

## 37 PHÁP HÀNH BO TAT ĐẠO - LUẬN GIẢI

Luận giảng: **Đức Đạt Lai Lạt Ma**

Nguyên tác: *Commentary on The Thirty Seven Practices of a Bodhisattva* – 1995

Anh ngữ: **Nyima Tsering** - Hiệu đính: **Vyvyan Cayley và Mike Gilmore**

Chuyển kệ: Linh Thủy - Chuyển ngữ: **Tuệ Uyển** - 22/10/2009

---

### LỜI NHÀ XUẤT BẢN

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

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

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

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

*LIBRARY OF TIBETAN WORKS AND ARCHIVES*

### NGÀY THỨ NHẤT

#### MỞ ĐẦU

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

Chúng ta sẽ thực hiện đại nghi thức khai tâm truyền pháp sau này. Nhưng trước nhất, có nhiều người ở đây chỉ có một lòng tin ngưỡng đơn thuần trong Pháp Bảo mà không có một sự thông hiểu thực sự về Giáo Pháp. Họ không có kinh nghiệm về nghe và lắng nghe Giáo Pháp, và vì vậy không biết ý nghĩa thật sự của nó. Trong thời gian lễ khai tâm truyền pháp sẽ không có thời gian dành cho một sự giải thích dài dòng. Do thế, nếu chúng ta để thời gian này lãng phí, không có điều gì tốt lành được hoàn thành đáp lại cho sự khó nhọc và tốn phí liên hệ đến việc tập họp về Đạo Tràng Giác Ngộ của quý vị nơi đây.

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

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

Luật Tạng nói rằng khi lắng nghe Giáo Pháp chúng ta không nên ngồi trên ghế hay đứng, cũng không mang giày, đội nón hay quấn khăn, cũng không mang vũ khí hay che dù. Một trường hợp ngoại lệ có thể cho phép được làm đến một vài điều trong những điều này ấy là sự kiện bệnh hoạn. Đức Tôn nói, trong giới luật của Giáo Pháp:

Nếu xảy ra trường hợp người bệnh phải bán tất cả những đồ trang hoàng của hình tượng Đức Phật, luận giải và kinh điển để tồn tại, thế thì họ nên làm như thế

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

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

Trước khi giảng pháp trong truyền thống của chúng tôi, chúng ta trì niệm chân ngôn mantra để ngăn chặn hay nhỏ gốc rễ bất thiện, và cũng trì tụng Tâm Kinh Bát Nhã để tiêu trừ chướng ngại. Đây là bởi vì chúng ta không

có kinh nghiệm với những trở lực kết quả từ những năng lực bất thiện hay từ những ai đã hướng dẫn những người khác lạc đường trong khi lắng nghe và thuyết giảng Giáo Pháp. Hôm nay chúng ta sẽ trì tụng Tâm Kinh Bát Nhã để tịnh hóa ám chướng và sau đó chúng tôi muốn khởi đầu những lời cầu nguyện bằng việc trì tụng nghi lễ cúng dường Văn Thù Sư Lợi ba lần; rồi thì chúng tôi sẽ bắt đầu thỉnh cầu đến Ngài Văn Thù Sư Lợi.

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

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

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

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

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

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

Loại cảm giác này được kinh nghiệm ngay cả bởi một con côn trùng nhỏ bé. Trong trường hợp của nhân loại, chúng ta có thể thấy rằng cho dù người đến từ phương Tây, Đông, trung nguyên hay biên địa của xứ sở họ

và cho dù làn da của họ là đen, đỏ, vàng hay trắng, tất cả đều tìm cầu hạnh phúc và xa lánh đau buồn.

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

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

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

Mặc dù côn trùng có những suy tư về hạnh phúc và khổ đau tương tự như con người, khả năng tìm cầu hạnh phúc và loại bỏ khổ đau của chúng thì tạm thời và trải ra một khoảng thời gian ngắn ngủi. Chúng không thể suy nghĩ về tương lai xa xôi trong những hình thức như 5, 10, hay 30 năm tới cũng không thể nhớ lại thời thơ ấu của chúng. Nhưng những con người chúng ta suy nghĩ việc hoàn thành hạnh phúc và khử trừ khổ đau không chỉ cho hôm nay, ngày mai và ngày kia, mà xuyên qua toàn bộ đời sống của chúng ta. Chúng ta cũng nhìn xa hơn chính chúng ta để suy tư về hạnh phúc của thân quyền và bè bạn của chúng ta, xa hơn nữa là xứ sở chúng ta và toàn thế giới.

Do thế, tìm cầu hạnh phúc và loại trừ khổ đau liên quan đến sự hiện hữu những khả năng khác nhau trong nhiều phương thức khác nhau. Một số người hoàn thành những việc to lớn và những người khác kém hơn. Nói một cách phổ quát, so sánh với động vật con người chúng ta có một phạm vi rộng rãi về những loại hạnh phúc mà chúng ta cố gắng để đạt đến và khổ đau chúng ta cố gắng để loại trừ. Từ thời điểm con người hình thành cho đến nay, chúng ta đã dành đời sống chúng ta để theo đuổi những khuynh hướng này, mặc dù chúng ta có thể không thức tỉnh rằng chúng ta đã liên hệ trong một sự theo đuổi như thế từ thời khắc lọt lòng mẹ. Trải qua thời gian thơ ấu chúng ta có thể có kinh nghiệm một số hạnh phúc tạm thời nào đấy, những điều mà sau này chúng ta tìm kiếm giống như thế. Thí dụ, chúng ta có thể đã từng nói dối một điều nho nhỏ nào đấy, chẳng hạn như

để đón nhận những lời ngọt ngào hay quà cáp, và chúng ta liên hệ chính mình hoàn toàn trong một mục tiêu nhỏ bé như vậy nhằm mục tiêu kinh nghiệm một hạnh phúc nho nhỏ và để tránh một khổ đau be bé. Dần dần, khi chúng ta lớn lên, khổ đau và hạnh phúc của chúng ta trở nên to lớn rộng rãi hơn và sâu sắc hơn và những khó khăn hơn cũng sinh khởi.

Phương pháp quan trọng nhất để tìm cầu hạnh phúc và loại trừ khổ đau là gia tăng kiến thức, và vì thế chúng ta làm nên chương trình qua việc thành lập trường học. Và trong những trường học này, nhiều môn học khác nhau được giảng dạy, bao gồm những ngôn ngữ. Ngôn ngữ bao gồm nhiều từ ngữ và chuyên chở nhiều ý nghĩa trên nhiều chủ đề khác nhau. Tâm thức quản lý tất cả những điều này phải là rất sắc bén và có thể suy nghĩ trong nhiều cách khác nhau; chúng ta đưa ra một nền giáo dục chính xác nhằm mục tiêu phát triển những bộ não mà chúng là hàm tàng những tâm tư rộng rãi khoáng đạt như thế.

Cũng có những khổ đau của thân thể mà chúng ta cố gắng để tránh. Những bệnh viện đã được thành lập để chữa trị nhiều bệnh tật khác nhau. Giống như thế, mục tiêu của ăn, uống, làm việc – cho dù nó là công việc đồng áng, hăng xướng nhà máy hay bất cứ điều gì – cũng là để tìm cầu hạnh phúc và loại trừ khổ đau. Trong thế giới ngày nay, chúng ta tìm ra toàn bộ phạm vi của những phong tục và hệ thống, tình hình và chính sách, tiêu chuẩn tiền tệ và quan điểm, tuy thế tất cả có cùng khuynh hướng tìm cầu hạnh phúc và loại trừ khổ đau và đơn giản là những phương diện và phương pháp khác nhau.

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

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

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

thấy bằng cặp mắt của chúng ta và nghe qua đôi tai của chúng ta, mà chúng ta phải tiến sâu hơn vào trong chủ đề.

Một số người quy cho sự hiện hữu của thế giới và nhân loại là do Thượng Đế, và nói rằng đây là tất cả sự tạo dựng của Ngài. Có nhiều sự giải thích khác xa điều này, cũng có một số căn cứ trên lý luận một số thì không. Do thế, một số người cho ra đời những triết thuyết với lời tuyên bố rằng, “Điều này là hợp lý điều đó là không hợp lý,” trong khi những người khác không có những tư tưởng thâm sâu như thế nhưng dành hết đời sống của họ có được cho một cuộc sống, dựa trên trên hạnh phúc tạm thời và xa lánh tạm thời khổ đau. Trong hai loại người này, một là loại mang trong mình một triết thuyết và thứ đến là loại không nghĩ đến một chủ thuyết nào. Trong những người mang lấy triết thuyết lại có hai loại, những người mang chủ thuyết về ngoại tại (không Phật Giáo) và quan điểm nội tại (Phật Giáo).

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

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

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

Chúng ta có thể nhìn vào những người Tây Tạng: vào thời điểm này của lịch sử quê hương tuyết sơn, chúng tôi bị cướp mất non sông và phải rải rác khắp nơi trên thế giới, và rõ ràng có một sự đau buồn về điều này trong cộng đồng chúng tôi. Tột cùng của điều này chúng tôi đã trở thành những người tị nạn và phải dựa vào những người khác. Tuy nhiên, mặc dù chúng tôi đối diện với những khó khăn này, tâm tư chúng tôi rất tĩnh lặng và dường như rất thỏa mãn. Đã gần 15 năm từ khi chúng tôi trở thành những người tị nạn và bây giờ, nói một cách phổ thông, có rất ít những vấn nạn xảy ra. Nhiều người Tây Tạng đã tập hợp về đây vì khóa thuyết giảng giáo huấn này dường như thoải mái, và đại đa số những người Tây Tạng đến từ Bhutan, Ấn Độ và Sikkim đã tham dự buổi tiếp kiến hôm qua trang phục rất sắc sảo, mặc dù như những người tị nạn chúng tôi không sở hữu một nơi chốn riêng của chúng tôi (nhưng chúng tôi có) đây là kích thích lòng bàn tay của chúng tôi.

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

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

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

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

Do vậy, mặc kệ có đời sống sau khi chết hay không, có nhân quả hay không, có Ba Viên ngọc quý hay không, trải qua cả cuộc đời của chúng ta

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

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

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

Chúng ta đã đang thấy những tiến trình vật chất to lớn trên thế giới, nhưng những nước lớn tiếp tục làm thất vọng những nước nhỏ và rất nhiều chết chóc xảy ra như một kết quả. Mặc người ta có thể tin tưởng họ sẽ tìm hạnh phúc và loại trừ khổ đau trong cách này, thật sự sẽ có nhiều sự đấu tranh, nhiều đói khát, nhiều dối trá, nhiều căng thẳng, và nói chung những người bị áp bức phải chịu đựng nhiều khổ đau hơn trong thế kỷ 20.

Điều này không xảy ra bởi vì thiếu thốn thực phẩm hay điều kiện thuận lợi. Trường học và bệnh viện đang được phát triển và nhà cửa và phương tiện giao thông đã được cải thiện, đồ ăn thức uống đang gia tăng. Nhưng sự thật và tính lương thiện đã bị đánh mất trong xã hội và đó là tại sao có ít hạnh phúc an lạc hơn. Những ai với sự giàu có và quyền lực có thể làm bất cứ điều gì họ muốn, trái lại một người chân thật và trung thực nhưng không có quyền lực và phú quý sẽ không thể thành công.

Những thí dụ này thường thấy trong xã hội ngày nay, là những điều rất buồn, và những giá trị sai lầm phổ biến như thế lại cũng là nguyên nhân cho những bất hạnh đổ xuống Tây Tạng. Những ngày này mọi người đang nói về hòa bình và sự thật từ Trung Hoa và Ấn Độ đến những quốc gia



phương Tây. Nhưng trong thực tế, những khổ đau đã đến những người bị áp bức bởi vì những khái niệm sai lầm ở phía sau cung cách mà xã hội chúng ta thực hiện chức năng của nó.

Do vậy, chúng ta trở lại điều được gọi là Pháp Bảo. Giáo Pháp không nên được thực hành riêng cho những người ở những vùng xa xôi hẻo lánh, hay những người thô lỗ có quan niệm hẹp hòi. Trái lại nó nên được thực hành bởi những người có tâm tư cởi mở và tấm lòng rộng rãi. Nhưng không có điều gì kỳ diệu về kiến trúc của chùa chiền hay tu viện, cũng không về sự phủ phục, nhiều Phật, hay cúng dường. Thực tế, không chắc về phần đó có phải thật sự là Giáo Pháp hay không. Nếu trong tâm thức chúng ta có năng lượng tích cực (thiện) thể thì đấy là Giáo Pháp. Nếu có năng lượng tiêu cực (bất thiện) thì đó không phải là Giáo Pháp.

Giáo Pháp phải là trong trái tim chúng ta. Nếu tâm thức chúng ta thuần hóa, tĩnh lặng, và thư giãn, chúng ta đang thực hành Giáo Pháp. Nếu ai đấy mặc y áo và nói về tam tạng Pháp Bảo nhưng không có một tâm thức thuần hóa, đấy không phải là một người thực hành Giáo Pháp. Bất cứ ai có Giáo Pháp thì tâm tư rất cởi mở, thư thái, khiêm tốn, tĩnh lặng và có lòng hảo tâm một cách tự nhiên; nhưng những ai lừa gạt cùng xem thường người khác và nói dối thì không đang thể nhập việc thực tập Giáo Pháp. Thái độ thật sự là thực hành Giáo Pháp cốt tại sự kiềm chế đối với sự lừa dối và không thay đổi với chân lý, không làm giảm giá trị và chế nhạo người khác, thể hiện sự khiêm tốn và tiếp nhận một vị trí khiêm nhường, có một lòng tốt, giúp đỡ người khác và hy sinh tự ngã.

Ngay cả những người nào đó không chấp nhận thuyết tái sinh, v.v... có thể phân tích để thấy chúng ta có cần Giáo Pháp trong chính đời sống này hay không và rồi họ sẽ biết. Chúng ta muốn an lạc hạnh phúc cho chính mình, và chúng ta muốn thân hữu chúng ta vui vẻ. Nhưng, mặc dù chúng ta có thể có đồ ăn thức uống dồi dào hiện tại, lại có một trạng thái lo lắng trong tâm, và chúng ta phải sống với cảm giác này. Chúng ta bắt đầu bất hòa với bè bạn chúng ta, lừa dối và bắt nạt và làm nhục họ. Trong ngắn hạn, chúng ta có thể đạt mục tiêu giàu sang và sở hữu vật chất bằng cách này, và có thể mặc vào áo quần đắt tiền, mang một chiếc đồng hồ đẹp, ăn thức ăn ngon, và uống thức hiếm. Nhưng chúng ta sẽ không vui vẻ nếu tất cả những sự giàu sang này và những sở hữu này đã đến từ sự bắt nạt, hạ bệ, và lừa dối người khác.

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

Cho dù chúng ta có bị điều khiển bởi những người khác hay không, khi chúng ta sắp chết chúng ta cảm thấy rằng chúng ta đã sống cuộc mình trong một cách bất chính, thế thì chúng ta sẽ rất là đau buồn. Tài sản mà chúng ta đã tích tập bởi tà mạng không thể mang theo chúng ta được.

Chúng ta có thể có một tòa nhà rất lớn nhưng phải bỏ lại sau lưng. Chúng ta có thể có những tài khoản tiết kiệm thực sự nào đấy trong ngân hàng với giấy tờ chứng minh, nhưng ở thời điểm lâm chung chúng ta không thể xử dụng gì được với tiền của ấy. Chúng ta phải bỏ lại cho người thân, cha mẹ chúng ta, và những người khác, những người chăm sóc chúng ta ở hậu trường. Tệ hại nhất trong điều này là chúng ta phải bỏ lại thân thể của chính chúng ta.

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

Tuy nhiên, nếu chúng ta lượng thiện, với một bản chất tự nhiên tử tế và một lòng hảo tâm, sinh sống trầm tĩnh và thư thái, làm lợi ích cho người khác và luôn luôn xem mình như thấp hơn họ, chúng ta có thể chống chọi với sự thiếu thốn đồ ăn thức uống tạm thời và có thể thường kết bạn tốt với mọi người, và họ trở nên như những người thân của chúng ta. Rồi thì khi chúng ta đối diện với khó khăn đúng là có những ai đấy sẽ giúp đỡ chúng ta.

Chúng ta những người Phật tử tin tưởng rằng có đời sống sau khi chết, và nó có thể được chứng tỏ bằng lý luận. Do thế, chúng ta nên phân tích với một tâm tư cởi mở, suy nghĩ một cách sâu sắc về kinh nghiệm của chúng ta. Chắc chắn có đời sống sau khi chết. Bởi vì sự kiện này, những nghiệp báo tích tập (y báo) của chúng sinh đã mang đến kết quả hoàn cảnh của thế giới chúng ta (chính báo) trong tổng quát, và nghiệp quả cá nhân đã đưa đến những điều kiện mà chúng ta hưởng thụ. Nếu không có đời sống sau khi chết, chúng ta đã phải nói rằng thế giới này đã hình thành và hiện hữu mà không có một nguyên nhân – không có thể có một sự giải thích nào khác hơn.

Chúng ta cũng sẽ kinh nghiệm hạnh phúc trong đời sống kế tiếp nếu chúng ta sống trong một cung cách ân cần và từ bi bây giờ, do thế chúng ta có thể cảm thấy thoải mái về điều ấy. Nhưng mặt khác, sẽ khổ đau như thế nào chúng ta sẽ phải chịu đựng trong kiếp này và kiếp tới nếu chúng ta đam mê trong việc phi đạo đức? Vì thế đây là một lý do giá trị để tham gia trong việc thực hành Giáo Pháp. Tóm lại, người thể hiện tốt bụng và lịch sự đem đến hạnh phúc; kẻ biểu hiện thô lỗ là nguyên nhân cho nhiều thứ tai hại xảy ra.

Ngày nay có những người trên thế giới không tin tưởng nơi Giáo Pháp và phê phán nó. Do thế, nó tùy thuộc chúng ta khéo giảng giải tốt về Giáo Pháp và rồi thì sẽ không có cơ sở nào cho sự bình phẩm. Thí dụ tốt thiết lập bởi một hành giả thực hành Giáo Pháp, người hành động với một trái tim tốt và lòng từ bi đối với chúng sinh cùng xã hội trong tổng quát, có thể được nhìn thấy và chấp nhận bởi mọi người, cho dù họ có tin có đời sống sau khi chết hay không. Từ quan điểm của đời sống này đơn thuần, có một trái tim tốt và làm lợi ích cho người khác là những thái độ thích đáng cho mọi người, cho dù họ có là những người thực hành Giáo Pháp hay không.

Do thế, cốt lõi của Giáo Pháp là phát sinh một trái tim tốt, và sự giải thích hoàn toàn làm thế nào để sinh khởi một lòng hảo tâm được tuyên thuyết

trong giáo huấn Đại Thừa. Giáo huấn Phật Giáo này xuất hiện trong kỳ kiếp của một nghìn Đức Phật. Trong những Đức Phật đã thị hiện, vị thứ tư, Đức Thế Tôn Thích Ca Mâu Ni, thường được biết đến trong thế giới hiện tại. Trên mảnh đất tôn quý Ấn Độ và tại ngay nơi này, Đạo Tràng Giác Ngộ, Đức Phật Thích Ca đã giác ngộ 2.500 năm trước đây. Ngài đã chuyển pháp luân lần đầu tiên ở vườn Lộc Uyển và tuyên thuyết nhiều giáo huấn Pháp Bảo cho đến khi nhập niết bàn. Ngài làm sáng tỏ nhiều khía cạnh khác nhau của Giáo Pháp trong thế giới loài người và chư thiên, cũng như dưới mặt đất, trên mặt đất và phía bên trên mặt đất, từ những đệ tử thông thường, đến những nhóm nhỏ của những thánh chúng bất thường, đến những thánh chúng lạ lùng, phi thường bí mật. Ngài đã ban bố những giáo huấn Pháp Bảo khác nhau, mạnh mẽ, thâm thúy trong cách này.

Nếu cô đọng, chúng hình thành hai loại xe, mà Đại Thừa cao sâu hơn Tiểu Thừa trong lĩnh vực của tư duy đầy là tâm sinh và trong sự hướng dẫn của sáu toàn thiện (lục ba la mật), và kết quả của sự thực tập này là ba thân (pháp thân, báo thân, và hóa thân). Giáo huấn Đại Thừa là siêu việt trong những khía cạnh chỉ đạo đa dạng. Trong Đại Thừa lại có kinh điển hiển giáo và mật điển tantra, trong ấy tantra xuất hiện sau kinh điển. Vì thế, sự phối hợp giáo huấn của kinh điển và mật điển là cực kỳ quý báu. Đây là thể loại Giáo Pháp nở hoa ở Ấn Độ và được truyền sang Tây Tạng, non nước Tuyết Sơn.

Giáo huấn Đạo Phật cũng lan rộng về phía Bắc đến Mông Cổ và nhiều vùng đất cho đến gần đây chúng ta biết là một bộ phận của Nga, và phía Đông đến Trung Hoa, Đại Hàn, Nhật Bản và v.v... Về phía Tây, Giáo Pháp truyền đến A Phú Hãn và một số địa điểm khác nữa. Chính Đức Phật đã tiên đoán rằng giáo huấn Đại Thừa sẽ lan truyền 'về hướng Bắc', đây là từ Ấn Độ vào Tây Tạng và từ phía Bắc Tây Tạng vào Mông Cổ.

Phật Pháp bắt đầu ở Ấn Độ trong thời kỳ Đức Phật Thích Ca còn tại thế, Ngài đã chuyển pháp luân lần thứ nhất mà giáo lý chính yếu là căn bản cho Phật Giáo Tiểu Thừa. Ngài đã giảng dạy giáo lý Đại Thừa đến một số người diễm phúc, mặc dù dường như rằng những giáo huấn này không phổ biến hay cũng không được biết đến nhiều trong thời Phật tại thế. Đây là tại sao trong quá khứ cũng như ngày nay một số người đã phàn nàn rằng giáo lý Đại Thừa không phải là những lời tuyên thuyết của Đức Phật.

Sau khi Phật nhập niết bàn, giáo lý Đại Thừa thoái hóa cho đến khi chỉ còn danh xưng và tình trạng ảnh hưởng này đã diễn ra trong một thời gian dài. Theo sự tiên đoán của Đức Phật, Long Thọ và Vô Trước đã đặt nền tảng cho sự sống lại của Đại Thừa, và giáo huấn Đại Thừa đã rộ nở nhiều thế kỷ sau đó. Rồi thì cả giáo thuyết Tiểu Thừa và Đại Thừa dần dần yếu ớt xanh xao trên thánh địa Ấn Độ cho đến khi dường như giáo thuyết đã bị biến mất một cách hoàn toàn.

Trong khi ấy, ở Tây Tạng, có nhiều cuộc thăng trầm từ khi Giáo Pháp được du nhập cho đến năm 1959, nhưng Phật Pháp không bao giờ bị chết đến không còn một dấu vết nào trên đất nước chúng tôi. Giáo Pháp đã bị suy thoái trong thời kỳ của Langdarma, và thời kỳ đó kéo dài khoảng 80 năm. Tuy nhiên điều ấy chỉ xảy ra ở U-Tsang, bộ phận trung tâm của Tây Tạng, và Giáo Pháp vẫn duy trì năng động trong những vùng chung quanh trung tâm. Sau đó có một vài sự huy hoàng và suy thoái trong sự lan truyền của Giáo Pháp, nhưng sự phối hợp giáo lý của kinh điển hiển giáo và mật điển tantra đã từng được duy trì bảo quản ở Tây Tạng trong một nghìn năm.

