

# TINH TÚY TRONG SÁNG CỦA ĐẠO LÝ PHẬT GIÁO

Những Lời dạy thực tiễn của  
Tổ Sư Thánh Tăng Ấn Độ ATISA Lúc truyền Đạo Phật vào Tây Tạng  
Tác giả: Phạm Công Thiện  
Viên Thông California Xuất Bản 1998

---o0o---

*Nguồn*

*<http://thuvienhoasen.org>*

*Chuyển sang ebook 27-7-2009*

*Người thực hiện : Nam Thiên – [namthien@gmail.com](mailto:namthien@gmail.com)*

*[Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)*

## Mục Lục

- CHƯƠNG 1 - THỰC HÀNH LÒNG TÔN KÍNH NGUỒNG MỘ MỖI LÚC BẮT ĐẦU THỨC DẬY
- CHƯƠNG 2 - TẠI SAO PHẢI BẮT ĐẦU MỖI NGÀY BẰNG LÒNG NGUỒNG MỘ TÔN KÍNH?
- CHƯƠNG 3 - TẠ ƠN NGAY CẢ NHỮNG HOÀN CẢNH BI ĐÁT NHẤT
- CHƯƠNG 4 - CÁI TÂM LÀ CÁI GÌ?
- CHƯƠNG 5 - CÁI TÂM THƯỜNG TÌNH CỦA CHÚNG TA
- CHƯƠNG 6 - TẤT CẢ ĐỀU CÓ SẴN TRONG TÂM THỨC CHÚNG TA
- CHƯƠNG 7 - TAM BẢO CHÍNH LÀ TÂM THỨC CỦA CHÚNG TA
- CHƯƠNG 8 - KHÔNG CÓ BỒ ĐỀ TÂM THÌ CHẴNG CÓ PHẬT, PHÁP VÀ TĂNG
- CHƯƠNG 9 - TỪ BI LÀ TRÍ HUỆ
- CHƯƠNG 10 - PHƯƠNG PHÁP THỰC TIỄN GIẢN DỊ ĐỂ TU HÀNH PHẬT PHÁP
- CHƯƠNG 11 - PHƯƠNG PHÁP TRONG SÁNG NHẤT VÀ THỰC TẾ NHẤT ĐỂ THỰC CHỨNG PHẬT PHÁP TRONG ĐỜI SỐNG MỖI NGÀY VÀ MỖI ĐÊM
- CHƯƠNG 12 - Ý NGHĨA SÂU RỘNG CỦA ĐOẠN THI KỆ THỨ NHẤT
- CHƯƠNG 13 - ĐẶT LẠI Ý NGHĨA THỰC TIỄN CỦA TÁM ĐOẠN THI KỆ CỦA LANGRI THANGPA DORJE SENGE TRONG CẢNH GIỚI SIÊU VIỆT CỦA PHỔ HIỀN HẠNH NGUYỆN
- CHƯƠNG 14 - TẦM MỨC QUAN TRỌNG VÔ CÙNG VĨ ĐẠI CỦA MƯỜI ĐẠI HẠNH NGUYỆN PHỔ HIỀN TRONG TẤT CẢ TÔNG PHÁI ĐẠI THỪA VÀ KIM CANG THỪA PHẬT GIÁO.

# CHƯƠNG 15 - NHỮNG LỜI DẠY ĐẠO THỰC TIỄN TRONG SÁNG CỦA TỔ SƯ ẮN ĐỘ ATISA (ATISHA) VỀ TINH TÚY CỦA PHẬT PHÁP LÚC TRUYỀN ĐẠO PHẬT QUA TÂY TẠNG VÀ VÙNG HY MÃ LẠP SƠN

---o0o---

## CHƯƠNG 1 - THỰC HÀNH LÒNG TÔN KÍNH NGƯỠNG MỘ MỖI LÚC BẮT ĐẦU THỨC DẬY

### 1. Thực hành lòng tôn kính ngưỡng mộ mỗi lúc bắt đầu thức dậy:

Mỗi sáng lúc mới thức dậy, trong trạng thái mơ màng chưa tỉnh hẳn, chúng ta phải bắt đầu lôi kéo tâm thức vào một đường hướng rõ ràng: tự đánh thức lên lòng ngưỡng mộ cao rộng đến buổi rạng đông đang tới chung quang mình và cảm tạ đời sống đang hồi sinh nhip nhàng trong lòng im lặng trong veo của buổi sáng sớm một ngày trong đời người.

Song ít khi mình làm được như vậy, thường khi vừa mới thức dậy, mình đã cảm thấy mệt người, tâm thần bải hoải; lúc ấy lại cần đánh thức dậy mãnh liệt hơn nữa, đánh thức lên lòng tạ ơn và tôn kính vô biên đối với Tam Bảo, đối với Phật, Pháp và Tăng. Điều cụ thể cần làm ngay lập tức là niệm thầm ba lần ba câu linh nghiệm thể hiện sự qui y Tam Bảo, hoặc nói thầm gọn lại trong một câu ngắn:

Con và tất cả chúng sinh xin được qui y Phật, Pháp và Tăng cho đến khi đạt tới giác ngộ...

Có thể nói thầm như trên từ ba đến bảy lần, hoặc một trăm lần hoặc nhiều hơn nữa. Điều quan trọng nhất vẫn là lòng ngưỡng mộ cao rộng sâu đậm thiết tha, lòng tạ ơn tôn kính vô biên đối với Tam Bảo, vì không có Tam Bảo thì mình cũng chẳng có đủ nhân duyên và công đức để đầu thai làm người, để được sống đến ngày hôm nay đầy lòng từ bi, và để được chết một ngày mai nào đó đầy lòng trong sáng nhẹ nhàng, không một mảy may sợ hãi lo âu gì cả.

---o0o---

## CHƯƠNG 2 - TẠI SAO PHẢI BẮT ĐẦU MỖI NGÀY BẰNG LÒNG NGƯỠNG MỘ TÔN KÍNH?

### 2. Tại sao phải bắt đầu mỗi ngày bằng lòng ngưỡng mộ tôn kính?

Tinh thần của chúng ta thường hay dao động bất thường, nhiều khi tự nhiên cảm thấy bất an và đây lo âu sợ hãi; tâm thức chúng ta rất nhạy cảm thất thường, dù bề ngoài trông có vẻ lạnh lùng đững đưng, đóng khép. Bản chất của tâm thức có thể người là mở rộng ra bao la mênh mông như bầu trời trong sáng không mây, nhưng đời sống thường xâm chiếm tin thần mình với bao nhiêu cơ sự nông nổi bực mình.

Nuôi dưỡng thường xuyên lòng tạ ơn, lòng ngưỡng mộ và lòng tôn kính trong dòng chảy xiết của tâm thức mình suốt trọn một ngày tinh táo, đó là điều kiện chính yếu để tiếp thông lập tức với tinh túy mở rộng bao la của tâm thức, giống như một người đứng lên ngay đầu núi cao và đưa mắt nhìn vọng lên bầu trời mênh mông. Gian phòng ngủ, ngôi nhà mình đang ở, bỗng mở rộng trong sáng lên, nhờ sự chuyển hướng tinh thần.

Làng mạc mình đang sống, thành phố mình đang ở, nơi chốn mình đang làm việc được xuất hiện qua dạng thái khác mới lạ, mỗi lúc lòng tạ ơn, lòng ngưỡng mộ và lòng tôn kính được sống dậy cao rộng trong tâm tư mình. Tạ ơn tất cả chúng sinh và hoàn cảnh. Ngưỡng mộ tất cả mọi người, không phân biệt người thân hay kẻ thù. Tôn kính tất cả mọi sự, không dám khinh thường bất cứ cái gì, dù là nhỏ nhất. Có biết tạ ơn, có biết ngưỡng mộ, có biết tôn kính tất cả thì tất cả mới trở nên an lành, trong sáng, linh ứng.

---o0o---

### **CHƯƠNG 3 - TẠ ƠN NGAY CẢ NHỮNG HOÀN CẢNH BI ĐÁT NHẤT**

#### **3. Tạ ơn ngay cả những hoàn cảnh bi đát nhất:**

Nói thì dễ, làm được mới khó. Người đời thường nói như vậy. Điều này rất xác đáng. Tuy nhiên, mình nên nói điều này với chính mình và đừng bao giờ sử dụng điều này để chỉ trích người khác. Không có cái gì quan trọng nhất trong đời người mà không khó khăn, phải chết đi sống lại cả trăm ngàn lần mới chợt thấy đôi điều giản dị trong veo mà mình đã từ lâu vô tình quên mất, như lòng biết ơn, lòng ngưỡng mộ, lòng tôn kính.

Tất cả mọi sự khó khăn nhất trong đời đều phát sinh từ tâm thức tinh thần của chính mình. Một người chưa bắt đầu làm việc gì đó, chưa đủ chuẩn bị tinh thần, chưa đủ vận động tâm thức đúng mức thì rất dễ thất vọng, thoái chí, nản lòng. Khi đã mất tinh thần, bất cứ việc gì dễ nhất cũng trở thành vô

cùng khó khăn. Sự đầu hàng bỏ cuộc đã bắt đầu từ sự thất tán tâm thức, từ sự đánh mất tinh thần lúc mới va chạm với thực tại bất như ý.

Bao nhiêu hoàn cảnh bi đát nhất chỉ thực sự trở thành bi đát mỗi lúc tinh thần của mình trở nên nặng nề, đóng khép lại với bản ngã cách biệt của chính mình. Thực ra, mình chỉ tưởng như tất cả đều tuyệt vọng, nhưng sự việc chưa hẳn bi thảm như vậy. Nếu hoàn cảnh có hoàn toàn bi thảm và bi đát thực thụ, lúc ấy mới là lúc mình dễ tỉnh ngộ, lúc ấy mới là lúc cái bản ngã cách biệt của mình mới được phá vỡ đi một cách kịch liệt và tâm thức tinh thần mình được bất ngờ tẩy sạch đi những ô nhiễm huân tập lâu ngày.

---o0o---

## **CHƯƠNG 4 - CÁI TÂM LÀ CÁI GÌ?**

### **4. Cái Tâm là cái gì?**

Chúng ta thường nói rằng mọi sự đều do tâm tạo ra. Điều này lại càng chính xác hơn nữa, nếu chúng ta đừng bao giờ đồng nhất và đồng hóa với cái bản ngã hay cái "tôi" nội tại của chính mình. Hiểu được tâm là gì chính là điều khó khăn nhất trong những điều khó khăn nhất của kiếp người. Cái lòng của mình hay cái lòng của người đời không phải là chuyện dễ hiểu như chúng ta thường tưởng như vậy.

Đừng bao giờ tự nhận rằng mình tự hiểu cái lòng mình hay hiểu được lòng người; có ý thức trọn vẹn như vậy thì mới có khả năng tạ ơn, ngưỡng mộ, và tôn kính tất cả những gì khó khăn và khó hiểu nhất hiện nay. Mỗi khi mình vừa tìm cái tâm thì tâm đã đi mất rồi. Tâm không phải là cái mà mình có thể đạt tới được trong quá khứ, hiện tại, và tương lai. Điều bí mật lạ thường là cái tâm không ở thời gian và không ở trong không gian mà vẫn bừng sáng liên tục.

Điều đầu tiên cần hiểu về cái tâm là cái tâm không là một cái gì cả mà tâm lại không là hư vô. Nói về bản chất hay về tính thể của cái tâm là tạm dùng danh từ dễ hiểu để gọi một cái không hề giống như cái mình tưởng nhận lầm lạc. Nói theo danh từ Phật Pháp thì tâm không có tự tính, vì không có tự tính (vô tự tính) nên không có thực thể, không có hữu thể. Tâm là Không Tính mà Không Tính lại chính là Tâm. Điều cuối cùng cần nhớ thường trực: cái Tâm vốn là trống trải, trong veo, sáng ngời, vô ngại, thông đạt. Sự trống rỗng ở đây không phải là không có gì cả mà lại biết được tất cả, sáng và sừng đồng lúc.

---o0o---

## **CHƯƠNG 5 - CÁI TÂM THƯỜNG TÌNH CỦA CHÚNG TA**

### **5. Cái tâm thường tình của chúng ta:**

Tâm thức thường ngày của chúng ta không bao giờ được trọn vẹn trong sạch, không có lúc nào mình không thấy tham lam, không có lúc nào mà không tham dục, không tham ái. Lúc nào mình cũng đeo níu, giữ chặt một cái gì đó, lúc nào cũng rất dễ sân hận, bực tức, nổi giận; thường khi người si tối tăm điên dại, lắm lúc ghen ghét đố kỵ với sự vinh quang thành công của kẻ khác, ít khi mình vui sướng hồn nhiên trọn vẹn khi nhìn thấy sự hạnh phúc sung sướng của người khác.

Chính cái tâm thức thường ngày và thường tình đã đẩy xô mình rơi xuống đầu thai vào ba nẻo xấu: địa ngục, ngạ quỷ và súc vật. Những cõi bị đầu thai này đều có thực nhãn tiền, không phải bày đặt ra để dọa người đời. Tất nhiên sáu nẻo luân hồi đều do tâm tạo ra, như người nằm chiêm bao nhìn thấy đủ ác mộng hoặc nhìn thấy cảnh đẹp trong mộng, khiến mình sợ hãi hoặc sung sướng. Những sự việc, những cảnh sắc, những hình ảnh trong mộng không có thực, mà mộng có thực.

