



CHODEN RINPOCHE cao quý là một hành giả du già, một học giả và bậc thầy lừng danh của Phật giáo Tây Tạng. Ngài sanh năm 1931 ở miền viễn Đông Tây Tạng, trong một gia đình mộ đạo nổi tiếng về thiền quán. Từ thuở nhỏ, ngài đã được công nhận là hóa thân của Choden Rinpoche, một đạo sư tôn kính của Phật giáo Tây Tạng. Theo lời khuyên của Phabongkha Rinpoche, ngài gia nhập Tu Viện Sera Je vào lúc 15 tuổi, và hoàn tất việc tu học lúc 28 tuổi. Mặc dù Trijang Rinpoche khuyên ngài nên nhanh chóng dự kỳ thi cuối cùng, ngài đã vâng lời vị thầy chính của mình, Hòa Thượng Trụ Trì Tu Viện Sera Je, tiếp tục việc tu học. Không lâu sau khi việc tu học của ngài bị gián đoạn vì cuộc nổi dậy của người dân Tây Tạng, chống lại sự xâm lăng của người Trung Hoa, ngài đã nhập thất trong một gian phòng nhỏ và biệt lập tại Lhasa trong hơn 19 năm. Năm 1985, Rinpoche rời quê hương để đến Ấn Độ, và theo lời khuyên của Đức Đạt Lai Lạt Ma, ngài bắt đầu giảng dạy ở Tu Viện Sera và hoằng pháp khắp nơi trên thế giới.

Trong quyển sách này, Choden Rinpoche giảng giải các đề tài khác nhau, liên quan đến pháp luyện tâm, dựa trên các bài luận giải nổi tiếng, bao gồm: Luyện Tâm Bát Đoạn của Geshe Langri Thangpa; Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp của Jetsun Drakpa Gyaltsen; Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ của Je Tsongkhapa; và Pháp Chiết Xuất Tinh Chất của Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ Hai, Gendun Gyatso. Ngài kết thúc luận giải này bằng sự giảng giải chi tiết về hành trì Cho và Nhận (Tonglen), dựa vào kinh nghiệm bản thân.

“Trong các giáo huấn của Rinpoche, có nhiều giảng giải minh bạch đặc biệt mà bạn thường không nghe đến, bởi vì mỗi một ngôn từ của Thầy bắt nguồn từ các thực chứng và Tam Muội Da Giới thanh tịnh của Thầy đối với các bổn sư của mình. Nếu bạn thiền quán liên tục trong lúc Rinpoche ban giáo pháp, tôi nghĩ rằng chắc chắn bạn sẽ thành tựu các thực chứng. Rinpoche không chỉ là một học giả vĩ đại có kiến thức cao thâm, mà còn có một tâm thức đã được điều phục và tâm lòng dịu dàng.” - LAMA ZOPA RINPOCHE

“Thành công trong việc tu tập, kho công đức và trí minh mẫn của tôi đều trực tiếp nhờ vào pháp chiết xuất tinh chất của hoa.” - CHODEN RINPOCHE

Viet Nalanda Foundation
Tibetan Buddhism
for Vietnamese Vajrayana Buddhists
For Free Distribution Only • ISBN: 9780987209481



Cúng Dường Mây Cam Lồ

CÚNG DƯỜNG MÂY CAM LỒ

CHODEN RINPOCHE LUẬN GIẢI

Gyalten Deying chuyển ngữ
Thanh Liên và Mai Tuyết Ánh hiệu đính

*Bồ Đề Tâm Nguyên
Nguyên cho Bồ Đề Tâm
châu báu vô thượng
Nếu chưa phát sinh,
sẽ phát sinh và tăng trưởng
Nếu đã phát sinh,
sẽ không thoái chuyển
Và tăng trưởng không ngừng.*

For Free Distribution Only
Sách Ấn Tống - Không Bán

Viet Nalanda Foundation
(còn có tên là Viet Vajra Foundation)
là một tổ chức bất vụ lợi được thành lập
vào năm 2006 tại Hoa Kỳ để tạo nhịp cầu
kết nối giữa những Phật tử người Việt
có duyên với truyền thống Kim Cương Thừa
tại khắp nơi trên thế giới. Viet Nalanda
Foundation cổ súy tinh thần bất bộ phái,
và tôn trọng chư Đạo Sư, cùng các giáo
pháp đặc thù của tất cả bốn dòng truyền
thừa của Phật Giáo Tây Tạng gồm có:
Nyingma, Kagyu, Sakya và Gelug.