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

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

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

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

Không có lợi lạc nào trong những hướng dẫn thâm sâu như thế mà không có nền tảng ấy, mặc dù có thể có những giai tầng phát khởi và hoàn thiện, kinh mạch, khí, và hạt, v.v... Chúng ta phải biến thành một sự thiện xảo thật sự để tiếp nhận những lời giảng dạy, giống như chúng ta có thể đón nhận được một loại thuốc mạnh được ban cho chúng ta và không thể có một thể trạng quá yếu đuối để chịu đựng nó. Do thế, chúng ta phải biết ba phương diện chính của con đường giác ngộ - viển ly, tâm giác ngộ và chính kiến (về tính không) – nhằm mục tiêu để thực tập giáo pháp tantra, và rời tư duy cùng uốn nắn tâm thức chúng ta một cách thích đáng. Rồi thì sự thực hành tantra sẽ trở thành sự phối hợp của kinh điển hiền giáo và mật điển tantra.

Năng lực sống động của bất cứ con đường nào, cho dù nó là kinh điển hiền giáo hay mật điển tantra, là tâm giác ngộ (bodhicitta) tôn quý. Vì thế nó cực kỳ quan trọng.

\*\*\*

Bây giờ chúng tôi bắt đầu trao truyền và giảng giải về Ba Mươi Bảy Phẩm Trợ Đạo Giác Ngộ (hay Ba Mươi Bảy Điều Thực Hành của Một Vị Bồ Tát), được sáng tác bởi học giả Tây Tạng Ngulchu Gyalsas Thogmed Zangpo. Không có thời gian để tìm hiểu tiểu sử chi tiết của ngài bây giờ, nhưng ngài là người cùng thời và rất được tôn kính và tin tưởng bởi Buton Thamchad Khyenpa (Buton Rinpoche). Chuyện được kể rằng, có một lần Buton Rinpoche có một nỗi đau đớn trên tay ông và ông thỉnh cầu tác giả, nói rằng, “Ngài có tâm giác ngộ trong tim ngài, vì thế hãy gia hộ cho tay con.” Có rất nhiều đệ tử tìm học những giáo huấn của cả Buton Rinpoche và Thogmed Zangpo.

Bất cứ quan điểm nào ngài theo đuổi, chỉ đơn thuần nhìn vào luận bản của ngài chúng ta có thể biết rằng Thogmed Zangpo là hiện thân của tâm giác ngộ, và vì thế sự hướng dẫn này cực kỳ lợi lạc. Những vị Bồ Tát có thể được biết bằng những dấu hiệu tự nhiên của các ngài, giống như ngọn lửa vô hình có thể kết luận qua khói và nước có thể được phỏng đoán qua việc thấy con diệc. Qua việc đọc luận bản này chúng ta hiểu sự thích hợp với danh hiệu Bồ Tát cho Thogmed Zangpo.

Thogmed Zangpo có một con cáo mà ngài thường đem theo bên ngài, giống như như một con chó nuôi. Bởi vì Thogmed Zangpo tĩnh lặng và từ tâm cực độ, con cáo cũng trở nên tốt bụng. Nó không làm tổn thương bất cứ ai và cũng không ăn thịt. Tâm hồn Thogmed Zangpo rất nhạy cảm nên ngài luôn luôn khóc khi ban bố giáo huấn. Một số đệ tử nói rằng họ luôn luôn vui cười bất cứ khi Toàn thiện Rinpoche Buton giảng và bất cứ khi nào Thogmed Zangpo dạy họ luôn luôn phải rơi nước mắt.

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

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

## **BA MƯƠI BẢY PHẨM TRỢ ĐẠO GIÁC NGỘ**

Chúng ta bắt đầu với nghi thức khai đàn kiểu mẫu của luận bản, tiếp theo là phần chính của luận bản, và cuối cùng là kết luận. Nội dung cúng dường

khuôn mẫu đến những bậc giác ngộ được phân chia làm kính lễ và phát nguyện trước tác luận bản:

Nam Mô Thánh Quán Tự Tại

Con luôn luôn phủ phục tôn kính qua ba nghiệp (1) đến

Đạo sư tối thượng và Đấng hộ vệ Quán Tự Tại, những vị luôn luôn nhìn thấy

Tất cả những hiện tượng là không đi không đến

Nhất tâm nỗ lực để làm lợi ích cho chúng sinh

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Tiếp theo đến lời nguyện ước trước tác luận bản:

Những Đức Phật toàn hảo, cội nguồn của tất cả những lợi ích và an lạc  
Sinh khởi từ sự thực hành Giáo Pháp thánh thiện  
Khi hoàn thành điều này cũng tùy thuộc trên sự thông hiểu những sự thực hành về nó  
Tôi sẽ giải thích sự thực hành của những vị Bồ Tát.

Những nghiệp báo của chúng ta là cội nguồn chính yếu mà từ đấy tất cả những khổ đau hay hạnh phúc sinh khởi, hạnh phúc từ thiện nghiệp và khổ đau từ bất thiện nghiệp. Vì những nguyên nhân của khổ đau là những sai lầm của tâm thức, những sai lầm này phải được loại trừ; trong khi những nguyên nhân của an lạc, như thái độ đạo đức tốt, và những phẩm chất tốt nên được tăng trưởng. Nếu chúng ta phân tích trong chiều sâu, chúng ta thấy rằng phương thức để tăng trưởng những phẩm chất tốt và vì thế gạt hái được an lạc là tham gia vào (sự thực hành) Giáo Pháp, vì cội nguồn của tất cả lợi ích và an lạc là giáo huấn của Đức Phật.

Do thế, như được tuyên thuyết trong Đại Diễn Giải Mật Thừa của Tổ Sư Tông Khách Ba:

Cội nguồn của lợi ích và an lạc của tất cả chúng sinh lang thang (ở cõi luân hồi)  
Kể cả chư thiên, chỉ có giáo huấn của Đức Phật. Bằng sự tin tưởng trong điều này  
Giữ gìn Giáo Pháp thánh thiện với một sức mạnh mãnh liệt và  
Kiên quyết, ngay cả bằng giá của cả đời sống của các con.

Chúng ta có thể trở nên giác ngộ hoàn toàn, phú cho tất cả những phẩm chất tốt đẹp một cách hoàn toàn và thoát khỏi tất cả những ác nghiệp nếu chúng ta thực hành theo Giáo Pháp. Rồi thì một sự tràn ngập tự động của những hành vi đức hạnh sẽ xảy ra diễn bày vũ diệu huyền bí để hiển lộ những khía cạnh khác nhau tùy theo tính khí và niềm tin của mỗi loại chúng sinh chúng ta có thể làm lợi ích cho những kẻ khác một cách đồng thời mà không phải nỗ lực. Những thành quả như thế của thể trạng giác ngộ tối thượng sinh khởi từ sự thực hành Thánh Giáo, và trong cách này

Giáo Pháp có thể được thấy là nguồn gốc của tất cả những lợi ích và an lạc.

Bằng sự thực hành Giáo Pháp này, những Đức Phật quá khứ trở nên giải thoát với tất cả những lỗi lầm và bồi bổ những phẩm hạnh tốt đẹp, hoàn thiện những mục tiêu của các ngài và hoàn thành những mục tiêu cho những người khác một cách đồng thời và một cách không mệt mỏi. Nhớ lại mục tiêu để đạt đến giác ngộ, những phẩm hạnh cùng những lợi lạc của Giáo Pháp, chúng ta nên đặt nó vào sự thực hành và không hạn chế chính mình đến kiến thức thông minh thuần khiết qua lắng nghe nó.

Biết một chữ của Giáo Pháp và đặt để vào trong sự thực hành đem đến những kết quả thâm sâu và đặc biệt; trái lại những kẻ có thể lập lại từ trí nhớ một trăm nghìn luận bản nhưng không thực hành Giáo Pháp sẽ không có kinh nghiệm được tất cả lợi ích nhiều như thế. Do vậy, đề cập đặc biệt là hãy thiết lập mục tiêu cho thực hành ngay lúc này.

Vì thế, chúng ta nên đặt Giáo Pháp vào trong sự thực hành ngay bây giờ nếu chúng ta đang tìm cầu hạnh phúc và khao khát xa lánh khổ đau, nếu chúng ta ao ước được thoát khỏi những sai lầm và để hoàn thiện tất cả những phẩm hạnh tích cực. Tác giả cũng giải thích làm thế nào để thực hành tâm giác ngộ (bodhicitta) tôn quý để yêu mến người khác hơn chính mình, của điều gọi là sự thực tập tâm giác ngộ (bodhicitta).

Để tiếp tục đến luận thuyết thực sự, dường như rằng chúng tôi phân chia tùy theo sự những sự thực tập của những người của ba khả năng khác nhau, nó bắt đầu với một sự giải thích của những người giới hạn thuộc một phạm vi:

## ĐIỀU THỨ NHẤT

Bây giờ, khi mà sự biểu hiện to lớn của thư nhân và những hoàn cảnh lợi lạc được tìm thấy,  
Đấy là sự thực hành của những vị Bồ Tát tuân theo,  
Quán chiếu và thiền tập ngày và đêm để giải thoát  
Chính họ và những người khác khỏi đại dương của sinh tử luân hồi

Dịch kệ:

### 1. *Tinh tấn kiên trì*

***Thân người vững chãi lại nhả nhân -  
Con thuyền hiếm quý rất khó tầm -  
Giờ ta đắc một không khuyết lỗi,  
Tu tập đêm ngày chẳng dờn đổi  
Vượt biển khổ giải thoát luân hồi  
Chẳng riêng ta trọn cả bao người  
Lắng nghe, tư duy và thiền lự -***

Để thực hành Giáo Pháp chúng ta cần biết về nó. Để biết về nó, chúng ta cần nghe nó. Vì đây là thời gian mà chúng ta đạt được thân người, nếu chúng ta nghe (văn) và quán chiếu (tư) Giáo Pháp, chúng ta đi đến hiểu biết nó. Chúng ta nên thực hành (tu) nếu chúng ta có thể làm như thế, vì nếu chúng ta không cẩn thận bây giờ rằng chúng ta đã đạt được thân người, thì



chúng ta có thể làm gì khi chúng ta không ở trong tình trạng con người? Hiện tại chúng ta đang giảng dạy và lắng nghe Giáo Pháp. Nhưng nếu chúng ta sinh như những con chó, tình trạng của thân thể chúng ta sẽ cướp đi vận hội tốt để nghe và thực hành Giáo Pháp và sẽ không có cơ hội để hướng tâm tư chúng ta đến Giáo Pháp. Chúng ta bất lực.

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

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

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

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

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

Thật khó khăn để biết khả năng của những hành động đạo đức mà chúng ta tích lũy lúc trước có còn duy trì với chúng ta trong hiện tại mà không bị thoái hóa hay không? Một số những hành vi đạo đức chúng ta đã từng tích tập trong quá khứ sẽ trôi dạt từ những thực hành thuần khiết khởi đầu, sự thực hành thật sự và sự thực hành quyết định, và một số từ những thực hành trong sạch. Những tư tưởng không đạo hạnh mạnh mẽ như giận dữ,

tàn phá những sự thực tập trong sách. Giận dữ là sự tiêu diệt những hành động đạo đức rất mạnh bạo và được sinh khởi thường xuyên, căn cứ trên những điều kiện to lớn và nhỏ nhoi.

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

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

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

Cuộc sống hằng ngày của chúng ta sẽ trở nên đầy đủ ý nghĩa khi chúng ta cẩn thận như thế. Người ta thường cư xử một cách tệ hại – chẳng hạn như áp ú sự lừa dối, nói năng thô lỗ, bắt nạt kẻ khác, nói dối, mục đích độc ác và chia rẽ giữa những người với nhau, cùng hành động tổn hại đến người khác – phải cố gắng để giảm thiểu sự liên lụy của chúng trong những hành vi loại này từ ngày hôm nay trở đi. Những ai trong nhiệm vụ nên làm mọi nỗ lực để chân thực trong sự đối phó của họ với người khác và tự kiểm chế với dối trá cùng tham lam quá độ. Đây cũng là Giáo Pháp.

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

Nói một cách tổng quát, thật hiếm hoi tìm ra ai đấy mà không phải là người tội lỗi. Bằng điều này chúng tôi muốn nói rằng khi chúng ta dùng chữ ‘tội

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

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

Có những cách khác nhau để nhìn vào sự thực hành Giáo Pháp. Nếu chúng ta nhìn vào điều ấy về một mặt là, tâm niệm của những người thế gian và Thánh Pháp là đối lập với nhau, như đã được nói là: "Tâm tư những thường nhân và Thánh Giáo là cực kỳ xa rời nhau." Nhưng từ một quan điểm khác, nếu chúng ta thực hành Giáo Pháp thì Thánh Giáo sẽ rất gần chúng ta. Chúng ta không cần phải lìa xa nhà cửa và đi đến một nơi thật xa nhưng có thể thực tập trong đời sống hằng ngày, không dùng sai thời gian chúng ta thậm chí trong một ngày. Đây là một ý nghĩa đầy đủ của sự thực hành.

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

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

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

## ĐIỀU THỨ HAI

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

Dịch kệ:

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

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

Nếu chúng ta có một ngôi nhà nhỏ chứa đựng một ít sở hữu vật chất, chúng ta không cần sự vướng bận nhiều đến ý tưởng giúp đỡ quyền thuộc chúng ta, cũng không cảm thấy sợ hãi vì kẻ thù của chúng ta. Nhưng chúng ta có thể vẫn có sự vướng mắc mà nó đến từ sự suy nghĩ, “Đây là ngôi nhà của tôi”. Tương tự như thế, chúng ta có thể trở nên bận tâm lo

lãng với những đối tượng vật chất nhỏ bé, vì nghĩ đến việc chúng làm thế nào lợi ích cho chúng ta khi sở hữu chúng. Những sự tán loạn này làm nguyên nhân khiến chúng ta xử dụng những ngày tháng của chúng ta một cách lãng phí.

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

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

## ĐIỀU THỨ BA

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

Dịch kệ:

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

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

có thể ngồi nghỉ trong một nơi nước nổi trong lành, không khí tinh khiết, chúng ta có áo quần đơn giản và không có căng thẳng trong tâm hồn từ việc lo lắng đến những vật dụng của chúng ta. Từ lúc thức dậy vào buổi sáng không có điều gì làm xao lãng chúng ta trong việc thực hành Giáo Pháp, do vậy chúng ta nên tập trung vào Giáo Pháp trong một nơi xếp đặt như thế.

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

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

## ĐIỀU THỨ TƯ

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

Dịch kệ:

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

Chúng ta là những người thực hành Giáo Pháp chân thực nếu chúng ta tìm một nơi tĩnh mịch và có thể xa lánh cuộc sống thế gian này. Nhằm để xa lánh đời sống thế gian này, chúng ta nên nhìn trên đời sống này như không quan trọng, những lý do thiết yếu cho một quan điểm như thế hiện hữu là vô thường và sự chết. Tất cả chúng ta phải chết đi không sớm thì muộn. Nếu chúng ta có thực hành Giáo Pháp và phát triển một lòng từ bi hay tốt bụng, thế thì khi thời điểm của cái chết đến trong những hoàn cảnh của tương lai trông triển vọng lắm. Trái lại, thậm chí nếu tất cả những người trên thế giới là bạn bè và thân nhân của chúng ta cũng không có lợi ích gì ở tại những thời điểm như thế, bởi vì chúng ta phải ra đi đơn độc một mình,

bỏ tất cả họ lại sau lưng. Thí dụ, một người rất là giàu có, chủ nhân của một lô hàng xưởng phải lìa tất cả những nhà máy lại phía sau khi người ấy chết đi.

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

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

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

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

Nhưng khi chúng ta lìa thế giới nhân loại, chúng ta cũng làm như thế mà không có một người bảo vệ hay hỗ trợ và tất cả trách nhiệm hoàn toàn đổ vào chính chúng ta. Chúng ta chỉ có chính sự thông tuệ của chính mình để nương tựa vào lúc ấy, thế cho nên chúng ta phải mở rộng nỗ lực của chính mình nhằm để bảo vệ chính chúng ta. Như Đức Phật đã nói, “Ta đã chỉ cho các người con đường đến giải thoát; hãy biết rằng sự giải thoát ấy tùy thuộc trên các người.” Chúng ta phải tích cực nỗ lực trong sự đạt đến tự tại của sự chuyển tiếp từ thế giới thấp hơn đến sự giải thoát khỏi sinh tử luân hồi, từ sự tự tại trong hiện hữu thế tục để đến cứu kính tịch tĩnh.

Thật khó khăn để cho hàng chư thiên bảo vệ chúng ta khi chúng ta chuyển đến đời sống kế tiếp, vì thế chúng ta nên cẩn trọng và cũng chuẩn bị tốt nhất ngay bây giờ như chúng ta có thể. Chúng ta nên đặt trọng tâm vào những đời sống tương lai hơn là chỉ bám víu vào đời sống này, vì thế, chúng ta có thể hy sinh và từ bỏ đời sống này. Điều này được bắt đầu nhằm để thiết lập sự không quan yếu của đời sống này.

Thân thể được so sánh như một nhà khách, trong ấy nó chỉ là một nơi để ở lại một thời gian ngắn và không thường xuyên. Như đã trình bày vị khách tâm thức đang lưu trú trong nhà khách thân thể, như mượn một nơi để ở. Khi ngày giờ đến cho tâm thức lìa xa, rồi thì nhà khách thân thể phải bị bỏ lại sau lưng. Hiện hữu không dính mắc vào thân thể, bè bạn, sự giàu sang và sở hữu là điều thực hành của những vị Bồ Tát.

## ĐIỀU THỨ NĂM

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

Dịch kệ:

**5. Lánh ác hữu**  
**Gặp phải bạn xấu đưa lối làm,**  
**Sân hận, tham lam, ngu dại thêm.**  
**Thời giờ tu tập còn đôi chút,**  
**Quên lãng Pháp; hành thiền sơ xuất.**  
**Tâm từ bi cho mọi chúng sanh**  
**Bị chi phối, lạc lõng, lãng quên.**  
**Hãy cắt tiếp giao cùng bạn ác -**  
**Chư Bồ tát trọn hành chẳng khác.**

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

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

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



## ĐIỀU THỨ SÁU

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

Dịch kệ:

**6. Trọng Đạo sư**  
**Khi phó thác trong tay Đạo sư,**  
**Chân thật mong cầu hướng dẫn từ**  
**Bậc thông kinh điển rành tập huấn,**  
**Trưởng dưỡng như trăng khuyết tròn dần.**  
**Giải mọi nguy khó, xóa ảo hư,**  
**Nếu trọn lòng tin bậc chân sư,**  
**Phải tôn quý hơn bản thân nữa -**  
**Chư Bồ tát trọn hành cách đó.**

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

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

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

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

sự liên hệ của vị ấy với Luật tạng và Kinh tạng cùng sự sở hữu những phẩm chất của một đạo sư Kim Cương, như được giải thích trong mật điển tantra.

Một khi đã được thuyết phục rằng đây là một vị đạo sư thích ứng, chúng ta nên nương tựa trên vị ấy trong một cung cách đúng đắn, xem kiến thức của vị ấy như đồng với Phật và từ tâm của vị ấy thậm chí hơn những vị Phật. Chúng ta phải có sự tin tưởng trong những phẩm chất của vị ấy và tôn trọng vị ấy bằng việc nhớ lại từ tâm ân cần của vị ấy. Giữ gìn sự tôn kính này và lòng từ bi ân cần của vị ấy trong tâm chúng ta, chúng ta nên thực hành những hướng dẫn liên hệ đến sự tín cẩn đối với vị đạo sư. Chúng ta nên đặt sự nỗ lực chân thành và cúng dường đến đạo sư của chúng ta bằng việc thực hành Giáo Pháp.

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

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

#### **Chú thích:**

(1) *thân, khẩu, ý.*

(2) *'cho gos' là chiếc y vàng phía trên, của tất cả tăng ni cũng được biết là 'la gos', 'nam char' là chiếc y vàng phía trên chỉ dùng cho tăng thọ tục giới, 'thang gos' là chiếc y phía dưới được dùng cho tăng ni.*

31-10-2009

## **NGÀY THỨ HAI**

### **MỞ ĐẦU**

Tất cả ba điều hiện hữu duyên sinh là vô thường như những đám mây của mùa thu;

Sinh và chết hiển hiện di động như đang tiến hành một điệu múa;

Đời sống của chúng sinh trôi qua một cách nhanh chóng như tia chớp trên

bầu trời;  
Và cuộc sống chuyển dịch với tốc độ của một thác nước từ trên đỉnh núi.

Đoạn kệ này trích từ kinh Gyacher Rolpa diễn tả tất cả những hiện tượng, kể cả chúng sinh và những nhân tố môi sinh chung quanh, được kết hợp từ nhân duyên như thế nào. Do thế chúng thay đổi từ thời khác này sang thời khác kia và có một tính tự nhiên có thể tàn lụi chuyển biến mãi mãi từ trước đến giờ. Không có một hiện tượng nào sẽ duy trì bất biến.

Chúng ta thấy rằng đời sống của chúng ta như những chúng sinh là không bền vững một cách đặc biệt. Chắc chắn rằng sau khi sinh ra chúng ta phải chết; tuy thế, tư tưởng này chẳng bao giờ sinh khởi trong tâm tư chúng ta rằng cái chết sẽ đến với chúng ta khi những điều kiện nội tại và ngoại tại đặc thù gặp gỡ với nhau, thường thì không cảnh báo trước. Cái chết xảy ra một cách bất ngờ với chúng ta và chúng ta trôi qua một kiếp sống khác, rồi chỉ còn cái tên của chúng ta tồn tại trong thế giới này. Thời điểm như thế sẽ đến. Thậm chí trước khi lịch sử của thế giới này bắt đầu được ghi chép lại nhiều nghìn năm về trước qua đi, thế mà chúng ta không thể chỉ ra một người đơn lẻ nào không chết. Chẳng kể là giàu có, khả năng, can trường, hay thông minh thế nào chúng ta có thể, không ai trong chúng ta có thể tránh khỏi cái chết.

Tương tự như thế, tất cả những bộ phận của thân thể là tạm thời và là đối tượng liên tục thay đổi, bởi tính vô thường, không bền vững, và thoái hóa tự nhiên. Lúc ban đầu trong đời sống, đôi mắt chúng ta sắc bén; sau này khi chúng trở nên mờ tối chúng ta phải đeo kính, rồi thì dần dần ngay cả kính cũng không thể hỗ trợ bởi vì sự thoái hóa khả năng cảm giác của sự thấy. Giống như thế, ở thời điểm trẻ tuổi, chúng ta có thể nghe rõ ràng những âm thanh với đôi tai của chúng ta, nhưng những âm thanh này dần dần yếu ớt cho đến khi chúng ta điếc và không thể nghe điều gì một cách chính xác.