Chiêm bao vẫn có thực, mặc dù những gì xảy ra trong chiêm bao đều là những gì không thực sự xảy ra lúc tỉnh thức giống như sự tưởng tượng có thực, mặc dù mình biết rằng những điều tưởng tượng đều không có thực. Chỉ khi nào tâm thức mình đạt tới trạng thái trống trải, trống rỗng, trong sạch, trong suốt, trong veo, sáng rực, sáng ngời, không có chướng ngại (vô ngại) và biết được hết mọi sự, tức là vừa trong sáng, vừa trống rỗng, vừa vô ngại vừa thông đạt tất cả mọi sự, đồng lúc với sự trống trải của tâm thức rực sáng là cơn sung sướng cực độ (cực lạc) phát dậy liền.

---o0o---

## **CHƯƠNG 6 - TẤT CẢ ĐỀU CÓ SẴN TRONG TÂM THỨC CHÚNG TA**

### **6. Tất cả đều có sẵn trong tâm thức chúng ta:**

Nếu chúng ta biết cách điều động hướng dẫn trí tưởng tượng của chúng ta, chúng ta sẽ giựt mình nhận ngay rằng sức mạnh kinh hồn của trí tưởng tượng linh hoạt trong mọi bình diện đời sống, những điều lớn lao nhất trong đời đều có sẵn trong chúng ta. Chính sức mạnh của trí tưởng tượng có khả năng vô biên sáng tạo ra những cái cụ thể mà chúng ta thường gọi là thực tại

và thực tế. Tất cả những điều chúng ta tưởng tượng mỗi ngày chính là điều xô đẩy mình (lúc chết) đầu thai vào những cõi tối tăm xấu ác bi thảm. Biết tưởng tượng ra điều cao đẹp thì được sống cõi cao đẹp.

Chuyển hóa tâm thức cũng là một cách tích cực xoay chuyển trí tưởng tượng mình vào trên đỉnh núi, mở rộng tầm nhìn của mình vọng thẳng lên bầu trời bao la mênh mêng, quán tưởng, và quán tượng vô số chư Phật và chư Đại Bồ Tát đang vân tập như mây ngũ sắc đầy trời. Tất cả đều có sẵn trong tâm thức của chúng ta, chỉ khi nào tâm được trống trải, trống rỗng, sáng ngời, sáng rực thực sự, lúc ấy niềm cực lạc xuất hiện trọn vẹn đồng lúc với sự thông đạt vô ngại của Không Tính.

Phải làm gì để đạt tới được sự xoay chuyển trọn vẹn của tâm thức quay trở về lại Phật Tính?

Bước đầu tiên là phải qui y Tam Bảo. Khi đã qui y Tam Bảo thì không bao giờ trở lại qui y thế gian và qui y thế tục, không bao giờ có thể qui y tà ma hay qui thân ngoại đạo, dù có phải chịu tử hình hay bị phá hủy thân mạng cũng dứt khoát không bao giờ từ bỏ Tam Bảo (Phật, Pháp, Tăng), nhất cử nhất động, mỗi một cử chỉ và mỗi một hơi thở đều xoay hướng tạ ơn, ngưỡng mộ, và tôn kính Phật, Pháp, Tăng. Một lúc nào đó, hơi thở sẽ trở nên thơm ngát như bông sen.

---o0o---

## **CHƯƠNG 7 - TAM BẢO CHÍNH LÀ TÂM THỨC CỦA CHÚNG TA**

### **7. Tam Bảo chính là tâm thức của chúng ta:**

Mỗi lúc tâm thức mình bất ngờ được chuyển hóa toàn diện, được lọc sạch trong sáng rực ngời, lúc ấy Phật, Pháp và Tăng không còn là cái gì ở bên ngoài mình, không còn cách biệt với mình: Tam Bảo trở thành bản thân và bản thức của chính mình. Qui y Tam Bảo, tri ơn, ngưỡng mộ, tôn kính Phật, Pháp và Tăng: đó là tri ơn, ngưỡng mộ, tôn kính "bản lai diện mục" của mình. Mình thờ phụng, qui lạy liên tục, cúng dường, sám hối, thỉnh cầu sự hiện diện thường xuyên của tất cả những gì cao quý nhất.

Đời người chỉ có ý nghĩa thực sự mỗi khi mình được thường trực sống thờ ngay vào bên trong lòng bông sen thơm trắng, lúc thành Phật thì chính mình sẽ ngồi trên cái bông sen tinh khiết ấy. Phật tử đúng nghĩa phải là người qui y Tam Bảo và không bao giờ qui y tám pháp của thế gian, Phật tử đúng

nghĩa xa lìa dứt khoát tám điều dao động bản thân một cách dữ dội nhất, gọi là tám cơn gió chướng:

- 1) Vui sướng khi được khen ngợi ca tụng.
- 2) Đau đớn khi bị mắng chửi.
- 3) Vui sướng khi được lợi lộc tài sản.
- 4) Đau khổ khi mất lợi lộc tài sản.
- 5) Vui sướng khi được nổi tiếng, khi được thành công.
- 6) Đau khổ vì bị thất bại hay vô danh.
- 7) Vui sướng khi được tiện nghi thoải mái.
- 8) Đau đớn khi bị mất tiện nghi.

Nói gọn lại: danh thơm, tiếng xấu, được mất, khen, chê, sướng, khổ. Dù tu hành trọn đời cho đến 95 tuổi, lúc chết lại bất ngờ bị một trong tám cơn gió chướng này thổi đến làm dao động tâm thức, lúc ấy, vừa chết liền đọa ngay địa ngục, vì đã đánh mất Bồ Đề Tâm.

Do đó, điều quan trọng vô cùng, mỗi khi vừa qui Tam Bảo, phải dứt khoát vững vàng, kiên định, bất lay chuyển trước tám ngọn gió đời và phát nguyện thể hiện Bồ Đề Tâm.

---o0o---

## **CHƯƠNG 8 - KHÔNG CÓ BỒ ĐỀ TÂM THÌ CHẴNG CÓ PHẬT, PHÁP VÀ TĂNG**

### **8. Không có Bồ Đề Tâm thì chẳng có Phật, Pháp, và Tăng:**

Nhà đại thi hào dân tộc Nguyễn Du đã dịch "Bồ Đề Tâm" là "lòng Bồ Đề", chữ "lòng" đã nói lên tất cả dị biệt siêu việt của tiếng nói quê hương. Đạo Phật không xuất thế và cũng không nhập thế: đạo Phật vẫn liên tục chuyển thế trong từng giây phút trôi qua trên mặt đất và trong cả toàn thể vũ trụ với hàng trăm tỷ thiên hà bao la.

Bồ Đề Tâm là gì? Lòng Bồ Đề là tấm lòng sắt son quyết kiệt chứng nhập Giác Ngộ viên mãn vì lợi ích mệnh mạng sâu rộng cho tất cả chúng sinh. Bồ Đề là bỏ mình cho người khác.

Bỏ mình cho tất cả mọi kẻ khác và cho tất cả sinh vật khác một cách sáng suốt, trong sạch, trống trải, rục rờ, khỏe mạnh. Điều này không phải chỉ nằm trong ý nguyện hay đại nguyện thôi mà lại được thực hiện trọn vẹn ngay trong từng bước chân của bậc Bồ Tát trên con đường thu nhiếp lại cứu cánh tối hậu: mỗi bước chân đã là lộ trình trọn vẹn, chỗ đi tới đã lập tức được thực hiện trong từng bước chân, vì chứng nhập rằng không có đến và không có đi, mà Bồ Tát Hạnh có nghĩa là vẫn đi hoài, vì lợi ích sâu rộng cho chúng sinh.

Khi nào còn Bồ Đề Tâm thì còn Bồ Tát và còn Phật, Pháp và Tăng. Tam Bảo sẽ bị tiêu diệt trên mặt đất này nếu tất cả mọi người đều quên mất Bồ Đề Tâm. Lúc sáu bảy tỉ người đều quên mất Bồ Đề Tâm, lúc ấy chỉ còn một người duy nhất thể hiện chứng nhập Bồ Đề Tâm thì Phật, Pháp và Tăng vẫn còn xuất hiện để cứu thoát nhân loại. Bồ Đề Tâm hay lòng Bồ Đề là lòng phát hiện Giác Ngộ viên mãn vì lợi ích phi thường cho tất cả sinh vật của tất cả vũ trụ. Theo nghĩa bình thường, Bồ Đề Tâm được thể hiện nơi lòng từ bi sâu rộng bao la. Theo nghĩa phi thường, Bồ Đề Tâm được thực hiện qua sự chứng nhập Không Tính: tất cả đều không có tự tính, tất cả đều trống trải, rục rờ, vô ngại, cực lạc.

---o0o---

## **CHƯƠNG 9 - TỪ BI LÀ TRÍ HUỆ**

### **9. Từ Bi là Trí Huệ:**

Mỗi bước chân khởi đầu đã là chỗ đi tới rồi: Bất Nhị luôn luôn là "lý nhất quán" của Phật Pháp. Bất Nhị là vô tự tính, nghĩa là Không Tính, và Không Tính đã được lưu động trong chân lý bình thường là Duyên Khởi. Về mặt Duyên Khởi là Từ Bi, về mặt Không Tính là Trí Huệ. Từ Bi Siêu Việt (Đại Từ Bi) và Trí Huệ Siêu Việt (Đại Bát Nhã, Đại Trí Huệ) đã được thu nhiếp trong lực tự chân ngôn thần chú của Quán Thế Âm Bồ Tát: "Om Mani Padmé Hum". Mỗi khi tụng lên thần chú Om Mani Padmé Hum thì Quán Thế Âm Bồ Tát xuất hiện ngay lập tức. Có người không thấy gì hết, điều này cũng tốt: chỉ cần nói thầm Om Mani Padmé Hum một lần thôi, dù mình không thấy gì hết, nhưng thực sự trong cõi cực kỳ vi tế của tâm thức của



chính mình đã xuất hiện hạt giống tốt đẹp cho cả rừng cây được thụ tương lai.

Khi đứng ở bình diện phi thường, sáu vần của câu thần chú Om Mani Padmé Hum không phải nói về Quán Thế Âm Bồ Tát mà lại chính là Quán Thế Âm Bồ Tát: Quán Thế Âm không khác biệt với sáu âm thanh Om Mani Padmé Hum, và Om Mani Padmé Hum không khác với Quán Thế Âm Bồ Tát. Quán Thế Âm Bồ Tát tức là Om Mani Padmé Hum, và Om Mani Padmé Hum tức là Quán Thế Âm Bồ Tát.

Lòng Từ chỉ là lòng Từ vì đã có lòng Bi, và vì có lòng Từ Bi mới có được Trí Huệ: có từ thì có bi, có bi thì có trí, có trí thì có huệ. Thực ra tất cả đều xảy ra nhất loạt, tất cả đều được xuất hiện và thực hiện đồng lúc ngay lập tức. Lòng Đại Bi là phương tiện thiện xảo, giống như con trai. Lòng Đại Bi nhập một với Trí Huệ mà Trí Huệ (Không Tính) thì giống như con gái. Đại lạc xuất hiện trong tính nhập giữa Từ Bi và Trí Huệ, cái chùy kim cương (Từ Bi) và cái chuông (Trí Huệ); cái chùy kim cương được thu lấy trong bàn tay phải và cái chuông được giữ yên ở bàn tay trái của Đức Phật Kim Cương Tát Trụ (Vajrasattva) trong Phật Giáo Mật Tông Tây Tạng.

Chuyên qua một bình diện khác, qua một luồng ánh sáng khác trong sáng hiền hậu hơn nữa: cha mẹ của mình ôm nhau khăng khít mặn nồng trong cơn hoan lạc vô biên (đại lạc), nhờ thế mình mới được đầu thai ra đời. Tây Tạng gọi là yab-yum (cha mẹ) trong sự thể hiện Phật Pháp một cách cụ thể siêu việt sự hòa nhập giữa cha (yab) và mẹ (yum) là chứng nhập Giác Ngộ (Đại Lạc) giữa lòng kết hợp; hội nhập trọn vẹn từ thể xác đến tinh thần giữa cha là phương tiện thiện xảo (lòng từ bi) và mẹ là Không Tính (trí huệ). Cha bên phải (chùy kim cương bên phải bàn tay mặt của Đức Phật Kim Cương Tát Trụ) và mẹ bên trái (cái chuông bên trái của ngài Kim Cương Tát Trụ). Cha là Cực lạc và mẹ là Không Tính; cha là tha lợi (vì lợi ích cho kẻ khác) và mẹ là tự lợi (vì lợi ích cho chính mình); cha là tha lực (Tịnh Độ Tông) và mẹ là tự lực (Thiên Tông); cha là sắc thân (rupakaya) và mẹ là pháp thân (dharmakaya). Đó là ý nghĩa phi thường siêu việt về những ảnh tượng Phật Cha và Phật Mẹ ôm nhau giao hợp mà chúng ta thường được nhìn thấy trong Phật Giáo Mật Tông Tây Tạng. Có nhiều người đã hiểu sai lạc về những ảnh tượng siêu việt ấy, thực ra chỉ có Phật Giáo Tây Tạng là một truyền thống Phật Pháp duy nhất hiện nay còn giữ lại tất cả tinh túy nguyên vẹn trong sạch nhất của Phật Giáo Ấn Độ, sau khi Phật Giáo Ấn Độ đã bị tiêu diệt trọn vẹn vào thế kỷ thứ mười ba, do những thế lực tàn ác dã man của ngoại đạo ngoại bang.

Tất cả tinh ba tinh túy của Phật Giáo Đại Thừa Ấn Độ và Phật Giáo Kim Cương Thừa Tây Tạng được thu gọn lại trong sáu âm thanh linh thiêng của lục tự đại chân ngôn, lục tự đại thần chú Om Mani Padmé Hum (Án Ma Ni Bát Di Hồng). Sáu âm thanh linh hiện này đóng khép lại sáu cửa luân hồi: người đọc tụng thần chú này thì nhất định sẽ không bị đọa vào địa ngục, nga quỷ, súc sinh, người, a tu la, chư thiên. Thế là thoát vượt ra cõi luân hồi.