Muốn tìm hiểu thêm về tổ chức
Viet Nalanda Foundation, xin hoan hỷ
ghé thăm trang nhà
www.vietnalanda.org
hoặc gửi điện thư đến
vietnalanda@ymail.com.

Nguyện hồi hướng tất cả công đức đến
quả vị giác ngộ của tất cả chư Đạo sư
cùng toàn thể pháp giới chúng sinh

CHODEN RINPOCHE

Cúng Đường Mây Cam Lộ

Một Sưu Tập Giáo Huấn

Về Pháp Luyện Tâm Và Các Đề Tài Khác

Choden Rinpoche Luận Giải

TRI ÂN VÀ HỒI HƯỚNG

Tác phẩm này đã được chuyển dịch và hiệu đính với sự gia trì của His Eminence Choden Rinpoche và chỉ giáo của Geshe Gyalten Kungka. Mọi sai sót là của người dịch. Mọi công đức có được xin hồi hướng cho sự giác ngộ của chúng sanh trong sáu cõi. Nguyên cầu tất cả các hữu tình có được sự diu dắt của bậc giác ngộ để sớm thoát khỏi luân hồi.

Cúng Đường Mây Cam Lộ:
*Một Sư Tập Giáo Huấn Về Pháp Luyện Tâm
Và Các Đề Tài Khác*

Luận Giải về Luyện Tâm Bát Đoạn
của Geshe Langri Thangpa Dorje Senge

Luận Giải về Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp
của Jetsun Drakpa Gyaltsen

Luận Giải về Tonglen, Hành Trì Cho và Nhận

Luận Giải về Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ
của Tsongkhapa

Luận Giải về Năm Điểm Chỉ Giáo
của Pháp Chiết Xuất Tinh Chất
của Đức Đạt Lai Lạt Ma đời thứ Hai Gendun Gyatso

His Eminence Choden Rinpoche

Gyalten Deying chuyển Việt ngữ
Thanh Liên, Mai Tuyết Ánh hiệu đính

SÁCH ẢN TỔNG – KHÔNG BÁN

Awakening Vajra Publications
21 Banksia Crescent
Churchill, Vic, Australia 3842
www.awakeningvajrapubs.org
@Choden Rinpoche, Ian Coghlan, Voula Zarpani
All rights reserved.

No part of this book may be reproduced in any forms or by any means, electronic or mechanical, including photography, recording or by any information storage or retrieval system or technologies now known or later developed, without permission in writing from the publisher.

National Library of Australia Cataloguing-in-Publication entry

Author: Rinpoche, Choden, author.
Title: Cúng Đường Mây Cam Lồ: Một Suu Tập Giáo Huấn
về Pháp Luyện Tâm và Các Đề Tài Khác
An Offering Cloud of Nectar: A Compilation of
Mind Training and Other Subjects
H.E. Choden Rinpoche;
Gyalten Deying, translator;
Thanh Liên & Mai Tuyết Ánh, editors.

ISBN: 9780987209481 (paperback)

Subjects: Buddhism--China--Tibet Autonomous Region.
Spiritual life--Buddhism.
Philosophy of mind.

Other Authors/Contributors:
Deying, Gyalten, translator.
Liên, Thanh, editor.
Ánh, Mai Tuyết, editor.

Dewey Number: 128.2

An Offering Cloud of Nectar:

A Compilation of Mind Training and Other Subjects

A Commentary on Geshe Langri Tangpa Dorje Senge's
Eight Verses of Mind Training

A Commentary on Jetsun Drakpa Gyaltsen's
Freedom from the Four Types of Clinging

A Commentary on Tonglen, *The Practice of Giving and Taking*

A Commentary on Tsongkhapa's
Three Principal Aspects of the Path

A Commentary on The Second Dalai Lama Gendun Gyatso's
Fivefold Instruction on Extracting the Essence

His Eminence Choden Rinpoche
Translated by Gyalten Deying
Edited by Thanh Liên, Mai Tuyết Ánh

FOR FREE DISTRIBUTION ONLY

Nguyên bản tiếng Tây Tạng

Blo sbyong gi skor phyogs bsgrigs zhus pa bdud rtsi'i mchod sprin bzhugs so, published by Jamyang Publication, Lhopa Khangtsen, House No. 4, Sera Je Monastery.