Nếu ai đẩy quyền rũ khi còn trẻ vì thế những người khác thích nhìn ngắm người ấy; sự lôi cuốn ấy có thể trở nên là nguồn gốc của tự hào trong thân thể. Nhưng dần dần, với tuổi tác, sự trẻ trung và hấp dẫn của thân thể ấy trở nên ồm yếu và lưng còng. Thế thì ngay chính thân thể ấy và ngay cả chủ nhân của nó cũng cảm thấy bị nó chống lại. Thực sự, người ta có thể nói một cách ngạc nhiên rằng ai đẩy quá già và khòm lưng mà vẫn còn sống, và ngay cả con cháu của người ấy có thể là không thể đến gần mà không bị mũi chúng lại. Người ấy ưu phiền hay bị tra tấn bởi sự khổ não của tuổi già cùng tật bệnh, và cảm thấy mệt nhọc tinh thần khi nghĩ về tự ngã. Một số người già cảm thấy giống như chọn lựa cái chết tốt hơn là sự sống. Nhưng chỉ bằng nói rằng, "tôi thích chết," cái chết sẽ không đến.

Khi chúng ta trẻ và hấp dẫn cùng sự giàu sang, quyền lực, sở hữu, và sức mạnh, chúng ta là đối tượng cho sự tôn trọng của những người khác. Bất cứ chúng ta nói điều gì nó được xem như hệ trọng giống như là lời nói của Phật. Nhưng một khi chúng ta gổĩ mỗi lưng cong và không còn làm việc được nữa, không ai còn nghe những lời của chúng ta nữa. Chúng ta trở thành đối tượng của những sự xúc phạm và làm bề mặt.

Cũng thế, trong thời gian tuổi trẻ chúng ta nghĩ rằng chúng ta sẽ khuất phục kẻ thù của chúng ta, hỗ trợ thân quyến của chúng ta và làm điều này điều kia nhằm để cải thiện sự bảo đảm tiêu chuẩn đời sống cũng như tiếng tăm của chúng ta. Bận tâm với những tư tưởng như thế, chúng ta xử dụng đời

sống của mình không đáp ứng tất cả những dự tính của chính mình một cách thật sự. Và một cách không thể tránh được, mọi việc không xảy ra một cách chính xác như chúng ta muốn và chúng ta không thể hoàn toàn tất cả những gì chúng ta đã dự trù, điều này sẽ là nguyên nhân làm chúng ta hối hận và làm cho bè bạn chúng ta thất vọng. Trong cách này, chúng ta đi đến đoạn kết cuộc đời của chúng ta và không còn thời gian nào nữa để làm những kế hoạch mới hay cải thiện chính chúng ta.

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

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

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

Nghĩ lại về đời sống trong những tu viện ở Tây Tạng, có những tu sinh ngay cả trong tuổi thiếu niên nhưng có khuynh hướng học hỏi kinh điển với một tâm tư trực diện đến với sự thông hiểu tường tận những kinh luận và đạt đến giải thoát, đây là điều thật sự diệu kỳ. Nhưng có những người khác học hỏi chỉ đơn thuần thu thập những kiến thức quảng bác hơn những pháp lữ của mình, do thế, họ có thể tạo nên những sự khó khăn cho thiện hữu của họ trong thời gian tranh luận.

Trong những lạt ma và geshe (tiến sĩ Phật học) kỳ cựu hơn, có những người hoàn toàn để tâm tư của họ với Giáo Pháp và từ bỏ những hành vi thế gian như chúng chỉ là những làn sóng trên đại dương. Nhưng một số tiến sĩ Phật học của Hoàng Mạo phái (Gelugpa) có thể bị rơi vào cái bẫy của việc trở nên vương mắc với cái danh tự khô khan “Geshe”, có thể thậm nghĩ, “Nguyện cho tôi trở thành một Geshe Lharampa,” (theo thứ tự từ thấp lên cao của bằng geshe: Dorampa, Lingtse, Tsorampa và Lharampa, Lharampa là cao nhất), và những tư tưởng khác giống như vậy. Những ai tìm cầu một vị trí tốt, chẳng hạn như trụ trì một ‘học đường tu viện’ đối với

một geshe kỳ cựu hay trụ trì một tu viện địa phương đối với một geshe mới tốt nghiệp, là điều cực kỳ khó khăn để họ hướng tâm tư vào Giáo Pháp. Bởi vì họ đã dành thời gian đời sống của họ trong một đường hướng lừa dối, hành động trong tác động của tám pháp thế gian (bát phong). Họ bắt đầu với một số nguyên tắc và hình thành một kết hợp giao du (hay hiệp hội). Dần dần họ thu được danh xưng của một vị trụ trì và nhiều người đến nhờ họ tiên đoán. Người ta cũng cúng dường, cho đến khi của cải vật chất của họ sung túc dần lên đến điểm hai tay họ không đủ để ôm giữ tất cả và họ bỏ nhiệm một thủ khó. Với một thủ khó, thế là có bốn tay để cất chứa tài sản, và khi bốn tay không giữ hết, họ bỏ nhiệm thêm một tri khó, thế là bây giờ có sáu tay. Họ cũng có thể bỏ nhiệm thêm một người khác nữa để có tám tay, và vì thế nó cứ tăng dần lên theo cách này.

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

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

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

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

Do thế, cho dù nhìn bề ngoài chúng ta có lịch sự, tử tế, hợp với khuôn phép hay không, nếu chúng ta không thể nghiệm tâm thức của mình một cách hoàn toàn thích hợp mọi thứ sẽ trở nên rất khó khăn. Chúng ta nên xét đoán chính mình theo hai tiêu chuẩn chính của việc có nguyên nhân cho sự tự không thích mình hay sự ân hận hay không. Nếu chúng ta để ngày

tháng của mình trôi qua một cách cầu thả và lãng phí, chần chừ việc thực hành, đây là một sự mất mát lớn lao. Cuộc sống không chờ đợi: cho dù chúng ta xử dụng đời sống của mình đầy đủ ý nghĩa hay không, thời khắc vẫn bị tiêu mòn từng giây phút. Thế cho nên chúng ta phải thực hành Giáo Pháp, vì nếu chúng ta để thời gian trôi qua, nói rằng, “tôi sẽ làm điều này và điều này...” rồi thì, như được nói ở đây:

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

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

Dĩ nhiên, chúng ta không thể thực hành 84 nghìn pháp môn ngay một lúc. Thầy trò của Long Thọ và Thánh Thiên Mã Minh, anh em của Vô Trước và Thiên Thân, Đề Bà, 80 vị Đại Thành Tựu (Mahasiddha), v.v... không thể thực hành Giáo Pháp một cách hoàn toàn từ ngày đầu tiên. Khởi đầu các ngài phải gieo trồng hạt giống trong tâm thức của các ngài rồi mới đến thực hành Giáo Pháp. Các ngài dần dần gia tăng sự thực hành và khi thực hành như thế khả năng cho sự thực hành cũng tăng trưởng lên, do thế, cuối cùng các ngài trở thành những học giả và hành giả không biết mệt.

Các ngài không phải sinh ra là liền tự do với những phiền não cấu uế, cũng không phải được ban cho tất cả những phẩm chất không biết mệt nhọc là gì. Các ngài giống như chúng ta, như được nói trong Hương Dẫn Lối Sống của Bồ Tát (Bodhicharyavatara), do vậy, chúng ta nên phát triển động lực để thực hành và không cảm thấy yếu đuối. Ngay cả những con ruồi và ong mật cũng sở hữu Phật tính, thế cho nên nếu chúng có thể phát sinh năng lực nhiệt tình kiên nhẫn chúng cũng sẽ có thể đạt đến giác ngộ.

Do vậy, vì chúng tôi sinh ra là một con người và nếu chúng tôi có thể phát sinh năng lực nhiệt tình kiên nhẫn thì điều gì ở đó ngăn trở chúng tôi đạt đến tình trạng giác ngộ tối thượng? Chúng ta sẽ đạt đến sự tin tưởng vững chắc nếu chúng ta thông hiểu Phật tính một cách chính xác, như được giải thích trong 'Ba la mật'. Có cơ hội đạt đến tình trạng tối thượng của giác ngộ khi chúng ta có những nhân duyên đúng đắn. Điều ấy tùy thuộc trên mỗi cá nhân của chúng ta có lựa chọn để xử dụng những nhân duyên ấy một cách thông tuệ hay không; nếu chúng ta làm đúng như thế, chúng ta sẽ đạt đến tình trạng giác ngộ tối thượng một cách chắc chắn. Đây là cách để phát sinh sự tin tưởng vững vàng.

Nếu chúng ta có thể đem đến sự thay đổi trong tâm thức chúng ta, chúng ta có thể chuyển đổi một khối lượng nào đấy của những hành vi mà chúng ta đã từng sai phạm phải từ ba nghiệp thân, khẩu, ý thành những hành động đạo đức. Bất cứ điều gì thông thường được xem như là không đạo đức hay bất thiện trong quần chúng phổ thông có thể chuyển đổi thành những

hành vi đạo hạnh, và trở thành nguyên nhân tích lũy công đức rộng rãi, bằng năng lực của sức mạnh nội tâm. Những hành vi trung tính biểu lộ bởi những người bình thường cũng có thể được chuyển biến thành những hành vi đạo đức nếu được tiến hành bởi một người có năng lực trung bình. Do thế, dần dần thay đổi và cải thiện tâm thức của chúng ta và sự thực hành Giáo Pháp sẽ triu quả cùng là nguyên nhân của sự tích tập công đức.

Nói một cách rộng rãi, Phật Pháp có hai cỗ xe, được biết là cỗ xe Tiểu Thừa và Đại Thừa. Cả hai Kinh Thừa Hiển Giáo và Mật Thừa Tantra thuộc vào những đặc trưng của Đại Thừa và Giáo Pháp rộ nở ở Tây Tạng là một sự phối hợp của kinh điển hiển giáo và mật điển tantra. Để thực hành loại Giáo Pháp này chúng ta phải thông hiểu nó. Để thông hiểu nó chúng ta phải lắng nghe. Do thế, hôm nay chúng tôi sẽ tiếp tục với sự truyền khẩu Ba Mươi Bảy Điều Thực Hành của Bồ Tát, và quý vị nên lắng nghe giáo lý này của Bồ Tát Thogmed Zangpo với thái độ của một người hướng dẫn tất cả chúng sinh đến trình độ giác ngộ tối thượng mà đây là tự do với khổ đau và nguyên nhân của chúng, hãy nghĩ: “Không có cách nào khác để hỗ trợ người khác bằng việc đạt đến trình độ giác ngộ tối thượng. Nguyên cho con đạt đến trình độ giác ngộ tối thượng qua việc thực hành con đường của những vị Bồ Tát, hoàn toàn tận diệt tất cả những ám chướng và thích ứng với tất cả những phẩm chất thánh thiện.

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

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

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

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

chúng ta nên trải nghiệm là vị ấy có phù hợp để là vị đạo sư của chúng ta không và niềm tin của chúng ta có phát sinh trong vị ấy hay không.

Cho dù vị thầy có một danh hiệu là Lạt ma, geshe, khenpo hay một vị hóa thân tulku hay một chuỗi dài của những hóa thân trước đây – hay ngay cả một vị với nhãn hiệu Đạt Lai Lạt Ma – chúng ta không nên đặt niềm tin của mình trên vị ấy chỉ vì lý do này. Đây là nói về nội dung Giáo Pháp, không phải là dư luận xã hội trên vị thế cá nhân.

Giáo Pháp có nghĩa là tìm cầu niết bàn, hoàn toàn tự tại, vì thế, phương tiện để tiếp cận đến tình trạng tự do này phải được lựa chọn một cách tự do. Không đúng đắn cho ai đấy đi theo con đường ấy dưới một sự cưỡng bức. Trong con đường Tiệm tiến Lamrim Tổ Sư Tông Khách Ba nói rằng, “Hãy có một tâm tư như một người con tốt,” có nghĩa là những người đệ tử nên đặt tâm thức của họ nương tựa trên vị đạo sư. Một người con tốt không khẳng khẳng rằng ý kiến của người ấy là đúng; người ấy sẽ làm bất cứ điều gì người cha yêu cầu người con làm. Giống như thế, đệ tử nên hành động một cách vâng lời như được hướng dẫn bởi vị đạo sư của mình.

Giáo Pháp được làm cho có giá trị bởi lý trí, do thế, bất cứ điều gì chúng ta nói nên căn cứ trên lý trí mà không phải là trên sự tin tưởng mù quáng và mệnh lệnh. Vì Giáo Pháp được gieo rắc bởi sự vụng về này, có nghĩa bị thúc đẩy nhưng bị chỉ dẫn sai, giống như một mũi tên bắn trong đêm tối, và sẽ không thể tồn tại trong thế giới hiện đại. Phật Pháp căn cứ trên lý trí, và có một nền tảng vững vàng, điều ấy là tại sao tia sán rực rỡ này đã lan rộng khắp thế giới và đã không bị làm lu mờ.

Do thế, tóm lại, trước khi đặt niềm tin của chính mình đến vị đạo sư chúng ta nên phân tích một cách cẩn thận; sau khi tìm được vị đạo sư rồi sự tin tưởng của chúng ta vào vị ấy nên vững vàng. Đây là chúng ta nên tìm cầu một vị thầy tâm linh như thế nào.

***Bây giờ chúng ta tiếp tục chủ đề nói về quy y.***

## **ĐIỀU THỨ BÀY**

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

Dịch kệ:

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



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

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

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

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

Tính tự nhiên của Tam Bảo - Phật Bảo, Pháp Bảo, và Tăng Bảo - là gì? Phật là những ai hoàn toàn tự do với tất cả những sai lầm, đã diệt trừ chúng. Những sai lầm bị trừ khử không phải bên ngoài nhưng là bên trong, và nói một cách rộng rãi, chúng ta có thể nói rằng chứa đựng trong môi trường và chúng sinh khởi lên từ năng lực của nghiệp báo. Nghiệp báo này đến từ tâm thức không thuần hóa và phiền não. Những phiền não này cấu thành bất cứ loại tư tưởng nào, mà khi nó khởi lên khuấy động tâm thức chúng ta và khuấy rầy sự an bình nội tại. Do thế, sở hữu phiền não là khổ đau. Những phiền não mang lấy tên gọi như kết quả của những kiểu thức hành động của chúng.

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

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

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

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

Đức Phật có ba thân tự nhiên: Pháp thân là tâm quan sát hai chân lý đồng thời và cũng phú cho với hai sự thanh tịnh (4). Thân thể được phú cho với Pháp thân là thân vi tế và chỉ xuất hiện với những thành viên là thánh giả (Arya). Báo thân, được phú cho năm sự vững vàng (5), duy trì cho đến khi vòng sinh tử luân hồi trống rỗng. Những hóa thân như Phật Thích Ca và Phật Ca Diếp thị hiện từ báo thân.

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

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

Điều gì được liên hệ đến trong tiến trình tìm cầu sự bảo vệ từ Tam Bảo? Đây là việc xua tan những sai lầm và phát triển những phẩm chất tốt đẹp của chúng ta làm cho chúng ta có thể tự do với những khổ đau và được phú cho an lạc hạnh phúc. Để đạt đến điều này, chúng ta phải chấm dứt

việc tích tập bất thiện nghiệp và chỉ tạo tác những thiện nghiệp mà thôi. Nhằm mục tiêu cho việc này, chúng ta phải tiêu diệt tâm thức vọng tưởng không thuần hóa là điều làm cản trở chúng ta với sự tích tập thiện nghiệp và việc chấm dứt sự phát triển bất thiện nghiệp.

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

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

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

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

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

Theo lý do này, những tâm thức sai lầm tạm thời không có cơ sở vững vàng bởi vì nó được tìm thấy trong vô minh si ám, trái lại những phương diện tốt đẹp của tâm thức có một sự hỗ trợ trân trọng. Tâm thức sai lầm vọng tưởng tồn tại trong một trạng thái suy thoái và nếu chúng ta làm chính chúng ta thân quen với những phương diện tích cực của tâm thức là những

điều có sự hỗ trợ đáng giá, chắc chắn tâm thức vọng tưởng đó sẽ trở nên càng ngày càng yếu kém hơn. Giống như nóng tăng thì lạnh giảm, ngược lại lạnh tăng thì nóng giảm; hay tựa như ánh sáng xua tan bóng tối ngày càng lan rộng cùng khắp khi năng lực của nó ngày càng được tăng trưởng.

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

Sự hỗ trợ càng trở nên vững vàng hơn nếu chúng ta thực hành trong sự phối hợp với phương pháp và tuệ trí. Do bởi những phẩm chất này tùy thuộc trên tâm thức, chúng tăng trưởng một cách vô hạn khi chúng ta thực hành và rèn luyện trong chủ đề này một cách liên tục; trong cách này chúng ta chắc chắn tăng trưởng những phẩm chất tốt đẹp và giảm thiểu những sai lầm của chúng ta. Sự thành tựu này về những phẩm chất tốt đẹp và giảm thiểu trong những phẩm chất hư vọng của tâm thức được biết như là Phật quả. Cuối cùng chúng ta phải phát sinh sự chân thật của con đường (giác ngộ) trong sự tiệm tiến liên tục tinh thần của chúng ta. Đây là Giáo Pháp siêu việt. Như một kết quả, chúng ta đạt đến những phẩm chất ngừng dứt từng phiền não riêng lẻ của tâm thức. Rồi thì chúng ta sẽ được tự do với khổ đau và sẽ thụ hưởng niềm hoan hỷ không thể phá hủy được.

Chúng ta nên thực tập dần dần trong cách này. Nếu không, đơn giản nhận thức rằng như hiện tại chúng ta là thực thể tách biệt với Tam Bảo không thể làm nguôi những khổ đau của chúng ta. Trong thực trạng hiện tại thật khó khăn đạt đến phẩm chất của Giáo Pháp tối thượng (7). Tuy nhiên, chúng ta nên cố gắng đạt đến trạng thái này của phẩm chất Giáo Pháp siêu việt bằng việc quyết làm dần dần những sự thực hành chuẩn bị mở đầu trước khi tiến vào con đường (tu tập).

Cánh cửa chính trên con đường loại bỏ những lỗi lầm và thu thập những phẩm chất tốt đẹp là sự thực tập từ bỏ mười bất thiện nghiệp. Trong những điều này, ba hành vi bất thiện nghiệp hay ba việc không lành mạnh của thân thể là giết hại, trộm cắp, và hành dâm bất chính.

#### • Không giết hại

Sự giết hại bất cứ sinh vật nào từ loài người đến những côn trùng, nên được tránh. Nếu chúng ta giết hại, hành động này tổn hại đến thân thể và đời sống của kẻ khác và vì thế là nguyên nhân để phải trải qua sự hành hạ của khổ đau. Đây là tại sao nói rằng giết hại liên hệ chúng ta trong hành vi bất thiện cực kỳ dữ dội. Một hành động như vậy hoặc là do động cơ giận dữ, như trong việc giết hại kẻ thù, hay bởi sự vướng mắc trong việc giết hại thú vật để ăn thịt của chúng.

Một số luận điển Đại Thừa Phật Giáo nói rằng ăn thịt tốt thôi, trong khi một số khác thì cho rằng hoàn toàn không đúng. Trong Luật tạng, hay những tài liệu về nguyên tắc, nói rằng những loại thịt nào đó thì bị cấm đoán,

nhưng tự chính việc ăn thịt thì không hoàn toàn không được phép. Trong sự thực hành thông thường, điều xem như ổn thôi để ăn thịt mua từ chợ và nó được xem như là thanh tịnh trong ba khía cạnh, hơn là ăn thịt mà chúng ta đặt hàng một cách đặc biệt để con vật bị giết cho mục đích ăn thịt này. Chủ đề này được được bao hàm trong “Bản Chất Trung Đạo”, cùng những luận bản khác.

Thực tế rằng một số người thề chừa ăn thịt là tuyệt diệu. Tuy thế, nếu chúng ta bỏ việc ăn thịt lại ảnh hưởng bất lợi đến sức khỏe và đe dọa cho chính sự tồn tại của chúng ta trong khi thực hành Giáo Pháp, thế thì chúng ta phải cân nhắc điều nào quan trọng hơn và phán đoán trong mỗi trường hợp riêng lẻ. Sự giết hại thú vật đặc biệt vì thịt của chúng là một hành động bất thiện và điều ấy làm chúng ta đau buồn. Điều gì nữa, có một tập tục kinh khủng về việc sát sinh để cúng tế, mà động cơ từ sự vô minh si ám. Thật là kỳ diệu nếu không có ai trong hội chúng ở đây thi hành việc sát sinh để cúng tế trong truyền thống văn hóa của mình. Nhưng nếu có một số ở đây theo truyền thống này, thế thì khi quý vị trở về nhà nên nói với những người của quý vị rằng Đức Đạt Lai Lạt Ma cấm việc sát sinh cúng tế. Nếu bằng việc nói lên điều này quý vị có thể kêu gọi việc dừng lại những thực hành như thế trong cộng đồng quý vị, thì điều ấy rất tốt.

Nếu quý vị có một số vị thần linh cần thịt thú vật khi cúng tế, hãy nói với họ rằng mặc dù quý vị có ý định thể hiện việc cúng tế này đến họ, nhưng quý vị đã được Đức Đạt Lai Lạt Ma yêu cầu đừng làm thế và vì vậy quý vị không tự lo liệu được. Trong cách này, quý vị có thể đổ trách nhiệm lên chúng tôi. Mặc dù chúng tôi không có bất cứ năng lực nào của thực chứng, nhưng chúng tôi đang nói điều này trong khi tìm cầu sự nương tựa quý vị trong luận điển của Đức Phật Thế Tôn, và vì thế đây là điều hợp lý để tuyên bố như thế. Nếu một số trong quý vị ở đây có tập tục sát sinh cúng tế như vậy, bây giờ quý vị đã tiếp nhận lễ quán đảnh Thời luân (Kalacakra) quý vị phải chấm dứt việc thực hành đó ngay lập tức. Điều này giống như một sự liên kết thiêng liêng hay chí nguyện, căn cứ trên những thuyết giảng tâm linh này.

Những kẻ mà con người cúng tế thịt thú vật giống như ma quỷ, là những kẻ cso một lòng tham muốn máu và thịt. Những kẻ ấy không xứng đáng để cúng tế bởi vì họ không có năng lực để lấy mạng sống những chúng sinh khác, do thế, họ đã tìm cơ hội để ăn những thực phẩm như thế dựa trên con người.

### • Không trộm cắp

Hành động bất thiện tiếp theo phải từ bỏ là trộm cắp, hay lấy những thứ mà không được cho phép, và điều này bao gồm bất cứ điều gì từ những đồ trang sức quý giá cho đến những thứ linh tinh nhỏ nhất. Trộm cắp xâm phạm quyền sở hữu của người khác. Mặc dù nó không bị trừng phạt giống như sự tổn hại đến sinh mạng kẻ khác, tuy thế, nhưng người tước đoạt sở hữu của người khác phải kinh nghiệm khổ đau.

Trộm cắp có nhiều khía cạnh: thí dụ, chúng ta có thể thấy và rồi giữ một sở hữu mà người nào đấy bị mất. Mặc dù chúng ta không trực tiếp đánh cắp, tuy vậy, người chủ của nó đã không cho đi hay bỏ đi vật ấy trong tâm niệm. Do thế, có một sự khả dĩ hay một cơ may rằng chúng ta sẽ tích lũy những

việc tiêu cực giống như những người đã mang lấy nghiệp quả do việc thực sự lấy cắp đồ vật như vậy. Theo quan điểm của Giáo Pháp, nếu chúng ta thấy một đồ vật của người nào đấy chúng ta nên tìm và đưa lại cho người chủ thực sự của nó.