Om tức A,U, M, nghĩa là thân khẩu, ý của chư Phật.

Mani là ngọc như ý (tức là cha, nghĩa là phương tiện thiện xảo, chính là lòng Đại Bi).

Padmé là hoa sen, (tức là mẹ, nghĩa là Không tính, chính là Trí Huệ).

Hum là chủng tự bí mật nói lên sự Hòa Nhập, tính cách Bất Nhị bất động giữa lòng Đại Bi và Đại Trí Huệ.

Có nhiều vị thánh tăng Phật Giáo ở Hy Mã Lạp Sơn đã trì tụng đại thần chú Om Mani Padmé Hum đến cả năm triệu lần hoặc nhiều hơn nữa. Đối với chúng ta, có lẽ chỉ đọc được khoảng 108 lần mỗi ngày và cũng đủ tự cho rằng mình khá tinh tấn?

---o0o---

## **CHƯƠNG 10 - PHƯƠNG PHÁP THỰC TIỄN GIẢN DỊ ĐỂ TU HÀNH PHẬT PHÁP**

### **10. Phương thực tiễn giản dị để tu hành Phật Pháp:**

Chúng ta khó theo được sức mạnh tinh tấn dị thường của những bậc thánh tăng như Milarepa và Shabkar. Ngay đến thế kỷ 20 này, vị thánh tăng Tây Tạng Deshung Rinpoche (1906-1987) mới vừa mất cách đây mười năm, mỗi ngày, ngài thức dậy lúc 2 giờ sáng và thực hành đủ mọi pháp môn quán tưởng thiền định mật tông (từ pháp môn quán tưởng Hevajra, Vajrayogini cho đến Manjushri và Tara), rồi đến chiều thì quán tưởng thiền mật về pháp môn Quán Thế Âm Bồ Tát, rồi qui y Tam Bảo đến 108 lần mỗi ngày (vừa đọc chú, vừa quán tưởng, vừa qui lạy), rồi sám hối theo pháp môn Kim Cương Tát Trụy, rồi cúng dường, v.v... Tối trước khi ngủ, ngài lại thực hành pháp môn du già lúc ngủ, rồi lại đọc tụng mỗi đêm về Bảy Điểm Chuyển Tâm của truyền thống tổ sư tông phái Kadampa mà người khai sáng là Tổ Sư Ấn Độ Atisa (A Tỳ Sa).

Đó là chưa kể đến việc trì chú thường xuyên của ngài, mỗi ngày Deshung Rinpiche (Deshung Đại Bảo) trì chú Om Mani Padmé Hum đến hai chục ngàn lần. Như thế, chỉ mười ngày thì đã đến 200,000 lần, một trăm ngày thì đã tới hai triệu lần, ngài sống đến 81 tuổi, như vậy, khó mà đếm được mấy trăm triệu lần ngài đã trì chú Om Mani Padmé Hum!

Phương pháp thực tiễn giản dị nhất để tập tu hành Phật Pháp là noi theo gương của ngài Desung Rinpoche; còn nếu theo ngài không được thì chúng ta cũng học được tính khiêm tốn, khiêm nhường và ý thức trọn vẹn rằng mình chỉ là một kẻ chưa hiểu biết gì về Phật Pháp cả. Nếu có học tu hành chút ít chỉ mong đọc Om Mani Padmé Hum cho đến một ngàn lần mỗi ngày, hoặc tệ nhất cũng 108 lần mỗi ngày.

Chúng ta cũng không nên quên rằng một người mới bắt đầu khởi sự tu hành Phật Giáo Tây Tạng, sơ khởi là phải qui lạy 500,000 lần (vừa đọc chú, vừa quán tưởng, vừa qui lạy): một trăm ngàn lần qui y Tam Bảo, một trăm ngàn lần lạy Phật Pháp Tăng, một trăm ngàn lần quán tưởng Kim Cương Tát Trụ và làm nghi thức sám hối với chú bách tự của Kim Cương Tát Trụ (Vajrasattva) phải trì tụng đến một trăm ngàn lần, rồi lại cúng dường mạn đà la cho Tam Bảo đến một trăm ngàn lần, rồi lại thực hiện quán tưởng du già bản sư (guru yoga) cho đến một trăm ngàn lần nữa. Rồi sau đó, tốt nhất là tự nhốt mình (nhập thất) để thiền định quán tưởng trong hang động đến 3 năm 3 tháng 3 ngày, hoặc sau đó lập lại 3 năm nữa, hoặc vài ba lần chu kỳ 3 năm ...

Khó tình làm được như vậy, nhưng cả ngàn năm nay, trên núi Hy Mã Lạp Sơn, có vô số tu sĩ, đạo sĩ đã thực hiện nhiều việc tu hành Phật Pháp còn khó khăn gấp vạn lần trên: thí dụ cụ thể là Milarepa và Shabkar mà chúng ta còn biết được qua những tài liệu dịch từ tiếng Tây Tạng trong mấy chục năm nay.

Bài học lớn nhất về Phật Pháp, phương pháp thực tiễn giản dị nhất để tu hành Phật Pháp là gì? Đó là pháp môn chuyển hóa tâm thức mà Tổ Sư Ấn Độ Atisa đã truyền qua Tây Tạng từ thế kỷ 11 và vẫn còn được tất cả chư tăng của tất cả tông phái mật tông Tây Tạng áp dụng hành trì hằng ngày hằng đêm cho đến ngày hôm nay.

Điều thực tiễn giản dị đầu tiên để tu hành Phật Pháp chính là lòng kiên nhẫn. Tổ Sư Thánh Tăng Ấn Độ Atisa đã dạy như vậy: "Sự kiên nhẫn cao lớn nhất chính là lòng khiêm tốn, khiêm nhường".

Một hôm tại Bồ Đề Đạo Tràng ở Ấn Độ vào năm 1974, một bậc cao tăng vĩ đại thuộc tông phái dòng tổ Atisa, đức Đạt lai Lạt Ma (Daila Lama) đã từng nói như vậy:

"Chỉ cần biết một chữ của Phật Pháp thôi và đem chữ ấy vào việc thực hành tu chứng, điều này đem đến những kết quả tu hành sâu thẳm và đặc biệt, trái lại những kẻ nào có thể tụng thuộc lòng một trăm ngàn quyển kinh luận mà không thực hành tu chứng Phật Pháp thì chẳng chứng nghiệm lợi ích bao nhiêu cả".

Vậy, chúng ta chỉ cần kiên nhẫn khiêm tốn thực hành trì tụng câu thần chú Quán Thế Âm Om Mani Padmé Hum đến vài ngàn lần mỗi ngày, liên tục, đều đặn, và tất nhiên nhất định tâm thức của mình sẽ chuyển hóa toàn diện.

---o0o---

## **CHƯƠNG 11 - PHƯƠNG PHÁP TRONG SÁNG NHẤT VÀ THỰC TẾ NHẤT ĐỂ THỰC CHỨNG PHẬT PHÁP TRONG ĐỜI SỐNG MỖI NGÀY VÀ MỖI ĐÊM**

### **11. Phương pháp trong sáng nhất và thực tế nhất để thực chứng Phật Pháp trong đời sống mỗi ngày và mỗi đêm:**

Đó là phương pháp bước đi chậm rãi từng bước một cho đến lúc Giác Ngộ Viên Mãn, và Đại Thánh Tăng Atisa đã khai mở lộ trình tuần tự thứ lớp (Lam Rim) cho tất cả Phật Giáo Tây Tạng. Sự đốn ngộ trong pháp môn Đại Thủ Ấn (Mahamudra) và pháp môn Dzogchen (Đại Thành Tựu, Đại Toàn Bích; mahasandhi, mahasampanna) của Phật Giáo Mật Tông Tây Tạng cũng phải trải qua lộ trình thu nhiếp tâm thức trong bốn bước khởi đầu bình thường và năm bước khởi đầu phi thường.

Bốn bước khởi đầu bình thường là:

1) Sự hy hữu quý trọng được làm người để tu chứng Phật Pháp. Ở trong năm cõi luân hồi khác (địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, a tu la và chư thiên) rất khó tu chứng Phật pháp vì thiếu mất những nhược điểm và ưu điểm của thân phận con người.

2) Phải ý thức mãnh liệt rằng mình có thể chết bất cứ lúc nào, nên phải tu hành ngay lập tức, không thể khất khứa lại ngày mai, vì ngày mai cũng vẫn là hôm nay hao hụt.

3) Cái nghiệp, cái nghiệp nhân, do mình tạo tác ra từ quá khứ, vô biên cho đến nay, vẫn là cái định hướng chủ động của đời, nhưng mình vẫn có tự do hoàn toàn để chuyển nghiệp, tạo ra phước đức và công đức, để thay đổi đời sống mình vào một cõi sống khác tuyệt mỹ hơn.

4) Nhưng dù có nghiệp tốt để lên cõi trời của chư thiên thì mình vẫn không thoát khỏi luân hồi, lúc bạch nghiệp đã dứt thì mình vẫn rơi lại từ trời xuống những cõi xấu ác. Nỗi đau khổ của luân hồi chỉ được tiêu diệt lúc mình giải thoát khỏi sự ràng buộc của tham, sân, và si, của ngũ dục, ngũ uẩn, ngũ cái hay ngũ độ, thoát ra khỏi tám cơn gió chướng của cõi luân hồi.

Đó là lộ trình của bốn bước khởi đầu bình thường, còn năm bước khởi đầu phi thường là:

1) Qui y Tam Bảo (Phật, Pháp và Tăng) ít nhất một trăm ngàn lần.

2) Tri ơn, ngưỡng mộ, tôn kính: quì lạy Tam Bảo ít nhất một trăm ngàn lần.

3) Sám hối nghiệp chướng: quán tưởng trì tụng đại thần chú Kim Cương Tát Trụ (Vajrasattva) gồm một trăm vần (Om Vajrasattva samaya / manu palaya/Vajrasattva tvenopa tishtha / Dridho me bhava / suto syo me bhava / supo syo me bhava / anurakto me bhava / sarva siddhi mem prayaccha / sarva karma suca me / cittam sriyam / kuru hùm / ha ha ha ha hoh bhagawan / sarva tathàgata / vajra mame munca / vajri bhava mahà samaya sattva / àh hùm phat) và trì tụng đại thần chú này đến ít nhất một trăm ngàn lần để tiêu tan tất cả nghiệp chướng.

4) Cúng dường mandala theo nghi thức đặc biệt của mật tông ít nhất một trăm ngàn lần. (Mạn đà la theo nghĩa bình thường là tượng trưng cho vũ trụ, theo nghĩa phi thường là tượng trưng cho cõi tịnh độ của chư Phật và chư Bồ Tát).

5) Pháp môn du già bản sư (guru yoga) với nghi thức đặc biệt của mật tông để kính lễ, xưng tán, tri ơn, ngưỡng mộ, tôn kính bậc sư phụ của mình, đồng thời hòa nhập một cách bất nhị giữa tâm thức bình thường của mình với tâm thức siêu việt phi thường của sư phụ. Vì sư phụ chính là thể hiện hữu hình cụ thể của Phật, Pháp và Tăng, không có sư phụ thì mình chẳng bao giờ hiểu biết Phật Pháp và tu chứng Phật pháp, vì lợi ích chúng sinh.

Sau khi đã thực hiện những bước cần thiết trên rồi phải tu chứng Bồ Đề Tâm:

1) Tu chứng Bồ Đề Tâm bình thường: tu chứng thực hiện lòng Đại Từ Bi cho tất cả chúng sinh.

2) Tu chứng Bồ Đề Tâm phi thường: tu chứng thể nhập Không Tính (Trí Huệ) để Giác Ngộ Viên Mãn vì lợi ích toàn diện cho tất cả chúng sinh.

Trong tất cả những lộ trình chặt chẽ trên con đường tu chứng Phật pháp, mình chỉ cần nhất tâm thực hành tu chứng trọn vẹn những bước khởi đầu bình thường thôi thì tự nhiên những bước sau sẽ tự phát hiện lên một cách bất ngờ, lôi kéo mình một cách tất định để thực hiện tu chứng tất cả lộ trình tối hậu. Lúc ấy, dù không muốn tu đi nữa thì cũng thấy mình tự nhiên tu hành rất tinh tấn và rất trong sáng lạ thường.

Thực ra mình có trải qua cả trăm ngàn kiếp cũng không học hết giáo lý căn bản của Phật Giáo, nhưng khi mình đã học được đôi ba điều giản dị dễ hiểu trong giáo lý Phật Giáo do chính Đức Phật hay do những sư tổ, thánh tăng, sư phụ truyền lại, mình nên bỏ cả cuộc đời trọn vẹn còn lại trong cuộc sống phù du để hết sức kiên nhẫn và hết sức tinh tấn, cùng hết sức khiêm tốn, tri ơn, ngưỡng mộ, kính trọng, cố gắng hết lòng thực hành tu chứng đôi ba điều giản dị dễ hiểu trong Phật Pháp, vì lợi ích phi thường cho tất cả chúng sinh hiện tại, cả quá khứ và tương lai, ở tất cả vũ trụ bao la vô hạn.

Sư Tổ Thánh Tăng Ấn Độ Atisa lúc truyền đạo Phật qua đất Tây Tạng vào thế kỷ thứ mười một, đã áp dụng những phương pháp trong sáng nhất và thực tế nhất để giúp đỡ những đệ tử Tây Tạng có được đầy đủ phương diện cụ thể khả dĩ thực chứng Phật Pháp trong đời sống bình thường mỗi ngày mỗi đêm.

