin mãnh liệt và cúng dường chúng sinh với tâm đại bi, ta sẽ tăng gia tích lũy công đức, và cái ước muốn của ta, đạt thực chứng trong pháp tu xem mình người bình đẳng - tự nhiên sẽ được viên mãn. Phật đã dạy:

Những kẻ đã tích lũy đầy đủ công đức
Thì có thể viên mãn tất cả ước nguyện
Nhờ trừ khử các ma chướng
Họ có thể dễ dàng đạt mục tiêu thánh giác ngộ.

B4. Áp dụng năng lực thứ tư: sự phá hủy

Muốn đạt được bất cứ thực chứng nào về Pháp, ta đều phải dùng năng lực phá hủy, nghĩa là dùng nỗ lực mạnh mẽ để trừ khử các chướng ngại trong và ngoài. Nội chướng như ngã chấp, ngã ái, lưỡi biếng, tà kiến, và những mê vọng khác, cùng những dấu ấn ác nghiệp mà

ta đã làm trong quá khứ. Ngoại chướng như không tìm được bậc minh sư, không có cơ hội thực hành Pháp, mạng sống ngắn ngủi, và thiếu nhu yếu phẩm trong đời sống.

Mọi thực chứng đều có chướng ngại riêng. Ví dụ, thiếu niềm tin nơi bậc thầy khiến ta không thể đạt thực chứng về Nương tựa bậc thầy. "m giữ thân kiến, xem thân này là trường cứu, ngăn ta thực chứng tính vô thường của thân thể. Ngã ái làm cho ta khó mà thực hành pháp tu quán mình người bình đẳng. Thói sân hận thâm căn cố đế, thiếu đức từ bi, làm cho ta khó mà phát sinh thực chứng về tâm bồ đề. Tà kiến sâu nặng thì khiến ta khó hiểu được Tính không. Đa đoan nhiều sự chia chẻ làm ta khó phát sinh sự tập trung thuần tịnh. Muốn trừ khử tất cả chướng ngại cản trở việc tu hành, ta cần áp dụng năng lực phá hủy. Đặc biệt, muốn thực hành kinh nghiệm xem mình người bình đẳng và cải thiện tâm lý này, thì ta phải cố tịnh hóa ác nghiệp và đoạn trừ ngã ái.

B5. Áp dụng năng lực thứ năm: sự cầu nguyện.

Khởi đầu bất cứ pháp tu nào, ta cũng nên lập những lời cầu nguyện mong đạt thực chứng về pháp ấy, và kết thúc thì nên hồi hướng công đức đã tích lũy để được thực chứng. Ví dụ, nếu tu quán mình người bình đẳng, ta nên khẩn cầu chư Phật gia bị để ta có thể đạt thực chứng về pháp hành này. Khi kết thúc thời thiền quán, ta cũng

nên hồi hướng công đức để đạt được thực chứng về pháp quán mình người bình đẳng.

Nếu thực hành pháp quán mình người bình đẳng kèm theo năm năng lực nói trên, thì chắc chắn ta sẽ đạt những thực chứng đặc biệt. Nếu ta biết áp dụng năm năng lực ấy cho pháp tu này, thì ta cũng sẽ biết cách áp dụng chúng cho tất cả pháp tu khác.

Muốn tự khích lệ mình trong việc tu tập, ta nên noi gương bậc thầy phái Kadampa là Geshe Ben Bungyal, người nổi tiếng về chính niệm liên tục trong thời gian luyện tâm. Từ sáng đến tối ngài canh chừng tâm mình một cách cẩn mật, kiểm soát xem, những ý niệm khởi lên trong tâm là thiện hay bất thiện. Mỗi khi một ý xấu khởi lên, ngài đặt trước mặt mình một viên sỏi màu đen, và mỗi khi ý tốt khởi lên, ngài đặt một viên sỏi trắng. Cuối ngày, ngài thường đếm những viên sỏi. Nếu bên trắng nhiều hơn, ngài tự bắt tay mình khen ngợi và tự gọi mình là "Thượng tọa"; nhưng nếu bên đen nhiều hơn ngài sẽ tự quở trách: "Người là kẻ cướp, đồ vô lại, bị p bọm. Người không sợ chết sao? Làm sao người có thể tỉnh bơ khi tâm người xảo trá như vậy?" Và ngài sẽ bắt mình phải tự hứa không để cho những ý xấu khởi lên nữa. Nếu tha thiết muốn điều phục tâm, muốn làm cái gì có ý nghĩa với cuộc đời mình, ta cũng phải tu tập theo cách tương tự.

A2. Áp Dụng Năm Năng Lực Vào Lúc Chết

Năm năng lực là pháp tu quan trọng nhất.

Trong chỉ giáo về chuyển di tâm thức thuộc Đại thừa.

Hai câu này trong bản gốc ám chỉ pháp hành năm năng lực vào lúc chết; có nghĩa đây là phương pháp chính yếu để chuyển thức đối với những hành giả đại thừa. Pháp hành chính của hành giả đại thừa là phát triển tâm đại bi, tâm bồ đề, và chính kiến về Tính không. Nếu những người tu Đại thừa thực hành những pháp này vào lúc chết kèm với năm năng lực, thì họ sẽ có thể chuyển thức lên cõi tịnh của một vị Phật.

B1. Áp dụng năng lực thứ nhất, ý định vào lúc chết

Khi thời gian chết đến, ta cần phải phát khởi một động lực đặc biệt để quyết định có nên tái sinh không. Vào lúc ấy ta nên nghĩ: "Vì muốn giúp đỡ, che chở hữu tình, tôi sẽ tái sinh về một cõi tịnh độ của Phật" hoặc "Tôi sẽ tái sinh làm một thân người quý báu" hay bất cứ gì ta đã định. Được thúc đẩy bởi một động lực như thế, ta nên duy trì tâm từ bi đối với kẻ khác cho đến hơi thở cuối. Nếu chân thành tu tập, thì do năng lực của sự phát tâm đặc biệt, ta chắc chắn sẽ sinh vào nơi mà ta mong muốn. Trong đời sau, ta sẽ có năng lực đặc biệt để che chở người khác, để phát tâm bồ đề, và để đạt đến những thực chứng Đại thừa khác nữa.

B2. Áp dụng năng lực thói quen vào lúc chết

Ta nên cố chuyển bất cứ tình huống nào khiến ta chết, như tai nạn hay bệnh tật, thành ra cơ hội để thực hành cho và nhận, để phát sinh từ bi và trí tuệ thực chứng chân không. Khi cái chết đến gần, thay vì để cơn đau đớn và những rắc rối khác làm trở ngại việc tu tập, ta hãy chuyển chúng thành cái nhân giúp ta tăng trưởng những thiện tâm như từ, bi, và nên tiếp tục làm cho mình thuần thực trong các thiện tâm ấy cho đến hơi thở cuối cùng. Bằng cách ấy ta sẽ mang theo pháp tu tâm Lojong của mình qua đời sau, không để cho nó thối thất.

B3. Áp dụng năng lực hạt giống trắng vào lúc chết

Vì không biết chắc được lúc nào mình chết, nên ta cần làm nhiều loại thiện hành để chuẩn bị cho những đời sau. Khi tướng chết xuất hiện, ta nên làm nỗ lực đặc biệt để tăng trưởng kho công đức và tịnh hóa ác nghiệp bằng cách tu sáu pháp chuẩn bị và cúng dường chư Phật Bồ tát.

Khi gần chết, ta không nên lo lắng về tài sản mình để lại, mà nên như những người khởi hành đi nghỉ mát một cách sung sướng, không cần lo lắng về những vật dụng họ để lại trong nhà. Nếu còn có thời gian, ta nên lợi dụng dịp này để tích tập công đức bằng cách phân phát tài sản, như cúng dường vào các cộng đồng tu

học hay các tổ chức từ thiện, và bố thí cho người nghèo. Với cách ấy vào lúc chết ta không còn sở hữu gì để bám víu.

Một số người hết sức ái luyến cái thân của mình và rất sợ phải từ giã nó. Nếu ngoài những ác nghiệp đã tích lũy ra, vào lúc chết ta lại còn phát triển một sự ái luyến mạnh mẽ đối với thân thể mình, thì coi chừng ta sẽ có một tái sinh vô cùng bất hạnh. Vào thời Phật tại thế, có lần một thi thể phụ nữ tấp vào bờ biển, trong cái đầu của thây chết có một con sâu lớn chui ra từ một lỗ mũi một lát rồi lại chui vào lỗ kia, như không muốn rời thây chết, cái nhà của nó. Nếu có ai bắt con sâu bỏ nơi khác, nó luôn luôn quay trở lại, khiến mọi người quan sát phải ngạc nhiên xin Phật giải thích. Phật dạy vì người phụ nữ ấy đã phạm nhiều ác nghiệp nên đã tái sinh làm một con sâu. Vào lúc chết, bà ấy hết sức ái luyến thân thể, nên đã làm con sâu ở ngay trong xác cũ của mình. Rồi Phật dạy cho mọi người về tương quan giữa hành động và quả báo, và khuyên họ từ bỏ ái luyến thân thể vào lúc chết. Nguy hiểm của sự ái luyến thân thể vào lúc chết còn được chứng minh bằng câu chuyện người đàn ông ở cạnh tu viện đầu tiên của tôi tại Tây tạng. "ng ta đã dồn được một ít đồng tiền bằng bạc, và giấu chúng trong một ấm trà. Sau ông bị tai biến làm ông cấm khẩu không nói được. Khi sắp chết, ông cứ lảm nhảm danh từ "ấm trà" với người nuôi bệnh, người này cứ tưởng ông đòi uống trà chứ không nghĩ gì khác. Sau khi ông chết, người ta bán nhà và dời những di vật của ông. Khi khám

phá cái ấm trà, người ta thấy một con rắn nằm giữa những đồng tiền. Họ đập vỡ cái ấm, cố hất con rắn ra nhưng nó trở nên rất hung hăng, cực lực phản đối không chịu rời những đồng bạc. Một vị thầy có thiên nhãn nói con rắn là tái sinh của người chủ các đồng tiền ấy. Khi ấy một người nuôi bệnh trước kia mới hiểu ra tại sao con bệnh sắp chết cứ nằng nặc đòi cái ấm trà.

Trước khi chết, điều quan trọng là sử dụng tài sản mình để tích công đức bằng cách cúng dường cho thánh chúng và các cộng đồng học Pháp, và thực hành hạnh bố thí cho những người cần. Ta cũng phải cố trừ khử mọi tham luyến đối với vật chất, nhất là với thân xác ta. Nhờ thế ta có thể chết với tâm an bình hiền thiện. Đây là cách áp dụng hạt giống trắng vào lúc chết.

B4. Áp dụng năng lực phá hủy vào lúc chết

Trở ngại chính ngăn ta không thể sinh vào một cõi phật thanh tịnh như cõi của Kim cương thân nữ, của phật A di đà, hoặc sinh vào cõi người, chính là do những ác nghiệp ta đã làm, và khi chết lại phát sinh những si mê mãnh liệt. Bởi thế trước khi chết ta phải tịnh hóa những ác nghiệp, và vào lúc chết ta phải đề phòng những si mê mạnh mẽ bằng cách dựa vào những pháp ngược lại. Điều vô cùng quan trọng là vào lúc chết, ta phải đề phòng không cho khởi lên những si mê mãnh liệt như giận dữ, ganh tị, ái luyến; và phải duy trì một tâm an tịnh thanh thản suốt tiến trình chết.

B4. Áp dụng năng lực nguyện cầu vào lúc chết

Khi nhận ra những triệu tướng sắp chết, ta nên dâng những lời cầu nguyện lên chư Phật Bồ tát và Thánh chúng. Quán tưởng các ngài đang ở trong hư không trước mặt, và lập lời khẩn cầu tha thiết như sau:

Xin các ngài gia trì lực cho con được sinh vào một cõi Phật thanh tịnh, hoặc vào cõi người. Tại đây, nhờ chuyên cần thực hành pháp tu tâm, mong con sớm đạt giác ngộ.

Nếu ta chuyên làm ác nghiệp thì dù có được sinh làm người cũng chẳng hay ho gì, cách cư xử của ta không khác mấy với súc vật. Như Tịch Thiên nói, được sống lâu cũng chẳng có ích lợi gì nếu người ta dùng đời mình chỉ để phạm các nghiệp bất thiện. Bởi thế, khi cầu xin có được thân người, ta còn phải cầu được một tái sinh với bảy đức tính cao cả: dòng dõi cao quý, có sắc đẹp, có tài sản, có uy quyền, có trí tuệ, có sức khỏe và trường thọ. Nếu tái sinh làm người có bảy đức ấy, nhất là trí tuệ, thì ta sẽ có được điều kiện tốt nhất để tu tập. Nếu khi chết, ta cầu nguyện có được một tái sinh như vậy, và nếu ta duy trì được chính niệm suốt trong tiến trình chết, thì ta sẽ có được một thân người quý báu khác.

Tất cả nghiệp ta đã làm, thuộc ba loại là thiện, ác và trung tính, đều để lại những dấu ấn trong tâm ta. Nếu

vào lúc chết ta cầu xin chư Phật cho được mãn nguyện, thì những dấu ấn của các thiện hành sẽ thuần thực, khiến ta được tái sinh làm thân người quý báu, hoặc làm một vị trời, hoặc sinh vào tịnh độ. Bởi thế, điều cốt yếu là ta nên đào luyện một tâm tích cực, hiền thiện vào lúc chết.