#### • Không tà dâm

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

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

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

--**Nói dối** có nghĩa là nói rằng chúng ta đã từng thấy việc gì đấy mà chúng ta không thấy hay, ngược lại nói rằng chúng đã không thấy điều gì đấy mà thực tế chúng ta đã thấy. Điều này bị thúc đẩy do bởi mong muốn thay đổi quan điểm của người khác và đấy là thái độ cực kỳ bất thiện, bởi vì nó lừa đảo và gian dối người khác. Điều quan trọng là luôn luôn nói sự thật.

--**Nói lời hiểm độc** nghĩa là nói những điều làm tan vỡ mối quan hệ hòa hiệp giữa những con người với nhau. Điều đó làm tổn hại đến toàn bộ xã hội và đánh cắp niềm hạnh phúc cùng tâm hồn thoải mái của cá nhân, do thế nó rất là tệ hại. Những bậc đạo sư lớn của dòng Kadampa đã từng nói: "Hãy lưu tâm đến lời của bạn nói, khi bạn ở trong đám đông và hãy chú ý đến tâm tư của bạn khi bạn chỉ có một mình. Chỉ bằng việc mở miệng của bạn, bạn có thể bị vướng vào những thế giới thấp hơn." Đây là một sự thật. Bằng sự nói năng trong một cung cách nào đấy, chúng ta có thể làm cho những người khác bị phê bình khiển trách hay lãnh lấy trách nhiệm và vì thế có một hiểm họa tích tập những bất thiện nghiệp trong cách đó, do vậy chúng ta luôn luôn chú tâm đến lời nói của chúng ta.

--**Nói lời thô tục** liên hệ đến những ngôn ngữ lỗ mắng hay gay gắt. Khi chúng tôi nói chuyện với người khác thỉnh thoảng dường như những ngôn ngữ sắp vọt ra khỏi miệng chúng tôi, thế nên chúng tôi cũng cần cẩn thận với ngôn ngữ của chúng tôi. Khi cơn giận nổi lên, chúng ta không nên dùng những ngôn ngữ thô tục với người khác, bằng việc nói những lời như, "Người chẳng làm nên trò trống gì!" (You good-for-nothing) hay "Người thật là ngốc" (You idiot!). Lời nói thô tục làm ưu phiền tâm tư người khác và nên từ bỏ, như những tiếng lóng hay tùy tiện, như, "Ê, tên kia!" (Hey, you!) và "Ê, ông kia!" (Hey, man!) khi dùng để làm giảm giá trị của người khác. Thí dụ, Đức Đạt Lai Lạt Ma tiên nhiệm luôn luôn gọi sự chú ý của người khác bằng cách kêu tên của họ lên.

--**Nói lời vô ích** liên hệ đến sự nói năng không có bất cứ mục đích gì và sinh khởi từ vọng tưởng. Những thí dụ bao gồm nói chuyện về những thứ như bản vì những lợi lạc ấy, hay thảo luận về chiến tranh và xung đột. Tóm

lại, chúng ta nên chấm dứt sự say sưa trong tán gẫu hay nói năng bất nguồn từ vọng tưởng những thứ như dính mắc và giận hờn đối với chính chúng ta và người khác. Hãy nói bất cứ điều gì cần thiết để nói và những lúc khác thì nên giữ im lặng. Điều này thật là tuyệt hảo.

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

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

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

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

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

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

Tăng Bảo cũng rất quan trọng như một gương mẫu để noi theo, và chúng tôi thấy điều này rất hữu ích. Không kể những người hiện hữu trong ‘Kỷ nguyên Hoàn thành’ (8), chúng ta cũng bắt gặp trong thời đại ngày nay những người ít quan tâm đến những vấn đề thế tục và được chuẩn bị để hy hiến trong những công tác xã hội nhằm để thực hành yêu thương, từ bi, tâm giác ngộ một cách chân thật, và những tầng bậc vững vàng bao quát thẳng đến chính cốt tủy của con đường (giác ngộ). Khi chúng tôi gặp gỡ những người như thế, chúng tôi tự nghĩ, “Tại sao chúng tôi đã không hoàn tất điều họ đã làm? Điều gì đang ngăn cản chúng tôi để hoàn thành điều ấy? Chúng tôi khẳng định sẽ hoàn tất điều ấy.” Những tư tưởng thế ấy phát khởi trong tâm tư chúng tôi tùy thuộc lợi ích và sự ân cần của những người bạn tâm linh, Tăng già. Do thế, những người như thế nên được xem như là những đối tượng gương mẫu và những thiện hữu tri thức tâm linh, cho dù họ có là một thành phần thật sự của Tăng Bảo hay không. Và chúng ta nên thực hành Giáo Pháp noi theo những mẫu mực ấy.

Theo giáo huấn Đại Thừa, những thành viên nào thật sự của Tăng già tôn quý đã trau dồi tâm giác ngộ (bodhicitta) trong sự tiệm tiến liên tục của họ và được hỗ trợ bởi tâm giác ngộ (bodhicitta) đã đạt đến sự hiệp nhất của

tịch tĩnh bất động và tuệ giác nội quán tam muội bằng sự thực chứng tính không một cách trực tiếp. Đã đạt đến phẩm chất của lĩnh vực thứ nhất (sơ thiền) và trên nữa, họ can trường và có thể hoạt động vì những lợi ích của những người khác một cách thành công. Họ có nội lực phi thường, được phú cho một kiến thức tinh khiết và không thể đánh bại. Do vậy chúng ta có thể thấy rằng Phật Bảo là Đấng thủ hộ và giống như là một vị y sư, Pháp Bảo là sự chân thật và giống như là y dược, và Tăng Bảo tâm linh giống như là y tá, chăm sóc chúng ta như những người bạn tốt.

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

## ĐIỀU THỨ TÁM

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

Dịch kệ:

**8. Ngưng ác hành**  
**Đức Phật dạy, khổ phải đả mang**  
**Của người kiếp sống lắm đau thương**  
**Là quả bất hạnh do tai ác**  
**Hại người trong nhiều đời kiếp trước.**  
**Không muốn về sau khổ kinh hoàng,**  
**Chớ nao núng dù phải thiệt thân,**  
**Ngưng dứt mọi ác hành nguy hại -**  
**Chư Bồ tát trọn hành cách ấy.**

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

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

Chúng tôi không biết có phải tất cả những điều hiện hữu này căn cứ trên sự lượng định từ A Tỳ Đạt Ma Câu Xá luận hay không, hay từ Kho Tàng Kiến Thức (Alaya), nhưng chắc chắn những thế giới địa ngục là thật sự hiện



hữu. Chúng ta chứng kiến toàn bộ sự đa dạng của chúng sinh ngay trong thế giới nhân sinh của trần gian này, với những khía cạnh khác nhau của thân thể, cách sinh nhai và lối sống, và những sự hiện hữu khác ngoài sự tưởng tượng của chúng ta. Căn cứ trên điều này, chúng ta có thể liên hệ rằng những điều kiện hiện hữu như thế cũng có trong hàng trăm thế giới khác của những cõi trần gian (tam giới).

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

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

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

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

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

Những tình cảnh cực kỳ khốn đốn cho những chúng sinh trong cõi địa ngục và quỷ đói, cũng như súc sinh. Hiện tại chúng ta đạt được kiếp nhân sinh, nhưng chúng ta không có lựa chọn nào để kiếp sống tới chúng ta có phải

sẽ sinh ra trong cõi địa ngục, ngạ quỷ, hay súc sinh hay không. Chúng ta sẽ đi bất cứ nơi nào mà nghiệp lực dẫn chúng ta đến.

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

Thánh Thiên bình luận:

Đại đa số con người đi theo  
Con đường của những kẻ không thánh thiện, và vì thế  
Hầu hết những chúng sinh phạm phu chắc chắn  
Đọa vào những cõi luân chuyển thấp hơn.

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

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

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

## ĐIỀU THỨ CHÍN

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

Dịch kệ:

### **9. Cầu giải thoát**

**Như sương mai đọng trong phút giây  
Trên đầu ngọn cỏ, sớm tan ngay,  
Thú vui tìm thấy trong đời tục  
Chẳng lưu tồn, thoáng qua khoảnh khắc.  
Trong khi thành Phật được tự tại,  
An lạc tuyệt vời chẳng đổi thay.  
Tận lực đạt cứu cánh siêu diệu -  
Chư Bồ tát tột hành cách ấy.**

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

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

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

Trong thời gian chuyển tiếp giữa lứa tuổi 15 hay 16 và 40 hay 50, nữ nhân được xem như là quyến rũ và nam giới là hấp dẫn và mạnh mẽ. Trong cấp độ này của đời sống chúng ta nghĩ rằng chúng ta có thể đảm đương bất cứ việc gì, không cần tin cậy nương dựa hay tìm kiếm một sự hỗ trợ từ bất cứ ai khác do vì chúng ta có thể dùng đến sự thông minh của chính mình. Tuy nhiên, như chúng tôi đã lưu ý trước đây, luôn luôn có một cảm giác nào đấy không hài lòng trong đời sống của chúng ta.

Chúng ta có thể đi vào thương trường và thấy rằng nó chẳng tốt đẹp cho lắm; hay chúng ta đến học đường nhưng không thể học tập hoàn toàn thích

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Bác sĩ bó tay với chúng ta và nguyện cầu không qua được chướng ngại;  
Thần quyền mất hy vọng với sự sống còn của chúng ta.  
Chúng ta cảm thấy bất lực và không biết phải làm gì.  
Đây là thời gian cho đạo sư tôn quý,  
Thánh Quán Tự Tại, thủ hộ chúng ta và đưa chúng ta khỏi cõi luân hồi

Như được nói ở đây trong “Sự Thủ Hộ Từ Bi”, tại thời điểm lâm chung đây là Bổn tôn là những đấng mà chúng ta giao phó sự hồi hướng và năng lượng với điều mà chúng ta đã từng thực tập Giáo Pháp là điều sẽ làm cho tâm thức chúng ta an lạc và nhẹ nhàng. Các Bổn tôn sẽ ban cho chúng ta sự ổn định và an ủi. Không điều gì khác có thể giúp chúng ta bởi vì không có đấng bảo vệ và hỗ trợ nào khác.

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

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

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

Tuy thế, chọn lựa để trui rèn tâm thức chúng ta trong Giáo Pháp cho chúng ta ý nghĩa để duy trì trong sự hiện hữu của con người bởi vì chúng ta trở nên tĩnh lặng và nhẹ nhàng một cách tạm thời cũng tiếp nhận lợi ích về lâu về dài. Chúng ta không nên nói rằng đời sống này không có thực chất gì cả. Nếu chúng ta nói rằng cuộc đời này là vô nghĩa và chúng ta dự tính tự

tử, chúng ta phải tiếp nhận một kiếp sống khác, nhưng không hài lòng; bằng sự chấm dứt đời sống này không có nghĩa là chúng ta sẽ chấm dứt sự sinh. Bản chất của sự sinh không phải là vấn đề muốn hay không muốn – chúng ta phải tiếp tục chịu sinh cho đến khi chúng ta có thể làm cạn kiệt hành nghiệp và tư tưởng phiền não của chúng ta. Do thế, ngoại trừ chúng ta có thể lia bỏ gốc rễ của tái sinh, bằng không thì vô ích. Chúng ta sẽ không bao giờ tìm thấy an lạc hạnh phúc và thoải mái thường hằng cho đến khi nào chúng ta vẫn còn phải tiếp nhận sự sinh (ra), mà thay vì thế phải dành thời gian chúng ta trong đau khổ.

Nguyên nhân nào làm nên tất cả những khổ não này? Đây là những chửa nhóm (hay năm uẩn) mà chúng ta đã mang theo, đã tạo nên bởi những hành động và vọng tưởng. Tại sao chúng ta tiếp nhận sự sinh (ra) này? Không chỉ bởi vì cha và mẹ của chúng ta, mà bởi vì sự tích tập những hành động của chúng ta. Chúng ta có thể làm ngưng vòng tái sinh này lại, bằng cách khám phá và nhổ gốc rễ của sự tiếp diễn của những hành động. Điều cần thiết để làm cạn kiệt kho chứa những hành nghiệp nhằm để ngưng dứt việc tiếp nhận sự sinh (ra), và làm cạn kiệt những hành nghiệp tích tập đây là chúng ta phải làm cạn kiệt vọng tưởng của chúng ta. Ngay mà chúng ta chế ngự để cạn kiệt những hành nghiệp và vọng tưởng của chúng ta chính là lúc chúng ta đạt đến giải thoát.

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

Sau khi đạt đến giải thoát, cái “tôi” tục đế (quy ước) của một con người vẫn tồn tại. Nó không có nghĩa là chúng ta bị biến mất một cách hoàn toàn, mặc dù đúng thật rằng chúng ta không bị năng lực thúc đẩy để tái sinh nữa do bởi nghiệp báo và vọng tưởng của chúng ta. Có những sự diễn dịch sai lầm trong nhiều sách vở Tây Phương về Phật Giáo, đây là khi họ viết rằng khi một người đạt đến niết bàn người ấy sẽ chấm dứt hiện hữu và chúng ta không phải nương dựa vào bất cứ ai, mặc dù điều này không liên hệ đến sự những thứ ngoại tại (11). Chúng ta phải khám phá khả năng của chúng ta đạt đến niết bàn qua thực hành nếu chúng ta muốn tiếp cận tình trạng của chúng sinh như thế.

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

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

Hành giả cảm thấy qua tuệ trí của họ rằng tất cả những trở ngại của phiền não sinh khởi từ nhận thức của tập hợp tạm thời của (năm) uẩn như “tôi” và

“của tôi”; họ thấy rằng tự họ chỉ là một tập hợp tạm thời của (năm) uẩn, và vì thế phản bác sự tồn tại cụ thể của cái “tôi”.

Chúng ta bắt đầu với khuynh hướng này để suy nghĩ về cái “tôi”, và từ đây chúng ta kết luận rằng cái “tôi” này là khác biệt với những thứ khác một cách hoàn toàn. Trên căn bản này, ở đây sinh khởi lên cảm giác về “thân quyền của tôi” và “tài sản của tôi” và rồi thì giận dữ sinh khởi từ những tư tưởng chiếm hữu như thế. Chúng ta nên khám phá gốc rễ của những quan niệm sai lầm, để thấy làm thế nào cái “tôi” xuất hiện trong tâm thức chúng ta, làm thế nào tâm thức chúng ta cảm thấy cái “tôi” và nó có thật sự hiện hữu như được cảm thấy hay không. Chúng ta phải khảo sát sự liên hệ giữa những quan niệm này, bằng việc xử dụng lý trí của chúng ta như được giải thích trong Trung Quán Luận:

Nó không sinh khởi từ chính nó cũng không phải từ thứ khác;  
Không phải từ hai điều này, cũng không phải từ không nhân.  
Bất cứ đối tượng là gì  
Nó chẳng bao giờ sinh ra ở bất cứ nơi nào

(Chư pháp bất tự sinh,  
Diệc bất tùng tha sinh  
Bất cộng bất vô nhân  
Thị cố tri vô sinh.)

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

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

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

Tuy nhiên, nếu so sánh chính mình với những chúng sinh khác, tầm quan trọng của chúng tôi vô cùng nhỏ nhoi trong sự so sánh với họ. Chúng tôi chỉ là một người cảm thấy cả an lạc lẫn khổ đau và chúng tôi sẽ vẫn là một con người nếu chúng tôi lang thang trong cõi luân hồi từ vô thủy kiếp cho đến tương lai xa xôi. Do thế, điều gì quá đặc biệt về chúng tôi trong việc



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

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

## ĐIỀU THỨ MƯỜI

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

Dịch kệ:

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

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

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

## ĐIỀU THỨ MƯỜI MỘT

Như tất cả khổ đau sinh ra từ sự khát khao hạnh phúc của con người,  
Và những Đức Phật sinh ra từ tâm niệm làm lợi ích cho những người khác,  
Đây là sự thực hành của những vị Bồ Tát để dẫn thân trong một sự  
Hoán đổi thực sự hạnh phúc của họ vì khổ đau của những người khác.

Dịch kệ:

**11. Hoán vị ngã tha**  
**Mọi khổ ta mang, chẳng biệt trừ,**  
**Đến từ ước vọng vui riêng tư;**  
**Còn khi hành, ý cho tha lợi**  
**Sẽ sanh vào tối thượng Phật vị.**  
**Thế, nên hoán đổi tư dục tham**  
**Chớ quên cảnh khổ của chúng nhân,**  
**Chuyển lòng ích kỷ thành quan thiết –**  
**Chư Bồ tát trọn hành không khác.**

Trong Hướng Dẫn Phương Thức của Đời Sống Bồ Tát (Bodhicharyavatara) viết rằng:

Tất cả khổ đau trong thế gian  
Sinh khởi ra từ sự mong muốn hạnh phúc cho tự ngã;  
Tất cả hạnh phúc trong thế gian  
Sinh khởi ra từ mong muốn hạnh phúc cho người khác.

Và:

Có điều gì khác được nói nữa? Quá nhiều điều.  
Người thông tục hành động vì hạnh phúc của chính họ,  
Trong khi Đại Mâu Ni hành hoạt vì kẻ khác  
Hãy nhìn sự khác biệt giữa hai loại này.

Gốc rễ của tất cả hạnh phúc là do nơi sự mong muốn hạnh phúc của những người khác. Nguồn gốc của tất cả những chướng ngại là do nơi sự mong muốn hạnh phúc cho riêng mình. Như cũng được tuyên bố trong 'Gurupuja':

Tất cả những cánh cổng đến nhược điểm là thông qua việc tự yêu mến (tự ái),  
Tất cả những phẩm chất tích cực căn bản là  
Thông qua việc yêu mến những bà mẹ của chúng ta.

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

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

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

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

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

- Đạo sư từ bi, nguyện tất cả những khổ đau, Chướng ngại và hành vi tiêu cực của bà mẹ (của) Chúng sinh được chín muối trong tôi một cách hoàn toàn.
- Bằng sự ban cho hạnh phúc và những hành động lành mạnh của tôi đến cho những kẻ khác, Nguyện cho tất cả chúng sinh được gia hộ trong an lạc.

Và như được nói trong ‘Tràng Hoa Quý Báu’:

- Nguyện cho tôi được chín muối bằng sự khổ đau của họ. Nguyện cho những hành vi thánh thiện của tôi được chín muối trên họ.

Chúng ta phải rèn luyện trong cách này và vì thế nên học hỏi theo những dòng này:

- Điều thực hành của Bồ Tát là để dần thân trong sự hoán đổi thật sự an lạc của họ vì khổ đau của kẻ khác.

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

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

### **Chú thích:**

(3) Một người con thông tuệ, như kim cương, nền tảng như chỗ tựa của một quả núi vững vàng, một người phụng sự, một cầu thang, một con chó giữ nhà, một cây chổi, một người bạn tốt.

(4) Tự tại với phiền não và sở tri chướng.

(5) Năm điều vững chắc là năm đặc trưng xác định của Báo Thân Phật có tên là:

- 1- Về vị trí: các ngài này luôn luôn ngự trong Phật giới trang nghiêm rực rỡ được biết là 'vô thượng giới'.
- 2- Về thân thể: các ngài luôn luôn trang nghiêm với 32 tướng tốt và 80 vẻ đẹp.
- 3- Về thời gian: các ngài sống cho đến khi nào cõi luân hồi vẫn còn có chúng sinh.
- 4- Về giáo lý: các ngài luôn luôn giảng dạy Giáo Pháp Đại Thừa.
- 5- Về đệ tử: các ngài giảng dạy không thay đổi trong một sự vây quanh của hàng Thánh đệ tử Bồ Tát.
- (6) Phiền não chướng và sở tri chướng.
- (7) Những phẩm chất không ô nhiễm của những bậc Thánh giả.
- (8) Thời đại hiện hữu khi chúng sinh sống đến 80.000 tuổi.
- (9) 1- năng lực của hồi quá; 2- năng lực của sự tin tưởng Tam Bảo; 3- năng lực của sức mạnh đối lập (đến phiền não, chẳng hạn như kinh hành nhiều Phật, lạy phủ phục, và trì tụng chân ngôn); 4- năng lực của hứa nguyện (promise) hay chí nguyện (commitment) - - - { thứ ba là thệ nguyện(vow)}.
- (10-) tam giới
- (11) Niết bàn hay trạng thái giải thoát đem đến sự tự do nội tại, nhưng những cá nhân giác ngộ tiếp tục thực hiện chức năng trong sự liên hệ với những hiện tượng bên ngoài, cả chúng sinh và những đối tượng.

## NGÀY THỨ BA

### MỞ ĐẦU

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

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

Nếu đúng đây là trường hợp, điều duy nhất chúng ta có thể làm là sám hối những hành vi sai lầm trong quá khứ của chúng ta, tập trung trên những tích tập nghiệp bất thiện, và cố gắng để tịnh hóa chúng bằng kinh hành nhiều Phật, cúng dường, trì tụng chân ngôn, xây dựng những quan niệm của thân khẩu ý, phát nguyện, và thiền tập trên tính không và tâm giác ngộ (bodhicitta). Thiền quán trên tính không và tâm giác ngộ (bodhicitta) là siêu tuyệt trong những điều này. Chúng ta cũng có thể làm lợi ích bằng việc lễ

lạy phủ phục một trăm nghìn lần liên hệ đến tịnh hóa những hành vi bất thiện, cúng dường một trăm nghìn mạn đà la, và trì niệm chân ngôn một trăm âm liên hệ đến thiền tập Kim Cương Tát Đỏa một trăm nghìn lần. Đây là những thực hành mà chúng ta có thể xử dụng khi sám hối, chủ tâm tập trung trên những hành vi bất thiện trước đây của chúng ta.

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

Rồi thì chúng ta nên nghĩ rằng, “Con đã được tình trạng thuận tiện và lợi lạc của kiếp con người và con đã gặp được Giáo Pháp cùng một người bạn tâm linh (= Nhân thân nan đắc, Phật Pháp nan văn, thiện hữu nan phùng). Nhưng mặc dù được thế, con đã không làm được những điều đáng nên làm, trái lại, con đã làm những việc không nên làm, mà chúng sẽ là nguyên nhân của khổ đau cho con và những người khác. Con hành động như một người có thể thấy chưa rơi xuống mồm đá, hay như ai đấy thận trọng trong việc ăn thuốc độc. Từ ngày hôm nay trở đi, con sẽ chẳng bao giờ phạm phải những hành động bất thiện ấy nữa, ngay cả bằng cái giá của đời sống của con.” Đức Phật từ bi và thiện xảo nói rằng những hành vi bất thiện của chúng ta có thể được tịnh hóa, nếu chúng ta sám hối những lỗi lầm trong quá khứ với một ý thức hối quá mạnh mẽ. Do thế, chúng ta nên sám hối và làm một lời hứa trong sự liên hệ đến bốn năng lực.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ngày nay một số người buôn bán đổi chác hình tượng và kinh sách tâm linh. Những người này sẽ chín muồi trong những hình phạt nặng nề trong những hình thức của những hành vi bất thiện hay chướng ngại nếu những hình tượng và kinh sách mà họ buôn bán thuộc sở hữu của những người tin tưởng và thực hành Giáo Pháp. Mua và bán những hình tượng và những pháp khí nghi lễ cổ vật với một giá cả thật cao có thể làm tăng thu nhập tài sản vật chất của họ, nhưng thật sự những hành động của họ là giống như ăn thuốc độc.