Nguyên bản tiếng Anh

AN OFFERING CLOUD OF NECTAR Commentary by Choden Rinpoche, translated and edited by Ian Coghlan and Voula Zarpani, Awakening Vajra Publications, Melbourne 2012 www.awakeningvajrapubs.org/

MỤC LỤC

Lời Giới Thiệu của Dịch Giả (bản Anh ngữ)	1
PHẦN I: Luận giải về <i>Luyện Tâm Bát Đoạn</i> của Kadampa Geshe Langri Thangpa Dorje Senge	7
PHẦN II: Luận giải về <i>Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp</i> của Jetsun Drakpa Gyaltsen.....	49
PHẦN III: Luận giải về <i>Tonglen, Hành Trì Cho và Nhận ...</i>	103
PHẦN IV: Luận giải về <i>Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ</i> của Je Tsongkhapa	137
PHẦN V: Luận giải về <i>Năm Điểm Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất</i> của Đức Đạt Lai Lạt Ma đời thứ II, Gendun Gyatso	201
Thỉnh cầu các Lama của Dòng Truyền Thừa	250
Cầu Nguyện	252
Thuật Ngữ.....	257
Thư Mục	269
Giới Thiệu Về Tác Giả	277
Phương Danh Ấn Tổng	281

Lời Giới Thiệu của Dịch Giả

(Bản dịch Anh ngữ)

Pháp Luyện Tâm, hay lojong (*blo sbyong*), theo nguyên văn có nghĩa là “luyện tập hay tịnh hóa tâm”. Nó đề cập đến các pháp thiền quán mà ta áp dụng để tịnh hóa tâm, cũng như loại sách diễn tả những pháp tu này. Những “kỹ thuật” nội tâm này tóm tắt đường tu của Phật pháp, vì chúng trình bày cách phiền não được đối trị ra sao ở mức độ thể tục, và hoàn toàn bị tiêu diệt ở mức độ siêu việt. Vì thế, pháp luyện tâm rút tía các điểm cốt tủy, tinh túy từ những lời dạy của Đức Phật.

Truyền thống của pháp luyện tâm đã được vị cao tăng Ấn Độ vĩ đại A-đề-sa (Atisa Dipamkara Srijnana) (982-1054) đưa vào Tây Tạng, người đã du hành đến nước này vào năm 1042. Trước đó, A-đề-sa đã thu thập các chỉ giáo về pháp luyện tâm (*blo sbyong*) từ các vị bổn sư chính người Ấn Độ của ngài, gồm có ngài Pháp Xứng (Dharmakirti [Serlingpa]), ngài Dharmaraksita và Đức Di Lặc (Maitreyanatha). Các giáo huấn này đã được A-đề-sa truyền thụ dần cho Dromtonpa (1005-1064), vị đại đệ tử người Tây Tạng của ngài. Tuy nhiên, những

Lời Giới Thiệu của Dịch Giả

giáo huấn này đã không được tiết lộ hay phổ biến trong công chúng qua nhiều năm, cho đến khi các hành giả có đủ khả năng thực hành các chỉ giáo này.

Choden Rinpoche đã phân chia các giáo huấn này thành năm phần. Phần thứ nhất, thứ hai, thứ tư và năm gồm có luận giải của các tác phẩm luyện tâm chính bằng Tạng ngữ, còn phần thứ ba là các chỉ giáo từ kinh nghiệm tu tập riêng của Rinpoche. Năm phần này kết hợp với nhau, tạo thành những lời khuyên hữu hiệu và thực tiễn về cách khắc phục các cảm thọ tiêu cực, kẻ thù nội tại của chúng ta.

Phần đầu tiên là một luận giải về *Luyện Tâm Bát Đoạn* (*Blo sbyong tshig brgyad ma*) của Geshe Langri Thangpa (1054-1123), một đệ tử của Geshe Potowa (1031-1106). Tác phẩm này cũng là nguồn cảm hứng cho bài *Luyện Tâm Thất Điểm* (*blo sbyong don bdun ma*) của Geshe Chekawa (1102-1176), được hoan nghênh khắp nơi. Tám đoạn kể trình bày cốt tủy tinh túy của pháp luyện tâm. Đồng thời, chúng biểu lộ sự giản dị nhưng khó khăn của việc thực hành các giáo huấn này.