Ta cần phải chuẩn bị cho những đời sau của ta. Cũng như muốn được hạnh phúc từ trẻ cho đến già, ta cũng nên mong được hạnh phúc suốt các đời tái sinh về sau. Độ dài của những đời sau vô vàn lớn hơn đời sống hiện tại, nên các đời sau còn quan trọng hơn đời hiện tại rất nhiều. Đừng tưởng rằng đời sau còn quá xa xôi, ta có thể tự thấy mình được ném qua đời khác ngay trong ngày hôm nay. Nếu có thể bảo đảm mình còn sống lâu dài, thì ta không cần bận tâm làm gì, nhưng ngày nào ta cũng nghe có người chết thình lình vì bệnh tim hay kích ngất, hay tai nạn xe cộ, vân vân. Đời người vô cùng bất trắc là thế.

Khi nhận chân tầm quan trọng của những đời sau thì lúc chết ta nên áp dụng năm năng lực. Nhưng muốn thế ta phải có kinh nghiệm tu tập từ trước. Bởi thế, ngay bây giờ ta hãy khởi sự làm cho sự tu tập Pháp của mình hoàn toàn thuần thực. Được vậy khi cái chết xảy đến, ta có thể chuyển kinh nghiệm chết thành con đường tu.

6. Đo Lường Mức Thành Công Trong Việc Luyện Tâm

Có sáu dấu hiệu tiến bộ trong sự tu tâm, nói trong sáu dòng kế tiếp của bản văn gốc.

Tất cả Pháp đều thấu vào một mục đích

Pháp có nhiều ngành và có thể được tu tập theo nhiều cấp, như Tiểu thừa và Đại thừa. Về Đại thừa lại có Kinh thừa và Mật thừa. Từ những ngành tổng quát ấy lại có nhiều chi nhánh nhỏ khác nữa. Nhưng dù có rất nhiều pháp tu, tất cả đều cùng một mục đích, và đều là những phương pháp điều phục cái tâm bất trị của ta.

Tâm hiện tại của ta giống như một con voi hoang khó thuần hóa. Vì bị cái tâm bất trị này sai khiến mà ta phải gặp nhiều khó khăn rắc rối. Nếu điều phục được cái tâm hoang dã của mình, làm cho nó ổn định lại, thì ta sẽ tự chủ được và nhờ vậy thoát khỏi những vấn đề hiện tại ta đang vướng mắc. Khi mới điều phục tâm, những ý tưởng tiêu cực có thể vẫn còn khởi lên, song chúng không còn khống chế ta được nữa và cũng không khiến ta phạm hành vi tiêu cực gây rắc rối cho ta. Nhờ tự chủ được tâm, ta có thể luôn an nhiên tự tại, tâm được ổn định trước bất cứ tình huống nào. Khi tâm đã an nhờ điều phục, cuối cùng ta có thể đạt đến hỉ lạc của giải thoát và giác ngộ, mục tiêu của sự tu hành.

Nếu sự tu tâm của ta có hậu quả là bình an, tự chủ, thì đấy là dấu hiệu ta có thành công. Ngược lại, nếu ta tự cho mình là người tu tâm mà tâm ta càng ngày càng bất trị, thì điều ấy chứng tỏ sự tu tập của ta không đúng. Muốn tu luyện tâm cho có hiệu quả thì cần phải có phương pháp thiện xảo.

Hãy theo sát chứng nhân chính thức trong hai người chứng.

Hai chứng nhân ở đây là những dấu hiệu trong và ngoài về sự tiến bộ. Khi những thân hành, ngữ hành của ta an tịnh và khéo điều phục, người khác có thể xem đấy là dấu hiệu bên ngoài chứng tỏ ta là những hành giả thực thụ. Tuy nhiên những dấu hiệu tiến bộ bên trong lại quan trọng hơn nhiều. Do vậy mà câu trên dùng danh từ chính thức. Dấu hiệu bên trong là sự điều phục, sự vượt qua những tâm tiêu cực như ngã ái, ngã chấp.

Rất có thể bên ngoài có vẻ như tâm đã điều phục mà bên trong thì không vậy. Long Thụ lấy ví dụ trái xoài trong sống ngoài chín. Có người bên ngoài có vẻ rất ung dung mà bên trong, tâm không được chế ngự. Bởi thế tướng ngoài chưa đủ, mà mối bận tâm chính yếu của ta phải là điều phục cái tâm.

Luôn luôn chỉ tin cậy một cái tâm hạnh phúc

Mức đo lường sự tu tâm của ta là ta luôn giữ được phong độ và an vui. Trước khi luyện tâm, tâm ta thay đổi tùy theo hoàn cảnh. Gặp lúc cuộc đời êm xuôi tốt đẹp thì ta sung sướng, nhưng khi nó thay đổi theo chiều hướng xấu, ta đâm ra đau khổ. Tâm ta quá bất thường tới nỗi nó có thể đổi thay trong chốc lát, phút trước thì cao hứng vui vẻ mà phút sau đã sụp xuống, thất vọng. Một tâm điều phục thì vẫn an vui trầm tĩnh dù gặp bất cứ cảnh huống nào. Vài học giả, thiên giả đã gọi cái tâm có tu là một "đô thị" dồi dào hạnh phúc. Trên thế giới có rất nhiều đô thị tự cho là có nhiều lạc thú để cống hiến, nhưng đô thị duy nhất cống hiến hạnh phúc chân thực lâu bền là sự luyện tâm. Nếu nhờ luyện tâm mà ta vẫn giữ được an vui dù gặp nghịch cảnh, thì đây là một dấu hiệu rõ ràng cho thấy pháp tu tâm Lojong nơi ta đã thành công.

Dấu hiệu có tu là trái ngược

Ở đây, trái ngược là ngược hẳn với thái độ thông thường. Bất luận tu pháp gì, ví dụ trong pháp nương tựa bậc thầy, thì dấu hiệu chứng tỏ sự khéo tu là trái ngược với thái độ thiếu lòng tin của ta trước đây. Trong các pháp quán về chết và vô thường để thấy đời người quý báu, thì dấu hiệu thành công là ngược lại sự đam mê lạc thú trong sinh tử. Thiền quán về tâm bồ đề tương đối khi có kết quả thì trái ngược sự ái luyến tự ngã. Thiền quán về bồ đề tâm tuyệt đối thì ngược với sự ngu si ngã chấp. Tóm lại, sự trái ngược với những thái độ sai lầm chứng tỏ thành công trong các pháp luyện tâm.

Dấu hiệu có tu là đạt được năm vĩ đại.

Nếu tu tâm có kết quả, ta sẽ được năm sự vĩ đại hay đức tính giống với năm hạng vĩ nhân là bậc đại Bồ tát, bậc đại trì luật, bậc đại khổ hạnh giả, bậc đại tu hành, và đại thiên giả.

Đại Bồ tát là người đã đạt đến tâm bồ đề; đại trì luật là vị có thể thấy được một cách thuần tịnh tất cả mọi khía cạnh của giới luật; đại khổ hạnh là vị có thể chịu đựng mọi chương ngại đau khổ để chuyển chúng thành con đường tu; bậc đại tu hành là người hành thiện không thấy khó; và bậc đại thiên giả là người đã thực chứng cả bồ đề tâm và chính kiến về Không.

Người có tu thì lúc tán tâm cũng có thể thực hành Pháp

Có thể giải thích điều này với ví dụ sau. Trước khi luyện tâm đại bi, ta có thể lúc thì cảm thấy thương xót, nhưng khi khác lại giận dữ hay ganh tị. Khi luyện tâm đại bi, ta cố từ bỏ giận dữ, ganh tị, và những tâm trạng tiêu cực khác, nhưng vào những lúc bất ngờ đôi khi ta quên tu, và sự giận dữ chẳng hạn, có thể sinh khởi. Ví dụ lúc đầu khi cố ý thực hành hạnh nhẫn nhục thì ta không tức giận nếu bị nhục mạ, nhưng nếu bị khiêu khích nặng nề ta có thể quên tu và nổi giận. Tuy vậy, nếu tiến tu hơn nữa, ta sẽ đạt đến một giai đoạn mà tâm đại bi nơi ta mãnh liệt

tới nổi ta không bao giờ nổi giận dù trong lúc tán tâm. Khi ấy, mỗi lần gặp rắc rối, ta không cần phải cố ý nhớ lại Pháp mà vẫn thực hành nhẫn nhục chịu đựng một cách tự nhiên dù gặp bất cứ cảnh ngộ nào. Cũng như người cỡi ngựa điều luyện không cần chăm chú vào việc ngồi trên yên; dù có thả hồn đi lang thang ông ta cũng không bị ngã ngựa. Ngược lại người mới tập cỡi ngựa thì phải luôn luôn chú ý. Tương tự như thế, khi chưa đạt đến thực chứng về tâm đại bi thì ta phải luôn luôn tu luyện. Về các pháp tu khác cũng vậy.

Mặc dù ta có thể đã hoàn tất sự học hình thức, nhưng nếu là hành giả về Pháp thì vẫn còn nhiều cấp cao về đức hạnh ta cần đạt đến. Khi tiến tu trong việc luyện tâm, đạt mỗi giai đoạn mới cũng như lên một cấp cao hơn. Khi ta đạt đến đạo lộ tích lũy, ta là một Bồ tát thường; đạt đến đạo lộ Chuẩn bị và Kiến đạo, ta lên cấp hai và ba của sự tu hành; khi đạt đến đạo lộ thứ tư là đạo lộ Thiên quán, ta được cấp thứ tư. Cuối cùng, khi đạt đến đạo lộ Vô học, ta được cấp bậc cuối cùng là toàn giác. Điều này chứng tỏ ta phải tiến tu từng bước một trong việc luyện tâm, và luôn luôn xem sự giác ngộ là mục tiêu chính và tối hậu của mình.

7. Những Phát Nguyện Trong Khi Luyện Tâm Mười Tám Nguyện

Giữ 18 nguyện và 22 giới trong việc luyện tâm là phương pháp hay nhất để an lập và cải thiện giới cho thanh tịnh. Duy trì tịnh giới là pháp hành căn bản hết sức quan trọng vì nó giúp ta có thể tu tập tất cả mọi pháp. nó giống như một thửa ruộng trên đó mọc lên và tăng trưởng mọi thực chứng về pháp tu tâm (Lojong) như tâm đại bi, tâm bồ đề, chính kiến về Không, tâm tịnh chỉ, và kiến đạo. Hơn nữa, giữ các nguyện và giới này cũng là một phương pháp sâu xa để bảo trì, tăng cường giới Biệt giải thoát, giới Bồ tát và giới Mật tông.

Tóm lại, giữ 18 nguyện và 22 giới tu tâm sẽ che chở ta khỏi đi theo đường tà, đưa ta đến chính đạo trong đời này và các đời sau. Bởi thế, thật vô cùng quan trọng để thực hành những nguyện và giới này trong tất cả hoạt động thường nhật của ta.

Luôn luôn tu luyện ba điểm tổng quát

Dòng này ám chỉ ba nguyện đầu tiên gọi là "ba điểm tổng quát". Đây là:

Chớ để cho việc tu tâm của bạn gây nên những
lối cư xử bất đáng

Chớ để cho việc tu tâm của bạn đi ngược lại giới
luật đã thọ

Đừng tu tâm một cách thiên vị.

(1) Chớ để cho việc tu tâm của bạn gây nên những lỗi cư xử bất đáng

Nguyện thứ nhất có nghĩa rằng, dù pháp hành tu tâm Lojong nơi ta có thành công đi nữa, ta cũng không bao giờ nên hành động bất đáng. Khi nhờ tu tập, ngã ái nơi ta có giảm bớt phần nào, ta có thể tưởng mình đã hết ngã ái. Để chứng tỏ điều này, ta có thể làm những hành vi bất đáng như bỏ rơi gia đình, từ bỏ tài sản và liều mạng vô lối. Ta có thể đi đến những nơi nguy hiểm, cố ý quên thân, vân vân, một cách không cần thiết. Nguyện này ngăn ta có những thái độ liều lĩnh tương tự, vì nó chỉ trở ngại cho việc tu hành mà thôi. Ta chỉ nên luôn hành động phù hợp với trình độ phát triển tâm linh nơi mình.

(2) Chớ để cho việc tu tâm của bạn đi ngược lại giới luật đã thọ

Nguyện thứ hai là không được bỏ qua, lơ là bất cứ học giới nào ta đã thọ, như ba pháp quy y, giới Biệt giải thoát, giới Bồ tát hay giới mật tông, vì tưởng rằng thực hành pháp tu tâm Lojong là đủ để có được một tâm an tịnh.

(3) Đừng tu tâm một cách thiên vị.

Nguyện thứ ba là phải xem tất cả chúng sinh như đối tượng cho mình tu pháp luyện tâm, không phân biệt hay thiên vị. Ta không nên nghĩ, "Tôi chỉ tu từ bi nhân nhục với bằng hữu bà con tôi, chứ không tu với người khác" hoặc "tôi sẽ tu quán bình đẳng với bạn bè và người thân chứ không với kẻ thù" hoặc "tôi sẽ thực hành việc chịu thay đau khổ cho những người tôi thích chứ không cho những kẻ mà tôi không thích" vân vân. Nguyện thứ ba ngăn ta đừng phân biệt kiểu ấy.