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

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

Giống như thế, tiếp nhận quy y Pháp Bảo có nghĩa là chúng ta không làm điều tổn hại lên chúng sinh. Chúng ta cũng phải bảo quản và không đối xử thiếu tôn trọng với kinh sách. Thí dụ, không thích đáng để bỏ mặc sách vở mà trong ấy chứa đựng những lời trong Tam Tạng kinh điển (kinh, luật, luận) hay Tam Vô Lậu Học (giới, định, tuệ) một cách thiếu cẩn trọng trên

sàn nhà, nơi mà chúng ta hay những người khác có thể giẫm lên. Có lời nói rằng: “Nếu bạn đến quá gần một con chó, bạn rất có thể bị nó cắn.” Trong cùng cách như thế, luôn có kinh sách ở chung quanh chúng ta có thể đưa đến cảm nghĩ quá quen nhờn trong cách mà chúng ta hờ hững để biểu lộ sự tôn trọng với kinh sách. Thêm nữa chúng ta sẽ thấy rằng tâm tưởng chúng ta trở nên mờ tối hơn và si ám hơn nếu chúng ta lãng quên biểu lộ một sự tôn trọng thích đáng đến kinh sách. Như những đạo sư Kadampa đã nói: “Tôi đã có sự si mê thế này là quá đủ. Nếu tôi trở nên si mê hơn thế này, điều gì sẽ xảy ra (cho tôi)?” Do thế chúng ta nên cẩn thận.

Chúng ta nên cẩn thận đúng mức cung cách chúng ta đối với kinh điển sách báo có chứa đựng những gì đầy với giáo lý Phật Pháp. Như một quy luật phổ thông, tốt hơn là nên tránh bước qua hay giẫm lên bất cứ vật gì có chữ viết. Tuy thế, ngày nay ngay cả những thứ như giày vớ cũng có những văn tự trên chúng, và cũng có những mẫu tự trên đường xá. Nếu chúng ta cố gắng tránh giẫm lên chữ nghĩa chúng ta có thể phải quay xe lại, vì thế cần phải phân biệt một chút khi nghe theo lời cố vấn này. Hãy cẩn thận không bước qua bất cứ những thông tin chữ nghĩa nào liên hệ đến những giáo huấn của Đức Phật. Phật biệt trong cách này là một sự thực hành tốt để tuân theo.

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

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

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

Do thế, cư sĩ nên cúng dường với sự tôn trọng và có một thái độ trong sạch đối với Tăng già, trong khi Tăng già nên biểu lộ những hành vi bổ ích



tráng kiện trong sự phù hợp với danh xưng và mục tiêu của mình. Điều này sẽ trở thành một sự trang nghiêm đến những giáo huấn. Nếu những thành viên của Phật Giáo làm rạng danh Đức Phật, điều này làm lợi ích giáo lý Phật Pháp trong phổ thông và cũng sẽ phản ánh tốt đẹp đối với chúng ta. Đây là sự thực hành thứ bảy của một vị Bồ Tát.

8- Đã tiếp nhận quy y, chúng ta phải tuân theo những lời hướng dẫn trong sự quy y, hãy từ bỏ chướng ngại và chấp nhận nguyên tắc nhân quả. Điều này có nghĩa là đón nhận mười thiện nghiệp bằng sự từ bỏ mười bất thiện nghiệp. Quy luật của mười thiện nghiệp là quy luật của đạo đức thánh thiện, và nó là những hành vi mà chúng ta nên thực hành. Đây là sự thực hành thứ tám của một vị Bồ Tát.

Cho đến bây giờ chúng ta đang đang xem xét đến con đường tăng dần thông thường liên hệ đến con người của mục tiêu hay phạm vi nhỏ. Bây giờ chúng ta tiếp đến phần của luận bản nói về những khoá lặc của cõi luân hồi giống như những giọt sương trên đầu ngọn cỏ, và v.v... Điều này liên hệ đến con người của mục tiêu hay phạm vi vừa.

Trên con đường tăng dần chúng ta suy tư về sự bất lợi của vòng sinh tử như sự thật về khổ đau, những tầng bậc của luân hồi và cội nguồn của khổ đau, và chúng ta học hỏi làm thế nào để dẫn thân vào hay quay lưng với sinh tử. Rồi thì chúng ta rèn luyện tâm thức để đạt đến sự giải thoát qua sự thực tập Ba Sự Rèn Luyện (giới, định, tuệ). Chúng ta cũng có thể phát triển một căn bản tốt đẹp để thể nhập giải thoát qua tám phẩm chất nghiệp quả chín mùi đầy đủ.

Vi không có sự vĩnh cửu hay hạnh phúc tồn tại lâu dài trong sinh tử luân hồi:

Hãy xem những phẩm chất tuyệt hảo của vòng luân hồi như không đáng tin cậy, sự khoá lặc không làm thỏa mãn là cội nguồn của tất cả khổ đau. Do vậy, nguyện cho con được gia hộ trong sự phát sinh một sự quan tâm mạnh mẽ đến việc tìm cầu những an lạc của giải thoát.

Hình thức tệ hại nhất của khổ đau là hưởng thụ khoá lặc của sinh tử luân hồi và vẫn duy trì sự chưa thỏa mãn. Tuy thế, những khoá lặc tuyệt hảo này là không đáng tin cậy bởi vì chúng là không vững chắc. Danh tiếng và địa vị đều không thể trông mong được. Nếu có bất cứ một sự chắc chắn nào trong quan hệ với những thân quyến và bằng hữu mến thương, hay ngay cả với những kẻ thù của chúng ta, đấy sẽ là minh chứng của điều gì đáng tin cậy trong cõi luân hồi. Nhưng không có sự chắc chắn như thế trong những mối quan hệ này, cũng không có trong thân thể chúng ta là điều cũng biểu lộ sự không tin cậy được của nó.

Chúng ta đã từng lang thang từ đời này sang kiếp khác từ vô thủy cho đến bây giờ, mang những hình thức khác nhau của tử sinh. Nếu đã từng có thậm chí một người bạn luôn luôn đồng hành với chúng ta trải qua sự lang thang ấy, chúng ta có thể tin cậy người ấy. Nhưng không có một người bạn như thế. Tóm lại, chúng ta nên quán chiếu về sáu sự trở ngại của vòng luân hồi (lục đạo), gói gọn trong ba cõi [tam giới] (12), và rồi thì thiên quán như sự hướng dẫn trong “Con Đường Tiệm Tiến”. Chúng tôi suy nghĩ cũng sự hướng dẫn giống thế đã được nêu lên trong luận bản được biết

như “Căn Bản Của Tất Cả Những Phẩm Chất Tích Cực” và sự chỉ bảo này bao hàm một sự chia sẻ tuyệt vời.

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

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

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

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

Việc xử dụng những an lạc hạnh phúc của chính chúng ta là gì khi tất cả những bà mẹ là những người đã từng  
Tử tế ân cần với chúng ta từ vô thủy kiếp đang chịu khổ não?

Những dòng này, bên cạnh bản chất cực kỳ năng động, là căn nguyên của giáo huấn Đại Thừa, và sự thiết lập như thế là trọng điểm chính cho sự thảo luận trong toàn bộ luận bản này.

Như chúng tôi đã nói hôm qua, những tạo vật chúng sinh là vô lượng vô số và như không gian không thể đo lường chia sẻ với chúng ta sự khao khát hạnh phúc cũng như lần tránh khổ đau. Chúng ta nên hổ thẹn với chính mình nếu chúng ta chỉ nhìn đến lợi ích của chính mình và không ngó đến sự khổ não của họ, trái tim của chúng ta không xao động với sự day dứt của họ và tâm tư chúng ta không quan tâm vì họ.

Cho đến bây giờ chúng đang nghĩ đến sự quan trọng của chính mình, luôn luôn nói rằng, 'tôi điều này...', 'tôi điều kia...', 'tôi điều đó...' và 'tôi cái khác...', và điều này cũng tốt thôi nếu có những lợi ích tốt đẹp từ nó. Nhưng chúng ta có thể thấy rằng thái độ tự yêu mến (ngã ái) giống như chúng bệnh kinh niên. Một tình trạng y khoa cấp bách đến một cách bất ngờ có thể rất kịch liệt nhưng có thể được cứu chữa một cách nhanh chóng. Một chứng bệnh kinh niên, trên một phương diện khác, là ít rõ rệt và nghiêm trọng hơn; nhưng con người bị phiền não kinh niên thấy rằng tự họ không thể ăn hay uống một cách bình thường, để di chuyển một cách dễ dàng hay để làm việc. Một căn bệnh như thế làm suy nhược và rất khó khăn để cứu chữa, và có một ảnh hưởng bất lợi trên đời sống của họ.

Một thái độ tự yêu mến giống như chứng bệnh kinh niên này. Chúng ta chỉ giống như phân nửa con người qua việc bị khổ não với thái độ này, mặc dù chúng ta có một tâm thức và khả năng để phân biệt giữa đúng và sai. Vì thế chúng ta phải đặt nỗ lực vào trong sự loại trừ căn bệnh kinh niên này.

Thái độ này được diễn tả trong 'Luyện Tâm' như một loại siêu ác quỷ trong tất cả những loại ác thần khác. Con người nghĩ rằng ác thần và ác quỷ là thế giới ngoại tại làm cho chúng ta tiêu điều, trong thế giới con người nơi chúng ta sinh ra, do bởi nghiệp báo và sự nguyện cầu của chúng ta, chúng có thể xuất hiện để là nguồn gốc cho sự bất hạnh của chúng ta. Nhưng điều này cũng không thật sự. Chúng không là cội nguồn của sự điều tàn vĩnh viễn của chúng ta; chúng có thể làm tổn hại chúng ta trong một trường hợp nào đấy nhưng sẽ không tồn tại như một tác nhân tai hại mãi mãi, qua tính tự nhiên của thay đổi (vô thường).

Nguyên nhân thực sự của sự suy đồi là thái độ tự yêu mến (ngã ái) bởi vì, giống như căn bệnh kinh niên, nó luôn luôn hiện diện. Một người chống đối xã hội trong cộng đồng, người nói những lời cầu nguyện không lành mạnh, được cung ứng với mười điều trở ngại đáng lẽ phải từ bỏ, là được xem như một đối tượng của từ bi bởi những hành giả. Mặc dù người ấy hành động như một kẻ thù và tạo nên rắc rối, họ biết rằng chỉ là nguồn gốc tạm thời của chướng ngại và phiền não đến chính họ. Trái lại kẻ thù xấu xa tồn tại với chúng ta một cách liên tục bao gồm hai thái độ sai lầm của tự yêu mến (ái) và chấp trước (thủ) ở cái tôi như sự hiện hữu thật sự. Hai thứ này hỗ trợ nhau như những người bạn rất tốt, giống như chúng chỉ có một trái tim, và sự ảnh hưởng của chúng là tai hại vô cùng. Chúng phải bị đánh gục bởi tuệ trí là điều thực chứng tính không và tâm giác ngộ (bodhicitta) là điều yêu mến người khác hơn bản thân chính mình. Nếu không thì những thái độ xấu này tổn hại chúng ta vô cùng, không chỉ một cách bừa bãi mà một cách liên tục. Mỗi thứ hoạt động như một vị vua với tùy tùng của nó là dính mắc, tự kiêu, thù hận, ghen tị, ganh đua, tinh thần mờ tối, quản trí, và lười biếng. Tất cả những thứ này hoạt động như những kẻ gian thần tặc tử và nguyên nhân tổn hại vô cùng cho chúng ta, do thế không dễ dàng cho những hành giả thực hành Giáo Pháp đánh bại chúng.

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

nhiên của chiến tranh. Do thế, khi chúng ta đang chiến đấu cho một cuộc chiến chống lại kẻ thù phiền não, đôi khi chúng ta thất bại hay cảm thấy uể oải hay chán nản. Nhưng khi chúng ta tiếp tục thách thức kẻ thù ấy và không cho phép chính mình trở nên hoàn toàn chán nản, chúng ta liên hệ trong một hành động thật sự kỳ diệu.

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

Những đạo sư Kadampa đã từng nói rằng nhiệm vụ của những hành giả là thách thức những quan điểm-thái độ tiêu cực thù địch; để làm như thế, chúng ta thách thức kẻ thù phiền não. Một vị đạo sư như thế, Ban Gungyal, nói: “Không có cách nào khác để bảo vệ cánh cửa của tâm thức hơn là ‘cây đinh ba’ của đối trị. Khi kẻ thù mạnh, tôi phải cảnh giác; khi nó lặn xuống, tôi ngơi nghỉ.”

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

Đấng Đại Mâu Ni, người đã từng thực hành qua suốt nhiều kỷ nguyên (tăng kỳ kiếp)  
Thấy chỉ tâm giác ngộ (bodhicitta) này là lợi ích.

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

Đi theo những dòng tư tưởng này, chúng ta có thể hiệp nhất một trái tim ân cần tử tế hay tâm giác ngộ (bodhicitta) với khái niệm thực chứng tính không, thậm chí nếu chúng ta ở trong tình trạng rất nghèo túng, và nếu chúng ta làm thế chúng ta sẽ hoàn toàn chiến thắng trong đường dài về sau và sẽ có một nền tảng vững chắc, đáng tin cậy. Vì trong khi không có sự hỗ trợ giá trị cho những thái độ tự yêu mến (ngã ái) và chấp trước (thù) tồn tại cố hữu, có một sự hỗ trợ vững chắc cho lòng yêu mến người khác như

quan trọng hơn tự ngã và tâm thức thực chứng tính không. Hơn thế nữa, những tâm thức như thế có một năng lực và năng lượng mạnh mẽ cũng như được sự hỗ trợ của vô lượng chư Phật trong mười phương. Do thế, những ai có hai loại tâm thức này (tâm giác ngộ, tâm thực chứng tính không) trong tiến trình liên tục của mình sẽ nhận được sự gia hộ và bảo vệ.

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

Tâm thức yêu mến tất cả bà mẹ chúng sinh và tìm cầu sự bảo hộ họ trong an lạc

Là cánh cổng đến vô lượng đức lành;

Thậm chí nếu tất cả chúng sinh biến ra như kẻ thù của tôi,

Nguyện cho tôi yêu mến họ một cách thân thương hơn chính cuộc sống của tôi.

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

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

Chúng ta xử dụng thế nào với sự an lạc của chính mình khi tất cả những bà mẹ

Những người đã từng

Tử tế ân cần với chúng ta từ thời vô thủy đang khổ đau?

Do thế, sự thực hành của những vị Bồ Tát là phát sinh

Tâm giác ngộ (bodhicitta) nhằm để giải thoát tất cả chúng sinh.

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

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

\* \* \* \* \*

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

## ĐIỀU THỨ MƯỜI HAI

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

Dịch kệ:

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

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

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

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

thể đã đặt những lời trong luận bản của ông thành sự thực tập.

### **ĐIỀU THỨ MƯỜI BA**

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

Dịch kệ:

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

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

### **ĐIỀU THỨ MƯỜI BỐN**

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

Dịch kệ:

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

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

## ĐIỀU THỨ MƯỜI LĂM

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

Dịch kệ:

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

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

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

Được khen là xấu, bị chê là tốt.



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

Tương tự, nói rằng:

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

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

## ĐIỀU THỨ MƯỜI SÁU

Thậm chí nếu ai đẩy được một nguời chăm sóc với yêu thương  
Như con của người ấy lại xem người ấy như một kẻ thù,  
Đấy là sự thực hành của những vị B T để biểu lộ một lòng tử tế vô cùng,  
Như bà mẹ đối với con của bà ta bị tấn công bởi bệnh tật

Dịch kệ:

**16. Tử ái vô điều kiện**  
**Nếu người ta thương và chăm lo**  
**Như mẹ hiền cung quý con thơ,**  
**Đáp lòng tận tụy bằng oán ghét**  
**Xử ta như kẻ thù sâu nhất,**  
**Hãy xem việc đó bệnh nguy nan**  
**Hành con mình và dấy động tâm,**  
**Càng yêu quý hơn và tử tế -**  
**Chư Bồ tát tát hành cách đó.**

Ý nghĩa trong đoạn kệ này cũng được tìm thấy trong “Tám Đề Mục Luyện Tâm” của Geshe Langri Thangpa: Khi những ai đẩy mà tôi đã từng làm lợi ích đến và trong những ai đẩy tôi đã từng có những niềm hy vọng lớn lao lại mang đến cho tôi những tai họa khủng khiếp, tôi sẽ nhìn người ấy như bậc đạo sư thánh thiện của tôi.” Chúng ta có thể nuôi dưỡng hay hỗ trợ ai đẩy như sự ruột của chính mình, với một lòng quan tâm yêu mến như thế chúng ta đáng lẽ phải được đền đáp, tuy thế lại thấy rằng kẻ ấy lại chọn cách ngược đãi chúng ta hay đối xử với chúng ta như kẻ thù thay vì đền đáp sự ân cần của chúng ta. Tương tự thế, trong “Bốn Trăm Bài Kệ” nói rằng:

Ai đẩy cư xử một cách tệ bạc bởi vì kẻ ấy bị sở hữu bởi quý dữ  
Sẽ không gọi lên giận dữ trong sự chăm sóc của y sư với người ấy  
Cũng giống như, Đấng Mậu Ni nhìn những phiền não như kẻ thù thay vì là  
Người hành động với phiền não

Và trong “Lời Ca Ngợi Ngạc Nhiên” của Changkya Rolpai Dorje nói rằng:

Đứa con bị quỷ dữ làm khổ não có thể gắt gong với bà mẹ yêu thương của nó

Nhưng bà tiếp tục biểu lộ lòng mến yêu và quan tâm về nó.

Tương tự thế, khi những chúng sinh lang thang (trong cõi luân hồi) của thời mạt pháp ngược đãi con,

Con, một người từ bi lưu tâm đến họ với lòng yêu thương ân cần.

Thí dụ, khi Thượng thư Gewang biểu lộ một sự thất lễ và vô liêm sỉ nghiêm trọng đối với Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ Bảy Kelsang Gyatso, Ngài không biểu lộ ra một dấu vết nào dù nhẹ nhất về giận hờn đối với vị thượng thư của Ngài mà minh chứng một tâm từ bi và thương mến. Đây là tại sao Changkya Rolpai Dorje đã viết những lời cầu nguyện này, để ca ngợi Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ Bảy.

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

## ĐIỀU THỨ MƯỜI BẢY

Thậm chí nếu một người cùng vị trí hay thấp hơn chính mình

Toan thóa mạ mình quá sức ngạo mạn

Đây là sự thực hành của những vị Bồ Tát hoàn toàn tôn trọng để xem

Người ấy như một vị đạo sư, trên đỉnh đầu của họ

Dịch kệ:

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

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

Khi một người như vậy khuấy động sự giận dữ của chúng ta và rằng sự giận dữ ấy tồn tại với chúng ta đến một hay hai ngày, nó là một ý tưởng tốt

để tưởng tượng rằng người ấy ở ngay trước mặt chúng ta và lập đi lập lại những lời ấy, từ trong ‘Tám Đề Mục Luyện Tâm’ Geshe Langri Thangpa nói rằng:

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

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

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

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

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

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

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

như thế. Chúng ta thực hiện điều này như thế nào?

## ĐIỀU THỨ MƯỜI TÁM

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

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

Bất cứ những khổ đau nào mà chúng ta phải chịu đựng, chúng ta nên nguyện ước cho những khổ đau của tất cả chúng sinh chín muồi trên nó, tự duy: “Nguyện cho khổ đau này của con tiêu biểu và tịnh hóa tất cả những khổ đau của chúng sinh.” Chúng ta nên phát sinh sức mạnh nội tại vĩ đại mà không đánh mất can đảm, do thế chúng ta mới có thể lãnh lấy khổ đau thật sự của kẻ khác và những hành vi tiêu cực là cội gốc nguyên nhân. Sự thực tập này của những vị Bồ tát là cực kỳ quan trọng.

Cũng có một cơ hội quên lãng giáo pháp nếu chúng ta trở nên thành công và có nhiều tài sản. Vì thế, có nói rằng:

## ĐIỀU THỨ MƯỜI CHÍN

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

Dịch kệ:

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

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

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

Chúng ta có thể biết một vài điều mà Kinh Phật đã nói, nhưng có một sự nguy hiểm mà chúng ta sẽ phát triển một thái độ không lành mạnh sẽ dẫn chúng ta đến suy nghĩ, “Tôi biết nhiều kinh luận và tôi có một tiếng tăm uyên bác như thế và như thế. Tôi biết kinh luận quá rõ ràng mà nếu Long Thọ đến đây bây giờ. Tôi có thể đánh bại ông cụ. Ngay cả Văn Thù sắp đến, thì cũng tốt thôi.” Chúng ta bắt đầu nghĩ như thế ngay cả nếu chúng ta đối diện với sáu thứ trang nghiêm và hai vị thầy siêu việt [13], chúng ta sẽ chỉ đạo chính mình khả quan, và chúng ta không nhận ra rằng loại suy nghĩ này báo trước sự đi vào thế giới địa ngục. Nhiều loại suy nghĩ phi Phật Pháp cũng có thể sinh khởi qua những con người đặt niềm tin và tôn trọng chúng ta.

Tương tự thế, nếu chúng ta rất can cường và tinh thần mạnh mẽ, chúng ta có thể bắt đầu để nghĩ trong cách này: “Tôi đã làm việc cật lực vì lợi ích của Giáo Pháp và chính trị, vì thế nếu tôi có tích tập một số hành vi tiêu cực cũng chẳng hề gì.” Có một sự nguy hiểm trong những tư tưởng như vậy, bởi vì chắc chắn là chúng ta sẽ không thể thực hành Giáo Pháp một cách thích đáng trong khi được thổi phồng lên và phô trương trong hình thức, dựa trên những lý do không đúng đắn. Chúng ta nên phải rất cẩn thận một cách thực sự trong những thời gian như vậy.

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

“Một người nên theo sự khuyên bảo trong Hướng dẫn Đời sống Bồ Tát đạo (the Bodhicharyavatara), nói rằng: “Tại sao có ai đấy thích ca ngợi bạn, khi có một số người khác xem thường bạn? Tương tự thế, không có điểm nào trong sự không thích ai đấy xem thường bạn, bởi vì có những người khác ca ngợi bạn. Đây thực sự là những ngôn ngữ từ ái và chúng ta nên lưu ý chúng. Không điều nghiên nội dung, chúng tôi cảm thấy rằng ca ngợi có

bản chất của khổ đau. Sự chuyển hóa mang đến trong chiều sâu tâm thức của chúng tôi dừng lại với tôi một thời gian dài và thực tế là bẩm sinh từ lâu xa trước đây.

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

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

Đây là một lời nói vô cùng ý nghĩa, và chúng tôi thực hành điều này tối đa như có thể. Người ta dâng phẩm vật cúng dường, bày tỏ sự tôn kính và ca ngợi chúng tôi, nói rằng, “Đây là Đấng Thánh thiện Đạt Lai Lạt Ma [His Holiness the Dalai Lama]”, nhưng chúng tôi duy trì sự khiêm hạ của mình. Nhiệm vụ của chúng tôi như một tu sĩ đơn độc chứng tỏ sự toàn tâm toàn ý của chúng tôi trong Giáo Pháp và thực hiện như thế cũng để làm chúng tôi an lạc.