Phần thứ hai là một luận giải về *Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp* (*Zhen pa bzhi bral*), do Jetsun Drakpa Gyaltsen (1147-1216) sáng tác. Ngài là con trai của Sachen Kunga Nyingpo (1092-1158) và em trai của Sonam Tsemo (1142-1182). Trong năm vị đạo sư tối cao của dòng truyền thừa Sakya (Tát-ca), cha và anh của ngài là hai vị hành giả đứng đầu (Sachen Kunga Nyingpo) và thứ nhì (Sonam Tsemo), còn ngài là vị thứ ba. Tác phẩm này đưa ra bốn cách thức hành trì: cách trở thành

Lời Giới Thiệu của Dịch Giả

một hành giả thực hành Pháp, cách phát tâm xả ly, tâm đại bi và tuệ giác tánh Không.

Trong phần thứ ba, Choden Rinpoche đưa ra giải thích chi tiết về hành trì Cho và Nhận (*gtong len*), từ kinh nghiệm tu tập riêng của ngài. Nói một cách ngắn gọn thì đây là pháp luyện tâm chính yếu, qua đó ta nhận những nỗi khổ của tất cả chúng sanh khi hít vào, và trao tặng tất cả những thiện hạnh cùng công đức của mình cho chúng sanh khi thở ra. Pháp tu này cũng được miêu tả như pháp tu tập bình đẳng ngã tha và hoán chuyển ngã tha. Chỉ giáo này cô đọng lại những lời khuyên trong hai tác phẩm giáo pháp đầu.

Phần thứ tư là một luận giải về *Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ* (*Lam gtso rnam gsum*) của Lama Tông Khách Ba (Je Tsongkhapa) (1357-1419). Tác phẩm của ngài Tông Khách Ba chính là một luận giải về tác phẩm *Đèn Soi Nẻo Giác* của đại sư A-đề-sa (Atisa), bộ luận chính gốc của truyền thống Lamrim ở Tây Tạng, giải thích về các giai đoạn (*rim*) của đường tu (*lam*) giác ngộ. Hai tác phẩm này có chút ít khác biệt, vì trong khi *Đèn Soi Nẻo Giác* giải thích về ba loại chúng sanh (sơ căn, trung căn và thượng căn), thì *Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ* lại chú trọng vào ba loại tâm thức mà các chúng sanh trung căn và thượng căn cần phải phát triển, đó là tâm xả ly, bồ đề tâm và tuệ giác tánh Không.

Phần thứ năm là một luận giải về *Năm Điểm Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất* (*Bcud len gyi dgams pa rim pa lnga pa'i khrid*) của Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ Hai, Gendun

Lời Giới Thiệu của Dịch Giả

Gyatso (1475-1542). Chiết xuất (*len*) tinh chất (*bcud*) nói về các pháp tu cho phép chúng ta hành trì Pháp bằng cách tự nuôi dưỡng mình bằng thực phẩm vi tế, như tinh chất của các loại hoa, các khoáng chất và v.v... Nó cũng được áp dụng cho sức khỏe và sự trường thọ. Đoạn sách này đề cập đến các đề mục như cách tìm kiếm và nhận ra nguyên liệu để làm thuốc, cách chế tạo thuốc và cách dùng thuốc sau khi chế tạo xong.

Năm phần này minh họa các đề mục trong một phạm vi rộng lớn, liên quan đến pháp luyện tâm và cách một hành giả cần phải phát triển nhiều kỹ năng khác nhau trong quá trình luyện tâm. Mặc dù tinh túy của đường tu đã được tóm tắt theo hai khía cạnh phương tiện và trí tuệ, việc phát triển phương tiện và trí tuệ đòi hỏi vô số cách thức khác nhau, bởi vì tâm thức cần được tôi luyện của chúng ta rất phức tạp và đa dạng, đồng thời lại sâu rộng.

Các đoạn văn không nằm trong các ngoặc vuông thuộc về bản chánh văn tiếng Tây Tạng của Choden Rinpoche. Những chữ trong ngoặc vuông là từ ngữ bổ sung của dịch giả trong bản Anh ngữ để làm rõ câu văn.