(4) Cứ tự nhiên trong lúc thay đổi ước vọng của mình

Do sự thực hành pháp luyện tâm, những ý nghĩ, thái độ và tâm nguyện thường ngày của ta sẽ thay đổi; nhưng bề ngoài hãy tự nhiên, chớ làm bộ làm tịch về thân hay lời. Khi ta thực hành tu tâm hay Lojong, thì khuynh hướng tà ác nơi ta từ từ giảm xuống và tự nhiên lối cư xử của ta cũng thay đổi. Ví dụ khi một người Anh tu tâm đã thiện xảo, thì cách suy nghĩ và ước nguyện của người ấy sẽ biến đổi, không còn những suy nghĩ và thái độ như người Anh thông thường mà như Bồ tát. Tuy nhiên người ấy không cần thay đổi bề ngoài như để tóc kiểu khác, mặc những y phục và trang sức kỳ dị để chứng tỏ mình là Bồ tát. Khi xuất gia thọ giới, người ta phải thay đổi ba thứ là tâm tư, tên gọi, và tướng ngoài; nhưng về sau, khi đạt những thực chứng trong pháp luyện tâm thì không cần thay đổi thêm gì nữa.

Khi Tịch Thiên cư trú tại tu viện Nalanda, các tỳ kheo khác thường gọi ngài là người "Ba đặc", vì bên ngoài hình như ngài chỉ đặc có ba sự là ăn, ngủ và bài tiết, nhưng kỳ thực ngài là một hành giả mật tông đã đặc những nội chứng cao thâm. Khi ngủ ngài tu tập pháp Du già ngủ, nên giấc ngủ có giá trị với ngài hơn cả lúc thức. Như vậy, mặc dù bên trong có thực chứng cao siêu, bề ngoài ngài có vẻ khá bình thường. Bậc thầy Chekhawa khuyên chúng ta nên giữ bí mật các thực chứng nội tâm như sự chứng đắc tâm bồ đề, Tính không và thiên nhãn. Nhờ thế ta ít gặp chướng ngại cho thực chứng.

(5) Đừng nói đến những chân tay què quặt

Nguyện này có nghĩa không nên vô cớ nêu lên những lỗi lầm của người khác. Danh từ chân tay què quặt ám chỉ những bất túc về vật lý cũng như tâm lý như mù, điếc, u mê đần độn và những vấn đề tâm lý như sự thoái hóa trong tu tập, giới luật suy đồi, phạm giới, thất hứa, và hành vi tiêu cực. Ta không nên nêu khuyết điểm hay giới hạn của người khác trừ phi ta có ý tốt và biết chắc họ sẽ được lợi lạc nhờ lời nói của mình. Nếu không, ta chỉ có làm họ đau khổ, làm họ thêm buồn và nổi giận.

Sự phê bình xây dựng đôi khi rất hữu ích. Ví dụ ta phải sửa trị con cái khi chúng làm quấy, nếu không chúng sẽ không bao giờ học được điều gì. Cũng vậy nếu thực tâm muốn giúp người khác tiến tu, ta có thể nêu lên những lỗi lầm nơi họ. Ngày xưa bậc thầy thường chỉ

điểm cho đệ tử bằng cách nêu lỗi lầm và chỉ ra những hành vi, thái độ nào họ nên tránh. Bậc thầy phải không lỗi lầm thì đệ tử mới chấp nhận được sự chỉ điểm ấy. Những geshe phái Kadampa mô tả bậc thầy là người chỉ điểm những lỗi lầm cho đệ tử. Ngày nay lối hướng dẫn như vậy sẽ làm cho phần đông người buồn bã phẫn nộ.

Thông thường chúng ta dễ dàng thấy được những khuyết điểm nơi kẻ khác mà không thấy lỗi nơi chính mình; thế mà thấy lỗi mình lại vô vàn lợi ích hơn là thấy lỗi người. Tất cả chúng ta ai cũng có lỗi căn bản là vô minh. Điểm thiết yếu là đừng chỉ trích kẻ khác với một động lực xấu.

(6) Không bao giờ nghĩ đến lỗi người

Nguyện này khuyên ta đừng để tâm những lỗi lầm của kẻ khác. Nếu là hành giả chuyên tu tâm, ta nên quan sát lỗi của chính mình thay vì bận tâm đến lỗi người. Khi cẩn thận quan sát những lỗi về thân khẩu ý nơi mình, ta sẽ được sự tỉnh giác để thấy rõ chúng và có thể từ bỏ chúng. Phật dạy, người nào biết rõ lỗi mình thực sự là người có trí. Atisha nói: "Đừng vạch lỗi người, mà hãy tìm lỗi nơi chính mình để thanh lọc như lọc máu xấu. Đừng ngắm nhìn những đức tính nơi mình, mà nên ngược nhìn những đức tính nơi người để tôn trọng tất cả mọi người như thái độ kẻ tội tở." Khi ngắm nhìn tri kiến của mình và những đức tính nơi mình, ta sẽ đâm ra tự

kiêu, nhưng biết thưởng thức ưu điểm của người khác sẽ đưa đến những thiện tâm như lòng tôn trọng, yêu mến.

(7) Trước hết, tịnh hóa vọng tưởng lớn nhất

Nếu thanh lọc vọng tưởng lớn nhất của ta trước tiên, ta sẽ thấy dễ dàng hơn để từ bỏ các vọng tưởng khác. Ví dụ, nếu nặng về thói giận dữ, ta nên tập trung vào tính ngược lại với giận dữ là đức kham nhẫn, nhờ vậy dần dần thắng lướt được thói nổi sân. Ta sẽ không thể nào thắng lướt cơn giận dữ ngay được, nhưng nếu kiên trì tập luyện, tâm sân sẽ giảm dần năng lực theo thời gian và cuối cùng nó hoàn toàn lặn mất.

Nếu vọng tưởng trội nhất nơi ta là tham ái, ta nên tu những pháp đặc biệt đối trị tham ái để giảm sức mạnh của nó. Có nhiều cách trừ tham ái, như quán vô thường, quán những lỗi lầm của lạc thú trong sinh tử. Khi đã giảm bớt tham ái, ta có thể áp dụng những phương pháp chữa trị các vọng tưởng khác.

Nếu vấn đề lớn nhất của ta là thói ganh tị, ta nên chú trọng việc chữa trị vọng tưởng này bằng cách thiền quán về từ bi, bằng sự vui theo những ưu điểm nơi người khác. Nếu cả ba vọng tưởng tham sân si nơi ta dường như đều mạnh ngang nhau, nên luôn quán Không, xem đây là pháp tu chính yếu để vượt qua ngã chấp. Nhờ pháp hành này, tất cả vọng tưởng có thể được từ bỏ.

(8) Hãy từ bỏ mọi hy vọng về quả báo

Nguyện này có nghĩa, không nên mong mọi sự tu hành của ta chỉ đem lại quả báo cho riêng mình. Nếu pháp tu chính của ta là luyện tâm, hãy khởi ước mong giúp người khác tìm thấy hạnh phúc và thoát khỏi đau khổ. Ta nên hồi hướng tất cả công đức việc thiện mình làm để đem lại hạnh phúc cho nhiều người. Vì ước muốn trong sạch ấy đem lại hậu quả là tự ta cũng sẽ được hạnh phúc. Nguyện này cũng khuyên ta không nên tu tâm chỉ để thành đạt những lợi lộc thế gian.

(9) Từ bỏ thực phẩm nhiễm độc

Ở đây Thực phẩm nhiễm độc ám chỉ các thiện hành có lẫn với ngã chấp, ngã ái. Nguyện này khuyên ta tránh làm ô nhiễm thiện hành với những tâm lý ấy. Từ vô thủy tâm ta luôn ở dưới ảnh hưởng của ngã chấp ngã ái ngay cả khi ngủ, do vậy, mọi hành động ta đều bị ô nhiễm. Mọi pháp ta tu cũng bị ô nhiễm bởi hai thái độ độc hại ấy. Vì thế, trên phương diện tu tập, ta giống như những người ăn thực phẩm nhiễm độc mà không biết tai hại của nó. Ta nên hiểu nếu hành thiện mà còn ngã chấp ngã ái thì cũng như ăn phải thực phẩm có chất độc, và hãy quyết định tu tâm để vượt qua ngã chấp, ngã ái.

(10) Đừng theo vọng tưởng

Nguyện này có nghĩa, ta không nên dung túng những vọng tưởng của mình như ngu si, ái, sân. Vì chúng thường phá hoại sự bình an của tâm ta, khiến ta liên tục chịu đau khổ, nên chúng là kẻ thù thực sự của ta. Ta cần phải ý thức rõ như vậy để cố tránh bị ảnh hưởng của chúng. Khi còn phàm phu, ta có thói quen rất dễ sinh vọng tưởng, nhưng nếu chặn đứng được ngay khi nó vừa phát khởi thì sẽ không nguy hiểm lắm. Ví dụ có thể ta ưa nổi cáu, nhưng nếu ta hạ cơn giận ngay khi nó vừa nổi lên thay vì đeo đẳng nó, thì sự nổi giận ngăn ngửi không đến nỗi tác hại quá lắm. Nhưng nếu ta say máu trong cơn giận và giận dai nhiều ngày, nhiều tuần, nhiều năm thì nó sẽ biến thành hận thù, còn tệ hơn giận dữ rất nhiều. Nếu có tâm thù hận, ta sẽ làm khổ mình lẫn người khác. Bởi thế, nếu có vọng tưởng nào vừa nổi lên, ta nên buông bỏ ngay. Nguyện này khuyên ta đừng kéo dài những tư duy bất thiện để sinh khởi do ta đã quen thói nghĩ bậy.

(11) Đừng trả đũa lời phỉ báng

Nếu có ai nói với ta những lời nặng nề, khinh miệt, ta không nên đáp lại bằng sự giận dữ chua cay. Nếu ta không trả đũa thì rất có thể cơn giận nơi người kia sẽ lắng xuống, tâm họ dịu lại. Như vậy, nhờ thực hành nhẫn nhục mà ta có thể giúp họ. Nếu ta mất kiên nhẫn mà trả đũa, thì người kia sẽ tức giận hơn, và sẽ tai hại hơn. Đôi khi cũng cần nói nặng lời, nhưng không bao giờ

nên kèm theo giận dữ. Nói chung là ta không nên đáp lại nếu không có lý do chính đáng.

(12) Đừng phục kích

Ta không nên chờ dịp để trả đũa những kẻ thù của ta, tìm cách nào tốt nhất để hại họ, hoặc tìm thời gian và nơi chốn nào họ dễ bị tổn thương nhất.

(13) Đừng làm méch lòng kẻ khác

Tránh nói hoặc làm gì có thể phật ý người, phi nhân và những chúng sinh khác. Có nhiều cách làm thương tổn người khác, ví dụ phủ nhận quan điểm của họ với một ác ý, nêu lỗi của họ, hoặc không theo ước muốn của họ. Đối với phi nhân, nên tránh đọc thần chú phẫn nộ hoặc làm những hành vi giận dữ cốt để tác hại.

(14) Đừng trút lỗi lầm hay gánh nặng của mình lên người khác

Ta không nên trút trách nhiệm cho người khác hoặc cố gán cho họ những việc họ không muốn, khi ta thấy việc ấy khó làm hay dễ chán. Tây tạng có tục ngữ Đừng chuyển gánh nặng của một con dzo lên một con bò. Dzo là thú vật thô rất mạnh ở Tây tạng dùng để chở nặng. Con bò tương đối nhỏ và yếu hơn so với dzo. Lời nguyện này cũng khuyên ta nên tránh đổ lỗi lên người khác, mà phải thành thực nhận lỗi về mình.

(15) Đừng lạm dụng Pháp

Phật cốt giảng pháp để giúp đỡ hữu tình điều phục tâm, hướng dẫn họ trên con đường giải thoát giác ngộ. Nếu ta dùng hiểu biết của mình về pháp để có tài lợi, của cải, danh tiếng, và để quản lý kẻ khác theo ý mình, thì đây là lạm dụng Pháp. Có thể ta xem việc giảng pháp cũng như dạy học thông thường, dùng nó để được thế lợi như danh tiếng, quyền lực, địa vị, tài sản. Thật đáng buồn, đáng hổ thẹn nếu ta có thái độ như thế trong khi lễ Phật, cúng dường và cầu nguyện vân vân. Ít nhất ta cũng nên đền đáp lòng từ bi của Phật bằng cách đừng lạm dụng giáo lý của ngài. Dù không thực hành được Pháp ngài dạy, ít nhất ta cũng nên có những động lực và ước nguyện trong sạch. Ta nên phát tâm như sau: Tôi học giáo lý để có thể đi vào con đường giải thoát. Tôi sẽ dùng Pháp để điều phục tâm xấu, và để làm lợi ích cho người khác hiện tại cũng như tương lai. Nếu không khởi tâm như vậy, ta có thể lạm dụng giáo pháp của Phật dạy.

(16) Đừng nhắm ăn trên ngôi trước

Nguyện này có nghĩa, khi cùng có chung với người khác một vật gì, ta không nên muốn chiếm hết về cho mình. Hoặc khi chia phần, ta không nên cố giành lấy những phần tốt nhất. Lại cũng nên tránh hành vi ích kỷ như vì tham ăn mà lấn đi lên trước đến chỗ ăn với hy vọng

được phần lớn nhất ngon nhất, hoặc khi xe tàu đông chật thì xô đẩy người ta để có chỗ tốt.