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

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

Tuy thế, mọi người trong những cộng đồng thường không xem như một sự khâm phục để tìm một vị trí thấp sẽ thật sự khổ sở vì mất mát bởi tiếp nhận một thế đứng khiêm hạ. Những tập quán xã hội như thế không thể được tin cậy, khi những người giữ một vị trí thấp được xem như không thích hợp để gánh vác những trách nhiệm trong xã hội. Những người này chỉ giành được những lời xúc phạm và lảng mạ từ việc giữ lấy thái độ khiêm tốn của họ. Điều này khác với xã hội Tây Tạng, nơi những điều như thế này chưa

xây ra. Vì thế, đối với những người Tây Tạng tốt hơn là khiêm tốn, và điều này đặc biệt đầy ý nghĩa đối với những ai có những danh hiệu và tên tuổi như học giả, tiến sĩ geshe, Lạt ma, và v.v... Một thái độ khiêm cung là một trang nghiêm thánh thiện cho những giáo huấn, trái lại tự phụ và kiêu ngạo có thể đến từ có một nhãn hiệu không phản chiếu tốt đẹp đối với Giáo Pháp.

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

## ĐIỀU THỨ HAI MƯƠI

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

Dịch kệ:

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

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

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

Nghĩa là:

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

Làm thế nào chúng ta chinh phục tất cả những kẻ thù của chúng ta trong cõi trần gian này của ba nghìn thế giới? Điều đó là không thể. Tuy thế, thuần hóa kẻ thù nội tại của sân hận là đồng với việc thuần hóa tất cả

những kẻ thù ngoại tại. Thí dụ, trong Trung Hoa hiện đại, tức là thời Trung cộng, có hàng khối rắc rối từ năm 1959 về sau, bởi vì những người lãnh đạo đấu tranh với nhau để dành quyền kiểm soát; vì thế có điều gì đấy không đúng. Nếu chúng ta lưu tâm đến tình cảnh này từ quan điểm của Phật Pháp, chúng ta có thể thấy rằng trong khi sân hận nội tại vẫn chưa được thuần hóa chúng ta thiếu chịu đựng hay kém kiên nhẫn. Mọi việc có thể trôi chảy trong vài ngày hay vài tháng; rồi thì rối rắm xảy ra mà chúng ta phải đối phó, và rồi thì một vấn đề khác nổi lên thế vào vị trí ấy. Điều này là hiển nhiên một cách sẵn sàng. Vì thế ở Trung cộng, từ 1959 đến 1969 và một lần nữa từ 1973 đến 1974, [rồi từ 1976 đến 1979], là không có hòa bình.

Có nhiều rắc rối trong môi trường chính trị một cách thông thường, cội nguồn của nó là sự sân hận nội tại không được thuần hóa. Như một kết quả người ta không thể vượt thắng kẻ thù ngoại tại ở chung quanh họ, hãy để riêng những kẻ thù của một nước khác. Những khó khăn sinh khởi bởi vì người ta tranh đua để khống chế lẫn nhau. Câu trả lời cho điều này là phải kiểm soát trên những kẻ thù nội tại của sân hận. Nhưng làm thế nào chúng ta đạt được điều này?

Không vận dụng một mũi tên, vũ khí và tấm chắn (cái mộc)  
Một người chinh phục một tí Ma vương hoàn toàn do chính mình,  
Ai biết kỹ năng của trận chiến này hơn là quý vị?

Chúng ta phải thuần hóa kẻ thù nội tại bằng sự tiếp nhận áo giáp của từ ái và năng lực bao la của bi mẫn. Vì thế, trong cộng đồng Tây Tạng, chúng ta nên bộc trực, ngay thẳng, và lịch sự với nhau, nói chuyện mặt đối mặt và làm một sự phân biệt rõ ràng giữa đúng và sai. Bằng việc hành động trong một cung cách như thế chúng ta có thể dần dần khắc phục sự bùng nổ cơn giận của những người khác và làm dịu chúng dần. Nếu chúng ta trả đũa bằng sân hận khi những người khác biểu lộ giận dữ đối với chúng ta, điều ấy chỉ làm vấn đề tệ hại hơn, giống như quậy nước bùn sẽ làm nó đục ngầu lên, vấn đề sẽ tối tăm, âm u hơn chẳng lợi ích cho ai. Nhưng sự cư xử một cách lịch sự sẽ gỡ ngòi nổ của sân hận sau một khoảng thời gian nào đấy. Một cơn thịnh nộ chẳng phục vụ cho một mục tiêu nào ngoại trừ làm gia tăng sân hận, tự hào, ghen tỵ, và tính tranh đua của con người.

Làm những sự phân chia mạnh mẽ giữa chính chúng ta và phe phái chúng ta như để chống lại những người khác và phe phái của họ làm tăng thêm khả năng đồng thời bùng nổ sân hận. Trên bình diện của sân hận, chúng ta nên cho một sự giải thích hợp lý nếu người kia tiếp nhận. Nhưng nếu người kia không muốn nghe, thế thì chúng ta để nó cho thời gian.

Sân hận là một cảm xúc hay thay đổi. Nó phát sinh không báo trước và biến dần sau một lúc. Mặc dù người ấy là một người mà người ấy luôn luôn là như thế nào ấy, lúc người ấy sân hận sẽ không hề bị lay chuyển khi thân nhân cố gắng để an ủi. Người ấy sẽ vẫn đắm vào đầu kẻ thù của mình. Sau này, khi cơn giận dữ của người ấy đã phai nhạt, họ thậm chí có thể là bạn của nhau.

Chúng ta có thể thấy từ thí dụ này rằng kẻ thù nội tại là cực kỳ nguy hại. Những giải thích khác nhau được đưa ra trong thảo luận này về thuần hóa kẻ thù phiền não của chúng ta trên vấn đề làm thế nào để đem sự hóa giải đến giận dữ và thù hận. Điều được nhấn mạnh là nguy hại vô cùng nếu để tâm thức nhiễm ô với thù hận. Trong đoạn kệ tới, chúng ta được chỉ cho thấy làm thế nào để đem thuốc giải đến vương quốc.



## ĐIỀU THỨ HAI MƯƠI MỐT

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

Dịch kệ:

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

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

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

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

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

## ĐIỀU THỨ HAI MƯƠI HAI

Bất cứ điều gì xuất hiện là (sự biểu hiện của) tâm thức chính người ấy;  
Tính bản nhiên của tâm thức nguyên sơ tự do với biến chuyển huyền hóa  
(hành)

Biết điều này, đấy là sự thực hành của những vị Bồ tát  
Không vọng tưởng những biểu hiện của chủ thể và đối tượng.

Dịch kệ:

**22. *Phá niềm tin hữu cố nhiên***  
***Vật trông như hiện hữu chân thật***  
***Chỉ do tâm ảo cấu tạo tác;***  
***Tâm của ta từ thuở uyên nguyên***  
***Nào có tinh túy thật cố nhiên.***  
***Thức giác Chân để vượt suy niệm***  
***Từ vật được biết với người biết,***  
***Giải phá niềm tin cố nhiên hữu -***  
***Chư Bồ tát trọn hành cách đó.***

Bất cứ điều gì xuất hiện đến chúng ta chỉ là tâm thức – cả những hiện tượng của cõi luân hồi lẫn những thế giới ngoài vòng sinh tử. Điều này cũng là một cách nói rằng những hiện tượng ngoại tại là một phần của tâm thức, là điều được liên hệ với trường phái Duy tâm hay duy thức (Mind only – Chittamtrin) hay quan điểm của Du già Trung quán Tự quản tông (Yogacharya Svatantrika Madhyamika).

Nếu chúng tôi giải thích theo quan điểm được cho là của Nguyệt Xứng (Chandrakirti), nó có nghĩa là những hiện tượng của thế gian lẫn xuất thế gian xuất hiện trong những phương diện đa dạng thanh tịnh và nhiệm ô của chúng tất cả là trống rỗng sự tồn tại cố hữu (không có tự tính). Quan điểm này hàm ý rằng chúng được tạo nên một cách chủ quan bởi tâm thức quy ước (thế đế) và tồn tại một cách đơn thuần bởi vọng tưởng được mệnh danh. Nếu những hiện tượng tồn tại một cách thật sự và cụ thể từ chính nó như chúng xuất hiện đến chúng ta, thế thì sự tồn tại thật sự của chúng trở nên rõ ràng hơn chứ không như chúng ta khám phá rằng bản tính tự nhiên của nó không thể tìm thấy.

Có phải chúng ta thất bại trong việc tìm ra bản chất tự nhiên của chúng bởi vì những hiện tượng thật sự tồn tại hay bởi vì chúng không tồn tại? Không phải bởi vì sự không tồn tại của nó mà chúng ta không thể tìm ra. Nó có một chức năng và vì thế nó phải tồn tại. Ảnh hưởng không lành mạnh hay không lành mạnh mà nó có trên môi trường của chúng ta và trên con người cũng chứng tỏ sự tồn tại của nó. Chúng ta có thể thấy nó bởi vì nó tồn tại trong tầm nhìn của chúng ta. Thế nên chúng ta có thể suy ra rằng không phải do bởi sự không tồn tại của nó mà chúng ta không thể định rõ tính tự nhiên của nó. Chúng ta có thể hoàn toàn chắc chắn rằng nó thật tồn tại.

Nhưng nếu chúng ta tiếp tục khám phá, tìm kiếm sự tồn tại khách quan của nó, chúng ta không tìm được. Chúng ta có thể tìm thấy nó nếu nó có một sự tồn tại độc lập; vì thế chúng ta có thể suy ra rằng nó không thể tồn tại một cách khách quan, nhưng đúng hơn là nó hình thành sự tồn tại một cách tự nhiên qua tâm thức quy ước (thế đế).

Sự tinh khiết hay nhiệm ô của những hiện tượng xuất hiện đến tâm thức hiện tại của chúng ta, có phải chúng xuất hiện từ chính chúng hay làm thế nào chúng xuất hiện tới chúng ta? Với cách suy nghĩ của chúng ta, sự xuất hiện của đối tượng dường như phát sinh từ phía của chúng, và trong cách

này, tâm thức chúng ta tiếp nhận một khái niệm sai lầm. Như Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ bảy nói:

Đến một tâm thức bị chế ngự bởi mê ngủ  
Một đối tượng mộng ảo xuất hiện. Tuy thế, không có một đối tượng thật sự ở đấy  
Chỉ đơn thuần là một hình thể được biểu hiện bởi tâm thức

Đưa ra thí dụ về giấc mộng và sự xuất hiện huyền thuật, bất cứ điều gì xuất hiện vào lúc ấy cũng không có sự tồn tại cố hữu. Thí dụ, chúng ta có thể mơ thấy một đàn voi, nhưng không thật sự có một đàn voi ở đấy. Hay chúng ta có thể mộng về Tây Tạng, nhưng giấc mơ ấy, đất nước Tây Tạng, không thật sự hiện hữu; nó chỉ đơn thuần là sự biểu hiện. Như được nói là:

Không có điều gì thật sự tồn tại trong căn bản của  
Sự đồ thừa. Chỉ có danh xưng được đặt để  
Bởi ý thức lừa dối trên những sự tồn tại như  
Tự ngã và những thứ khác, vòng luân hồi, niết bàn, và v.v...

Dường như rằng vòng luân hồi, niết bàn, và v.v... tồn tại trong căn bản lừa dối, chúng không có sự tồn tại khách quan mà chúng ta có thể chỉ tay và nói, "Cái này là cái này," hay, "Cái này là cái kia."

Rồi thì nó được nói rằng:

Sự mê mõi tri độn của si mê trong  
Ý thức của một phàm phu quy cho  
Một sự tồn tại vững chắc và thật sự đến những đối tượng.  
Hãy nhìn hành vi của tâm thức ghé tởm này của chúng ta

Một tâm thức bị phiền não bởi si mê, giống như sự hôn mê xâm chiếm ý thức của một phàm phu, bám lấy [việc tin tưởng] những hiện tượng như tồn tại một cách khách quan từ chính phía của chúng. Chúng ta được mời gọi để thể nghiệm điều này trong ánh sáng của kinh nghiệm chính chúng ta, để khám phá tâm thức bệnh hoạn ấy của chúng ta, mà nó quen thuộc với si mê từ thời vô thủy, nó bám lấy tất cả những đối tượng như sự tồn tại độc lập. Chúng ta không thể thấy chúng như sự tồn tại qua năng lực của danh xưng và sự định nghĩa của thế gian.

Những đối tượng mà chúng ta chỉ đến, nói rằng, "Cái này là cái này," hay "Cái này là cái kia," xuất hiện để tồn tại từ phía của chúng trong một kiểu mẫu rắn chắc, cụ thể, và độc lập. Chúng xuất hiện thế, mà không có một sự tồn tại như vậy. Như được nói:

Sự tồn tại của "cái tôi", đã xuất hiện  
Đến tâm thức lừa dối từ ngay thời vô thủy,  
Là đối tượng vi tế cần được phủ nhận. [Sự phủ nhận này] là đầy sức sống  
Hoàn toàn bác bỏ lại khái niệm sai lầm trong tâm thức một người.

Những khía cạnh tinh khiết và nhiễm ô của [hình thể] xuất hiện chỉ toàn là tâm thức, hay tồn tại qua tâm thức, và cũng hiện hữu qua danh xưng và tâm thức, mà không phải tồn tại từ phía của chính những đối tượng.

Giống như thế, tự tâm thức cũng được bao hàm trong tất cả những hiện tượng khác. Nếu chúng ta điều nghiên tâm thức, phân chia nó thành những khoảnh khắc trước và sau và tìm kiếm nó theo danh xưng của nó, chúng ta không thể tìm ra nó. Lấy cái thấy của mắt [nhãn thức] làm thí dụ, đây là điều xuất hiện cụ thể đến tâm thức chúng ta, chúng ta có thể phân chia nó thành những phần của nó và thấy rằng nó không hoàn toàn tách biệt khỏi những phần này. Mỗi phần cũng không thể nói là giống như toàn bộ thực thể, bởi vì toàn bộ thực thể và những phần tử là khác nhau. Trong một cách tương tự, nếu chúng ta phân chia chân tay của thân thể thành những phần tách biệt của chúng, chúng ta không thể thấy người sở hữu của những chân tay này. Mặc dù nó tồn tại, nó không như chỉ trong sự liên hệ trên chính những chân tay mà thôi.

Khám phá một cách kỹ càng trong cách này, chúng ta tiến đến một cấp độ mà không có một vật gì mà chúng ta chỉ ra một cách chắc chắn, và chúng ta kết luận rằng tự chính tâm thức là tinh khiết từ ngay thời vô thủy và tự do với những cực đoan.

Nó không tồn tại cũng không phải không tồn tại,  
Nó cũng không phải không cả hai  
Cũng không tách biệt khỏi chúng.

Mọi vật trong thiên nhiên chỉ đơn thuần không tự tính (tồn tại cố hữu) và tự do khỏi những cực đoan như được diễn tả ở đây:

Tất cả mọi hiện tượng của thế gian và xuất thế gian  
Chỉ đơn thuần được quy định bởi tâm thức nội tại,  
Khám phá tâm thức ấy cũng thế, nó tự do khỏi sự sinh khởi và  
Ngừng dứt. Vì thế, tự nhiên của thực tại là kỳ diệu.

Tất cả những hiện tượng thế gian và xuất thế gian chỉ đơn thuần là danh xưng bởi tâm thức và tự tâm thức, khi nó được khám phá, nó tự do (giải thoát) khỏi sự sinh khởi [sinh] và ngừng dứt [diệt]. Giống như thế, tính tự nhiên của con người được phú cho một tâm thức không sinh khởi cố hữu (tâm bất sinh). “Tôi, tính trống rỗng không thật sự tồn tại của một hành giả, thấy rằng trong thực tế không điều gì tồn tại một cách thực chất. Tất cả những sự xuất hiện về cái thấy hay cái nghe được khám phá như những hình ảnh của vọng tưởng, và từ liên hợp thú vị của hình thể và tính không, tôi bị thuyết phục một cách không thể chối cãi về tính tương duyên sinh khởi (duyên sinh).” Thật tuyệt, đúng là một hành giả du già không tự tính, khi thấy rõ tướng mạo của tất cả cái thấy, cái nghe và nhận thức, thấy rằng chúng không tồn tại.

Nếu tất cả những hình thể này sở hữu một sự tồn tại cố hữu (tự tính), có thể không có sự mâu thuẫn trong chúng [chứ?] Hãy để chúng ta lấy một thí dụ về cây cối: trong mùa hè, có sự tăng trưởng về bộ lá, và v.v... Rồi thì mùa mưa tiếp theo là mùa đông, thời tiết lạnh và khô. Vào mùa hè cây cối rất xinh đẹp, nhưng trong mùa đông nó thật là xấu xí. Nếu những phẩm chất của cây cối thật sự tồn tại trong chính nó, làm thế nào có sự thay đổi này xảy ra? Làm thế nào một cây hấp dẫn bị biến thành một cây xấu xí?

Tương tự thế, làm thế nào một người hiện tại là xinh đẹp trẻ trung lại trở nên già yếu bệnh hoạn? Cũng thế, nếu tâm thức lừa dối của chúng ta thật sự tồn tại, làm thế nào nó có thể được chuyển hóa thành tâm giác ngộ, một

tâm sở hữu kiến thức toàn hảo và vứt bỏ mọi thứ tiêu cực? Một người bị nhiễm ô với những lỗi lầm và chính tự những lỗi lầm, những phẩm chất hấp dẫn và những thứ đối lập của nó, về đẹp đẽ và xấu xa – tất cả những khía cạnh đa dạng này có thể tồn tại mà không mâu thuẫn do bởi sự không tự tính (không tồn tại cố hữu).

Nếu có sự tồn tại cố hữu (tự tính), làm thế nào những nguyên nhân (nhân) và những điều kiện (duyên) có thể ảnh hưởng nó? Làm thế nào những kết quả có thể tích lũy? Làm thế nào những hiệu quả dựa vào những nguyên nhân? Rõ ràng rằng có nhân và duyên [những nguyên nhân và những điều kiện], cùng tốt và xấu. Những điều này chỉ có thể xảy ra do bởi không có sự tồn tại cố hữu và vì thế nó chứng tỏ một cách dứt khoát rằng những hiện tượng thiếu chân thực hay không tự tính (không có sự tồn tại cố hữu). Do thế, trích dẫn phía trước: “Tôi, sự trống rỗng của một hành giả không thực sự tồn tại, thấy rằng trong thực tế không có gì tồn tại một cách thực chất. Tất cả sự xuất hiện của cái thấy, cái nghe được khám phá như những hình ảnh của vọng tưởng, và từ liên hợp thú vị này của hình thể và tính không tôi bị thuyết phục một cách không thể chối cãi về tính tương duyên khởi thủy (duyên sinh).”

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## ĐIỀU THỨ HAI MƯƠI BA

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

Dịch kệ:

**23. Nhìn vật đẹp như ráng trời  
Khi nào gặp một vật đẹp xinh,  
Hoặc hấp dẫn vừa ý ưa nhìn,  
Đừng bị lầm tưởng nó khác lạ  
Hơn chi chiếc ráng trời mùa hạ:  
Dù cả hai dường như đáng yêu,  
Chẳng có thực chất sau mặt ngoài.  
Tránh bị lôi cuốn bởi quyến dụ -  
Chư Bồ tát trọn hành cách đó.**

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

không bao giờ bị đánh lừa khi chúng ta biết tính tự nhiên lừa đảo của sự xuất hiện [hình sắc] của chúng và liên hệ đến nó một cách thích hợp.

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

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

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

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

Giống như những năng lực cảm giác của thân thể tỏa khắp toàn bộ thân thể,

Cũng thế si mê hiện hữu trong tất cả những phiền não.

Vì thế, mỗi vọng tưởng sẽ bị dập tắt

Bằng sự xua tan vô minh si ám.

Điều này có thể được giải thích bằng sự liên hệ đến sự thừa nhận nổi tiếng của Nguyệt Xứng về những phương pháp để nhận ra những điều tiêu cực. Nói một cách phổ thông, có hai cách để tiến hành vượt bỏ vướng mắc – thấy điều xấu xa của một đối tượng khi xinh đẹp, và thấy những đối tượng hấp dẫn như không có sự tồn tại chân thật. Có một sự khác nhau trong năng lực giữa hai điều. Thiền quán trên sự xấu xí như một sự đối trị đến vướng mắc có ít năng lực trong việc nhổ gốc vướng mắc hơn là sự phát sinh một sự kiên định trên vô tự tính (không có sự tồn tại cố hữu). Tiến hành cả hai phương pháp là cực kỳ tác dụng, và sự thông hiểu thực tại trong cách này là một bước kỳ diệu trên con đường đạt đến niết bàn.

## ĐIỀU THỨ HAI MƯƠI BỐN

Những khổ đau khác nhau giống như cái chết của đứa con trai trong một giấc mơ.

Có sự chán ngắt [mệt nhọc] qua việc nắm giữ những hình sắc huyền ảo như thật sự.

Do thế, khi gặp những điều kiện không thuận lợi, đây là sự thực hành của Những bị Bồ tát để quán sát chúng như vọng tưởng.

Dịch kệ:

### **24. Nhìn điều không muốn như huyền**

**Bệnh khổ phải chịu trong đời ta**

**Giống cái chết con mình trong mơ;**

**Chấp như thật điều vốn huyền giả**

**Làm phí sức thân tâm vô bổ.**

**Bời lý đó, gặp việc khó ưa**

**Cảnh thường tạo ra lắm khổ sầu.**

**Tiếp cận như chỉ là mộng ảo -**

**Chư Bồ tát trọn hành cách đó.**

Điều này giải thích làm thế nào để quán sát cả đối tượng gọi thù hận và đau khổ như một giấc mơ. Những khía cạnh khác nhau của khổ đau có thể được thấy như lừa dối và vọng tưởng, như cái chết của đứa con trai trong giấc mộng. Điều ấy nói rằng chúng ta sẽ lợi lạc một cách lớn lao bằng sự có thể chiến thắng sự bám víu vào sự tồn tại thực sự.

Ở đây chúng ta đã từng thảo luận những phương pháp thực hành thuần túy về tâm giác ngộ (bodhicitta). Từ giờ trở đi, tác giả giải thích sự thực hành của sáu điều toàn thiện [ba la mật].

## ĐIỀU THỨ HAI MƯƠI LĂM: BỐ THÍ TOÀN THIỆN

Nếu cần thiết để từ bỏ thân thể khi tìm cầu giác ngộ,

Có điều gì cần thiết [nửa phải] đề cập đến [đối với] việc từ bỏ những đối tượng ngoại tại?

Vì thế, đây là sự thực hành của những vị Bồ tát là

Lòng rộng lượng bố thí mà không hy vọng cho phần thưởng hay sự chín muồi công đức.

Dịch kệ:

### **25. Viên thí**

**Những bậc tận lực đến Viên Giác**

**Thí cả thân hướng vào mục đích;**

**Trước gương khôn sánh, nói làm chi**

**Đến thí phẩm tầm thường vật tài.**

**Chớ vọng cầu được đền lòng tốt**

**Không nghĩ cả đắc thêm công đức,**

**Dấn thân hành thí pháp quảng đại -**

**Chư Bồ tát trọn hành cách này.**

Điều đề cập cần thiết được làm về hy sinh những sản phẩm vật chất, khi những ai hướng đạt đến Phật quả tối thượng vì lợi ích của chúng sinh phải



được chuẩn bị để hy sinh ngay chính đời sống của họ? Tuy thế, nếu chúng ta thực hành rộng lượng bố thí với một xu hướng bí mật để đạt được giàu sang và tiếng tăm, điều này được liên hệ đến tâm thức tìm cầu lợi ích tự kỷ và nó không là sự bố thí quảng đại được thực hành bởi những vị Bồ tát vì sự rộng lượng của họ bị nhiễm ô bởi sự quan tâm cho chính mình. Chúng ta nên rộng rãi với khuynh hướng duy nhất vì lợi ích cho người khác, và những kết quả tích lũy bởi hành động rộng rãi bố thí ấy nên được dâng hiến từ chiều sâu trái tim của chúng ta đến lợi lạc của những người khác. Một người thực tập loại rộng lượng bố thí này không dự tính được hoàn trả cũng không để đạt đến những kết quả tốt đẹp chín muồi; như vậy là sự thực tập bố thí rộng lượng bởi một vị Bồ tát.