Ngoài pháp môn nổi tiếng Lam Rim (con đường tuần tự tiến tới Giác ngộ Viên Mãn, byang chub lam gyi rimpa, chữ Phạn là bodhipathakrama: chặng đường Giác Ngộ), Tổ Sư Atisa (hay Atisha) còn truyền lại cho những đệ tử thuộc tông phái Tây Tạng Kadampa nhiều phương pháp trong sáng nhất và thực tiễn nhất để chuyển hóa tâm thức gọi là Lojong (blo sbyong), như Bảy ĐIỂM Chuyển Hóa Tâm Thức (blo sbyong don bdun ma) của Thánh tăng Tây Tạng Chekhawa và Tám ĐOẠN THI KỆ Chuyển Hóa Tâm Thức (blo sbyong tshig brgyadpa) của Thánh Tăng Tây Tạng Langri Thangpa. Thánh Tăng Chelkhawa và Thánh Tăng Langri Thangpa đều là những bậc đại sư của tông phái Tây Tạng Kadampa do Tổ Sư Ấn Độ Atisa đã mật truyền liên tục trực tiếp từ bản sư cho đến đệ tử, từ thế hệ này cho đến thế hệ khác cho đến ngày hôm nay.

Trong tất cả tu viện Phật Giáo Tây Tạng ở Hy Mã Lạp Sơn và ở Ấn Độ, trong tất cả trung tâm Tây Tạng ở khắp thế giới, từ Mỹ châu, Âu châu cho đến Á châu và Úc châu, tất cả hòa thượng Tây Tạng của bốn tông phái chính yếu của Phật Giáo Tây Tạng (Nyingma, Sakya, Kagyu và Gelug) đều hiện đang giảng dạy thường xuyên pháp môn Lojong như Bảy ĐIỂM Chuyển Hóa Tâm Thức của Thánh tăng Chekhawa và Tám Đoạn Thi Kệ Chuyển Hóa Tâm Thức của Langri Thangpa. Cả Đức Dalai Lama mỗi ngày đều tụng lại pháp môn Lojong và tám Đoạn Thi Kệ Chuyển Hóa tâm Thức.

---o0o---

### **Tám Đoạn Thi Kệ chuyển Hoá tâm Thức:**

#### I

Quyết tâm thành tựu  
Sự hạnh phúc cao lớn nhất cho tất cả sinh vật,  
Điều này còn hơn cả viên ngọc như ý,  
Tôi sẽ thường trực liên tục thương quý mọi chúng sinh.

#### II

Khi chung đụng với người khác  
Tôi sẽ coi mình như là kẻ thấp hèn nhất trong mọi người  
Và trong tận đáy lòng sâu thẳm của tôi  
Lưu luyến thương quý những kẻ khác, coi họ như tối thượng.

#### III

Xem xét sự lưu chuyển liên tục của tâm thức tôi trong tất cả mọi hành động,  
Mỗi lúc một cơn đau đớn buồn phiền tâm thức phát dậy,  
Gây tai hại cho chính tôi và những kẻ khác,  
Đối mặt nhìn thẳng nỗi buồn phiền ấy, tôi liền tránh bỏ đẩy lui nó đi.

#### IV

Khi chạm mặt với một người có tâm địa ác độc  
Với người bị sai khiến điều động bởi những điều ác hại bạo tàn và bởi những  
nỗi phiền não khổ đau,  
Tôi sẽ quý thương người ấy, người thực khó thấy,  
Giống như mình tìm được một kho tàng quý báu.

## V

Khi những kẻ khác, vì ghen ghét đố kỵ,  
Đối đãi tôi tệ bạc, sỉ nhục, lăng mạ, chửi rủa tôi đủ điều,  
Tôi sẽ chấp nhận những tiếng lời nặng nề của họ  
Và trao tặng sự đắc thắng cho họ.

## VI

Khi có một người mà tôi giúp đỡ tận tình  
Và tôi đặt hy vọng lớn lao vào người ấy  
Chính người ấy giáng xuống tôi bao nhiêu tai hại khủng khiếp,  
Tôi sẽ xem người ấy như một người bạn tâm linh cao tột của tôi, như một  
bực thầy, một bực thiện tri thức đúng nghĩa.

## VII

Nói gọn lại, tôi sẽ tặng lợi ích và hạnh phúc trọn vẹn cho tất cả những mẫu  
thân  
Trong cuộc đời này và trong cả sự luân lưu liên tục tương lai  
Và một cách kín đáo tôi xin nhận lãnh cho bản thân  
Tất cả những tai hại và khốn khổ của tất cả những người mẹ tôi.

## VIII

Hơn nữa, vì không nhiễm dơ bởi tám cơn gió loạn của thế gian (được và  
mất, danh thơm và tiếng xấu, khen và chê, sướng và khổ)  
Và vì nhìn thấy tất cả những hiện tượng đều là huyền hoặc,  
Tôi mới thoát khỏi sự chấp trước đeo níu và được giải thoát hẳn khỏi sự nô  
lệ ràng buộc của trần gian.

---o0o---

## CHƯƠNG 12 - Ý NGHĨA SÂU RỘNG CỦA ĐOẠN THI KỆ THỨ NHẤT

### 12. Ý nghĩa sâu rộng của Đoạn Thi Kệ Thứ Nhất:

Ngày xưa có biết bao nhiêu bậc Bồ Tát phải hy sinh cả thân mạng để cầu  
cho được một vài ba câu kệ về Phật Pháp. Chúng ta hãy chịu khó kiên nhẫn  
đọc lại đoạn thi kệ thứ nhất trong tám đoạn thi kệ bất hủ của Thánh Tăng  
Langri Thang-pa Dorje Sange, nhan đề là Blo-sbyong tsig-brgyad-ma (đọc là



Lo-Jong Tsig-Gya-Ma) có nghĩa là "Chuyển Hóa Tâm Thức trong Tám Đoạn Thi Kệ" theo bản dịch vừa dẫn ở trên:

## I

Quyết tâm thành tựu  
Sự hạnh phúc cao lớn nhất cho tất cả sinh vật,  
Điều này còn hơn cả viên ngọc như ý,  
Tôi sẽ thường trực liên tục thương quý mọi chúng sinh.

Đoạn dịch này đã dựa theo cách dịch của Brian Beresford cùng với Gonsar Tulku và Sherpa Tulku. Nguyên tác chữ Tây Tạng đã được cao tăng Lama Thubten Zopa Rinpoche Lawudo phiên âm như vậy:

DAGNI SEM. CHEN THAM.CHE.LA YID. SHIN NOR.BU LE LHAG.PE  
DON CHOG DRUB PE SAM.PA YI TAG.TU CHE PAR ZIN PAR LAB.

Và Lama Thubten Zopa Rinpoche đã tự dịch diễn như vậy:

Quyết tâm đạt tới cho được sự lợi ích vĩ đại nhất có thể đạt tới được do từ chúng sinh, và chúng sinh này còn cao quý vượt hơn cả viên ngọc như ý,  
Tôi sẽ quý trọng thương yêu chúng sinh nhiều nhất trong mọi lúc.

Giáo sư Robert A.F Thurma chuyên dạy Ấn Tạng Học ở đại học đường Columbia đã dịch thoát đoạn thi kệ trên như vậy và vô tình bỏ sót "chúng sinh" ở phần đầu:

Nhờ sở vọng (cao vọng) của tôi muốn đạt tới thành tựu  
Mục đích tối thượng nhất trong những mục đích,  
Còn cao đẹp vượt xa bất cứ viên ngọc như ý nào khác,  
Mong rằng tôi luôn thương yêu quý trọng tất cả sinh thể!

Trong bản dịch chữ Anh nhan đề Liberation in the Palm of your Hand của Tổ sư Tây Tạng Pabongka Rinpoche, chúng ta thấy dịch giả Michael Richards dịch đoạn thi kệ thứ nhất như sau:

Nhờ cách suy ngẫm về điều tôi sẽ thành tựu thế nào  
Cho được lợi ích tối thượng, nhờ do tất cả chúng sinh  
- Còn hơn cả việc mà tôi có thể thành tựu từ bất cứ viên ngọc nào  
Mong rằng tôi lại thương yêu quý trọng chúng sinh còn hơn thế nữa.

Cách dịch dễ hiểu nhất có lẽ là đoạn diễn dịch của Lobsang Gyeltsen cho ngài cao tăng Tây Tạng Geshe Tsultim Gyeltsen lúc dạy về Tám Đoạn Thi Kệ trên vào năm 1988 tại Trung Tâm Phật Học Tây Tạng Thubten Dhargye Ling ở Los Angeles:

Với ý tưởng đạt tới cho được sự giác ngộ vì lợi ích hạnh phúc của tất cả chúng sinh,  
Mà tất cả chúng sinh này còn quý báu hơn cả những viên ngọc như ý,  
Tôi sẽ thường hằng thực hành việc quý trọng thương yêu họ.

Ngài đạo sư Geshe Tsutim Gyeltsen đã giảng dạy một cách mạch lạc thông đạt rằng đoạn thi kệ thứ nhất nói lên: "Tìm kiếm sự Giác Ngộ để đem đến lợi ích cho những kẻ khác và tôn trọng quý chuộng yêu thương những kẻ khác". Ngài còn giảng rõ ràng rằng: "Nếu chúng ta theo sát nghĩa nguyên tác chữ Tây Tạng thì có ý nghĩa như vậy: "chúng sinh còn quan trọng nhiều hơn cả một viên ngọc như ý".

Theo thần thoại và linh thoại của Ấn Độ và Tây Tạng, viên ngọc như ý là một loại ngọc có thể ban cho ta bất cứ điều gì ta mong muốn có được. Tuy nhiên, chỉ có một điều mà ngọc như ý không thể ban cho ta được: đó là sự Giác Ngộ viên mãn, và chỉ có nhờ chúng sinh thì ta mới được thành Phật; nếu không có chúng sinh thì chẳng bao giờ có được sự Giác Ngộ cho kẻ khác và cho chính mình: thành Phật là vì lợi ích cho chúng sinh. Geshe Tsutim Gyeltsen đã giải thích một cách dứt khoát sâu rộng:

"Không có chúng sinh thì không có lòng từ bi, không có lòng từ bi thì chẳng có Bồ Đề Tâm, và không có Bồ Đề Tâm thì chẳng có sự đạt tới Giác Ngộ vĩ đại".

Theo ngài Geshe Tsutim Gyeltsen: Chúng ta phát triển tăng trưởng Lòng Đại Bi trong tâm thức của chúng ta chính nhờ qua việc chú tâm tập trung vào chúng sinh. Vì tất cả niềm hạnh phúc thịnh vượng hiện thời và tối hậu của chúng ta đều phát sinh từ chúng sinh, cho nên mong rằng chúng ta học được cách thực hiện việc coi chúng sinh một cách quý trọng thân yêu vô cùng ..." (năm 1988 tại Los Angeles).

Những mạch đề chủ ý căn bản trọng yếu của tám đoạn thi kệ về sự chuyển hóa tâm thức gồm có tám điều cần ghi tạc trong lòng như sau:

- Đoạn thi kệ thứ nhất: quyết tâm Giác Ngộ vì lợi ích chúng sinh, cho nên phải yêu trọng quý chuộng thương yêu tất cả chúng sinh.

- Đoạn thi kệ thứ hai: tôn trọng những kẻ khác như tối cao, tối thượng.
- Đoạn thi kệ thứ ba: ngăn cản tẩy trừ tất cả phiền não kiết lậu.
- Đoạn thi kệ thứ tư: tôn trọng những kẻ ác độc hung dữ như châu bảo.
- Đoạn thi kệ thứ năm: chấp nhận bình thản lúc bị thua thiệt và nhường sự thắng lợi cho những kẻ khác.
- Đoạn thi kệ thứ sáu: tôn trọng kẻ phá hại mình như bậc thầy tối thượng của chính mình.
- Đoạn thi kệ thứ bảy: thay đổi hoán chuyển thái độ vị thế của mình thành ra thái độ vị thế của những kẻ khác.
- Đoạn thi kệ thứ tám: tất cả những hiện tượng xảy ra ở nội tâm và ở ngoại cảnh đều là huyền tượng giả hiện.

Thực ra đoạn thi kệ chủ yếu nhất chính là đoạn thi kệ thứ nhất, vì chính đoạn thi kệ đầu tiên đã chứa đựng tiềm ẩn bảy đoạn thi kệ còn lại. Tất cả những đoạn thi kệ đều nói lên một cách cụ thể về lòng Bồ Đề (Bồ Đề Tâm) trong nghĩa bình thường tương đối và trong nghĩa phi thường tuyệt đối.

Bồ Đề Tâm trong nghĩa bình thường tương đối gồm có hai giai đoạn: giai đoạn thứ nhất là phát nguyện Bồ Đề Tâm, tức là phát nguyện thành Phật vì lợi ích chúng sinh; giai đoạn thứ hai là thể hiện, tu chứng, thể nhập thực hiện đại nguyện ấy bằng hành động thực tiễn toàn diện, chính là lòng Đại Bi cho tất cả chúng sinh.

Bồ Đề Tâm trong nghĩa phi thường tuyệt đối là chứng nhập liễu tri vô tự tính của tất cả mọi sự, tức là Không Tính, nghĩa là Đại Trí xuyên thấu đại mộng, xuyên vào tất cả những huyền hóa giả hiện của tất cả những gì xảy ra trong nội tâm, trong vũ trụ và cả ngoài vũ trụ bao la vô hạn.