(17) Đừng biến thiên thần thành ác quỷ

Ở đây thiên thần là pháp luyện tâm và ác quỷ là những vọng tưởng như kiêu mạn, tham ái. Nếu luyện tâm đúng cách thì tất cả vọng tưởng trong ta sẽ giảm bớt, nhưng nếu tu sai thì có mỗi nguy là những mê vọng của ta càng tăng.

Một số người tin tưởng và cầu sự hộ trì che chở của những thần linh thế tục, nhưng nếu bất ngờ những thần linh này làm hại họ, thì cũng như thần đã hóa quỷ. Pháp luyện tâm này là một vị thần hộ trì chân thực, và là phương pháp tối thượng để được an tâm. Tuy nhiên nếu ta áp dụng sai lời chỉ giáo thì có thể khiến cho những mê vọng như kiêu căng tăng trưởng, phá hoại sự an bình của tâm ta, do thế đã biến vị thần bảo hộ thành ra quỷ tác hại. Nguyên này khuyên ta cần phải hiểu rõ và áp dụng đúng tất cả pháp tu nói chung, và pháp tu tâm hay Lojong nói riêng.

(18) Đừng tìm hạnh phúc bằng cách gây bất hạnh cho kẻ khác

Có nhiều cách gây khổ đau cho kẻ khác vì mưu lợi cho bản thân, như sát sinh, trộm cắp, dâm dục, phỉ báng,

hành hạ kẻ dưới, lừa dối người trên. Ta phải tránh tất cả những điều này.

Nguyện này cũng khuyến cáo ta đừng muốn hại kẻ khác, như mong cha mẹ chết để mình hưởng gia tài, hoặc mong cho đôi bạn bất hòa để ta có lợi, hoặc mong người nào bị đuổi việc để mình thế chỗ.

Trong *Bồ Tát Hạnh*, Tịnh Thiên nói:

*Sai người phục dịch cho mình
Mai sau chịu cảnh rẻ khinh tôi đòi,
Hậu người để bạc phần tôi
Sẽ thành vương tước sống đời cao sang.*

Thực khó mà hiểu nổi một cách chi tiết đường lối vận hành của nghiệp, nhưng ta có thể biết chắc rằng, nếu làm khổ kẻ khác để cho mình được sung sướng, ta sẽ tái sinh trong hoàn cảnh nô lệ không có chút tự do nào cho riêng mình. Ngược lại, nếu biết tôn trọng kẻ khác và làm lợi ích cho họ, ta sẽ tái sinh vào gia đình có thế lực và hưởng những hoàn cảnh may mắn.

8. Các Giới Về Tu Tâm

Hai mươi hai giới

(1) Hãy làm tất cả pháp du già qua một pháp

Điều này có nghĩa ta nên làm tất cả hoạt động hàng ngày của mình với ý hướng đem lại lợi ích cho người khác. Trong câu trên, du già (yoga) nghĩa là tất cả hành động về thân, lời ý, như ăn, uống, ngủ, thức, làm việc, nói chuyện, giải trí, học hành, cầu nguyện hay thiền định. Ta phải làm những việc đó với một ý định trong sạch hiền thiện chừng nào tốt chừng ấy, nhất là với thiện ý mong giúp đỡ mọi người. Phần lớn các động tác ta làm đều có bản chất không tốt không xấu, nhưng ta có thể biến chúng thành tích cực nhờ nghĩ đến người khác trong khi làm.

Lấy ví dụ du già ăn uống. Có ba cách thực hành pháp này, ta nên chọn cách nào thích hợp với mình nhất. Cách đầu tiên được nói trong Luật tạng, là xem những gì ta ăn uống như thuốc chữa bệnh đói khát. Theo cách này, mỗi khi ăn hay uống ta không có lòng tham vì xem đồ uống ăn như vị thuốc.

Cách thứ hai được giải thích trong các kinh Đại thừa, là tiêu thụ thức ăn uống với động lực là bồ đề tâm, nghĩ: vì muốn cứu giúp tất cả hữu tình, tôi cần phải đạt giác ngộ. Cái thân người tôi mang trong hiện tại là một

nền tảng toàn hảo để đạt đạo, nên tôi phải duy trì, nuôi dưỡng nó. Như vậy, mọi hành vi ăn uống có thể được làm hoàn toàn vì lợi lạc cho người.

Cách thứ ba được giải thích trong Mật điển. Vì tâm đại bi đối với mọi chúng sinh mà ta phải tự hóa làm một vị Phật trong mật tông như Heruka hay Kim cương thân nữ, và khi sắp sửa ăn uống thứ gì, ta phải chuyển thức ăn uống đó thành chất cam lồ, xem như đồ dâng cúng cho vị Phật được hóa sinh làm mình. Một phương pháp khác trong Mật điển là khẩn cầu chư Phật, Bồ tát và thánh chúng xuất hiện trong cùng một hóa thân là vị Phật bảo hộ của mình, thỉnh cầu chư vị ngự trong tim ta, hòa nhập với ta làm một, rồi dâng cúng thực phẩm đã được thần lực gia trì.

Trong các kinh điển và mật điển, Du già ăn uống được thực hành với ý định làm lợi ích kẻ khác. Tất cả Phật tử đều có nguyện dâng hiến miếng ăn uống đầu tiên cho Ba ngôi báu Phật, Pháp, Tăng. Trước khi ăn hay uống thứ gì, ta phải tụng một bài cúng dường rồi áp dụng một trong ba phương pháp đã giải thích trên đây. Nếu đồng thời, ta cũng thực thi một pháp hành khác kèm với ý định giúp đỡ mọi người, thì mọi sự ta làm sẽ có ý nghĩa lớn lao.

(2) Trừ khử mọi chướng ngại bằng một pháp duy nhất

Ở đây một pháp duy nhất chỉ pháp hành cho và nhận. Người tu pháp luyện tâm nên dựa vào phương pháp này để trừ khử các chướng ngại như bệnh tật, nhiều tham sân si, và bị sự quấy rối của người, phi nhân cùng những chúng sinh khác. Trước hết hãy khởi tâm đại bi mãnh liệt, nghĩ đến vô lượng chúng sinh đang gặp những rắc rối còn lớn hơn bội phần. Rồi ta nên làm quyết định chân thành muốn chịu thay tất cả những khổ đau của họ, và thiên quán về cho và nhận như đã trình bày trước đây. Cuối thời thiền, hãy hồi hướng như sau: "Do năng lực pháp hành này, tình nguyện chịu thay mọi khổ đau của kẻ khác, mong sao tất cả hữu tình hoàn toàn thoát khổ. Đây là phương pháp tối thượng để chuyển nghịch cảnh thành đường tu, và đồng thời tăng tiến tâm đại bi. Khi có được kinh nghiệm về pháp hành này, thì ta có thể khởi tâm thương xót cả đến những ác ma.

(3) Có hai hoạt động: lúc bắt đầu và khi kết thúc

Mỗi khi bắt đầu bất cứ pháp tu nào- quán tưởng, thiền định, học Pháp, tịnh hóa ác nghiệp, hay tích lũy công đức- có hai điều quan trọng cần làm là khởi đầu bằng một ý định trong sạch, và kết thúc bằng một sự hồi hướng thích đáng. Khởi đầu sự tu tập, ta nên phát một động lực trong sạch, và sau đó quyết định thực hiện thiện hành ấy. Khi làm xong, ta nên xét xem hành động ấy có viên mãn ý định ban đầu của ta hay không. Nếu có, ta nên cảm thấy hài lòng và hồi hướng công đức để

được giác ngộ. Nếu không, ta nên lập lại quyết định lần sau phải thành công.

Trong thời khoảng giữa khởi tâm và hồi hướng ta phải luôn duy trì chính niệm và tỉnh giác. Mỗi sáng khi thức dậy, với một ý hướng trong sạch, ta nên quyết định trong ngày hôm ấy sẽ tu những pháp gì. Rồi ta nên dùng chính niệm và tỉnh giác để thực thi quyết định ấy cho đến lúc đi ngủ vào buổi tối. Vào lúc ngủ, ta nên xem xét ta đã thành công đến mức nào. Nếu ta làm tốt, ta nên hoan hỉ hồi hướng, nhưng nếu trong ngày ấy có nhiều hành vi ý nghĩ tiêu cực, thì ta nên thực hành pháp tịnh hóa. Nếu mỗi ngày đều làm như vậy, sự tu tập của ta tự nhiên sẽ cải tiến và đi đến thành công.

(4) Hãy chịu đựng cả hai, dù bất cứ gì khởi lên

Ở đây, cả hai nghĩa là hoàn cảnh tốt cũng như xấu mà ta ta trải qua suốt cuộc đời mình. Ta nên chấp nhận cả hai loại cảnh ngộ, để dù cảnh ngộ nào cũng không thể cản trở việc tu tập của ta. Tất cả hoàn cảnh thuận cũng như nghịch đều thuộc về tám bận tâm thế gian hay tám ngọn gió đời (bát phong) là sướng, khổ, giàu, nghèo, khen, chê, vinh, nhục. Đây gọi là những bận tâm thế gian, vì người thế gian luôn luôn quan tâm đến chúng, mong muốn một số việc và cố tránh một số khác.

Những bận tâm như thế gây trở ngại cho những người thực hành pháp. Nếu ta quá chú tâm đến hạnh

phúc và đau khổ, thì mỗi khi gặp may mắn ta sẽ hơn hờ và càng tham luyến sinh tử hơn lên; mỗi khi gặp rủi ro bất hạnh ta sẽ mất niềm tin vào Pháp. Nếu quá bận tâm về được mất, thì khi có của cải ta sẽ buông lung theo đuổi thế lạc, phương hại đến việc tu hành; khi trống túi, ta lại xuống tinh thần và bán khoán về vật chất, cũng không tu hành nổi. Nếu quá bận tâm đến khen chê, thì mỗi khi được khen ta cảm thấy hãnh diện tự kiêu, khi bị chỉ trích ta sẽ vô cùng đau khổ. Nếu quá bận tâm đến danh tiếng, thì khi được nổi tiếng ta sẽ lơ là với bạn đồng tu và có khi lại còn thấy mình hơn cả thầy mình; và khi bị tiếng xấu ta hết sức khổ sở. Trong mọi trường hợp, tám bận tâm thế tục đều trở ngại cho việc tu hành.

Những hành giả chân chính sử dụng cả hai loại hoàn cảnh tốt xấu để tiến tu, thay vì bị chúng làm trở ngại. Ví dụ khi giàu, họ giúp người nghèo để tích công đức, và thực hành hạnh Bố thí rộng rãi với tâm từ bi. Khi nghèo, họ xem đây là cơ hội để có tài sản nội tâm là giới, định, tuệ vân vân. Cảnh nghèo giúp họ tu chịu thay đau khổ cho người khác, và xem nội tài hay những thực chứng tâm linh quan trọng hơn tài sản vật chất. Nhờ sử dụng trí tuệ của mình theo cách ấy, những hành giả tu tâm thuần túy có thể vượt qua tám điều làm người thế tục bận tâm và duy trì được hỉ tức dù gặp cảnh giàu hay nghèo, được khen hay bị chê, được kính trọng hay bị coi không ra gì. Tâm họ luôn thanh thản dù gặp bất cứ cảnh ngộ nào.

(5) Giữ gìn cả hai, như giữ tính mạng

Cả hai ở đây ám chỉ hai loại: nguyện đặc biệt và giới tổng quát. nguyện đặc biệt là 18 nguyện trong việc luyện Tâm và giới tổng quát là tất cả các loại giới mà ta đã thọ. Với những hành giả tu tâm, thì Giới và Nguyện có tầm quan trọng bậc nhất cần phải giữ gìn như giữ sinh mạng. Muốn đạt thực chứng về Pháp, ta phải vượt qua lỗi lầm, mà cách tốt nhất để vượt qua lỗi lầm chính là giữ gìn giới luật cho thanh tịnh.

Mỗi Phật tử có 2 nguyện căn bản là quy y tam bảo và từ bỏ các hành vi và tư tưởng tác hại. Lại còn có 12 nguyện quy y và nhiều giới khác bao hàm trong giới Biệt giải thoát, giới Bồ tát và giới Mật tông. Những người đã thọ các giới này nên cẩn thận hộ trì.

Phật không đưa ra các giới luật này như những hình phạt. Những bậc phụ huynh có trí và thương con cái thì muốn cho con mình có đời sống thanh nhàn, do vậy họ đặt ra những quy tắc hành xử cho con cái tuân theo trong đời sống hằng ngày. Người con nào tuân giữ các quy tắc này thì thường ít gặp rắc rối và được hạnh phúc. Cha mẹ thường chỉ quan tâm đến hạnh phúc con cái trong đời này, nhưng Phật thì muốn cho hữu tình giải thoát khỏi luân hồi sinh tử và đạt hạnh phúc tối thượng của toàn giác. Do tâm đại bi thúc đẩy, ngài giảng dạy nhiều pháp tu và công bố những giới luật mà nếu tuân theo một cách chân thành, ta sẽ đạt những mục tiêu ấy.

(6) Hãy luyện tập ba sự khó khăn

Ba sự khó khăn là ba việc mà ta thấy khó làm, đó là nhận ra những si mê của mình, tạm thời làm chúng lắng dịu nhờ áp dụng các pháp ngược lại, và tận trừ chúng bằng cách áp dụng thuốc chữa.