Luận Giải Truyền Khẩu của Choden Rinpoche

Choden Rinpoche tôn quý, Losang Gyalten Jikdrel Wangchuk, đã ban các luận giải truyền khẩu về các tác phẩm trên và chỉ giáo của ngài đã được ghi chép lại. Bản viết tay đã được chính Rinpoche hiệu đính và ấn tống bằng Tạng ngữ,

Lời Giới Thiệu của Dịch Giả

trong một quyển sách với nhan đề *Cúng Đường Mây Cam Lô: Một Sư Tập Giáo Huấn về Pháp Luyện Tâm và các Đề Tài Khác*. Bản văn này chuyển dịch tác phẩm của Rinpoche ra Anh ngữ. Geshe Gyalten là người khởi xướng và cố vấn cho đề án này.

Choden Rinpoche

Choden Rinpoche tôn quý là một hành giả du già, học giả và một vị thầy danh tiếng trong truyền thống Phật giáo Tây Tạng. Ngài ra đời năm 1931 ở miền Đông Tây Tạng, trong một gia đình mộ đạo, nổi tiếng về công phu thiền quán. Lúc còn nhỏ, ngài đã được Reting Rinpoche xác nhận là vị tái sinh của Lama Choden ở Tu Viện Rongpo Rabten. Reting Rinpoche là một vị lama rất được tôn kính, người đã được chấp nhận là một ứng viên trong việc tìm kiếm vị tái sinh của Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ Mười Hai. Vào lúc 7 tuổi, Choden Rinpoche thọ giới Sa di với Phabongkha Rinpoche và được đặt tên Losang Gyalten Jikdrel Wangchuk. Theo lời khuyên của Phabongkha Rinpoche, ngài gia nhập Tu Viện Sera Je lúc 15 tuổi. Trong thời gian này, các vị thầy chính của ngài là Trijang Rinpoche, Phabongkha Rinpoche và các vị lama lỗi lạc khác. Những vị lama này đã ban cho ngài các lễ quán đánh và truyền khẩu, cũng như các chỉ giáo cốt tủy để giúp ngài phát triển các thực chứng về giáo pháp. Năm 28 tuổi, ngài hoàn tất chương trình tu học năm đề tài chính, và mặc dù Trijang Rinpoche khuyên

Lời Giới Thiệu của Dịch Giả

ngài nên nhanh chóng tham dự cuộc thi tốt nghiệp ngay lúc ấy, ngài đã theo lời khuyên của vị trụ trì Tu Viện Sera Je vào lúc đó và tiếp tục chương trình tu học của mình. Không lâu sau đó, việc người dân Tây Tạng nổi dậy để phản đối Trung Hoa xâm chiếm Tây Tạng đã làm gián đoạn việc học của ngài, và ngài đã nhập thất trong một gian phòng nhỏ, biệt lập ở Lhasa trong hơn mười chín năm, dựa vào các kinh sách mà ngài đã học thuộc lòng. Năm 1985, Rinpoche trốn thoát sang Ấn Độ. Thế theo lời yêu cầu của Đức Đạt Lai Lạt Ma, ngài tiếp tục giảng dạy tại Tu Viện Sera ở miền Nam Ấn Độ, trên khắp thế giới và ở trung tâm Phật giáo của ngài tại California.

Luyện Tâm Bát Đạo

Kadampa Geshe Langri Thangpa Dorje Senge

LUẬN GIẢI

Choden Rinpoche

Cách thiền quán ôn lại trình tự của đường tu giác ngộ

Pháp luyện tâm nói về hành trì của các hành giả cao cả. Khi tu tập để phát bồ đề tâm, trước hết, ta phải phát khởi các thực chứng của một hành giả sơ căn và trung căn trong lamrim¹, để thiền quán về tánh Không, về sự bình đẳng ngã tha và hoán chuyển ngã tha. Một khi đã tạo lập kinh nghiệm của đường tu giác ngộ phù hợp với cấp độ của một hành giả sơ căn và trung căn, [khởi đầu]* bằng việc nương tựa vào một vị thiện tri thức, tiếp theo đó, đường tu của một hành giả thượng căn bao gồm việc luyện tâm bằng cách tu tập bồ đề tâm, với phương pháp bảy điểm nhân quả. Khi tâm bi mãnh liệt đã phát sinh, ta cũng cần phải tu tập pháp thiền quán bình đẳng hóa và hoán chuyển ngã tha.