## ĐIỀU THỨ HAI MƯƠI SÁU: TRÌ GIỚI TOÀN THIỆN

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

Dịch kệ:

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

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

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

## ĐIỀU THỨ HAI MƯƠI BẢY: NHẪN NHỤC TOÀN THIỆN

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

Dịch kệ:

#### 27. Viên nhãn

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

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

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

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

#### ĐIỀU THỨ HAI MƯƠI TÁM: TINH TẤN TOÀN THIỆN

Nếu như ngay cả một vị Thịnh văn và Độc giác Phật, hành động vì lợi ích của chính họ,  
Được thấy làm những nỗ lực giống như đầu của họ bị lửa cháy,  
Đấy là sự thực tập của những vị Bồ tát để làm lợi ích cho tất cả chúng sinh bằng  
Cách dành cho hoan hỷ tinh tấn, cội nguồn của tất cả những phẩm chất tốt đẹp.

Dịch kệ:

#### 28. Viên căn

**Nếu Bích chi Phật và Thanh văn  
Muốn tu Niết bàn riêng cá nhân,  
Nỗ lực khôn cùng hầu thành tựu  
Dù bị thiêu vẫn không lìa đạo.  
Thử xem bao năng lực phải dùng**

***Bởi những người tu độ tha nhân;  
Giác ngộ cần thật nhiều tinh tấn -  
Chư Bồ tát trọn hành cách đó***

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

## **ĐIỀU THỨ HAI MƯƠI CHÍN: THIỀN TẬP TOÀN THIỆN**

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

Dịch kệ:

***29. Viên định  
Siêu kiến hội nhập vào tinh túy,  
Hiển bày cách thật vật hiện hữu,  
Chỉ khởi ngoài cảm xúc nhiễu phiền  
Với tâm thanh tịnh làm chân nền.  
Vượt khỏi tứ vô sắc giới định  
Phải tu đắc nhất tâm bất loạn  
Và nhập vào đại định viên toàn -  
Chư Bồ tát trọn hành cách này.***

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

## **ĐIỀU THỨ BA MƯƠI: TUỆ TRÍ TOÀN THIỆN**

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

Dịch kệ:

### 30. Viên tuệ

**Viên bồ thí, nhẫn nhục, tri giới,  
Thiền định cùng tinh tấn chưa đủ;  
Nếu thiếu Viên Tuệ, nắm thứ trên  
Không thể đưa vào Phật quả viên.  
Với pháp bỏ để tâm trường dưỡng  
Trí tuệ thấy tác nhân, hành động,  
Và đối thể thầy chẳng thật hữu -  
Chư Bồ tát trọn hành cách đó**

Thiếu tuệ trí giống như thiếu đôi mắt để tập trung. Chúng ta sẽ không tiếp nhận nhiều lợi ích ngay cả từ sự thực tập chân thành của mọi thứ từ rộng lượng bố thí đến tập trung thiền định nếu tâm thức chúng ta bị tối tăm và không có tuệ trí, chúng ta cũng sẽ không tạo nên nguyên nhân cho giác ngộ. Do thế, chúng ta nên phát triển tuệ trí. Chúng tôi không liên hệ đến tuệ trí đơn thuần ở đây, nhưng tuệ trí được hỗ trợ bởi phương pháp và phương pháp được tiếp tục bởi tuệ trí. Hai điều này không nên bị tách rời. Căn cứ trên hai điều này chúng ta phải thực tập hai sự tích tập của phước đức và tuệ trí. Hỗ trợ bởi phương pháp, chúng ta nên nhận ra tính không tồn tại cố hữu (vô tự tính) của người thực hành, tự chính hành động và người nhận hành động (tam luận không tịch). Thực hành tuệ trí là điều thông hiểu tính không tồn tại cố hữu này được nói là sự thực hành của một vị Bồ tát.

### ĐIỀU THỨ BA MƯƠI MỐT

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

### 31. Đoạn lỗi

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

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

### ĐIỀU THỨ BA MƯƠI HAI

Nếu qua năng lực của phiền não, một người sắp bàn luận  
Những lỗi lầm của những vị Bồ tát khác, người ấy sẽ thoái hóa  
Do vậy, không nói lỗi lầm của những người khác  
Những người ở trong Đại thừa là sự thực hành của những vị Bồ tát.

Dịch kệ:

**32. Không nêu lỗi người  
Khi nói chuyện người, ảo cấu lực  
Khiến ta trụ trong lỗi kẻ khác,  
Nếu chính Bồ tát bị bẻ bời  
Tất danh phẩm ta bị hư hao.  
Nên chừa lỗi nói xấu người khác  
Đã vào Đại thừa đạo giải thoát.  
Chỉ nên đề cập lỗi của ta -  
Chư Bồ tát trọn hành cách này.**

Những lỗi lầm bao quát sinh ra từ việc bàn luận lỗi lầm của những người khác. Như nói trong Kinh Biệt Giải Thoát hay Ba la đề mộc xoa:

Chúng ta phải thẩm sát đúng và sai trong chính chúng ta,  
Và cấp độ sự tỉnh thức của chính chúng ta,  
Hơn là thẩm sát những sai lầm,  
Những hành động tốt và hành động xấu của người khác.

Chúng ta phải điều nghiên tình trạng tỉnh thức của chính chúng ta. Đôi khi nó xảy ra vì từ bi mà chúng ta nói về những điều đạo đức và không đạo đức của người khác và cho dù họ tỉnh thức hay không tỉnh thức; nhưng chỉ chỗ những trở ngại của người khác và che dấu những lỗi lầm của chính mình là phi Phật Pháp. Điều này là quan trọng một cách đặc biệt cho những ai thực hành Đại thừa Pháp với niềm tin và sống trong một nơi mà những giáo huấn này rộ nở; nếu chúng ta vạch ra những sa sút của người khác chúng ta có thể đang nói một cách vô ý thức về những vị Bồ tát, vì có thể khó khăn để nhận ra họ. Bàn luận lỗi lầm của những vị Bồ tát đưa đến sự sa sút của những ai liên hệ trong nói năng tiêu cực như vậy. Những ai tiến hành trong sự thực hành Đại thừa Pháp và không bàn luận lỗi lầm của người khác là đang đi theo sự thực hành của những vị Bồ tát.

Đại sư Je Gedun Drup cũng nói về sự cần thiết cho một cái nhìn tinh khiết:

Trong phổ quát, quán chiếu sự ân cần của tất cả chúng sinh,  
Và trong chi tiết hãy rèn luyện tâm thức chúng ta trong những tư tưởng tinh khiết,  
Về tất cả những ai thực hành Giáo Pháp.  
Có một kẻ thù bên trong con; hãy chinh phục vọng tưởng của con.

Đây là trách nhiệm của hành giả Đại thừa một cách thông thường để nhận ra sự ân cần tử tế của tất cả chúng sinh và để quán chiếu sự ân cần ấy, giống như là không đúng khi chứa chấp những tư tưởng vương mắc hay thù hận.

Chúng ta phải kiềm chế khỏi việc tích lũy những hành vi tiêu cực trong sự liên hệ đến Giáo Pháp, và tránh những hành động làm chúng ta từ bỏ Giáo Pháp. Chúng ta không nên phân biệt bằng cách nói rằng: "Người ấy thuộc

phái Nyingma”, “Người ấy thuộc phái Kagyud”, “Người ấy là một du sĩ” hay “Người ấy là như vậy – như vậy”. Trong quá khứ, có câu rằng: “Những học giả được tán thành trong sự quan tâm cao độ bởi những nhà học giả khác”.

Khi những học giả thực hiện những sự phê bình cùng những sự thừa nhận đa dạng, họ dùng luận điểm hợp lý và văn bản, vì lợi ích của việc duy trì, bảo hộ, khuyến khích, ủng hộ, và làm cho tinh tế hơn Giáo Pháp của chính họ, những điều này không phô bày ra sự thù hận hay vướng mắc. Đúng hơn, chúng được tuyên thuyết nhằm để làm quét đi những sự nhập nhằng và vì mục tiêu cho toàn bộ sự điều nghiên, giống như vàng được thử nghiệm bằng cắt, mài, và nung chảy. Nhưng nếu những môn đệ của những học giả ấy, chỉ sở hữu những kiến thức giới hạn, liên hệ chính họ trong phê phán những người khác với sự thù hận hay vướng mắc; nếu họ viết những bài tiểu luận để bình phẩm lẫn nhau; và nếu họ lấy làm thỏa thích trong sự đâm sau lưng nhau, họ đang tạo nên những sự chia rẽ trong cộng đồng của họ và những người khác sai đường lạc lối. Những hành động xấu xa này đem đến bằng Giáo Pháp là nguy hiểm.

Do thế, chúng ta nên phải đối lập với điều này và rèn luyện tâm thức chúng ta trong một cái nhìn trong sạch đối với mọi người thực hành Giáo Pháp. Chúng ta có thể cảm thấy chúng ta có một khả năng và sự thông tuệ nào đấy, nhưng chúng ta không nên khoe khoang trước những người khác; chúng ta nên sử dụng chúng để đáng lẽ là chinh phục những kẻ thù nội tại, những vọng tưởng của chúng ta. Đây là một lời khuyến tấn thực sự tốt đẹp được tuyên bố ở đây trong một hình thức lợi ích và hoan hỉ.

Một lần khi đại sư Je Gedun Drup lúc đã già, ngài thốt ra một số lời sàu muộn. Nhưng người bằng hữu với ngài: “Ngài không cần phải cảm thấy quá khó chịu. Sau khi chấm dứt đời sống này, ngài chắc chắn sẽ sinh lên cõi trời Đâu Suất. Điều này đã được tiên đoán lâu lắm rồi.” Đại sư trả lời: “Tôi chẳng có khuynh hướng mà cũng chẳng thiết tha được sinh lên Đâu Suất. Nguyên ước duy nhất của tôi là được tái sinh trong thế giới ô trược này vì thế tôi có thể làm lợi ích những tạo vật không toàn hảo nhiều tới đa mà tôi có thể [hỗ trợ họ].” Đây là những ngôn từ của một vị Bồ tát, và nó thật sự hỗ trợ [khuyến khích] chúng ta khi nghe chúng. (Chúng tôi chú ý rằng lời nó của ngài đã được cô đọng lại ở đây một cách tuyệt diệu).

### ĐIỀU THỨ BA MƯƠI BA

Những sự cúng dường và tặng phẩm vật chất khiến tranh cãi ở mọi người, và làm thoái hóa

Những hành động của lắng nghe, quán chiếu và thiền tập.

Vì thế đây là sự thực hành của những vị Bồ tát để từ bỏ

Vướng mắc đến nhà cửa của bè bạn và người bảo trợ.

Dịch kệ:

**33. Cắt ái nhiễm quyến thuộc  
Tranh cãi người nhà hoặc bạn bè,  
Hầu được né trọng hay vật gì,  
Khiến ta không thể lắng nghe Pháp,  
Giám sát thiền định hoặc tu tập.  
Nguy cơ thường trụ trong nhà thân,  
Cũng như gia đình hay bạn quen,**

***Buông bỏ ràng buộc vào quyền thuộc -  
Chư Bồ tát trọn hành chẳng khác.***

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

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

Những vị lạt ma lớn của những thời gian ấy chắc chắn có những chương trình chính trị của riêng họ. Họ có thể thấy có một lý do tốt lúc ấy để bày tỏ thái độ như vậy, và sai lầm có thể được thấy ở những bảo trợ. Những xung đột xảy ra trong họ thường có thể quy cho sự kiện rằng những lạt ma đã có những quan tâm đến những bảo trợ bên trên những người khác. Thậm chí bây giờ, nhiều người lan truyền những tin đồn sai lầm về hai vị lạt ma tinh khiết, Rating Rinpoche và Tadag Rinpoche, cả hai người là lạt ma của tôi, vì những mục tiêu bất hảo. Những sự phao tin đồn như thế làm nguyên nhân khiến những người truyền bá tin đó tái sinh vào cảnh giới thấp.

Người ta bị lôi kéo vào những xung đột trong khi cố gắng để làm vui lòng những người bảo trợ của họ và tìm cầu để hoàn thành một khuynh hướng hay đạt đến những ưu đãi và cấp bậc nào đấy. Những hành hoạt về Giáo Pháp như lắng nghe, quán chiếu, và thiền tập thoái hóa trong tiến trình, cho phép sinh khởi bản khoản, và bất mãn trong chính những hành giả và cộng đồng ở chung quanh họ. Điều này là kết quả trực tiếp của những bất lợi cho những hành giả trong việc thể hiện sự liên hệ với một vài gia đình và một hay hơn những người bảo trợ và sự phát triển một mối quan hệ gần gũi với những người này. Đó là tại sao chúng tôi được khuyến tấn trong Hướng Dẫn Lối Sống của Bồ Tát (Bodhicharyavatara) để “Duy trì giống như những người bình thường.”

“Những người bạn từng quá quen biết trong những lúc nào đấy phải cảnh giác khi bạn gặp gỡ họ. Sau đó, duy trì sự trung lập đối với họ.”

Điều này dường như khiếm nhã, nhưng có một cơ hội tốt rằng chúng ta cuối cùng sẽ gặp rắc rối nếu chúng ta theo đuổi những người bảo trợ chúng ta như một con chó săn đuổi ‘cục bột nhồi Glud’ [14].

Cũng có những xung đột bè phái trong môi trường chính trị hiện nay, căn cứ trên sự thích hay không thích của cá nhân con người. Khi trách nhiệm quy cho những trường phái Giáo Pháp khác nhau và họ bị phàn nàn vì điều này và điều kia, không có gì khác nhau từ những sự kiện trong quá khứ và thật sự đáng quở trách. Những xung đột như vậy bị xé nát bởi những ai với xu hướng chính trị và tự nó không phải là những xung đột của Giáo Pháp; nhưng tình trạng bị tệ hại khi người ta cho rằng những hành giả Giáo Pháp bị liên hệ trong những hành động của những nhóm chính trị.

### **ĐIỀU THỨ BA MƯƠI BỐN**

Sử dụng những ngôn từ thô lỗ làm phiền não tâm thức người khác và [điều đó] làm nguyên nhân cho đặc trưng của Những vị Bồ tát thoái hóa. Vì thế Đây là sự thực hành của những vị Bồ tát để từ bỏ phi báng Trực tiếp những người khác với những điều không thoãi mái để nghe.

Dịch kệ:

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

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

### **ĐIỀU THỨ BA MƯƠI LĂM**

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

Dịch kệ:

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

Đoạn kệ này dùng như một ẩn dụ để giải thích làm thế nào những hành vi tiêu cực có thể gia tăng qua sự quen thuộc của chúng ta với chúng và làm thế nào sau đó chúng trở nên nguy hiểm và khó khăn để chiến thắng qua



sự sử dụng thuốc giải độc. Chúng ta phải thổi tắt ngọn lửa khi nó nhỏ nhoi; hay, như lời nói xưa, chúng ta phải đắp đập chặn dòng nước khi chúng chỉ đơn thuần là một dòng suối nhỏ. Câu chuyện ngụ ngôn so sánh con người với chính niệm và thuốc giải với vũ khí rằng con người thường có thể tiêu trừ những việc tiêu cực, chẳng hạn như vương mắc và v.v..., ngay khi chúng sinh khởi.

Tiến trình tấn công những hành vi tiêu cực này như vương mắc trong những mức độ trứng nước của chúng cũng được bàn luận trong Luận giải về Tám Đề Mục Chuyển Hóa Tâm của Geshe Langri Thangpa:

“Trong mọi hành động, nguyện cho tôi tìm kiếm trong tâm thức của tôi, ngay khi những phiền não hay vọng tưởng sinh khởi, những thứ làm nguy hiểm chính tôi và những người khác, nguyện cho tôi đối diện với chúng ngay lập tức và phá tan chúng.”

Từ đây về sau luận bản phát biểu theo cách này:

### ĐIỀU THỨ BA MƯƠI SÁU

Tóm lại, bất cứ nơi nào một người ở và bất cứ thái độ của một người ra sao,

Người ấy nên luôn luôn sở hữu chính niệm và nội quán  
Để trải nghiệm những điều kiện tâm thức của người ấy. Trong cách ấy,  
Đấy là sự thực hành của những vị Bồ tát để hoàn thành lợi ích cho những người khác.

Dịch kệ:

**36. Tinh thức luôn  
Nói tóm, điều gì ta hành xử  
Trong duyên hay cảnh nào gặp gỡ  
Đều phải bằng lực tỉnh giác luôn  
Hiểu trọn vẹn trạng thái của tâm.  
Phải có tinh thức và hồi niệm,  
Giúp tập trung, sẵn sàng phục vụ,  
Ta hành cho phúc lạc chúng sanh -  
Chư Bồ tát trọn hành cách này.**

Tâm thức của chúng ta dễ ảnh hưởng đến chúng ta và vì thế chúng ta nên trạng thái của nó ở khắp mọi nơi và khắp mọi lúc. Chúng ta nên khảo sát để thấy hoặc là một tư tưởng không thích đáng khởi lên, đặc biệt một tư tưởng ẩn chứa bệnh hoạn, hay hoặc là chúng ta đang đạo đức giả - nói một đằng, nghĩ một nẻo – và cũng hoặc là những hành động của thân là thiện hay bất thiện.

Nếu chúng ta phát hiện một hành động nào đó tiêu cực, chúng ta nên nhắc nhở chúng ta rằng, “con có một niềm tin và sự thành tâm nào đấy mong manh trong giáo lý Đại thừa và đã từng sinh ra trên vùng Đất Tuyết Sơn nơi có sự hợp nhất của kinh điển Đại thừa và Giáo Pháp Mật thừa tantra; con nương tựa trên nhiều vị đạo sư, đã từng lãnh thọ sự truyền pháp khẩu truyền và được trang nghiêm với những sự hướng dẫn và giải thích kinh luận từ những học giả luận sư Ấn Độ vĩ đại. Nếu bất chấp điều này con xử

sự tệ hại, không nghi ngờ gì nữa con sẽ làm thất vọng tất cả những vị Bồ tát phi thường.”

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

Trong Hướng Dẫn Lối Sống Bồ Tát, nói rằng:

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

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

### ĐIỀU THỨ BA MƯƠI BẢY

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

Dịch kệ:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

“Lòng tha thiết và hấp dẫn của tâm giác ngộ (bodhicitta) là căn bản và cốt lõi của Đại thừa. Bằng năng lực của những hành động đạo đức và in ấn tài liệu này xuất phát từ nguyện ước chân thành để làm lợi ích cho những người khác, nguyện cho giáo huấn của Đức Phật toàn thiện toàn giác toàn tri được lan tỏa. Giáo huấn siêu việt này là sự phối hợp của phương pháp và tuệ trí mà nó chứa đựng sự giải thích theo đúng nguyên văn và sự thực chứng tâm linh được giảng giải chi tiết bởi đức Tổ sư toàn hảo Tông Khách Ba. Nguyện cho những ai sống trong bất cứ nơi nào của thế giới cùng sự thủ hộ, duy trì, và khuyến khích giáo huấn này được thấy tất cả những nguyện ước của họ tất nhiên tự phát sinh, và nguyện cho họ tiếp tục sống cho đến hết thọ mạng.

“Hơn thế nữa, nguyện cho những nguyện ước trần gian tạm bợ cùng nguyện ước cơ bản xuất trần của Dorje Tsewang cao thượng, gia đình của ông và toàn thể chúng sinh được hoàn thành trọn vẹn, nguyện cho họ du hành không chướng ngại đến lãnh địa của ba thân Phật.”

Bằng sự cúng dường tượng trưng về thân, khẩu, ý, nhà bảo trợ Dorje Tsewang đã thỉnh cầu những người khác hãy hồi hướng đến những người bảo trợ cho việc in ấn tác phẩm này. Do thế, bắt nguồn từ tình cảm của Dewa Rinpoche, Lhatsun Tulku, đã viết lời nguyện cầu hồi hướng này bày tỏ lòng biết ơn.

## KẾT LUẬN

Chúng tôi đã thuyết giảng ở đây một sự giải thích ngắn gọn về Ba Mười Bảy Phẩm Trợ Đạo Giác Ngộ hay Ba Mười Bảy Pháp Hành của Bồ tát. Ngày hôm nay chúng tôi nói về lợi ích của những ai không từng biết Giáo Pháp. Chúng tôi hy vọng mọi người có một sự thông hiểu và gạt hái những điều chắc chắn nào đấy trong Giáo Pháp và không cần phải lập lại nó nhiều lần, hay lần này rồi lần nữa.

Thông điệp quan trọng nhất ở đây là có một trái tim ân cần tử tế, vì căn bản của Ba Mười Bảy Phẩm Trợ Đạo Giác Ngộ là:

Chúng ta làm gì với sự an lạc hạnh phúc của chính mình  
Khi tất cả các bà mẹ những người đã từng  
Ăn cần tử tế với chúng ta từ vô thủy đang khổ đau?

Thật sự đây là điểm chính. Chúng ta nên học hỏi để quan tâm đến người khác như quan trọng hơn chính chúng ta và hành động trong một thái độ tử tế nhất mà chúng ta có thể làm, biểu lộ sự khiêm cung với trái tim nồng ấm.

Thực hành Giáo Pháp là con đường để có một đời sống phong phú; chúng ta thực hành nhằm để trở thành một người lương thiện chính trực từ đời này sang đời khác. Những người nhã nhặn, tử tế, và tự nép mình và có một khuynh hướng chân thành để làm lợi ích cho những người khác là đang thật sự thực hành Phật Pháp. Trái lại, không lợi ích gì để nói rằng chúng ta đang chân thành tìm kiếm Phật Pháp, trong khi thật sự đang đi đây đi đó như một người du lịch. Lý do đằng sau sự tìm cầu Phật Pháp là để thực hành những điều ấy và sự thực hành ấy hòa quyện với Phật Pháp. Quý vị có hiểu không? Các bạn nên giữ lấy điều này trong tâm.

Quý vị có thể hiểu một số những điều mà chúng tôi đã thuyết giảng trong mấy ngày qua và một số quý vị không hiểu. Tuy nhiên, các bạn nên cố gắng để thấu hiểu tối đa như có thể bằng việc ghi nhớ và phản chiếu trên chúng. Nếu quý vị biểu lộ lợi ích của những bài giảng này bằng sự thực hành rộng rãi những gì đã được giảng giải ở đây từ bây giờ cho đến khi chết, và dù bằng cách gì đi nữa trong nhiều đời sống mà quý vị chưa từng sống, thế thì mục tiêu của chúng tôi thuyết giảng những điều này đã hoàn thành.