---o0o---

## **CHƯƠNG 13 - ĐẶT LẠI Ý NGHĨA THỰC TIỄN CỦA TÁM ĐOẠN THI KỆ CỦA LANGRI THANGPA DORJE SENGE TRONG CẢNH GIỚI SIÊU VIỆT CỦA PHỔ HIỀN HẠNH NGUYỄN**

13. Đặt lại ý nghĩa thực tiễn của Tám Đoạn Thi Kệ của Langri Thangpa Dorje Senge trong cảnh giới siêu việt của Phổ Hiền hạnh Nguyên:

Mới thoát nhìn qua, có thể mình tưởng rằng Tám Đoạn Thi Kệ về sự Chuyển Hóa Tâm Thức (do Đại Thánh Tăng Langri Thangpa mật truyền lại cho Phật Giáo Tây Tạng qua truyền thống Đại Tồ Sư Ấn Độ Atisa) chẳng có gì khó hiểu và mang giọng điệu luân lý giáo khoa thư theo kiểu loại sách "học làm người" của những tác giả Việt Nam và Hoa Kỳ. Đây là điều sai lầm lớn lao nhất và hầu hết mọi người đều kẹt vướng một cách đáng thương.

Một điều càng đáng lưu ý: không có loại sách nào theo điệu "học làm người" hay "trau dồi bản thân" ("self-help", "self culture") hiện nay ở Việt Nam và ở Hoa Kỳ mà được có sự chú trọng mảy may tới Bodhicitta (Bồ Đề Tâm, Lòng Bồ Đề) với ý nghĩa siêu việt "Thể hiện tu chứng đến Giác Ngộ viên mãn vì lợi ích bao la sâu rộng cho tất cả chúng sinh" (không phải chỉ cho loài người thôi mà cho tất cả chúng sinh hữu tình, cho cả con sâu con kiến nữa).

Giải quyết những vấn đề có tính cách tâm lý học phổ thông cho quần chúng là điều đáng tôn kính, nhưng điều này vẫn khó khăn vô cùng, vì rất khó thấy những nhà tâm lý học nhà nghề hay những nhà tâm lý học bình dân, dù giải quyết những vấn đề tình cảm hay tâm linh tôn giáo, mà không bị vướng kẹt ít nhiều vào trong tám pháp thể tục hay tám ngọn gió chướng (bát phong) như: vướng kẹt vào sự lợi lộc và vào sự đánh mất lợi lộc, vào danh tiếng và vào việc thất sủng, vào sự khen ngợi và vào sự chê bai, vào sự khoái lạc và vào sự đau đớn.

Chúng ta thường tưởng rằng Tám Đoạn Thi Kệ về sự Chuyển Tâm của Langri Thangpa rất là dễ hiểu, mặc dù tự nhận rất khó thực hiện. Lý do rõ nhất là vì chúng ta đã không nắm được trọn vẹn ý nghĩa về Bồ Đề Tâm ngay từ phân đoạn thi kệ thứ nhất của tám đoạn thi kệ, và lý do quan trọng khác là tất cả chúng ta đều bị vướng kẹt trong tám ngọn gió chướng của thể tục:

- 1) Sung sướng vì được lợi lộc, được tiền bạc của cải;
- 2) Đau khổ vì mất lợi lộc, mất tiền bạc của cải.
- 3) Sung sướng vì được nổi danh nổi tiếng;
- 4) Đau khổ vì vô danh hay mất danh;

- 5) Sung sướng vì được ca ngợi ngưỡng mộ, tôn kính;
- 6) Đau khổ vì bị chỉ trích, chê bai, bị mắng chửi, ngộ nhận;
- 7) Sung sướng vì được hạnh phúc khoái lạc;
- 8) Đau đớn vì bị mất hạnh phúc, bị bỏ rơi, bị hoạn nạn ...

Người mới vừa bắt đầu tu hành trong Phật Pháp đều phải tập vứt bỏ tám điều sa lầy trên, vì tám cơn gió độc trên là đặc tính của luân hồi nghiệp chướng. Vứt bỏ bằng cách nào? Bằng kiên nhẫn tinh tấn thực chứng Lòng Bò Đê (Bồ Đề Tâm) trong ý nghĩa bình thường tương đối (lòng Đại Bi) và trong ý nghĩa phi thường tuyệt đối (Đại Trí Không Tính) và tu chứng phương pháp chuyển tâm (Lo Jong) của truyền thống Kadampa Tây Tạng do Tổ Sư Đại Thánh Tăng Atisa mật truyền mười thế kỷ cho đến hôm nay.

Tôi phải mất ít nhất 14 năm mới gọi là tạm hiểu ý nghĩa siêu việt đứng đắn sáng rực chiếu hiện từ Tám Đoạn Thi Kệ Chuyển Tâm của ngài Langri Thangpa, còn việc thực chứng Tám Đoạn Thi Kệ này, chỉ xin nguyện kiên nhẫn tinh tấn với tất cả nỗ lực liên tục với trọn vẹn tinh thần tương xứng. Nếu không làm được thế, lúc lìa đời, thì coi như cả cuộc đời mình đáng vứt bỏ đi một cách hèn mọn, còn tệ hơn một con chó chết trôi sông ...

Đại Thánh Tăng Tây Tạng Tsongkapa (1357-1419), Tổ Sư của Tông phái Gelupa, đã thu nhiếp tất cả Phật Giáo (Tiểu Thừa, Nguyên Thủy, Đại Thừa, Kim Cang Thừa) vào ba nguyên lý dẫn đạo trong sáng lạ lùng để trọn vẹn khai mở "Bồ Đề Tâm" trong mọi ý nghĩa bình thường và phi thường:

1) Con đường hay lộ trình thứ nhất:

Phóng vọt ra ngoài kiếp sống phàm phu tục tử và vượt thoát ra ngoài sáu cõi luân hồi.

2) Lộ trình thứ hai:

Phát nguyện đạt tới Giác Ngộ viên mãn cho tất cả chúng sinh, tức là Bồ Đề Tâm;

3) Lộ trình thứ ba:

Chân kiến thể nhập Trí Huệ Không Tính.

Nắm được ba nguyên lý dẫn đạo trên thì có thể hiểu ý nghĩa toàn diện của Tám Đoạn Thi Kệ Chuyển Tâm.

Đại Sư phụ Gampopa (1079-1153), đệ tử của Đại Bồ Tát Milarepa, một trong những vị Tổ Sư Tông phái Kagyupa, tóm tắt Giáo Lý Phật Pháp để áp dụng triệt để vào con đường tu chứng cụ thể:

- 1) Chuyển Hóa tâm thức hướng trọn về Phật Pháp.
- 2) Thực hành Phật Pháp như Lộ Trình Chứng Đạo liên tục.
- 3) Tổng trừ Phiền Não trên Lộ Trình Tu Tập thường nhật.
- 4) Lọc sạch chuyển hóa Phiền Não thành ra Trí Huệ Không Tính.

Đại Đạo Sư Sachen Kunga Nyingpo (1092-1158), Tổ Sư thứ hai sáng lập tông phái Tây Tạng Sakyapa đã đúc kết tất cả Phật Pháp trong 4 đoạn thi kệ bất hủ diệu thường:

- 1) Nếu mình còn tham trước thèm khát đời sống (phàm phu tục tử) thì mình chẳng phải là kẻ tu hành Phật Đạo.
- 2) Nếu mình còn tham trước thèm khát cõi luân hồi (lục đạo) thì mình vẫn chưa vượt thoát sinh tử một cách quyết liệt.
- 3) Nếu mình còn tham trước lợi lộc cho bản thân thì mình vẫn chưa có được Bồ Đề Tâm đúng nghĩa.
- 4) Nếu lòng đeo níu chấp trước còn phát dậy thì mình vẫn chưa có được Chân Kiến thể nhập Trí Huệ Không Tính.

Đại Thánh Tăng Paltrul Rinpoche (1808-1887), Đại Bồ Tát của Tông phái Tây Tạng Nyingmapa đã khai mở tuyệt vời tất cả Đạo Lý Đại Thừa và Kim Cang Thừa Phật Giáo trong bốn câu thi kệ làm rung chuyển cả vũ trụ hữu hình và vô hình:

Chỗ qui y quý báu, thực sự đáng cần nương tựa, đáng cần tin tưởng thiết thực, chính là Tam Bảo (Phật, Pháp và Tăng).

Nơi qui hợp kết tụ đồng nhất của Tam Bảo chính là Quán Thế Âm.

Lúc nương tựa thường xuyên liên tục vào Đức Quán Thế Âm, hãy đọc tụng thọ trì lục tự thần chú (Om Mani Padmé Hum!)

Một đoạn thi kệ khác của Palltrul Rinpoche lại bùng vỡ một cách sáng rực dị thường, soi chiếu lộng lẫy khắp mười phương và trọn cả quá khứ, hiện tại, và tương lai:

Đức Quán Thế Âm Bồ Tát là sự kết hợp đồng nhất của tất cả chư Phật.

Thần chú duy nhất, lục tự thần chú (Om Mani Padmé Hum), là tinh túy tinh ba của tất cả thần chú.

Đạo Pháp duy nhất, tức là Bồ Đề Tâm (Bodhicitta) thống nhất lại tất cả chặng đường tu chứng quán tưởng Mật tông, cả giai đoạn "Phát Khởi Tăng Trưởng" và cả giai đoạn "Thành Tựu Viên Mãn".

Khi biết cái Một (Nhất) thì giải thoát Tất Cả (Nhất Thiết), hãy nên đọc tụng thọ trì lục tự thần chú (Om Mani Padmé Hum) của Quán Thế Âm.

Đó là lý do dễ hiểu tại sao ở Hy Mã Lạp Sơn từ lâu đã có biết bao hiệu hành giả tu chứng Phật Pháp, vì đã trì tụng ít nhất năm trăm triệu lần lục tự thần chú Om Mani Padmé Hum của Quán Thế Âm Bồ Tát.

Sở dĩ tôi đã trích dẫn những lời dạy đạo về Tinh Túy của Phật Giáo từ những bậc Đại Thánh Tăng Tây Tạng của bốn Tông phái chính yếu là để soi sáng tất cả ý nghĩa sâu rộng dị thường trong cách dạy đạo giản dị thực tiễn của Đạo Sư Langri Thangpa trong Tám Đoạn Thi Kệ Chuyển Tâm bất hủ được đề cập ở trên.

Muốn hiểu trọn vẹn hơn nữa về ý nghĩa sâu rộng của Tám Đoạn Thi Kệ, chúng ta cũng cần đặt lại đạo lý siêu việt của tông phái Kadampa (Tổ Sư là Atisa) vào trong cảnh giới giải thoát bất khả tư nghị của Phổ Hiền Hạnh Nguyện.

Nghi thức căn bản quyết định tất cả lễ nghi Mật Tông Tây Tạng cho tất cả hành giả tu hành của bất cứ pháp môn nào của bốn tông phái Phật Giáo Tây Tạng đều bắt đầu bằng nghi thức gọi là thất chi tu chứng:

- 1) Lễ kính chư Phật, xưng tán Như Lai.
- 2) Quảng tu cúng dường.
- 3) Sám hối nghiệp chướng.
- 4) Tùy hỷ công đức.
- 5) Thỉnh chuyển pháp luân.
- 6) Thỉnh Phật trụ thế.
- 7) Phổ giai hồi hướng.

Phật Giáo Tây Tạng đã thu gọn lại Mười Hạnh Nguyện Phổ Hiền thành ra bảy Nghi Thức Thất Chi Tu Chứng, hóa nhập "xưng tán Như lai" làm một

với "lễ kính chư Phật", còn "thường tùy Phật học" và "hằng thuận chúng sinh" đã được phát triển thành ra nhiều pháp môn đặc biệt để tu chứng một cách sâu rộng phi thường hơn nữa. Phật Giáo Tây Tạng đã muốn nhấn mạnh đặc biệt về mặt thực chứng toàn diện của đại hạnh nguyện thứ tám "thường tùy Phật học" và đại hạnh nguyện thứ chín "hằng thuận chúng sinh" qua việc thực hành liên tục Bồ Đề Tâm ở bình diện phi thường tuyệt đối.

"Thường tùy Phật học" được chuyển hóa cụ thể thành ra chân kiến liễu nhập Trí Huệ Không Tính.

"Hằng thuận chúng sinh" được chuyển hóa thực tiễn ra thành Đại Bi Tâm (qua ý nghĩa bình thường tương đối của Bồ Đề Tâm).

Cả hai đại hạnh nguyện Phổ Hiền (đại hạnh nguyện "thường tùy Phật học" và "hằng thuận chúng sinh" đã được thực hiện tu chứng toàn diện liên tục trong tất cả mọi pháp môn chuyển hóa tâm thức trong đời sống tu hành hằng ngày ở Hy Mã Lạp Sơn.

Trong tất cả pháp môn chuyển hóa tâm thức, Phật Giáo Tây Tạng đã áp dụng triệt để ý nghĩa sâu rộng của những câu kinh sau đây trong Phổ Hiền Hạnh Nguyện:

" ... Bồ Tát tùy thuận chúng sinh, chính là tùy thuận cúng dường chư Phật; tôn trọng và thừa sự chúng sinh thì chính là tôn trọng và thừa sự các bậc Như Lai. Nếu làm cho chúng sinh vui sướng thì chính làm cho tất cả Như Lai vui sướng. Vì sao vậy? Vì các bậc Như Lai dùng Đại Bi Tâm làm thể, nhờ nơi chúng sinh mà sinh ra lòng Đại Bi, vì nhưn lòng Đại Bi mà phát ra Bồ Đề Tâm, và do nơi Bồ Đề Tâm mà thành Vô Thượng Chính Đẳng Chính Giác".

Phật Giáo Đại Thừa và Phật Giáo Kim Cang Thừa đã thực hành toàn triệt ý nghĩa thâm quảng của câu kinh trong Phổ Hiền Hạnh Nguyện:

"Tất cả chúng sinh chính là gốc rễ, và chư Bồ Tát chư Phật chính là bông trái".