Để phát khởi các thực chứng của những đường tu cao hơn, các thực chứng về những đường tu thấp hơn cần phải được thiết lập một cách vững vàng. Nếu thiếu sót các yếu tố này, những thực chứng theo sau sẽ giống như một bức tường được xây trên tảng băng, sẽ chẳng thể đứng vững khi tảng băng tan rã. [2] Vì thế, nên hành trì bằng cách tích tập kiến thức về những đường tu cao hơn, dựa vào các thực chứng về những

Luyện Tâm Bát Đoạn

đường tu thấp hơn mà ta đã phát khởi được. Thậm chí khi những thực chứng này chưa thật sự phát sinh, việc thực hành pháp thiền quán ôn lại trình tự của đường tu giác ngộ với niềm tin chân thành cũng đem lại lợi lạc vô biên.

Vì vậy, để thiền quán ôn lại trình tự của đường tu, ta nên bắt đầu bằng cách quán tưởng vị Thầy của ta, Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, trước mặt mình. Một khi đã tích tập công đức và tịnh hóa nghiệp xấu bằng cách hành trì bài Thất Chi Nguyện, ta sẽ thỉnh vị Thầy ngự trên đỉnh đầu mình và thực hành pháp thiền quán ôn lại trình tự của đường tu giác ngộ. Một cách khác là quán tưởng Je Rinpoche theo *Trăm Đấng Hộ Phật Cõi Trời Đâu Suất* và hành trì theo cách đó. Hay ta có thể quán tưởng vị Hộ Phật bi mẫn, Quán Thế Âm Bồ Tát trước mặt mình, có bản tính bất khả phân với vị bổn sư (guru) của ta, và khi đã tích tập công đức cùng tịnh hóa nghiệp xấu bằng cách hành trì bài Thất Chi Nguyện và cúng dường một mạn đà la, ta có thể tiếp tục công phu. Nói một cách khác, ta có thể thực hành theo sự chọn lựa của mình.

Trong mọi trường hợp, trong khi công phu, nên ý thức về các thuận lợi khi nương tựa vào một thiện tri thức, những bất lợi khi không nương tựa vào ngài, về cách mà cội nguồn của tất cả hạnh phúc và phúc lạc đều bắt nguồn từ ngài, cũng như hai yếu tố này sẽ tăng trưởng ra sao nếu ta nương tựa vào ngài, [3] và cội nguồn của mọi phẩm chất [cao quý] tiềm ẩn bên trong vị thiện tri thức như thế nào, bởi vì ta không thể tăng trưởng thiện căn của mình, nếu không nương tựa vào ngài. Khi

Luyện Tâm Bát Đoạn

đã thấu hiểu tất cả những điều này, cần nhắc những thuận lợi khi nương tựa vào một thiện tri thức và bất lợi khi không nương tựa vào ngài, ta nên trưởng dưỡng niềm tin và lòng tôn kính đối với ngài. Về mặt hành động, nên cúng dường công lao phụng sự và phẩm vật cho ngài. Tuy nhiên, trong tất cả các loại cúng dường, cách chính yếu là hoan hỷ thực hành theo lời chỉ dạy của ngài. Dựa theo cách này, ta sẽ thực hành pháp thiện quán ôn lại về cách nương tựa vào vị thiện tri thức một cách đúng đắn.

Tiếp theo, nên suy niệm rằng thân người quý hiếm, cùng với các tự do và thuận lợi có ý nghĩa thật lớn lao và khó tìm biết bao. Sau khi đã quán xét điều này, nên phát tâm lánh xa những điều vô nghĩa, vì ta sẽ hối hận nếu như phung phí [cơ hội có được những tự do và thuận lợi này]. Khi đã thấu hiểu kiếp người thật hiếm có, nên phát tâm mong cầu rút tía được tinh túy của đời người, không phung phí kiếp sống này. Vì thời điểm của cái chết thì bất định, hãy nghĩ rằng ngay bây giờ, ta nên rút tía tinh túy của đời người và thực hành Pháp. Nếu không sử dụng thân người để hành trì Pháp thì sau khi chết, không phải ta sẽ không hiện hữu, mà phải trải qua một sự tái sanh. Về việc tái sanh, chỉ có hai sự chọn lựa: tái sanh may mắn hay không may mắn. Ta phải tái sanh vì năng lực của hắc nghiệp và bạch nghiệp của chính mình. Từ vô thủy, ta đã [4] quá quen thuộc với nghiệp bất thiện và tiêu cực, [hơn là với thiện nghiệp], nên đối với số đông chúng ta, việc tiếp nối với một tái sanh bất hạnh sau khi chết là điều chắc chắn. Một khi