Si mê có thể rất khó nhận ra. Giận dữ là si mê rõ rệt nhất, nhưng nhiều si mê khác như tham ái, thì hoàn toàn vi tế. Tham ái rất dễ lẫn lộn với từ hay bi. Lại cũng có thể khó mà phân biệt ham muốn và ái luyện. Ham muốn thì không nhất thiết là một vọng tưởng si mê. Ví dụ Phật muốn giảng dạy Pháp và làm lợi lạc hữu tình, nhưng ngài không có tham luyện. Nhiều ham muốn thông thường của ta, như muốn ăn hay muốn gặp bạn bè, thì không cần phải là tham luyện. Một sự ham muốn được gọi là tham luyện khi nó quấy rối sự an bình trong tâm ta. Chúng ta nói yêu thương, nhưng thông thường, khi tình yêu ấy trở nên nồng nàn thì những rắc rối bắt đầu sinh khởi. Đây chứng tỏ tình yêu này thực sự là ái luyện. Tình yêu đích thực thì không bao giờ tạo nên rắc rối mà chỉ đem lại hạnh phúc. Điều này rất vi tế, chỉ có thể hiểu được nhờ kinh nghiệm.

Một trong những mê vọng vi tế nhất và khó hiểu nhất là cái ngu chấp ngã. Ta gần như không thể nào nhận ra được mê vọng này nếu chưa tu tập Pháp. Nhiều người hết sức thông minh tài trí nhưng cũng không hiểu

được cái tâm lý mê muội này nếu họ chưa học Pháp. Có hai loại chấp ngã: chấp ngã của con người (ngã chấp) và chấp ngã của các pháp (pháp chấp). Hơn nữa, ngã chấp có nhiều cấp độ từ thô đến tế. Ví dụ, ngã chấp cho rằng con người là thực hữu nội tại (cu sinh ngã chấp -DG) thì vi tế hơn ngã chấp cho rằng con người là tự tồn, thực sự hiện hữu (phân biệt ngã chấp). Muốn hiểu rõ những sai biệt này ta nhất định phải theo chỉ giáo của một bậc thầy thiện xảo. Tất cả chúng sinh ngay cả những côn trùng bé nhỏ, đều có ngã chấp, nhưng chỉ những người hiểu được điều này thì mới có thể nhận ra đấy là một ý thức sai lầm. Sự hiểu biết như vậy chỉ có thể phát sinh nhờ học kinh sách và giáo lý.

Nhận ra được mê vọng đã khó, mà thắng lướt được chúng lại càng khó hơn. Ta có thể nhận ra vọng tưởng sau khi học Pháp một thời gian, nhưng cần phải tu luyện miên mật lâu dài mới có thể thắng lướt chúng. Và ngay cả khi ta đã học được cách tạm thời hàng phục vọng tưởng, ta còn cần tu luyện nhiều hơn nữa mới có thể tận trừ chúng.

Những chỉ giáo về Pháp tu tâm Lojong khuyến khích ta tu luyện ba sự khó khăn ấy. Trước hết là ta cần phải nhận rõ vọng tưởng, kế đến ta phải tạm thời hàng phục chúng bằng cách áp dụng các pháp ngược lại; và cuối cùng ta phải tận trừ tất cả vọng tưởng và dấu ấn của chúng (còn gọi tùy miên hay khuynh hướng tiềm ẩn - DG) nhờ thiền quán Tính không.

(7) Thực hành ba nhân chính

Có ba nhân chính rất cần yếu cho sự thành công trong việc tu tập Pháp: lòng mong mỏi thực hành Pháp, sự nương tựa một bậc thầy giảng dạy Pháp, và có đủ điều kiện để tu tập. Nếu không có ba nhân tố này, ta sẽ gặp nhiều trở ngại trong việc tu hành.

Điều rõ ràng là nếu ta không mong mỏi tu tập thì ta sẽ không tu. Muốn phát cái tâm mong cầu này, ta phải quen thuộc với những lợi ích của Pháp, và phải tin tưởng rằng ta có thể thực hành được pháp ấy. Trong đời sống hàng ngày, khi thấy cái gì ta xem là hữu dụng, thì tự nhiên ta muốn có được cái ấy. Cũng thế, nếu nhận thức được những lợi ích của sự tu tập Pháp thì tự nhiên ta sẽ phát sinh ước muốn tu tập. Bởi thế, điều thiết yếu là quán sát những lợi ích ấy.

Ta lại cần phải tìm ra một bậc thầy đủ tư cách. Nếu không nương tựa bậc thầy, thì rất dễ phạm lỗi lầm mà lại rất khó thành đạt những kết quả tối hậu của sự tu tập. Bậc thầy mở ra ý nghĩa của giáo lý một cách minh bạch không lỗi lầm, chỉ cho ta cách thực hành, và đem lại cho ta sự nâng đỡ khuyến khích trong việc tu tập. Bằng cách ấy bậc thầy mở con mắt tuệ cho ta để ta nhìn vào tấm gương Pháp và đi theo con đường dẫn đến giải thoát.

Nhân tố chính yếu thứ ba là có được những nội duyên và ngoại duyên để tu tập. Những nội duyên còn quan trọng hơn cả ngoại duyên (hay điều kiện bên ngoài); đó là niềm tin mãnh liệt vào Pháp và hiểu rõ tu tập cách nào cho chân xác và thiện xảo. Ngoại duyên là thực phẩm, y phục và chỗ ở thích hợp. Ví dụ người muốn nhập thất tu thiền thì phải có những điều kiện thích hợp về nội tâm cũng như ngoại cảnh cần thiết cho việc nhập thất.

(8) Làm quen với ba điều bất thối

Ba điều bất thối là lòng tin vào Pháp, nỗ lực tu tập, và ghi nhớ ý nghĩa của Pháp. Cốt yếu là đừng để cho ba điều này bị suy thoái. Ngược lại, ta nên cải thiện chúng mỗi ngày, mỗi năm.

Nếu lòng tin thối thất, ta sẽ từ bỏ ý định tu tập. Đây là chướng ngại lớn nhất cho sự an tâm tạm thời và tối hậu. Nếu không có lòng tin vào Pháp, thì sự học tập và thiền quán của ta sẽ không có năng lực. Bởi thế, điều vô cùng quan trọng là đừng để cho lòng tin của ta vào Pháp và vào bậc thầy bị thối thất.

Một điều cũng rất quan trọng nữa là đừng để cho nỗ lực tu tập Pháp nơi ta bị thối chuyển. Nếu đâm ra lười biếng thì ta sẽ không bao giờ tu tập có kết quả. Nhưng nếu nỗ lực kiên trì, ta sẽ thành tựu mọi điều ta mong

mỗi.

Thứ ba là đừng để cho chính niệm bị suy thoái. Đừng quên những tri kiến và kinh nghiệm về Pháp mà ta đã có được, phải củng cố và tăng cường nó nhờ chính niệm. Chính niệm chính là mạch sống của sự tập trung và thiền quán. Nếu mất chính niệm thì tất cả tri kiến của ta về Pháp sẽ bị lãng quên, và sự tập trung cũng mất.

Với hành giả tu tâm, điều đặc biệt quan trọng là tăng trưởng đức tin vào giáo lý và bậc thầy. Ta nên luôn luôn nỗ lực trong việc tu hành đừng lười biếng, và luôn nhớ nghĩ đến tri kiến và kinh nghiệm về Pháp trong ta, nhất là về pháp tu tâm Lojong.

(9) Có được ba việc không rời

Giới này khuyên ta luôn hành thiện bằng ba cửa thân, lời, ý. Vào mọi lúc cả ba cửa này phải không rời thiện nghiệp. Thiện nghiệp về thân gồm có cúng dường, lễ bái, giúp người, săn sóc bệnh, họa hình tượng Phật, chép kinh, thiền quán trong thế ngồi gồm bảy sắc thái của đức Phật Đại Nhật (Vairocana, Tỳ lô giá na), và nhớ tránh các bất thiện hành về thân (sát, đạo, dâm) vì đã thấu hiểu những nguy hiểm của chúng. Trong những pháp hành mật tông cao cấp, thì sự quán thân ta thành hóa thân Phật cũng là một thiện hành về thân.

Thiện hành về lời là giảng Pháp, tụng kinh, đọc chú, và khuyên người khác những lời chính đáng. Hát một bài vui làm cho người khác quên được ưu sầu trong chốc lát cũng là một thiện hành về lời. Thiện hành tối thượng về lời là giảng Pháp. Do giảng Pháp, ta giúp kẻ khác phát triển trí tuệ, và tuệ giác là điều quý nhất ta có thể cho. Tài sản vật chất dù lớn bao nhiêu cũng chỉ hưởng được một thời gian ngắn; nhưng khi một người có được trí tuệ, họ có thể dùng nó bất cứ lúc nào. Trí tuệ đem lại lợi lạc không chỉ trong đời này mà cả những đời sau. Bởi thế, nói về lâu dài, thì giảng Pháp lợi lạc hơn giúp đỡ tài vật.

Có vô số thiện hành về ý, như mười một thiện tâm sở là tín vân vân; và từ bỏ những bất thiện hành về ý là tham, hại, và tà kiến.

(10) Tu tập không thiên vị đối với các đối tượng

Đối tượng pháp tu luyện tâm không chỉ là những hữu tình có sự sống mà cả đến những vật vô tri như bốn đại và bốn sản phẩm của chúng (sở tạo sắc-DG). Bốn đại là địa thủy hỏa phong và bốn sản phẩm của bốn đại là sắc hương vị xúc. Tất cả đều có các khía cạnh dễ chịu và khó chịu khác nhau, bất cứ cái nào cũng có thể làm đối tượng tu tâm. Ví dụ cả hai sắc xấu sắc đẹp đều có thể dùng làm đối tượng luyện tâm. Vậy ta nên luyện tâm thế nào để khỏi khởi tâm sân đối với sắc khó chịu hay ái luyện đối với sắc dễ chịu.

Những điều kiện khởi lên tùy thuộc vào bốn đại và sản phẩm của bốn đại, dù xấu hay tốt, cũng đều có thể là đối tượng luyện tâm. Ví dụ do bốn đại mà ta có thể trải qua những tình huống tốt như cảnh đẹp, thời tiết tốt, và các chứng bệnh dễ chữa lành. Ta nên nhận những cảnh ngộ dễ chịu ấy mà đồng thời cũng phải để ý không bị chúng chi phối hay quấy rầy. Không nên để cho hoàn cảnh thuận tiện làm gián đoạn việc tu tập của ta, mà nên nhớ rằng những may mắn ấy là hậu quả sự tích lũy công đức của ta từ trước, bây giờ ta được hưởng dụng và chẳng bao lâu chúng cũng cạn kiệt. Muốn có được hạnh phúc như vậy trong tương lai thì nay ta phải cố tích lũy thêm công đức. Khi biết như vậy, ta nên nỗ lực tu tập thêm nữa.

Ngược lại ta cũng có thể gặp bất hạnh là sống trong cảnh nghèo nàn thiếu tiện nghi, có nhiều nguy hiểm như động đất. Trong trường hợp ấy ta nên nhận ra rằng đấy là do ác nghiệp quá khứ và là dấu hiệu ta cần phải tu những pháp môn đặc biệt để tịnh hóa ác nghiệp. Nghĩ vậy rồi ta nên thực hành những phương pháp tịnh hóa ác nghiệp.

Ngoài các phương pháp tích lũy công đức và tịnh trừ nghiệp chướng, ta lại còn nên chuyển bất cứ hoàn cảnh nào ta gặp dù tốt hay xấu, thành con đường tu bằng cách thực hành cho và nhận.

(11) Điều quan trọng là tu tập một cách sâu xa và bao trùm tất cả

Giới này khuyên ta rằng không những ta cần phải tuân theo giáo huấn của Phật trên ngôn từ, mà còn phải thấu đạt ý nghĩa sâu sắc của giáo lý để có được thực chứng sâu xa. Giới này cũng khuyến cáo rằng trong pháp luyện tâm, ta nên bao trùm tất cả các pháp trong sự quán sát chúng là huyễn ảo, không thực chất nội tại.

(12) Luôn thiền quán về những trường hợp đặc biệt

Có những trường hợp đặc biệt cần áp dụng các pháp luyện tâm. Ví dụ, thường rất khó mà thương xót những người ta xem là may mắn hơn mình, hoặc những người làm hại ta, những kẻ kinh địch với ta ở một phương diện nào đó. Trong những trường hợp ấy, ta nên thiền quán đặc biệt về những rắc rối mà những người này gặp phải và cố phát sinh niềm thương xót họ. Nếu có người nào mà ta thường không ưa, thì ta nên đặc biệt quán sự kham nhẫn đối với họ.

Ngoài thời thiền quán ta hãy luôn nhớ đến tâm đại bi, nhẫn nhục, và những thiện tâm khác mà ta khởi lên trong thời thiền, và cố thực hành những tâm ấy.