(Nhứt thiết chúng sinh nhi vi thọ căn, chư Phật Bồ Tát nhi vi hoa quả).

Có hiểu trọn vẹn đủ mọi bình diện như trên, chúng ta mới hiểu được tất cả ý nghĩa phi thường của Tám Đoạn Thi Kệ Chuyển Hóa Tâm Thức.



## **CHƯƠNG 14 - TẦM MỨC QUAN TRỌNG VÔ CÙNG VĨ ĐẠI CỦA MƯỜI ĐẠI HẠNH NGUYỆN PHỔ HIỀN TRONG TẤT CẢ TÔNG PHÁI ĐẠI THỪA VÀ KIM CANG THỪA PHẬT GIÁO.**

14. Tầm mức quan trọng vô cùng vĩ đại của Mười Đại Hạnh Nguyên Phổ Hiền trong tất cả Tông Phái Đại Thừa và Kim Cang Thừa Phật Giáo:

Có thể nói một cách dứt khoát rằng khi nào chúng ta bỏ quên mười Đại Hạnh Nguyên của Đại Bồ Tát Phổ Hiền thì ngày ấy Đạo Phật sẽ bị tiêu diệt ở thế giới này. Truyền thống Phật Giáo Việt Nam và truyền thống Phật Giáo Tây Tạng đã gặp nhau một cách sâu thẳm trong việc tu chứng mười Đại Hạnh Nguyên của Phổ Hiền (không có một chú tiểu nào ở Chùa Việt Nam mà không quen thuộc mười đại nguyện của Phổ Hiền nhờ những buổi công phu mỗi ngày).

Từ ngày Đại Sư Phụ Padmasambhava cho đến ngày Đại Sư Trưởng Atisa mật truyền Đạo Phật qua vùng Hy Mã Lạp Sơn, và mãi cho đến ngày hôm nay ở khắp thế giới, Mười Đại Hạnh Nguyên của Phổ Hiền đã được tu chứng toàn diện trong đời sống tu hành thường nhật của tất cả chư Tăng Ni và chư Phật tử thuần thành ở những vùng núi cao.

Nếu có Phật tử nào chưa thuộc được Mười Đại Hạnh Nguyên của Phổ Hiền thì tôi xin cung kính thỉnh nguyện nên học thuộc lòng ngay lập tức, vì lúc mình vừa chết, chính Mười Đại Hạnh Nguyên Phổ Hiền sẽ liền đưa dẫn mình gặp ngay Đức Phật A Di Đà, Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát, Phổ Hiền Bồ Tát, Quán Tự Tại Bồ Tát, Di Lặc Bồ Tát và bao nhiêu Đại Bồ Tát khác.

Lúc vừa chết, mình bị sạch mất tất cả tiền tài, danh vọng, của cải, gia đình, bạn bè, quê hương; tất cả đều bỏ rơi mình và chỉ còn Mười Hạnh Nguyên Phổ Hiền ở lại để dẫn đường mình "trong một khoảng khắc, nhanh chóng nhất, liền ngay tức thì được vãng sinh ngay cõi Cực Lạc" (... như thị như thiết vô phục tương tùy, duy thử nguyện vương, bất tương xả ly, ư nhất thiết thời dẫn đạo kỳ tiền, nhất sát na trung tức đắc vãng sinh Cực Lạc Thế Giới ...")

Trọn phẩm Phổ Hiền Hạnh Nguyên phải được khắc bằng tất cả vàng ngọc châu bảo trong mỗi Phật Học Viện, trong mỗi Tháp Miếu Tự Viện, trong tận đáy lòng của mỗi tăng sinh, ni cô, và tất cả Phật tử Việt Nam ở quê hương và ở toàn thế giới hiện nay:

- 1) Nhất giả Lễ Kính Chư Phật (tri ơn, tôn trọng, ngưỡng mộ, lễ kính chư Phật).
- 2) Nhị giả Xưng Tán Như Lai (ca ngợi hết lòng, xưng tán, ngưỡng vô lượng công đức của tất cả đấng Như Lai).
- 3) Tam giả Quảng Tu Cúng Dường (dâng hiến, cung kính dâng tặng rộng lớn, tu hành thực chứng Phật Pháp để cúng dường chư Phật).
- 4) Tứ giả Sám Hối Nghiệp Chướng (sám hối cho sạch trọn vẹn thân, khẩu, ý từ vô lượng kiếp).
- 5) Ngũ giả Tùy Hỷ Công Đức (vui sướng, không hề ngừng vui mừng với tất cả công đức của kẻ khác).
- 6) Lục giả Thịnh Chuyển Pháp Luân (lúc nào cũng cầu mong khát ngưỡng chư Phật ban bố Phật pháp).
- 7) Thất giả Thịnh Phật Trụ Thế (lúc nào cũng cầu mong chư Phật hiện diện thường trực ở thế gian và đừng nhập Niết Bàn).
- 8) Bát giả Thường Tùy Phật Học (thường xuyên đi theo bước chân của chư Phật, thường xuyên tu học Phật Pháp để thành Phật như Phật).
- 9) Cửu giả Hằng Thuận Chúng Sinh (lúc nào cũng thỏa mãn, thuận ứng theo kỳ vọng, sở vọng của tất cả chúng sinh).
- 10) Thập giả Phổ Giai Hồi Hướng (trao chuyển trọn vẹn tất cả công đức tu hành của mình cho tất cả chúng sinh).

Mỗi ngày mỗi đêm, chỉ cần lãnh nhận, nhận đọc, đọc tụng, tụng giữ, biên chép, giảng nói cho người khác mười đại nguyện trên trong 108 lần; hoặc lãnh nhận, nhận đọc, đọc tụng, tụng trì, biên chép, giảng nói cho người khác trong 10 lần thì được phước vô lượng vô biên. Lão Pháp Sư Đế Nhân, Tổ Sư Pháp Hoa Tông ở thời cận đại bên Tàu, trên 40 năm, Tổ Sư Đế Nhân liên tục tụng trì Phẩm Phổ Hiền Hạnh Nguyện như thời khóa thường nhật, không bao giờ bỏ sót quên mất một ngày nào cả. Đây là gương mẫu cụ thể cho tất cả chúng ta hiện nay.

Chỉ cần tụng đoạn kệ sau đây trong Phẩm Phổ Hiền Hạnh Nguyện:

Nhược nhưn ư tử Phổ Hiền Nguyên,

Đọc tụng thọ trì cập diễn thuyết:

Quả báo duy Phật năng chứng trí,

Quyết định hoạch thắng Bồ Đề Đạo.

(Nếu có người nào ở nơi Mười Nguyên Phổ Hiền này mà đọc tụng, nhận giữ thọ trì và giảng nói thì được quả phước báo mà chỉ có Đức Phật mới biết thôi và được lòng quyết định nhận đắc chứng nhập Đạo Giác Ngộ, Bồ Đề Đạo).

Tất cả những tập đạo luận và tất cả những lời thuyết pháp của Đại Thánh Tăng Atisa đều được nuôi dưỡng thường trực và phát sinh từ Thập Hạnh Nguyên Phổ Hiền.

Ngay đến hai quyển luận nổi tiếng nhất của Atisa là "Bồ Đề Đạo Đăng" (Bodhi-patha-pradipa; chữ Tây Tạng: Byang-Chub lam-gyi sgron-ma) và "Bồ Đề Đạo Đăng Nan Điểm Sớ Giải" (Bodhi-marga-pradipam-panjika-nama; chữ Tây Tạng: Byang-chub-lam-gyi sgron-ma'i dKa"grel) đều trích dẫn nhiều lần Phẩm Hạnh Nguyên Phổ Hiền (mà bản chữ Phạn gọi là "Hiền Hạnh Nguyên Vương" Bhadracarya-pranidhana-rajā; chữ Tây Tạng Bzang po spyod pa'i smon lam gyi rgyal po trong Bộ Đại Tạng Kinh Tây Tạng do D.T Suzuki xuất bản năm 1957 được lưu giữ ở thư viện đại học Otani Nhật Bản: Otani 761.45. Theo thư mục toàn bộ của Tạng Kinh Phật Giáo Tây Tạng của Đại Học Nhật Hoàng Tohoku, xuất bản năm 1943 thì nhan đề trọn vẹn chữ Tây Tạng là: Kun du bzang po spyod pa'i smon lam gyi rgyal, và chữ Phạn là Samantabhadra carya pranidhana-rajā, tức là Phổ Hiền Hạnh Nguyên Vương, được đánh số trong thư mục Tohoku là 1095).

Trong quyển Liberation in the Palm of your Hand của Tổ Sư Pabongka (nơi những trang 203, trang 207-208, trang 223-224 và trang 227-228 trong bản chữ Anh), Tổ Sư Pabongka Đại Bảo (pabongka Rinpoche) đều có trích dẫn Phẩm Phổ Hiền Hạnh Nguyên theo bản dịch Tây Tạng.

Michael Richards dịch nhan đề phẩm kinh ra chữ Anh "The Royal Prayer of Noble Deeds" (Trong bản dịch chữ Việt của Sư Bà Thích Nữ Trí Hải "Giải Thoát Trong Lòng Bàn Tay" trang 251, 255, 276, 280, 281, Sư Bà đã theo sát bản dịch chữ Anh của Michael Richards và dịch "The Royal Prayer of Noble Deeds là "Bài Tụng Về Những Hành Vi Cao Quý" hay "Bài Nguyên Những Hành Vi Cao Cả". Bản dịch của Sư Bà Trí Hải rất chính xác và đáng

ca tụng vì đem lại lợi ích cho chúng sinh vô lượng; chỉ xin độc giả chuyển lại "Bài Tụng Về Những Hành Vi Cao Quý" hay "Bài Nguyện Những Hành Vi Cao Cả" thành ra "Phổ Hiền Hạnh Nguyện Vương", tức là Phẩm Phổ Hiền Hạnh Nguyện của Kinh Hoa Nghiêm để bớt bờ ngõ hơn và thích ứng với pháp nghĩa theo bản chữ Phạn, chữ Tây Tạng và chữ Hán, hơn là cách dịch chữ Anh của Michael Richards).

Trở về lại mức quan trọng vô song của Phổ Hiền Hạnh Nguyện, chúng ta đã nhận rõ tầm ảnh hưởng vô cùng trọng đại của Mười Nguyện Vương Phổ Hiền đối với Đại Tổ Sư Ấn Độ, và từ Atisa trực truyền thẳng đến Tông Phái Tây Tạng Kadampa, đến Sư Phụ Pabongka Rinpoche, rồi đến thẳng Đại Tăng Trijang Rinpoche, sư phụ của Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ mười bốn hiện nay.

Bây giờ chúng ta đã đủ sự chuẩn bị tâm linh cần thiết để cung kính lắng nghe những lời dạy đạo thực tiễn trong sáng của Đại Thánh Tăng Ấn Độ Atisa, lúc ngài truyền Phật Pháp vào đất Tây Tạng và những vùng Hy Mã Lạp Sơn. Hiện nay, chúng ta chỉ cần tu học với những lời dạy đạo giản dị của Tổ Sư Atisa, lúc nào đủ thời tiết nhân duyên hơn nữa, chúng ta sẽ được dịp tu học với luận và luận sơ Bồ Đề Đạo Đẳng (Bodhi-patha-pradipa) của Ngài.

Tất cả đường lối giảng dạy Phật Pháp của Đại Tổ Sư Atisa đều tổng hợp nhất trí cả ba Thừa đồng lúc, từ Phật Giáo Nguyên Thủy cho đến Phật Giáo Đại Thừa và Phật Giáo Kim Cang Thừa ở Ấn Độ và Tây Tạng. Tất cả Giáo Lý Phật Pháp của Bồ Tát Atisa đều được dẫn đạo từ Lòng Bồ Đề, tức là Bồ Đề Tâm hay Bodhicitta.

Cách đây khoảng 1,000 năm, đạo Phật đã gần bị tiêu diệt ở Tây Tạng do sự đàn áp dã man vô cùng tàn bạo của Vua Tây Tạng Langdarma; Tổ Sư Atisa đã được mời qua Tây Tạng do vị vua Tây Tạng vào thế kỷ kế tiếp sau đó. Vào năm 1042, Tổ Sư Thánh Tăng Atisa (tức là Jowo Atisa hay Dipamkara Shrijnana) đã sang truyền lại Phật Pháp tinh tuyền cho dân Tây Tạng. Cùng với Đại Bồ Tát Padmasambhava trước đó vài trăm năm, Tổ Sư Atisa là bậc Thánh Tăng có công lớn nhất đối với sự sinh tồn của Phật Giáo Tây Tạng và cho cả sự sinh tồn liên tục của Phật Giáo nhân loại ở thế giới hiện nay.