Chúng tôi biết một người đàn ông đã tham dự lễ khai tâm truyền pháp Thời Luân Kalachakra tại Đạo Tràng Giác Ngộ năm ngoái đã thật sự thay đổi sau đó: sự giận dữ của ông đã giảm thiểu; ông ta đã bỏ rượu và cờ bạc; ông thôi nói dối; ông trở nên bớt tham lam hơn và nép mình hơn. Nói tóm lại, ông ta đã không còn hướng theo một đời sống hoang phí và đã trở nên một người tốt. Thật là tốt đẹp để bàn luận một thí dụ như câu chuyện của ông ta với mọi người, trái lại chẳng có ích lợi gì để nói về ai đó đã đến Giác Ngộ Đạo Tràng – Bodh Gaya và không có kinh nghiệm cải thiện gì trong đời sống người ấy. Chúng ta phải cẩn thận về điều ấy.

Đây là bốn phận của chúng tôi để nói với tất cả quý vị và chúng tôi đã nói tối đa mà tôi có thể ở đây. Chúng tôi đã cố gắng nói trong một cung cách phong phú và dễ dàng để theo dõi bởi vì rất quan trọng để có những giảng dạy liên quan đến cung cách sống của con người hôm nay. Chỉ có một chút lợi ích khi có những bài Pháp mà nó chẳng liên hệ đến đời sống của chúng ta. Do thế, chúng tôi đã làm theo một kiểu mẫu dùng những ngôn từ thông dụng, giản dị, và đôi khi chúng tôi đã dùng những chữ xấu xí và cấm kỵ. Đây là bản tính tự nhiên của tôi ngay thẳng và bộc trực trong suy tư và nói năng, và chúng tôi luôn luôn nói rằng chúng tôi không có con dấu chặn trên miệng của chúng tôi. Nhưng chúng tôi nói chuyện một cách cởi mở ở đây với mục tiêu rõ ràng trong sự giúp đỡ của chúng tôi đến việc thực hành của quý vị, làm nên sự những sự phát triển trong tâm của quý vị cũng như trong đời sống của quý vị. Đó là tại sao chúng tôi đã đặt một số nỗ lực nào đấy trong kỹ thuật thuyết giảng của chúng tôi, và sau đó chúng tôi cảm thấy rằng chúng tôi đã hoàn thành bốn phận của mình trong khả năng bậc nhất của chúng tôi. Chúng tôi mong cầu sự tha thứ của quý vị nếu chúng tôi đã dùng một số từ ngữ cứng rắn, thô thiển hay dữ dội trong sự giảng dạy của chúng tôi. Chúng tôi đã có một số lỗi lầm và ngôn ngữ của chúng tôi trong

một số trường hợp có thể vô lý. Chúng tôi không thể làm gì hơn với việc ấy ngoài việc xin lỗi, như được nói: “Chúng tôi không có ý không tôn trọng đến quý vị, vì thế xin vui lòng nhẫn nại với chúng tôi nếu có điều gì đó làm tổn thương quý vị.”

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

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

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

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

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

Đây là điều được biết như Phật Pháp được đặt trên nền tảng của lý trí, vì thế khi chúng ta thuyết giảng giáo lý không vướng vào trong việc ép uổng những người khác. Đức Thế Tôn đã từng nói: “Giống như nhà luyện kim, người ấy phân tích vàng bằng việc cắt, gọt, và nung chảy nó, vì thế những vị tỷ kheo và những người thông tuệ cũng phải phân tích xuyên suốt những giáo lý, không chấp nhận chúng vì biểu lộ sự tôn kính vị thầy.”

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

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

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

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

### **Phụ giải:**

*[12] Sáu điều trở ngại là: khổ đau không chắc chắn, không hài lòng, sự lập lại của cái chết, sự lập lại của sự sinh, sự lập lại của những sự trải qua ở cõi thấp và cao, và sự thiếu vắng đồng hành. Khi cô đọng thành ba thứ, chúng là: khổ khổ, hoại khổ, và hành khổ (khổ của khổ, khổ của thay đổi, và khổ cùng khắp).*

*[13] Đại sư Long Thọ và đệ tử là Thánh Thiên, khai sáng trường phái triết học Trung Quán (Madhyamika); Vô Trước, khai sáng trường phái Duy Tâm (Cittamatin), và em là Thiên Thân, người viết tác phẩm A Tỳ Đạt Ma Câu Xá; Trần Na, đệ tử của Thiên Thân, khai sáng trường phái Luận Lý học Phật giáo (như riêng biệt với hệ thống luận lý học Ấn Độ), người viết nên tác phẩm Nhân Minh Luận và Tập Lượng Luận; Pháp Xứng, viết luận văn tranh luận chính, Thích Lượng Luận, là tác phẩm vẫn đang được học tập hiện nay trong các tu viện; và Yonten Wod và Shakya Wod là những người đệ tử kế thừa.*

*[14] Một nghi thức bao gồm những mô hình làm từ bột (những thứ mà những con chó đùa giỡn như thực phẩm) và cúng dường như một thứ thay thế đến quỷ ma và những tâm linh vô hình nhằm để giải thoát những chướng nạn của một người.*

**Tuệ Uyển chuyển ngữ**  
30-01-2010

Sau đây là một bản dịch khác bằng văn xuôi :  
**37 Pháp Hành Bồ Tát Đạo**  
Trích từ Phật học

**Nam mô Quán Tự Tại Bồ Tát**

Con đem thân khẩu ý chí tâm dâng lễ vị đạo sư vô thượng và (thủ hộ chủ) ngài Quán Tự Tại Bồ Tát. Trong khi quán chiếu sự bất lai bất khứ của vạn pháp, ngài chuyên tâm nỗ lực đem lại lợi lạc cho chúng sinh.

Chư Phật toàn giác, cội nguồn của tất cả an vui hạnh phúc, là nơi phát sanh sự thành tựu các giáo lý tối thắng. Đây là nhờ do sự hiểu biết các pháp hành đạo, bởi vậy tôi sẽ giảng giải về pháp hành Bồ tát đạo.

1. Đã được thân người quý hiếm đầy đủ sự tự do và may mắn, vậy hãy chuyên cần lắng nghe, suy tư và thiền quán bất kể ngày đêm để giải thoát cho chính mình và chúng sanh khỏi biển khổ luân hồi - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.

2. Vì quyền luyến người thân, ta bị khuấy động như sóng nước. Vì hận ghét kẻ thù, ta bị thiêu đốt như lửa cháy. Bởi vậy trong bóng tối của sự hỗn độn, ta quên bẵng những gì nên làm và những gì không nên làm. Hãy từ bỏ bản ngã - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.

3. Xa lánh các đối tượng xấu, phiền não sẽ dần giảm thiểu. Gìn giữ không để thất niệm, các pháp thiện sẽ tự nhiên trong sáng, đức tin ở giáo lý sẽ phát khởi. Hãy tu tập thanh tịnh - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.

4. Thân bằng quyến thuộc lâu năm vẫn sẽ phải chia tay. Tài sản tạo dựng bằng mồ hôi nước mắt cũng sẽ phải bỏ lại. Thân thức, khách trọ trong căn nhà thân xác, rồi sẽ phải ra đi. Đừng bám víu vào kiếp sống này - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.

5. Liên hệ với ác tri thức/bạn xấu sẽ làm tam độc gia tăng trong những lúc ta học hỏi, suy tư và tu tập. Họ sẽ làm tâm từ bi của ta thối thất. Hãy tránh xa ác tri thức/bạn xấu - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.

6. Nương cậy nơi đạo sư/thiện tri thức, lỗi lầm của ta sẽ tiêu trừ, và đức hạnh ta sẽ viên mãn (tiến triển như trăng tròn). Hãy quý trọng các vị đạo sư hơn cả thân xác của mình - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.

7. Bị trói buộc trong ngục tù của luân hồi sanh tử, làm sao những vị trời phàm tục có thể mang lại sự hộ trì cho ta được? Bởi vậy có quy y thì hãy quy y nơi Tam Bảo, nơi nương tựa chân thật - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.

8. Đấng Toàn Giác từng nói tất cả những nỗi thống khổ không thể tả trong ba đường ác đều là hậu quả của ác nghiệp. Bởi vậy dù có mất mạng, ta quyết không làm điều ác [gây nghiệp xấu] - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.



9. Như giọt sương trên đầu ngọn cỏ, lạc thú trong ba cõi chỉ trong thoáng chốc rồi tan biến. Hãy phấn đấu đạt đến trạng thái tối thượng của giải thoát - Đấy là pháp hành Bồ tát đạo.

10. Khi những bà mẹ từng yêu thương ta từ vô thủy đang chịu khổ đau, thì hạnh phúc của riêng mình có ích lợi gì? Bởi vậy muốn cứu độ vô lượng chúng sanh phải đào luyện chí hướng vị tha - Đấy là pháp hành Bồ tát đạo.

11. Tất cả khổ đau đều do sự ước muốn hạnh phúc cho bản thân, trong khi chư Phật toàn giác xuất phát từ tâm vị tha. Bởi vậy hãy đánh đổi hạnh phúc của ta lấy sự khổ đau của chúng sanh - Đấy là pháp hành Bồ tát đạo.

12. Mặc dù có kẻ vì lòng tham khôn cùng, thúc đẩy hấn trộm cắp hoặc bảo kê khác tước đoạt tài sản của ta, hãy tha thứ/hiến cho hấn thân thể, của cải và công đức ta đã góp nhặt, trong quá khứ, hiện tại và tương lai - Đấy là pháp hành Bồ tát đạo.

13. Mặc dù có kẻ muốn chặt đầu ta trong khi ta không hề làm điều gì sai trái, hãy phát tâm từ bi thọ nhận tất cả tội ác của họ - Đấy là pháp hành Bồ tát đạo.

14. Mặc dù có kẻ tuyên cáo cho cả ngàn thế giới những chuyện xấu xa về ta, hãy lấy tâm từ bi hoàn trả lại bằng cách tuyên dương những đức tính của họ - Đấy là pháp hành Bồ tát đạo.

15. Mặc dù có kẻ phỉ báng chế nhạo ta giữa công cộng trước đám đông, hãy cúi lạy và tôn kính họ, xem họ như một vị đạo sư - Đấy là pháp hành Bồ tát đạo.

16. Mặc dù kẻ mà ta chăm sóc thương yêu như con xem ta như kẻ thù, hãy đối xử với họ như một bà mẹ hiền yêu thương đứa con bệnh hoạn - Đấy là pháp hành Bồ tát đạo.

17. Nếu có kẻ ngang hàng hoặc thấp kém hơn ta, chỉ vì kiêu mạn, lại đi gièm pha ta, hãy đặt họ lên đỉnh đầu với sự tôn kính như ta làm đối với vị bổn sư - Đấy là pháp hành Bồ tát đạo.

18. Mặc dù sống trong nghèo khó và thường xuyên bị khinh miệt, mắc bệnh hiểm nghèo và bị tà ma quấy rối, nhưng ta không chút sồn lòng. Hãy gánh nhận tội ác và khổ đau của chúng sanh - Đấy là pháp hành Bồ tát đạo.

19. Dù ta có nổi tiếng và được mọi người trọng vọng, cũng như giàu có tương đương với Tỳ sa môn thiên vương [vị trời chủ về của cải], hãy nhận rõ sự phù phiếm của danh lợi, chẳng có gì đáng để tự phụ - Đấy là pháp hành Bồ tát đạo.

20. Khi mà sân hận là kẻ thù chính [nội ma] chưa thể khống chế được, thì dù có chinh phục được những kẻ thù bên ngoài, cũng chỉ làm cho chúng [kẻ thù bên trong ta] gia tăng mà thôi. Bởi vậy ta hãy điều phục tâm bằng hai đạo quân Từ và Bi - Đấy là pháp hành Bồ tát đạo.

21. Dục lạc cũng như nước muối, càng uống càng thêm khát. Hãy buông bỏ ngay những gì gây ra tham ái - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.

22. Vạn pháp đều do tâm tạo. Từ khởi thủy, bản tánh tâm không hề bị chấp trước trong các biên kiến [vọng tưởng cực đoan]. Hãy hiểu biết điều này như thế, và đừng để tâm bị lôi cuốn vào vòng nhị nguyên [chủ thể và đối tượng] năng sở đối đãi - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.

23. Khi đối diện với các đối tượng hấp dẫn, dù thấy chúng đẹp đẽ như cầu vồng giữa hạ, hãy biết rằng chúng không có tự tánh và hãy xả bỏ luyến ái chấp thủ - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.

24. Mọi hình thức khổ đau đều như mộng ảo (tựa cái chết của đứa con trong giấc ngủ của bà mẹ). Chấp các huyễn ảnh là thật có sẽ làm nhọc tâm ta. Bởi vậy khi gặp nghịch cảnh, hãy xem chúng như ảo huyễn - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.

25. Kẻ tầm cầu giác ngộ có khi phải xả bỏ cả thân mạng, vậy cần gì phải để ý đến vật chất bên ngoài. Hãy bỏ thí mà không cầu mong sự đền đáp - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.

26. Nếu không giữ giới, ta không thể gặt hái được thành quả gì, đừng nói chi đến ước muốn làm lợi ích chúng sanh, điều này thật đáng buồn cười. Bởi vậy hãy trì giới mà không có sự mong cầu của thế gian - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.

27. Đối với những vị Bồ tát muốn vun bồi công đức, thì những kẻ làm hại họ lại là những bảo vật quý báu. Bởi vậy hãy tập nhẫn nhục với tâm không hận thù - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.

28. Ngay như hàng Thanh văn và Độc giác, chỉ mong cầu tự giác, cũng gắng công tu tập miên mật như đang khẩn trương dập tắt lửa cháy trên đầu. Bởi vậy nỗ lực tinh tấn để lợi lạc cho chúng sanh là căn nguyên của mọi thiện căn - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.

29. Nên biết rằng các phiền não đều bị tiêu trừ bởi thiền chỉ và thiền quán. Hãy luyện tập chú tâm để siêu việt bốn cõi vô sắc - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.

30. Có năm Ba la mật mà thiếu Trí tuệ ba la mật thì không thể dẫn đến đạo quả. Bởi vậy hãy tập luyện các phương tiện thiện xảo cùng với trí tuệ để khỏi lạc vào ba cõi - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.

31. Nếu không chịu tự quán xét lỗi lầm, tức là ta chỉ mang danh là hành giả mà không có thực hành. Bởi vậy, hãy luôn luôn quán xét và loại trừ lỗi lầm của mình - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.

32. Nếu vì sự thôi thúc của phiền não mà ta vạch lỗi lầm của người khác, thì chính ta tự hại mình. Bởi vậy đừng khơi dậy lỗi lầm của những hành giả khác - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.

33. Danh lợi chỉ gây ra sự tranh chấp, làm cho sự học hỏi, suy tư và tu tập suy thoái. Bởi vậy hãy từ bỏ đừng dính mắc đến thân quyền bạn

*hữu, những mối tương quan, thí chủ, v.v... - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.*

**34. Ác khẩu làm xáo động tâm trí kẻ khác và làm hư hoại Bồ tát hạnh. Bởi vậy hãy tránh những lời lẽ khắc nghiệt gây ra sự bất an cho kẻ khác - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.**

**35. Phiền não khi đã được huân tập thì thật khó ngăn chặn bằng các pháp đối trị. Hãy trang bị bằng các vệ binh chánh niệm và tỉnh giác, diệt trừ những phiền não như tham ái - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.**

**36. Nói tóm lại, bất luận đang làm gì, ta phải tự hỏi “Tâm ta đang ở trạng thái nào?” Hãy luôn giữ chánh niệm và tỉnh giác để lợi lạc cho chúng sanh - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.**

**37. Giải trừ nỗi thống khổ của vô lượng chúng sanh, thấu suốt sự thuần tịnh của ba cõi. Hãy dùng công đức của những nỗ lực này để hồi hướng đến giác ngộ - Đây là pháp hành Bồ tát đạo.**

\*\*\*\*\*

Tôi đã soạn ba mươi bảy Pháp Hành Bồ Tát Đạo cho tất cả những ai muốn đi trên con đường Bồ tát, theo lời giảng giải ý nghĩa kinh điển, mật điển và luận điển của chư vị tổ sư.

Vị trí tuệ kém cỏi cũng như sự hiểu biết thiếu sót nên lời lẽ tôi không được văn hoa hấp dẫn đối với các học giả, tuy nhiên tôi đã dựa trên kinh điển và lời giáo huấn của các bậc tổ sư nên tôi nghĩ rằng các pháp hành Bồ tát đạo này không có gì sai trái.

Tuy nhiên, đại hạnh của chư vị Bồ tát thật khó lường cho những người tâm trí thô thiên như con. Con cúi xin các ngài lượng thứ cho những khuyết điểm của con, chẳng hạn như sự mâu thuẫn và những ý nghĩa thiếu mạch lạc.

Công đức này nguyện chúng sanh đạt được Bồ đề tâm (chí hướng vị tha, chân đề lẫn tục đế) và nhờ đó sẽ trở thành Bồ tát Quán Tự Tại, vị Bồ tát thoát khỏi hai kiến chấp (chấp thể gian và chấp an lạc xuất thể gian).

Bài này được soạn ra bởi tỳ kheo Thogme, một luận sư về kinh điển và lý giải trong một hàng động ở Ngulchu Rinchen để tự lợi và lợi tha.

Từ trang web:

<http://www.forum.tangthuphathoc.com/showthread.php?t=155>

Chuyển kể được trích từ bài giảng của GESHE TSULTIM GYELTSEN

Do Linh Thụy chuyển ngữ từ trang web:

<http://tinhto.net/sachdao/309-yeugiai37phaphanhbotatdao>

## **LỜI TRI ÂN VÀ HỒI HƯỚNG**

**Tuệ Uyển chân thành tri ân mọi nhân duyên đã góp phần hỗ trợ cho việc chuyển ngữ này, các bài vở liên hệ, các quyển từ điển, cũng như Buddhism Glossary của Làng Đạu Vô Quang Nhân. Nguyện cho mọi**

*người có nhân duyên đọc những lời giảng của Đức Đạt Lai Lạt Ma có một phương hướng rõ ràng trên đường tu tập, tùy căn cơ trình độ, tùy sở nguyện lựa chọn cho cá nhân theo từng bước một của ba cấp độ:*  
**1-Phát nguyện tu tập hướng tới thoát ly cảnh khổ của địa ngục, ngã quý, súc sinh.**  
**2-Phát nguyện tu tập hướng tới thoát ly cảnh sinh tử luân hồi của vô sắc giới, sắc giới, dục giới.**  
**3-Phát nguyện tu tập hướng tới đạo quả giác ngộ hoàn toàn vì lợi ích của tất cả pháp giới chúng sinh.**

Trên ba căn bản mà Đức Đạt Lai Lạt Ma đã dạy:

### **BA KHÍA CẠNH CHÍNH CỦA CON ĐƯỜNG (tu tập)**

Tiếp theo lễ khai tâm truyền pháp Quán Tự Tại sáng nay, tiếp theo chúng ta sẽ luận bàn về Nghi thức thực hành Du già Quán Tự Tại theo những thứ lớp của Mật tông.

Đầu tiên, chúng tôi muốn gởi đến một bản toát yếu hướng dẫn nghi thức tiệm thứ (lamrim )ngắn gọn, "Ba khía cạnh chính của con đường" của đạo sư Tông Khách Ba (Tsongkhapa).

Ba khía cạnh chính của con đường là: viễn ly, tâm giác ngộ (bodhicitta), và sự thông suốt toàn triệt tính không; và sự quan trọng của chúng phải được thông hiểu với định hạn của giáo pháp trong phạm vi Phật giáo.

#### **1-Sự viễn ly chân chính- Phát tâm tu tập chính đáng!**

Khi chúng ta nói đến giáo pháp ở đây chúng ta đang liên hệ đến niết bàn, giải thoát khỏi vòng luân hồi, hay tính chất toàn hảo. Vì vậy để thể nhập vào con đường của đạo Phật, trước nhất chúng ta cần phát triển sự viễn ly (lìa bỏ) chính đáng, và điều này chỉ có thể căn cứ trên sự thấu hiểu sâu sắc bản chất tự nhiên của khổ đau - không chỉ những khổ đau rõ ràng, hiển nhiên mà chúng ta đã từng trải nhưng cũng là khổ đau của sự biến dị vô thường, trong tỉ mỉ chi tiết, sự khổ đau lan tỏa trong tình trạng cùng khắp.

Vì vậy hành giả phải phát triển một cảm giác khiếp sợ và làm tan vỡ ảo tưởng với vòng luân hồi và những nguyên nhân cơ bản của nó - những tư tưởng và cảm xúc, ưu phiền, đau đớn, khổ sở. Từ trong chiều sâu của tâm thức của chúng ta, chúng ta phải có một cảm giác khiếp sợ trước những ưu phiền, khổ não và một nguyện ước chân thành để được giải thoát khỏi chúng. Nguyện ước chân thành để được đạt đến tự tại, giải thoát hay tự do với những ưu phiền khổ não là sự viễn ly chân chính.

#### **2-Phát tâm giác ngộ (bodhicitta)**

Tuy vậy, chỉ sự nguyện ước này không thôi thì không đủ cho chúng ta đạt đến sự giác ngộ hoàn toàn. Để được giác ngộ chúng ta phải phát sinh tâm giác ngộ (bodhicitta) - khát vọng vị tha để đạt đến giác ngộ vì lợi ích cho tất cả chúng sinh; một cách đơn giản đạt giải thoát cho chính lợi ích của chúng ta thì không đủ tích lũy công đức to tát cần thiết để giác ngộ. Chỉ bằng động cơ do tâm giác ngộ (bodhicitta) chúng ta có thể tích lũy một kho tàng công đức như thế, bởi vì đối tượng của tâm giác ngộ đề, tất cả chúng sinh, là vô

lượng vô biên - nguyện vọng cát tường tốt đẹp cho tất cả chúng sinh phát sinh công đức rộng lớn.

Xa hơn, sự can đảm của một động cơ thực hành bởi tâm giác ngộ là vô lượng và cũng như thể hầu hết năng lực của tích lũy của một kho tàng rộng lớn của công đức mà chúng ta cần đến. Vì vậy khía cạnh chính thứ hai của con đường là tâm giác ngộ( bodhicitta).

### **3- Thông suốt tính không**

Cuối cùng, ngay cả để đạt đến giải thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi, tuệ trí thực chứng tính không là căn bản thiết yếu, bởi vì chính tuệ trí này là thuốc giải độc trực tiếp cho những ưu phiền, khổ não, vọng tưởng. Hơn thế nữa, khi bổ sung đầy đủ bởi tâm giác ngộ (bodhicitta), tuệ trí thực chứng tính không cũng có khả năng xóa tan sự u ám, mờ tối dày đặc, kiên cố thành sự thông suốt mọi sự, sự toàn trí toàn thức và vì vậy tầm nhìn toàn hảo của tính không là khía cạnh thứ ba của con đường.

**ĐỌC KINH PHÁP THÂM DIỆU  
TẠO CÔNG ĐỨC VÔ BIÊN  
ĐỆ TỬ XIN HÒI HƯỚNG  
CHO CHÚNG SINH MỌI MIỀN  
PHÁP MÔN XIN NGUYỆN HỌC  
ÂN NGHĨA XIN NGUYỆN ĐẾN  
PHIÊN NÃO XIN NGUYỆN ĐOẠN  
QUẢ PHẬT XIN CHỨNG NÊN.**

Cung kính  
**Tuệ Uyên**  
30-01-2010