(13) Đừng nương tựa vào những ngoại duyên

Trong pháp hành luyện tâm, ta nương tựa vào sức mạnh tâm linh ta hơn là nương vào những điều kiện bên ngoài. Ta không cần phải chờ đợi hoàn cảnh khá hơn mới bắt đầu tu, vì ta có thể chuyển hóa bất cứ tình huống nào dù tốt hay xấu, để đưa nó vào con đường giải thoát giác ngộ. Nếu chờ cho có được điều kiện thuận lợi thì ta sẽ không bao giờ khởi sự tu học pháp. Hơn nữa, nếu cứ bận tâm tạo những hoàn cảnh bên ngoài cho thật hoàn hảo, thì ta sẽ không bao giờ có được thời giờ để thiền quán vì mãi bận rộn thỏa mãn những ham muốn không bao giờ chán đủ của ta. Ví dụ, có thể ta đã có một người bạn rất dễ chịu nhưng do mong cầu không chán ta vẫn đi tìm một người khác, hoặc đã có một chiếc xe tốt rồi lại còn muốn một chiếc lớn hơn, đắt tiền hơn. Hoặc sở làm hiện tại của ta đã rất tốt, nhưng ta còn muốn một chỗ tốt hơn nữa. Nếu cứ theo đuổi tất cả những ham muốn của mình, thì ta sẽ không còn thì giờ đâu nữa để tu tập Pháp.

(14) Áp dụng pháp tu chính yếu ngay trong lúc này

Hiện tại ta đang có được thân người quý báu, nhưng thật khó biết nó kéo dài được bao lâu. Ta nên nghĩ, sẽ là một bi kịch lớn nếu ta phí phạm dịp may hiếm có này, ta phải tận dụng nó một cách có ý nghĩa. Thật là phi lý nếu chỉ làm việc để có tài sản vật chất. Dù có tiền rừng bạc biển đi nữa thì ta cũng vẫn phải chịu những đau khổ của sinh tử. Có nhiều người giàu gặp vô số vấn đề và lo lắng. Ta nên nghĩ:

"Mục đích lớn nhất của cuộc đời này là đem lại phương tiện để giải thoát giác ngộ. Con đường duy nhất để đạt giải thoát giác ngộ là thực hành pháp. Trong các pháp môn tu, thì tu tâm là tối thượng. Bởi thế, tôi phải thực hành pháp ấy ngay từ bây giờ. "

(15) Đừng giải thích sai lạc

Giới này có nghĩa là ta nên tránh sáu thái độ lầm lạc: kiên nhẫn sai lạc, ước nguyện sai lạc, thương xót sai lạc, lợi ích sai lạc, và vui mừng sai lạc.

Kiên nhẫn sai là kiên nhẫn đối với những việc không đáng. Ví dụ do hiểu sai ý nghĩa thực thụ của nhẫn nhục, ta có thể thiếu kiên nhẫn khi hành thiện bị trở ngại, nhưng lại kiên nhẫn trong khi làm những việc bất thiện. Sự nhẫn nhục chính đáng là nhẫn nhục đối với kẻ thù bên ngoài, chứ không phải với kẻ thù trong tâm ta là những vọng tưởng si mê.

Ước nguyện sai là mong mỏi những chuyện không đáng, như thêm muốn số phận người giàu, có thể lực và chỉ chuyên làm những hoạt động thuộc sinh tử, không thích tu tập. Trong khi đó có người tu hành chân chính nhưng nghèo và xấu nên có thể ta không muốn giống như họ.

Kinh nghiệm sai là do vô minh, ta bỏ qua pháp vị cam lồ mà chạy theo lạc thú thế tục. Ta phải cố nếm cho được hương vị của Pháp ngay hiện tại khi ta có cơ hội. Trong

lúc làm quen với pháp, ta sẽ khám phá nhiều cách tìm thấy hạnh phúc thuần tịnh. Ta có thể kinh nghiệm phúc lạc nhờ thiền định và tuệ giác, và nhờ giữ giới ta có thể đạt được hạnh phúc với một thân tâm lành mạnh. Do hỷ lạc thiền định, ta có thể cảm nghiệm hạnh phúc tối thượng và bền bỉ, dù gặp ngoại cảnh khó khăn đến đâu. Nếu không tìm kiếm những hình thái thuần tịnh ấy của hạnh phúc mà chỉ đi tìm lạc thú thế tục, thì đây là kinh nghiệm sai. Như Tịch Thiên nói trong *Bồ Tát Hạnh*.

Sao bỏ luống niềm vui Chính pháp
Suối nguồn bao pháp lạc cao siêu
Thú vui thấp kém lại theo
Chỉ đưa người đến đủ điều rồi ren?

Tâm đại bi đặt sai chỗ là thương xót Phật Bồ tát hay những bậc thánh, thay vì thương xót chúng sinh đau khổ. Mặc dù những bậc giác ngộ có thể hiện tướng phàm phu, song họ không phải là đối tượng cho ta thương xót.

Lợi ích sai là có thiện ý cố giúp người ta, nhưng lại vô tình làm hại họ hơn là giúp đỡ. Mong giúp đỡ bạn bè bà con là điều hết sức tự nhiên, nhưng nếu sự giúp đỡ ấy khiến họ phạm nhiều ác nghiệp thì dù họ có được lợi cũng chỉ tạm thời. Nếu bạn ta muốn bắn kẻ thù mà ta lại cung cấp súng, thì có thể làm cho họ mãn nguyện nhất thời, nhưng chắc chắn cuối cùng họ sẽ phải đau khổ. Muốn thực sự làm lợi lạc kẻ khác, ta phải hết sức thiện xảo. Hiện tại còn vô minh, thì khi cố giúp kẻ khác, ta

không biết chắc ta có thực giúp họ hay không. Ta cần có trí tuệ phân biệt rõ cái gì đem lại ích lợi tạm thời, cái gì là lợi ích tuyệt đối.

Vui mừng sai là vui mừng khi kẻ khác làm quấy chứ không phải vì họ làm tốt. Ví dụ khen người nào bắt được nhiều cá hay bắn một phát trúng nhiều thú, hay khen người đấu bò vì đã hạ được con bò mộng. Hoặc vui mừng vì nước địch đang gặp khó khăn suy thoái. Đây toàn là những điển hình về vui mừng sai lạc. Những hành vi như vậy tạo nhiều nghiệp ác. Nhưng nếu ta vui mừng khi người khác được hạnh phúc, có ưu điểm, thành công, tích lũy công đức và trí tuệ, vân vân, là ta đang tạo nghiệp rất tốt lành.

(16) Dừng làm

Trong khi tu hành ta cần phải áp dụng nỗ lực bền bỉ và liên tục. Nếu hăng hái tu hành ráo riết vài ngày rồi sau lại lười biếng, thì sự tu tập của ta không đi đến đâu. Sự kiên trì tu tập trong một thời gian dài là quan trọng hơn nỗ lực quá sức trong một thời gian ngắn. Đôi khi ta tinh tấn quá độ trong một thời gian ngắn, nhưng thấy không thành đạt kết quả gì, ta đâm nản chí và có thể từ bỏ luôn cả sự tu hành. Tu mà mau có kết quả thì khó thành công vì trong mọi thứ tập luyện, mơ ước viễn vông bao giờ cũng đưa đến thất bại. Ta phải thực hành Pháp với nỗ lực kiên trì dai dẳng cho đến khi đạt giác ngộ.

(17) Tu tập với niềm tin vững chắc

Muốn đạt kinh nghiệm và thực chứng về tu tâm, ta phải tu hành một cách nhiệt tâm, không hoài nghi ngần ngại. Trước hết phải nghe giảng vào học giáo lý để hiểu cách tu, rồi sau phải thực hành liên tục vững chãi. Một cuộc nhập thất dài hạn hoàn toàn để luyện tâm có thể rất lợi ích để đạt những thực chứng sâu xa trong pháp hành này.

(18) Giải thoát nhờ hai pháp: tra tâm và phân tích

Ta nên nghĩ đến mọi hành vi của mình về thân, lời, ý, và kiểm soát chúng một cách cẩn thận. Như vậy ta sẽ luôn luôn tỉnh giác về những gì mình nghĩ, nói và làm. Nhờ sự tỉnh giác ấy ta sẽ tránh được sự tác ý bất đáng cùng những tâm mê vọng khác dẫn đến những ác hành về thân và lời.

Giới này cũng nêu lên hai giai đoạn tu tập trong việc luyện tâm, là thô trọng và rõ rệt. Danh từ tra tâm muốn nói rằng nhờ học tập, trước hết ta nên đạt đến một sự hiểu biết qua loa ý nghĩa của chỉ giáo luyện tâm, và danh từ phân tích ám chỉ sau đó ta phải đạt kinh nghiệm sâu xa về những đề tài này nhờ quán tưởng và thiền định. Bằng cách ấy lúc đầu ta sẽ thoát khỏi những lỗi thô trọng nhờ tra tâm, và sau đó là thoát khỏi những lỗi vi tế nhờ phân tích.

(19) Đừng khoe khoang

Nếu pháp tu chính yếu của ta là pháp luyện tâm, thì mối bận tâm của ta là giúp đỡ và lợi ích cho kẻ khác. Nhưng chính vì có một mục đích cao cả như thế, ta không nên tự mãn khoe khoang với mọi người về những gì ta đang làm. Lý do duy nhất ta tu tâm là để đạt giác ngộ lợi lạc cho tất cả hữu tình. Nếu ta tự đặt mình vào việc phục vụ kẻ khác, thì sự khoe mình thật là hoàn toàn không thích hợp.

(20) Đừng nổi giận

Nếu có người cư xử khó chịu với ta, như chế nhạo, coi rẻ, nhục mạ ta, thì ta không nên phản ứng bằng thù ghét hay tức giận. Khi sắp nổi giận, ta nên nhớ ngay rằng pháp hành luyện tâm cốt yếu là tâm đại bi, nhưng giận dữ là trái từ bi. Nghĩ thế, ta nên cố đừng để cơn giận bộc phát. Hãy nhận chân rằng con người đang làm ta thương tổn ấy không kiểm soát được hành vi họ, vì họ hoàn toàn bị vô minh khống chế, không được tự do. Người không tu pháp luyện tâm khi thấy một kẻ vì sân si mà làm hại người khác thì sẽ trách cứ kẻ ấy, nghĩ con người có lỗi; nhưng người có tu pháp luyện tâm thì chỉ trách cứ những vọng tưởng nơi người kia, mà không trách con người. Kinh điển nói Phật thương tất cả hữu tình vì ngài thấy ác hành chúng tạo nên là do si mê chứ không phải do con người. Chư Phật không bao giờ từ bỏ, lên án, hay tức giận hữu tình, ngược lại còn thương xót chúng vì thấy

chúng bị sự khống chế của những tâm lý mê muội. Đào luyện thái độ tương tự như thế khi có ai nổi giận đối với mình, là một trong những phương pháp sâu xa nhất để có được sự bình an cho bản thân và kẻ khác.

Nếu tất cả đều tu tâm, thì mọi người sẽ thương yêu nhau; không còn mâu thuẫn giữa các dân tộc và bởi thế cũng không có chiến tranh. Nếu không tu tập Pháp thì khó mà chuyển ác hành thông thường thành thiện hành; nhưng nơi nào Pháp hưng thịnh thì quả có những lợi ích lớn lao như thế. Dường như muốn hòa bình hạnh phúc ngự trị trên thế giới, thì chính pháp phải thịnh hành khắp nơi.

(21) Đừng thay đổi

Khi gặp may mắn bất ngờ, người ta thường phản ứng quá độ, nhảy nhót múa cưỡi một cách lộ bị ch; nhưng nếu gặp sự gì không vừa ý là họ lại xuống tinh thần, chán nản, buồn sầu, bề ngoài của họ thay đổi hẳn. Giới này khuyên ta đừng nên làm như vậy. Nếu tu pháp luyện tâm, thì tâm ta phải luôn luôn bình tĩnh an nhiên, bất kể gặp cảnh gì.

(22) Đừng mong kẻ khác nhớ ơn

Khi giúp đỡ ai, không nên chờ đợi sự đền đáp. Có người nghĩ nếu giúp người, mình sẽ được đền bù cách nào đó. Nhưng cách suy nghĩ ấy làm cho sự tử tế thành giả dối.

Ta phải làm việc hoàn toàn vì muốn đem lại hạnh phúc cho kẻ khác, mà không nghĩ gì đến bản thân. Tất cả các pháp hành về tu tâm, từ những chuẩn bị cho đến giới cuối cùng này, đều phải được thực hiện với tâm bồ đề làm động lực.

9. Kết

Vì tôi có nhiều ước muốn.

Sau khi chịu đựng đau khổ và tiếng xấu.

Tôi đã nhận được chỉ giáo để điều phục ngã chấp.

Bây giờ nếu chết, tôi sẽ không ân hận.

Cuối bản văn gốc, Geshe Chekhawa nói đến kinh nghiệm bản thân ngài đã đạt nhờ pháp luyện tâm. Dòng thứ nhất cho thấy vì sao ngài nhận chỉ giáo từ bậc thầy của ngài, hai dòng kế giải thích ngài luyện tâm, và dòng cuối cho thấy kết quả sự tu tập của ngài.

Geshe Chekhawa đã được bậc thầy của ngài là Sharawa chỉ giáo về pháp luyện tâm, vì thấy ngài ham thích giáo lý này và mong muốn tu tập. Trong thời gian tu tập ngài chịu nhiều nỗi khổ, bị chỉ trích, mang tiếng xấu; và suốt sáu năm ròng ngài trải qua nhiều gian khổ. Ngài không bận tâm về tiền bạc, danh tiếng, mà chuyên tu pháp luyện tâm theo lời khuyên của Gehse Sharawa. Nhờ thọ pháp Lojong và thực hành pháp ấy một cách thuần tịnh, ngài phá hủy được ngã chấp và hàng phục được tâm mình.