---o0o---

## **CHƯƠNG 15 - NHỮNG LỜI DẠY ĐẠO THỰC TIỄN TRONG SÁNG CỦA TỔ SƯ ẤN ĐỘ ATISA (ATISHA) VỀ TINH TÚY CỦA PHẬT**

## **PHÁP LÚC TRUYỀN ĐẠO PHẬT QUA TÂY TẠNG VÀ VÙNG HY MÃ LẠP SƠN**

15. Những lời dạy đạo thực tiễn trong sáng của Tổ Sư Ấn Độ ATISA (ATISHA) về tinh túy của Phật Pháp lúc truyền Đạo Phật qua Tây Tạng và vùng Hy Mã Lạp Sơn:

Có thể nêu ra bốn đặc điểm rõ rệt, dễ nhận thấy trong giáo thuyết của Atisa:

1) Đặt trọng tâm vào việc thực hành tu chứng liên tục hằng ngày, thực hiện trọn vẹn Mười Đại Hạnh Nguyên Phổ Hiền;

2) Thống nhất lại tất cả Giáo Pháp của Phật Giáo Nguyên Thủy, Phật Giáo Đại Thừa và Phật Giáo Kim Cang Thừa trong việc hành trì tu chứng cụ thể mỗi ngày;

3) Chú trọng đặc biệt đến việc giữ giới luật, trì giới một cách nghiêm mật, thực hành cả giới luật thanh tịnh ngay cả lúc hành trì những pháp môn tối mật của Mật Tông Kim Cang thừa, tuyệt đối cấm hành dục ngay cả lúc tu chứng những pháp môn chuyển dục thành Đại Bi và Trí Huệ Không Tính;

4) Phối hợp đồng nhất Phương Tiện Thiện Xảo (Bồ Đề Tâm) với Bát Nhã Trí Huệ (Không Tính) trong từng cử chỉ, từng việc làm mỗi ngày, từng lời nói thường nhật, từng ý nghĩ tư tưởng kín đáo trong tâm thức lưu chuyển từng giây phút.

Điểm thứ 4 này có thể khai triển như sau:

a) Phối hợp tất cả giáo thuyết của Đức Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật vào ý nghĩa tương đối và tuyệt đối của Bodhicitta (Lòng Bồ Đề, Bồ Đề Tâm) trong việc tu chứng thể nhập liên tục Mười Đại Hạnh Nguyên Vương của Phổ Hiền;

b) Khai thông hai lộ trình rộng và sâu (quảng và thâm) của Bồ Đề Tâm; đường rộng tức là con đường của Đại Từ Bi từ Quán Thế Âm Bồ Tát và Di Lặc Bồ Tát cho đến Tổ Sư Vô Trước (Asanga) và đường sâu tức là con đường của Đại Trí Huệ từ Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát cho đến Tổ Sư Long Thọ (Nagarjuna);

c) Rồi liên tục phối hợp đồng nhất con đường rộng (Đại Từ, Đại Bi, Phương Tiện Thiện Xảo) và con đường sâu (Đại Trí Huệ Bát Nhã Không Tính);

d) Phối hợp đồng nhất cả hai con đường này vào một con đường vừa rộng vừa sâu (quảng thâm), vừa sâu vừa rộng (thâm quảng) tức là con đường của Đại Hạnh trong việc tu chứng Bồ Tát Hạnh cho đến lúc viên mãn thành tựu Giác Ngộ siêu việt, tức là ngộ nhập toàn diện Mười Đại Hạnh Nguyên của Phổ Hiền Bồ Tát một cách liên tục sâu rộng, vô biên, vô giới hạn, vô cùng tận;

e) Hồi hướng tất cả công đức vô lượng cho tất cả chúng sinh một cách thường trực, vô cùng tận, thân khẩu ý không hề một nản (... Bồ Tát như thị sở tu hồi hướng; hư không giới tận, chúng sinh giới tận, chúng sinh nghiệp tận, chúng sinh phiền não tận, ngã thử hồi hướng vô hữu cùng tận, niệm niệm tương tục vô hữu gián đoạn, thân ngữ ý nghiệp vô hữu bì yếm).

Mỗi khi chúng ta nghe được và học được bất cứ lời dạy đạo thực tiễn nào của Tổ Sư Thánh Tăng Atisa, chúng ta phải suy nghĩ cẩn kỹ và chúng nhập thực hành lời dạy đạo cụ thể ấy trong chân trời sáng rực của bốn đặc điểm nêu ra ở trên cùng với năm điều khai triển sâu rộng ở đặc điểm thứ tư.

Sau đây là những lời dạy đạo thực tiễn và vô cùng trong sáng của Thánh Tăng Atisa.

Những đệ tử Tây Tạng hỏi ngài Atisa:

"Xin Thầy chỉ dạy rõ ràng về việc hành trì tu chứng giáo thuyết của bậc sư phụ bản thân, Phải chăng chỉ nên cố gắng nỗ lực thực hành những thiện nghiệp trong thân, khẩu và ý, và hành động tương thuận khế hiệp với những giới luật hạnh nguyện của ba hạng hiền thánh: giới nguyện của giới bốn (ba la đề mộc xoa), giới nguyện của Bồ Tát Giới và giới nguyện của Kim Cương Giới?"

Sư phụ Atisa trả lời: "Chưa đủ".

Đệ tử thắc mắc: "Bạch Thầy, vì sao vậy?"

Sư phụ Atisa dạy dỗ một cách bất ngờ dung dị:

"Dầu các con có giữ được tam loại giới nguyện của Phật Pháp Nguyên Thủy, của Phật Pháp Đại Thừa và Phật Pháp Kim Cang Thừa đi nữa, nếu các con không từ bỏ ba cõi luân hồi thì những hành động của các con chỉ làm tăng trưởng tính cách phàm phu tục tử của các con thôi. Dầu các con có cố gắng tu hành những thiện nghiệp trong thân, khẩu và ý, liên tục suốt cả ngày lẫn

đem đi nữa, nếu các con không hồi hướng thiện nghiệp của mình cho Giác Ngộ trọn vẹn của tất cả chúng sinh thì đáo cùng rồi các con vẫn bị kẹt dính vào vô số vọng tưởng sai lầm. Dù các con có chuyên tu thiền định và được mọi người tôn trọng như bậc thiền sư thánh tăng đi nữa, nếu các con không vứt bỏ mối quan tâm của mình đối với tám thế gian pháp, tức là tám ngọn gió chướng như kẹt vướng vào việc được lợi lộc, việc mất lợi lộc, việc nổi danh, việc mất danh, việc được khen ngợi, việc bị chê bai chỉ trích, việc vui sướng và việc đau khổ; nếu các con không bỏ trừ được lòng bận rộn với tám con gió đời vừa kể thì bất cứ việc gì con làm được đều chỉ là làm cho những mục đích thế tục của hạng phàm phu tục tử thôi, và nhiên hậu trong thời vị lai, con vẫn chẳng tìm thấy được chính lộ của Đạo Pháp chư Phật".

Chúng ta cũng cần tóm lược lại những điều chính yếu trong lời dạy đạo trên của Tổ Sư Atisa. Muốn tìm thấy được chính lộ của Phật Pháp, chúng ta cần nhớ ba điều:

- 1) Phải dứt khoát từ bỏ viễn ly ba cõi (dục giới, sắc giới, và vô sắc giới) của sự luân hồi (chữ Phạn: samsàra; chữ Tây Tạng: 'khor ba hay srid pa);
- 2) Phải liên tục hồi hướng tất cả công đức thiện nghiệp của mình cho sự Giác Ngộ toàn diện của tất cả chúng sinh;
- 3) Phải phá vỡ triệt để tất cả tám sự chướng ngại (trói buộc cả hạng người được coi là đạo sư thánh nhân) như sự trói buộc của tinh thần tâm thức mình vào việc thu hoạch được sự thắng lợi, vào việc bị mất mát lợi lộc địa vị, vào việc nổi danh thơm tiếng tốt, vào việc mang tiếng xấu hay hoặc bị vô danh không ai biết tới, vào việc được người đời tôn trọng ca ngợi, vào việc bị mắng chửi hoặc chê cười hoặc bị chỉ trích ngộ nhận một cách oan ức, vào việc thỏa mãn vui sướng khoái lạc, vào việc buồn chán nản lòng thất vọng đau đớn trong ba loại khổ (khổ khổ, hoại khổ, hành khổ) và tám thứ khổ bình thường (sinh, lão, bệnh, tử, oán tắng hội khổ, ái biệt ly khổ, cầu bất đắc khổ, và ngũ ấm thịnh khổ).

Có thể nói dứt khoát rằng bất cứ lời dạy đạo nào của bất cứ đạo sư nào mà không đặt trọng tâm vào ba điều chính yếu trên thì đó không phải là Phật Pháp mà chỉ là tà pháp nguy hiểm, dù ở hình thức bên ngoài, mình có vẻ như bậc chân tu, vì giữ được tất cả giới luật thanh tịnh của thánh hiền tăng, của Bồ Tát Giới và của cả Mật Hạnh Giới.

Làm lành và tránh dữ là việc đáng ca ngợi hết sức, tuy nhiên quan trọng nhất vẫn là lọc sạch tâm thức, tức là chuyển hóa tâm thức một cách toàn triệt, vì

lợi ích vô cùng tận cho tất cả chúng sinh (noãn sinh, thai sinh, thấp sinh, hóa sinh, nương nơi tứ đại mà sinh, nương nơi hư không cùng cây cỏ mà sinh, sinh loại đủ sắc thân, đủ hình trạng, đủ tướng mạo, đủ loại thọ lượng, các thứ tộc loại, đủ loại danh hiệu, đủ loại tâm tính, đủ loại tri kiến, đủ loại dục lạc, đủ loại ý hành, thiên, long, bát bộ, nhân, phi nhân, loài có hình sắc, loài không hình sắc, loài có tướng, loài không có tướng, loài chẳng phải có tướng cũng chẳng phải không có tướng, "phi hữu tướng phi vô tướng").

"Vì lợi ích vô cùng tận cho tất cả chúng sinh" (như tất cả các loại sinh thể vừa nêu ra ở trên) có nghĩa đồng nhất với "hằng thuận chúng sinh" trong Phổ Hiền Hạnh Nguyện:

"Các loài sinh thể đủ loại như vậy, tôi đều tùy thuận tất cả mà tu hành chuyển hóa thực hiện các hành động phụng thờ, tôn trọng, ngưỡng mộ, cúng dường như thờ kính cha mẹ, như thờ lạy bậc Thầy cùng với các bậc A La Hán và cho đến cả Đức Như lai, thờ lạy tôn kính phụng bái ngang đồng nhau, không phân biệt sự khác biệt nào cả. Trong các loại sinh thể như vậy, nếu ai có bệnh thì tôi làm lương y cho họ, nếu có ai lạc đường thì tôi chỉ tỏ đường đúng cho họ, trong đêm tối đen thì tôi làm ánh sáng cho họ, đối với kẻ nghèo thiếu thốn thì tôi khiến cho được của cải quý báu. Bậc Bồ Tát đều có tâm thức bình đẳng, không phân biệt, đem lại lợi ích cho tất cả chúng sinh như vậy". (... như thị đẳng loại, ngã giai ư bỉ tùy thuận nhi chuyển chủng chủng thừa sự, chủng chủng cúng dường, như kính phụ mẫu, như phụng sự trưởng, cập A La Hán nãi chí Như lai, đẳng vô hữu dị, ư chư bệnh khổ vị tác lương y, ư thất đạo giả thị kỳ chính lộ, ư ám dạ trung vị tác quang minh, ư bản cùng giả linh đắc phục tàng. Bồ Tát như thị bình đẳng nhiều ích nhất thiết chúng sinh).

Chúng ta chỉ "tùy thuận chúng sinh", "hằng thuận chúng sinh" một cách đúng đắn, không bị kẹt vào "tình thương" của tà pháp (theo kiểu "giúp đỡ, thương yêu, cứu giúp nhân loại" của ngoại đạo), chỉ khi nào chúng ta tu hành thực chứng ba điều trọng yếu mà Tổ Sư Atisa đã dạy ở trên:

1) Phóng vọt lên và vượt thoát tam giới (dục giới, sắc giới và vô sắc giới) của vòng tròn luân hồi. (Tất cả sự phụng sự nhân loại của tất cả ngoại đạo đều hãy còn kẹt trong dục giới, sắc giới và vô sắc giới; nghĩa là chỉ tăng trưởng vọng tưởng của luân hồi thôi. "Bác Ái" và "Tứ Bi" chỉ được "đối thoại" một cách linh động tinh mật đứng đắn nơi điểm thứ nhất này, nếu không thì tất cả sự "trùng phùng" và "đối thoại" giữa Phật Giáo và những tôn



giáo khác chỉ mang tính cách "chính trị", "ngoại giao" theo kiểu thế tục phù phiếm nông cạn).

2) Luôn luôn liên tục hồi hướng tất cả hành động (thân, khẩu, ý) cao thượng, sạch sẽ, trong sáng, thiện lành của mình cho sự Bừng Tỉnh Sáng Suốt Trọn Vẹn của tất cả sinh vật đủ loại ở khắp toàn thể tỉ triệu vũ trụ và hư không. (Đây là điểm siêu việt dị thường của Phật Giáo: bỏ tất cả những gì mình có được một cách nhọc nhằn cho sự ích lợi lớn lao của tất cả những gì có sự sống trên mặt đất và vũ trụ và cho tất cả những gì không còn sự sống hay sẽ có sự sống trong tương lai vô hạn).

3) Hoàn toàn đập vỡ tất cả sự lường gạt tráo trở tế nhị của chính tâm thức và của bản ngã của mình, mỗi khi mình tự mãn rằng mình đã hết lòng cứu nhân độ thế hay tu hành Phật Pháp, nhưng thực sự ra mình chỉ là kẻ nô lệ của ngũ dục (sắc, thanh, hương, vị, xúc) hoặc hoàn toàn bị lôi kéo bởi tám sự việc thống trị đời người: được và mất, có danh vọng và vô danh, khen và chê, sướng và khổ cực. (Mình lúc nào cũng tự đánh thức tinh thần một cách thường trực rằng "Phật Pháp" có thể bị tráo trở lợi dụng để phụng sự cho những thế lực hắc ám của bản ngã hoặc của tham vọng thế tục ngay cả trong cái gọi là "thiện chí", "lòng ái quốc", "tình người", "ý thức xây dựng", v.v... Tóm lại, trong ý nghĩa thường dùng trong kinh luận Phật Giáo gọi đó là "hý luận" là trò đùa chơi chữ nghĩa của ngôn thuyết vọng tưởng và của ý niệm, ý tưởng và khái niệm cụ thể hoặc khái niệm trừu tượng).

Tất cả những điều trên đều được tu chứng trực nghiệm hoàn toàn, chỉ khi nào mình sống hết lòng trọn vẹn với những lời dạy đạo linh động của Bổn Sư: tôn trọng Bổn Sư như Phật là điều kiện duy nhất để tu hành đúng theo Phật Pháp.

Một trong những phương pháp hữu hiệu nhất để tiêu diệt cái bản ngã hèn mọn của mình là: tri ơn, tôn kính, ngưỡng mộ, phụng thờ, kính lễ, xưng tán, quì lạy Bổn Sư của mình. Đó là hành động cụ thể nhất để đập vỡ tính ích kỷ và tính ngạo mạn của chính mình.

Bổn Sư chính là hiện thân của Phật Pháp một cách linh động nhất và dễ nhận thấy nhất; trong mỗi vị Sư Phụ đã thực hiện được sự hợp nhất linh thiêng của Tam Bảo (Phật, Pháp và Tăng). Thiện Tài Đồng Tử đã gian nan khổ hạnh tìm đạo ở khắp mọi nơi, kinh qua 110 thị tứ hải hồ xa xôi và học đạo gian nan với 53 vị sư phụ để rồi mới được chứng nhập ngộ kiến Đại Bồ Tát Phổ Hiền và mới kết thúc lộ trình tu chứng của mình.

Chúng ta nên nhớ Đức Phật đã dạy rằng vào thời Mạt Pháp chư Phật đều thị hiện để dạy đạo chúng sinh qua hình thể bình thường của những bậc sư phụ, những bậc đạo sư hoặc bổn sư của mình.

Mình trong sạch thì mình sẽ thấy bổn sư của mình trong sạch vẹn toàn. Mình dơ bẩn thì mình chỉ nhìn thấy được những cái gọi là: những khuyết điểm, nhược điểm" của bổn sư hay thầy dạy của mình. Mỗi khi mình coi Thầy của mình là Phật thì mình được sự phù hộ linh thiêng của Phật; coi Thầy là Bồ Tát thì được sự phù hộ linh dị của Bồ Tát; coi Thầy là người thường thì mình sẽ không học được gì cả mà lại mau xuống địa ngục hoặc đầu thai vào cõi quỷ ma, cõi súc vật hoặc cõi người bất hạnh ở những nơi chốn không có Phật, Pháp và Tăng, không có thiện tri thức xuất hiện.

Đó là lý do lạ thường khiến cho Tổ Sư Atisa phải nói:

"Lời dạy Phật Pháp của Bổn Sư còn quan trọng hơn cả Kinh Luận Giáo Pháp!"

Vì sao? Lý do giản dị: không có Bổn Sư thì mình không thể nào hiểu đúng, không thể nào liễu nghĩa được tất cả Kinh Điển của chư Phật hay Kinh Luận của chư Tổ Thánh Tăng. Có rất nhiều người mới học "tu thiền" theo lối Thiền Tông Đôn Ngộ thường phá bỏ khinh thường kinh Phật một cách lộ bịch hoặc hiểu lời dạy của bậc Thiền Sư theo kiểu "hý luận" một cách tự mãn như lối nói: "không tu mới là tu", "không học mới là học", "không cần ai dạy cả", "bất cứ cái gì cũng là thiền cả" v.v... Tất cả những lời nói này đều rất chính xác một cách tức cười, vì đều là "hý luận" và "vọng ngôn", vì chỉ bắt chước chân ngữ của những bậc Thiền Sư đúng nghĩa. Với tất cả thân khẩu ý dơ bẩn của mình, mình không thể nào hiểu nổi một bài kệ bốn câu của chư Phật hay chư Tổ, nói chi đến tu hành đúng theo Phật Pháp?

Tổ Sư Atisa đã nói dứt khoát rõ ràng:

"Dù các ngài có hiểu được rằng đặc tính chính yếu của tất cả những hiện tượng là không có đặc tính, không có tự tính, là vô tự tính, tức là Không Tính, dù các ngài có thể đọc tụng cả Tam Tạng Kinh Điển (gồm trên mấy trăm ngàn trang); dù thế, các ngài vẫn hoàn toàn ly cách xa lìa Phật Pháp, nếu các ngài không áp dụng lời dạy Phật Pháp của Bổn Sư vào đúng ngay lúc mình đang tu hành thực chứng".

Do đó, muốn tu hành Phật Pháp, chúng ta không thể tự đọc và tự học cả mấy ngàn hay mấy chục ngàn quyển sách của những giáo sư học giả thông thái viết về Phật Giáo, dù những quyển sách có uyên bác chính xác sâu sắc gì đi

nữa, tất cả những tác phẩm ấy đều là hý luận nếu chúng ta không thực hành một lời dạy duy nhất cụ thể thực tiễn của chư Phật, chư Tổ, chư Thánh Tăng Bồ Tát hoặc chư Đạo Sư, Bôn Sư hoặc Sư Trưởng Sư Phụ của mình.

Người học giỏi uyên bác và thông thái về Phật Học dễ sinh tánh kiêu ngạo tự mãn một cách tức cười và dễ trở nên kẻ vô tình phá hoại đức tin hiền lành trong sạch của các Phật tử hồn nhiên đạo hạnh. Những quyển sách tồi tệ nhất về Phật Giáo là những công trình gọi là "uyên bác", tập tành sử dụng những phương pháp học thuật khảo học của những nền nhân văn Tây phương hiện đại và "hậu hiện đại"; nông cạn sử dụng một mớ ý niệm Triết Học và Sử Học hay Xã Hội Học hoặc Chính Trị Học hoặc Khoa Học Vật Lý hoặc Tâm Lý Học hay Phân Tâm Học hay Ngôn Ngữ Học hoặc Nhân Chủng Học của Tây phương, những nền học thuật hiện đại của Tây phương đang sụp đổ và bị lung lay nền tảng; nông cạn sử dụng những học thuật đang bị phá sản ấy để xuyên tạc những điều giản dị chính yếu nhất mà ngay một chú tiểu mới tu ở chùa cũng đã thể nhập thông đạt một cách trong trắng, linh động và thần diệu.

Có một lần nọ, những vị giáo thọ Tây Tạng hỏi Tổ Sư Atisa:

"Những học thuyết về căn nguyên tri thức của Nhân Minh (Luận Lý Học) là gì?"

Ngài Atisa trả lời:

"Có nhiều ngôn thuyết nội điển và ngoại điển, nhưng tất cả đều là những chuỗi lý luận và hý luận vọng tưởng bất tận. Tất cả điều này đều chẳng cần thiết gì cả cho việc tu hành, và không nên mất thì giờ, hoang phí đời mình với những điều ấy. Đã đến lúc cần cô đọng đúc kết ý nghĩa chính yếu của Phật Pháp".

Một trong những vị giáo thọ Tây Tạng mới hỏi:

"Ngài đúc kết cô đọng ý nghĩa chính yếu của Phật Pháp như thế nào?"

Tổ Sư Atisa trả lời:

"Phải thực hành lòng Từ, lòng Bi, và lòng Bồ Đề với tất cả chúng sinh. Hãy hết lòng tinh tấn tích lũy Công Đức và Trí Huệ vì lợi ích cho tất cả chúng sinh. Hãy hồi hướng tất cả Thiện Căn để đạt tới Phật Tính cùng chung với tất cả chúng sinh mà số lượng của chúng sinh tràn ngập cả bầu trời mênh

mông. Hãy hiểu rằng tất cả mọi sự này đều là Không Tính, đều rỗng trống, không có tự tính, giống như một giấc chiêm bao hay một trò huyền hóa ảo thuật ..."

Một lần nọ, những môn đệ Tây Tạng hỏi Tổ Sư Atisa:

"Giáo lý cao nhất của Đạo Phật là giáo lý nào?"

Ngài Atisa đã trả lời một cách súc tích phi thường như vậy:

- 1) "Cái thuật khéo nhất và lớn nhất là tu chứng ngộ nhập Pháp Vô Ngã.
- 2) Tính cao quý thượng đẳng, quý phái thượng hạng là chuyển hóa Tâm Thức, làm chủ cái tâm thức của mình.
- 3) Điều tốt đẹp ưu điểm siêu việt nhất là có được cái lòng mở rộng sẵn sàng lúc nào cũng tìm cách giúp đỡ những kẻ khác.
- 4) Lời dạy dễ cao siêu nhất là thường trực đánh thức tâm thức một cách liên tục, thường hằng nuôi dưỡng chính niệm.
- 5) Liều thuốc trị bệnh hay nhất là liễu ngộ cái vô tự tính của tất cả mọi sự.
- 6) Cái hành vi, thiện nghiệp tốt đẹp nhất là không bao giờ chạy theo nhập cuộc, gọi là "dẫn thân", với những mối ưu tư của thế tục (tức là tám pháp thế gian, tám cơn gió chướng trần gian).
- 7) Cái thuật hóa phép thần thông vĩ đại nhất là làm giảm bớt đi và chuyển hóa những tham dục mê đắm.
- 8) Sự bỏ thí lớn lao nhất được tìm thấy trong việc không chấp trước (vô trước).
- 9) Sự trì giới vĩ đại nhất là một tâm trạng thoải mái, an bình, thanh thản.
- 10) Sự nhẫn nhục cao cả nhất là lòng khiêm tốn, khiêm cung, khiêm nhượng, nhún nhường.
- 11) Sự cố gắng nỗ lực mạnh mẽ nhất là vứt bỏ sự đeo níu vào những hành vi loay hoay bất tận.

12) Sự thiền định siêu việt nhất là cái tâm không lường gạt, không tự phụ, không đòi hỏi lung tung, không kỳ vọng, không vọng tưởng.

13) Trí huệ siêu đẳng nhất là không bám víu bầu chặt vào bất cứ cái gì đang xảy ra, đang xuất hiện ở bên ngoài hay bên trong tâm thức".

Chúng ta thấy sáu điều sau chính là Lục Ba La Mật (bồ thí ba la mật, trì giới ba la mật, nhẫn nhục ba la mật, tinh tiến ba la mật, thiền định ba la mật và Bát Nhã ba la mật). Trong những câu ngắn gọn, ngài Atisa đã thu nhiếp tất cả lộ trình của Bồ Tát Hạnh. Năm Ba La Mật đầu là Phương Tiện Thiện Xảo (Đại bi Tâm) và Ba La Mật thứ sáu là Trí Huệ Bát Nhã (Không Tính: Vô Tự Tính).

Những môn đệ Tây Tạng hỏi tiếp Sư Phụ Atisa:

"Và mục đích cuối cùng của Phật Pháp là gì?"

Ngài Atisa trả lời:

"Mục đích cuối cùng của Phật Pháp là ngộ nhập tinh túy của Không Tính và liễu nhập lòng Đại Bi".

Điều quan trọng nhất mà lúc nào Tổ Sư Atisa cũng nhắc nhở tất cả Phật tử:

"Mình phải cần nương tựa vào bậc Đạo Sư cho đến khi nào mình đã đạt được Giác Ngộ; do đó, phải nương tựa tùy thuận vào bậc Đạo Sư thánh thiện của chính mình. Cho đến khi nào mình ngộ nhập trọn vẹn thể tánh vô tự tánh của Không Tính, thì mình vẫn cần phải tu tập lắng nghe Phật Pháp; do đó, mình phải lắng nghe cặn kẽ lời dạy đạo của Bổn Sư. Chỉ hiểu suông Phật Pháp thôi thì vẫn chưa đủ, các ngài phải tu hành, thực hành, tu chứng giáo pháp thường xuyên liên tục".

Mỗi một lời nói của Tổ Sư Atisa đều xuất phát từ kinh nghiệm tu chứng hành trì sâu rộng vô cùng tận. Ngài đã ngộ nhập tất cả pháp môn bất khả tư nghị của tất cả Đạo Lý của Nhất Thừa Phật Giáo.

Từ đỉnh núi cao nhất của Hy Mã Lạp Sơn trùng điệp của Phật Pháp mệnh mông bao la siêu việt, Tổ Sư Atisa đã thu gọn một cách súc tích tất cả giáo lý phức tạp nhất của Phật Giáo và dạy đạo Phật cho dân Tây Tạng một cách tinh mật, giản dị, dễ hiểu, thực tiễn một cách linh nghiệm.

Chỉ cần nhìn qua thế lực tâm linh vĩ đại nhất của Phật Giáo Tây Tạng hiện nay ở khắp thế giới thì đủ thấy ảnh hưởng siêu việt của Tổ Sư Ấn Độ Atisa đối với sự tồn tại hưng thịnh vô song của Phật Giáo nhân loại.

Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ mười bốn của Tây Tạng là vị Đại Bồ Tát đã thừa hưởng tất cả di sản đạo lý cao siêu nhất của dòng Tổ Atisa và ngài đang làm long thịnh Bồ Đề Tâm trong lòng nhân loại ở cuối thế kỷ hai mươi cho đến tương lai vô hạn.

Chúng ta đã bắt đầu bằng sự tri ơn, tôn kính, ngưỡng mộ tất cả, và bây giờ chúng ta hãy tạm thời chấm dứt nơi đây, xin hết lòng khiêm hạ chí thành nhất tâm tha thiết cúi lạy tất cả những bậc Sư Phụ, những bậc Tổ Sư, những bậc Đạo Sư, những bậc Thánh Tăng và Bôn Sư, tất cả chư Phật và tất cả chư Bồ Tát ở khắp mười phương và ở ba thời và xin một lòng trọn vẹn thiết tha hồi hướng mọi công đức đến Giác Ngộ viên mãn cho tất cả chúng sinh một cách vô cùng tận.

---o0o---

**HẾT**