Geshe Chekhawa kết luận rằng dù có chết ngay bây giờ ngài cũng không ân hận; vì ngài đã không phạm đời mình. Nhờ pháp Lojong ngài đã tịnh hóa tất cả ác nghiệp và đạt giác ngộ, hoàn toàn tự do lựa chọn tái

sinh của mình và có năng lực đặc biệt để giúp đỡ hữu tình một cách rộng rãi.

Tấm gương ngài Chekhawa thật đầy khích lệ đối với chúng ta. Ta nên quyết định dành mọi nỗ lực để phát bồ đề tâm và thực chứng Không tính. Những kinh nghiệm này sẽ mang chúng ta từ an vui đi đến an vui. Ta có thể chuyển mọi kinh nghiệm thành cái nhân giác ngộ bằng cách sử dụng mỗi giây phút để phát triển thực chứng về tâm bồ đề và Tính không. Khi người mù được một mảnh vàng, người ấy có thể vứt đi vì không biết được giá trị của nó. Giờ đây ta đã được những chỉ giáo như vàng ròng này, về hai thứ tâm bồ đề, thì ta không nên bị vô minh làm mù quáng đến nỗi lơ là với một kho báu như vậy, mà phải cố gắng hết tâm lực để nhận thức ý nghĩa sâu xa nhất của đời người quý báu này.

Chúng ta thực may phước lắm mới có cơ hội học và hành những chỉ giáo về luyện tâm này, mà Geshe Chekhawa đã giảng dạy bằng kinh nghiệm bản thân ngài. Bất cứ lời dạy nào về Pháp căn cứ trên kinh sách có thẩm quyền, và được giảng dạy bởi một người đã hiểu ý nghĩa giáo lý và đã thực chứng, thì thực rất lợi lạc cho người khác trong tương lai.

Hồi Hương

Do công hạnh tôi đã làm nhờ đọc sách, (phiên dịch), quán tưởng, và thực hành những chỉ giáo này, mong tất cả hữu tình được giải thoát ba độc tố tham, sân, si và mong tất cả được an lạc lâu dài.

Phụ Lục 1

Bản văn gốc: *Pháp Luyện Tâm Gồm Bảy Điểm*

Do Geshe Chekhawa (1102-1176)

(Tiêu đề in chữ đậm là do Je Phabongkhapa thêm)

Bản văn này do Đại sư Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche dịch Tạng-Anh

Đánh lễ tâm đại bi

Chỉ giáo như tinh chất cam lồ này

Do Serlinpa truyền lại.

Nó như kim cương, như mặt trời, như dược thảo.

Ý nghĩa bản văn này cần được biết.

Sự phát triển năm cấu uế

sẽ được chuyển thành con đường giác ngộ.

Những pháp tu chuẩn bị trong pháp luyện tâm

Trước hết hãy học phần chuẩn bị.

Pháp tu chính: tu luyện hai loại bồ đề tâm

Luyện tâm bồ đề tương đối

Quy tất cả tai họa vào một

Thiền quán về lòng tốt vĩ đại của tất cả hữu tình

Tu tập xen kẽ cho và nhận

Khởi đầu bằng cách đón nhận vào mình

Đưa vào hơi thở hai pháp này

Ba đối tượng, ba độc và ba thiện căn
Là chỉ giáo vắn tắt cho sự chứng đắc về sau.
Muốn ghi nhớ điều này,
trong mọi hoạt động hãy tu tập bằng lời kệ.

Luyện tâm bồ đề tuyệt đối

Truyền bí quyết cho người nào đã đạt đến sự kiên cố
Hãy quán tưởng vạn pháp như chiêm bao
Phân tích bản chất vô sinh của nhận thức
Ngay cả đối thủ là cái ta, cũng không thực hữu nội tại
Đặt con đường thực thụ trên nền tảng của vạn pháp
Giữa các thời thiền, hãy xem mọi hiện tượng là huyễn
hóa.

Chuyển nghịch cảnh thành con đường giác ngộ

Khi cả ngoài lẫn trong đều đầy dơ uest,
Hãy chuyển nghịch cảnh thành con đường giác ngộ
Hãy áp dụng thiền quán vào bất cứ hoàn cảnh nào ta
gặp
Áp dụng bốn chuẩn bị là phương pháp tối thượng.

Làm thế nào hội nhập mọi hoạt động hàng ngày vào pháp tu

Chỉ giáo ngắn gọn thiết yếu này
Cần được áp dụng với năm năng lực
Năm năng lực là pháp tu quan trọng nhất

Trong chuyển giáo về chuyển di tâm thức thuộc Đại thừa.

Cách đo lường mức thành công trong việc tu tập

Tất cả Pháp đều thu tóm vào một mục đích
Hãy theo sát chứng nhân chính thức trong hai người
chứng
Luôn luôn chỉ tin cậy vào một cái tâm hạnh phúc
Dấu hiệu có tu là trái ngược
Dấu hiệu có tu là đạt được năm vĩ đại
Người có tu thì lúc tán tâm cũng có thể thực hành Pháp.

Những lời nguyện về tu tâm

Luôn luôn tu luyện ba điểm tổng quát
Cứ tự nhiên trong lúc thay đổi ước vọng của mình
Đừng nói đến những chân tay què quặt
Không bao giờ nghĩ đến lỗi người
Trước hết, tịnh hóa vọng tưởng lớn nhất
Hãy từ bỏ mọi hy vọng về quả báo
Từ bỏ thực phẩm nhiễm độc
Đừng theo vọng tưởng
Đừng trả đũa lời phỉ báng
Đừng phục kích
Đừng làm méch lòng kẻ khác
Đừng trút lỗi lầm hay gánh nặng của mình lên người
khác
Đừng lạm dụng Pháp

Đừng nhắm ăn trên ngời trước
Đừng biến thiên thân thành ác quỷ
Đừng tìm hạnh phúc bằng cách gây bất hạnh cho kẻ
khác

Những giới luật luyện tâm

Hãy làm tất cả pháp du già qua một pháp
Trừ khử mọi chướng ngại bằng một pháp duy nhất
Có hai hoạt động: lúc bắt đầu và khi kết thúc
Hãy chịu đựng cả hai, dù bất cứ gì khởi lên
Giữ gìn cả hai, như giữ tính mạng
Hãy luyện tập ba sự khó khăn
Thực hành ba nhân chính
Làm quen với ba điều bất thối
Có được ba việc không rời
Tu tập không thiên vị đối với các đối tượng
Điều quan trọng là tu tập một cách sâu xa và bao trùm
tất cả
Luôn thiền quán về những trường hợp đặc biệt
Đừng nương tựa vào những ngoại duyên
Áp dụng pháp tu chính yếu ngay trong lúc này
Đừng giải thích sai lạc
Đừng lằm
Tu tập với niềm tin vững chắc
Giải thoát nhờ hai pháp: tra tầm và phân tích
Đừng khoe khoang
Đừng nổi giận
Đừng thay đổi

Đừng mong kẻ khác nhớ ơn

Kết

Vì tôi có nhiều ước muốn,
Sau khi chịu đựng đau khổ và tiếng xấu
Tôi đã nhận được chỉ giáo để điều phục ngã chấp
Bây giờ nếu chết, tôi sẽ không ân hận.

Phụ Lục II

Chỉ giáo về pháp luyện tâm gồm chín phần

1. Hệ truyền thừa và các ưu điểm của chỉ giáo này
2. Các pháp tu chuẩn bị về luyện tâm
3. Pháp tu chính yếu: luyện hai loại tâm bồ đề
4. Chuyển nghịch cảnh thành con đường giác ngộ
5. Làm thế nào hội nhập mọi hoạt động vào pháp tu
6. Đo lường mức thành công trong sự tu tâm
7. Các lời nguyện khi tu tâm
8. Các giới về tâm
9. Kết

Phần tu tập chính yếu: Luyện hai loại tâm bồ đề có hai phần:

1. Luyện tâm bồ đề tương đối
2. Luyện tâm bồ đề tuyệt đối

Luyện tâm bồ đề tương đối có hai phần:

1. Tu tập trong thời thiền quán
2. Tu tập giữa các thời thiền quán

Sự tu tập trong thời thiền có sáu phần:

1. Thiền quán mình người bình đẳng
2. Quán nguy hiểm của ngã ái

3. Quán lợi ích của thương người
4. Thiền quán về đối địa vị mình với người
5. Thiền quán cho và nhận
6. Thiền quán về bồ đề tâm

Thiền quán cho và nhận có hai phần:

1. Nhận nhờ tâm đại bi
2. Cho nhờ tâm đại từ

Thiền quán về tâm bồ đề tuyệt đối có hai phần:

1. Luyện về Tính không trong thời thiền
2. Thiền quán về không của tâm
3. Thiền quán về không của cái tôi

Chuyển nghịch cảnh thành con đường đến giác ngộ có hai phần:

1. Chuyển nghịch cảnh thành đường tu nhờ áp dụng đường lối tư duy đặc biệt
2. Chuyển nghịch cảnh thành đường tu nhờ thực hành các chuẩn bị

Chuyển nghịch cảnh thành đường tu nhờ áp dụng đường lối tư duy đặc biệt có hai phần:

1. Chuyển nghịch cảnh thành đường tu nhờ phương pháp
2. Chuyển nghịch cảnh thành đường tu nhờ trí tuệ

Chuyển nghịch cảnh thành đường tu nhờ thực hành các chuẩn bị có bốn phần:

1. Chuẩn bị tích tập công đức
2. Chuẩn bị tịnh hóa ác nghiệp
3. Chuẩn bị thí thực cho phi nhân gây chướng ngại
4. Chuẩn bị cúng dường chư thần hộ pháp

Làm thế nào hội nhập mọi hoạt động vào pháp tu có hai phần:

1. Áp dụng năm năng lực trước khi chết
2. Áp dụng năm năng lực vào lúc chết

Áp dụng năm năng lực trước khi chết có năm phần:

1. Năng lực của ý định thúc đẩy
2. Năng lực của sự quen thuộc
3. Năng lực của hạt giống trắng
4. Năng lực của sự phá hủy
5. Năng lực của ước nguyện

Những lời nguyện tu tâm có 18 phần:

1. Đừng để sự tu tâm gây nên những hành vi bất đáng
2. Đừng để sự tu tâm đi ngược lại giới đã thọ
3. Đừng luyện tâm một cách thiên vị
4. Cứ tự nhiên trong lúc thay đổi ước vọng của mình

5. Đừng nói đến những chân tay què quặt
6. Không bao giờ nghĩ đến lỗi người
7. Trước hết, tịnh hóa vọng tưởng lớn nhất
8. Hãy từ bỏ mọi hy vọng về quả báo
9. Từ bỏ thực phẩm nhiễm độc
10. Đừng theo vọng tưởng
11. Đừng trả đũa lời phỉ báng
12. Đừng phục kích
13. Đừng làm méch lòng kẻ khác
14. Đừng trút lỗi lầm hay gánh nặng của mình lên người khác
15. Đừng lạm dụng Pháp
16. Đừng nhắm ăn trên ngồi trước
17. Đừng biến thiên thần thành ác quỷ
18. Đừng tìm hạnh phúc bằng cách gây bất hạnh cho kẻ khác

Những giới về luyện tâm có 22 phần:

1. Hãy làm tất cả pháp du già qua một pháp
2. Trừ khử mọi chướng ngại bằng một pháp duy nhất
3. Có hai hoạt động: lúc bắt đầu và khi kết thúc
4. Hãy chịu đựng cả hai, dù bất cứ gì khởi lên
5. Giữ gìn cả hai, như giữ tính mạng
6. Hãy luyện tập ba sự khó khăn
7. Thực hành ba nhân chính
8. Làm quen với ba điều bất thối
9. Có được ba việc không rời
10. Tu tập không thiên vị đối với các đối tượng

11. Điều quan trọng là tu tập một cách sâu xa và bao trùm tất cả
12. Luôn thiên quán về những trường hợp đặc biệt
13. Đừng nương tựa vào những ngoại duyên
14. Áp dụng pháp tu chính yếu ngay trong lúc này
15. Đừng giải thích sai lạc
16. Đừng lằm
17. Tu tập với niềm tin vững chắc
18. Giải thoát nhờ hai pháp: tra tâm và phân tích
19. Đừng khoe khoang
20. Đừng nổi giận
21. Đừng thay đổi
22. Đừng mong kẻ khác nhớ ơn

Phụ Lục III

Tinh Yếu Của Cơ May

Tịch hóa ngoại cảnh

Xin cho mặt đất này
Trở thành thuần tịch
Bằng phẳng như lòng tay
Và lóng như ngọc lưu ly.

Bày cúng phẩm thanh tịch

Xin cho khắp không gian
Tràn đầy phẩm vật cúng dường
Của chư thiên và nhân loại
Như cúng phẩm của đức Phổ Hiền.
Quán tưởng Ba chỗ quy y
Trong hư không, trên tòa sư tử
Với tòa sen và nhật nguyệt,
Đức Phật Thích ca mâu ni đang an tọa.
Ngài là tinh túy của tất cả bậc Thầy từ bi của con,
Quanh ngài là những bậc đạo sư trực tiếp và gián tiếp,
Chư thần hộ mạng, chư Phật, Độc giác, Thanh văn,
Nam thân, nữ thân và chư thần hộ pháp.
Phát khởi nguyên nhân quy y
Con và tất cả hữu tình như mẹ, vì sợ những khủng khiếp
của sinh tử, nên xin quay về nương tựa Phật, Pháp, Tăng,

nơi nương tựa duy nhất. Từ nay cho đến ngày giác ngộ,
hướng về Ba ngôi báu chúng con xin quy y.

Công thức quy y ngắn gọn

Con cùng tất cả hữu tình từ nay cho đến ngày giác ngộ,
Xin nương tựa Phật, Pháp, Tăng. (đọc 7 lần, 100 lần...)

Phát tâm bồ đề

Do các thiện hành con tích lũy nhờ bố thí và các ba la
mật khác,

Mong con được thành Phật để lợi lạc hữu tình. (3 lần)

tịnh hóa và nhận sự gia trì

Từ trái tim của tất cả đối tượng quy y, ánh sáng và cam
lồ tuôn xuống tan vào tim con cùng tất cả hữu tình để
tịnh hóa ác nghiệp và chướng ngại, tăng tuổi thọ cho
chúng con, tăng thiện pháp và thực chứng.

Phát khởi bốn vô lượng

Mong sao mọi người được an lạc

Mong sao tất cả thoát khổ đau,

Mong sao đừng ai xa rời hạnh phúc của họ

Mong sao tất cả có tâm bình đẳng, không sân hận tham
lam.

Thỉnh cầu Ruộng phước

Hỡi đấng Chở che tất cả

Người phá tan những quân ma

Hỡi đấng Thiện thế, chính biến tri

Xin hãy đến cùng quyến thuộc của ngài.

Lời cầu nguyện bảy phần

Với thân lời ý của con, con cung kính quỳ lạy

Dâng lên những phẩm vật bày ra và tưởng tượng.

Con xin sám hối tất cả ác nghiệp từ vô thủy,

Con xin vui theo đức hạnh của mọi người.
Xin Phật hãy trụ thế cho đến tận cùng sinh tử,
Và hãy chuyển bánh xe Pháp cho chúng con.
Con xin hồi hướng tất cả thiện hành về giác ngộ.
Dâng cúng mandala
Đất rưới đầy hương thơm và rải đầy hoa đẹp
Núi lớn, bốn đại lục và mặt trời, trăng,
Được nhìn như cõi Phật, và được cúng dâng,
Nguyện cho tất cả hữu tình vui hưởng Đất tịnh ấy.
Con cúng dâng mà không cảm thấy sự mất mát nào
Những vật làm khởi lên nơi con những tham, sân và si
Những người bạn con, kẻ thù và xa lạ, thân thể chúng
con cùng những vật hưởng dụng;
Tất cả, xin ngài nhận đi, cho con thoát khỏi ba độc tố.
Idam Guru Ratna Mansalakam Niryatayami.
Khẩn cầu với ruộng phước và chư tôn sư Hệ phái
Lamrim
Hồi Bổn sư từ bi của con,
Xin Thầy hãy ngự trên tòa sen và nguyệt luân trên đỉnh
đầu con
Với tâm từ bi bao la của Thầy, xin hãy ban cho con
Những thành đạt của Thầy về thân, lời, và ý.
Quán tưởng bậc bổn sư của bạn ngự trên đỉnh đầu cùng
làm sự khẩn cầu sau đây với bạn:
Con xin khẩn cầu Ngài, phật Thích ca mâu ni,
Mà Thân thì xuất phát từ vô số thiện đức,
Mà Lời làm thỏa mãn hy vọng của tất cả hữu tình,
Mà Ý thấy rõ tất cả tam giới.

Con khẩn cầu chư vị tôn sư thuộc hệ phái Hành vi quảng
đại,

Tôn giả Di Lạc, đức Vô Trước, đức Thế Thân,

Cùng tất cả bậc tôn sư

đã mở ra con đường lớn rộng.

Con khẩn cầu chư vị tôn sư thuộc hệ phái Tri kiến sâu
xa,

Tôn giả Văn Thù, Long Thọ, Nguyệt Xứng,

Cùng tất cả bậc tôn sư

đã khai thị con đường sâu xa.

Con khẩn cầu chư vị tôn sư thuộc hệ phái Mật điển

Đấng chiến thắng Kim cương trì, tôn giả Tilopa, tôn giả
Naropa

Cùng tất cả bậc tôn sư

đã mở ra con đường Mật tông.

Con khẩn cầu chư vị tôn sư thuộc cựu phái Kadam,

Vị Phật thứ hai là Atisha, Dromtonpa, Geshe Potowa,

Cùng chư vị tôn sư

đã khai thị sự hợp nhất hai con đường Sâu và Rộng.

Con khẩn cầu chư vị tôn sư thuộc tân phái Kadam,

Tôn giả Tsongkhapa, Jampal Gyatso, Khadrubje

Cùng chư vị tôn sư

đã khai thị sự hợp nhất Kinh giáo và Mật giáo.

Con khẩn cầu ngài, tôn giả Kelsang Gyatso,

Đấng che chở biển lớn hữu tình,

Bậc thầy vô tử chỉ dạy con đường giải thoát giác ngộ

Người đã thành tựu và giảng giải mọi điều

Mà đức Phật thứ tư trong Hiền kiếp này đã khai thị.

Con khẩn cầu thầy, vị tôn sư từ bi của con,

Người săn sóc cho những kẻ tâm chưa điều phục
Chưa được thuần hóa bởi chư Phật trước đây
Xem chúng như những đệ tử gặp may.
Khẩn cầu ba mục tiêu lớn
Xin trút xuống dòng phước đức của ngài
Cho con và tất cả hữu tình mẹ con
Để chúng con nhanh chóng chấm dứt được tất cả
Những tâm lý tà ngụy, từ sự bất kính đối với Thầy
Cho đến tướng nhị nguyên vi tế nhất.
Xin trút xuống dòng phước đức của ngài
Cho chúng con khởi lên những tâm thanh tịnh
Từ sự tôn kính bậc Thầy cho đến tâm Hợp nhất tối
thượng.
Xin trút xuống dòng phước đức của ngài
Để dẹp yên tất cả chướng ngại trong, ngoài (3 lần)
Nhận ân phước và tịnh hóa
Từ trái tim của tất cả thánh chúng, những dòng suối cam
lộ quang minh đang tuôn xuống, ban bố phước đức và
tịnh hóa.
Bài nguyện Lộ trình Chính giác
Lộ trình khởi đầu với sự nương tựa
Vào bậc Thầy từ bi, suối nguồn mọi điều lành;
Xin gia bị cho con hiểu được điều này
Để theo thầy với niềm tin lớn.
Đời người có đủ tất cả điều kiện thoải mái này
Thực vô cùng hiếm, ý nghĩa xiết bao;
Xin gia bị cho con hiểu được điều này
Để ngày đêm nắm được tinh hoa của nó.
Thân xác này như bong bóng nước

Tàn tạ và chết thật nhanh;
Sau cái chết xuất hiện quả báo của nghiệp,
Hệt như cái bóng của một thân hình.
Với tri kiến và nhớ nghĩ chắc thực này
Xin gia bị cho con biết thận trọng
Luôn tránh mọi hành vi tác hại
Và tích tụ công đức dồi dào.
Những lạc thú trong sinh tử thật lừa dối,
Không đem lại thỏa mãn mà chỉ có sự dày vò;
Vậy xin gia bị cho con nỗ lực chân thành
Để được phúc lạc giải thoát toàn diện.
Xin gia bị cho con, để từ ý tưởng trong sạch này
sẽ có chính niệm và sự thận trọng lớn lao
Để tuân giữ giới Biệt giải thoát, gốc rễ của Giáo lý
Xem như pháp hành chính yếu của con.
Như bản thân con, tất cả mẹ từ bi của con
Đang chết đuối trong biển sinh tử;
"i, xin gia bị cho con luyện tâm bồ đề
Để con có thể sớm cứu thoát họ.
Nhưng con không thể thành Phật chỉ với tâm bồ đề
Mà không có ba loại giới;
Bởi thế xin gia bị cho con đủ năng lực
Để thực hành Giới của Bồ tát.
Xin gia bị cho con nhanh chóng đạt được
Hợp nhất tuệ giác đặc biệt cùng tịnh chỉ
Nhờ dẹp yên những sự tán tâm
Và phân tích những ý nghĩa toàn hảo.
Khi con đã thành một bình chứa trong sạch
Bằng những đường lối thông thường

Xin gia bị cho con đi vào pháp tu chính yếu của may mắn

Là Kim cương thừa tối thượng.

Hai sự chứng đắc đều tùy thuộc

Vào những Nguyện và Giới thiêng liêng

Xin gia hộ cho con thấu rõ điều này

Để giữ giới dù phải mất mạng

Nhờ tu tập thường xuyên trong bốn thời

Chính đạo mà các bậc Thầy thánh thiện đã giảng,

Xin gia hộ cho con đạt được cả hai giai đoạn,

Tinh yếu của các Mật điển.

Mong sao những vị đã hướng dẫn con trên chính đạo

Cùng những bạn đạo của con đều sống lâu;

Xin gia hộ cho con tận trừ

Tất cả chướng ngại trong ngoài.

Xin cho con luôn tìm được minh sư

Và có được hỉ lạc trong Diệu pháp,

Mong con chóng thành tựu tất cả đạo và quả

Để đạt đến địa vị Kim cương trì

Ngang đây, có thể làm pháp thiền quán. Hoặc thiền quán tại bất cứ điểm nào thích hợp trong bài Nguyện về Lộ trình Chính giác.

Tụng chú

Sau thời thiền, ta quán tưởng từ trái tim của phật Thích ca, ruộng phước chính trước mắt, vô lượng tia sáng tuôn đến tất cả hữu tình ở mọi nơi. Nhưng tia này tan thành

ánh sáng và dần tụ lại nơi Ruộng phước. Ruộng Phước tan vào hình ảnh chính, phật Thích ca, và hình này tan vào vị bốn sư của ta ở trên đỉnh đầu, biến Người thành hình dạng của đức đạo sư Thích ca mâu ni. Rồi hình dạng ấy biến nhỏ dần, đi vào đỉnh đầu ta và xuống tim. Tâm vị Thầy và tâm ta trở thành đồng một bản chất. Ta đọc bài chú:

OM MUNI MUNI MAHA MUNIYE SOHA.

Những lời nguyện hồi hướng
Nhờ thiện hành con đã tích lập
Do thực hành Lộ trình chính giác
Mong sao tất cả chúng sinh
Cũng có được cơ hội tu như thế.
Có bao nhiêu chúng sinh
chịu đau khổ thể xác và tâm hồn,
Mong sao họ hết khổ nhờ năng lực công đức này,
Và mong sao họ tìm thấy hỷ lạc trường cửu.
Mong sao cho tất cả đều hưởng được
Hạnh phúc của người và trời,
Và nhanh chóng đạt giác ngộ,
Để cuối cùng dập tắt được sinh tử.
Vì muốn lợi lạc cho tất cả chúng sinh bao la như hư
không
Mong con có được trí tuệ lớn lao như của đức Văn Thù,
Tâm đại bi như của đức Quán Thế Âm
Và có đại năng lực như thần kim cương thủ.
Phật pháp là phương thuốc tối thượng

Làm dịu tất cả đau khổ tâm hồn
Mong sao Pháp bảo tôn quý này
sẽ thấm nhuần tất cả thế giới khắp hư không.
Mong sao trong tâm của mọi hữu tình
Khởi lên lòng tin lớn đối với Phật Pháp Tăng
Và nhờ vậy, mong sao họ luôn nhận được
Ân phước của Ba ngôi báu.
Mong sao trên thế giới này
Không bao giờ còn có những khổ vì bệnh nan y,
Đói, chiến tranh; và những nguy hiểm
như động đất, hỏa hoạn, bão lụt...
Mong sao tất cả hữu tình như mẹ được gặp Minh sư
Khai thị về Lộ trình Chính giác
Và nhờ tu theo lộ trình này
Mong sao họ nhanh chóng đạt đến sự an bình tối hậu của
toàn giác.
Nhờ ân phước chư Phật, Bồ tát,
Do năng lực sự thật về nghiệp và báo,
Và năng lực ý định cao cả thuần tịnh của con,
Mong sao tất cả những cầu nguyện của con được viên
mãn.

Nếu ta không thể lập lại bài nguyện này cho cả sáu pháp
tu chuẩn bị vào mỗi thời thiền quán, thì ít nhất nên luôn
nhớ tưởng phật Bốn sư Thích ca trên đỉnh đầu, nhớ rằng
tâm ngài là tổng hợp của tất cả Phật bảo, lời ngài là tổng
hợp của tất cả Pháp Bảo, thân ngài là tổng hợp tất cả
Tăng bảo. Rồi với niềm tin mãnh liệt, ta nên quy y bằng
cách đọc công thức ngắn, phát tâm bồ đề với những lời:

Do năng lực các thiện hành... để lợi lạc cho tất cả hữu tình; dâng cúng mandala, thỉnh cầu ba mục đích, và nhận sự gia trì và tịnh hóa.

Nếu thực hành ba pháp này mỗi khi ngồi thiền- tích tập công đức, sám hối nghiệp chướng, và cầu xin gia bị - thì tức ta đã hoàn tất ba mục đích của pháp tu chuẩn bị. Cuối mỗi thời thiền, ta nên hồi hướng công đức.

Ghi chú: những bài nguyện trong Phụ lục III này là do Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche sáng tác. Bài cầu nguyện với Geshe Kelsang trong đó là do vị hộ trì pháp là Duldzin Dorje Shugdan làm, được các đệ tử của Kelsang Geshe yêu cầu để vào đây.

27-10-97