Luyện Tâm Bát Đoạn

đã có một tái sanh bất hạnh, ta sẽ phải trải qua những nỗi khổ khó chịu đựng nổi, như địa ngục nóng và lạnh trong trường hợp của các chúng sanh trong địa ngục, như sự đói khát trong trường hợp của quỷ đói, như sự đần độn và u mê trong hoàn cảnh của súc sanh, v.v... Vì thế, ta phải kính sợ những nỗi khổ này.

Khi đã lo ngại và sợ hãi về nỗi khổ trong những tái sanh thấp kém, ước muốn tìm nơi quy y sẽ phát sinh. Tam Bảo mà ta quán tưởng trước mặt mình như nền tảng quy y có tất cả các phẩm chất thích hợp để bảo hộ ta. Vì vậy, nếu bản thân ta tin rằng Tam Bảo có khả năng bảo hộ mình thoát khỏi nỗi sợ hãi đó, thì khi quy y Tam Bảo và cầu nguyện để có được thành tựu tốt đẹp² và tránh một tái sanh bất hạnh trong hiện tại, Tam Bảo sẽ có đủ năng lực để giúp ta không đọa vào một tái sanh bất hạnh như trong hiện tại. Về phía bản thân mình, nếu ta sám hối trước Tam Bảo và thật tâm ăn năn về những nghiệp xấu ác của mình – tựa như [hối hận sau khi] ăn nhầm độc dược – thì Tam Bảo sẽ có khả năng bảo hộ ta. Dựa vào khả năng của Tam Bảo và những lời cầu nguyện của bản thân, ta có thể đạt được một thân vật chất lý tưởng trong một tái sanh may mắn.

[5] Tuy nhiên, dù ta có thể có được một thân vật chất lý tưởng trong một tái sanh may mắn, nó không đáng tin cậy, vì nó được tạo ra bằng nghiệp lực và phiền não. Bất cứ tái sanh nào bắt nguồn từ nghiệp lực và phiền não đều không thoát khỏi bản chất khổ đau. Khi không phải tái sanh trong cõi luân hồi vì nghiệp và phiền não, ta đã đạt được giải thoát, nhưng

Luyện Tâm Bát Đoạn

cho đến khi điều này xảy ra, ta nên tìm kiếm phương tiện để giúp bản thân thoát khỏi vòng sanh tử luân hồi, vì cõi luân hồi là một trạng huống mà ta không thể thoát khỏi khổ đau, dù có được tái sanh nào trong tình trạng đó đi nữa.

Hơn nữa, vì cội nguồn của luân hồi là tâm vô minh chấp ngã, khiến ta chấp người và vạn pháp được thiết lập bằng đặc tính riêng của chúng. Để thoát khỏi luân hồi, ta phải từ bỏ tâm bám chấp này. Để từ bỏ điều này, ta cần phải phát triển một tâm thức đối kháng trực tiếp với [tâm chấp ngã] và cách nó nhận thức sự việc, bằng cách chứng ngộ tánh vô ngã của con người và vạn pháp. [Nói một cách khác, ta cần phải] luyện tâm bằng trí tuệ. Để có thể áp dụng lực đối kháng với tâm chấp ngã bằng cách [thực chứng về vô ngã], ta cần có định lực vững vàng. Để có được điều này, ta cần tạo ra nhân duyên tương ứng, tức là trì giới. Vì vậy, khi đã hành trì ba loại pháp luyện tâm [giới, định và tuệ], ta có thể tự giải thoát khỏi luân hồi.

[6] Một khi đã thoát khỏi luân hồi, ta sẽ không phải trải qua bất cứ nỗi khổ nào. Tuy nhiên, [trong việc tu tập Phật giáo Đại thừa], điều này không được chấp nhận, vì ta có trách nhiệm mang lại hạnh phúc cho tất cả chúng sanh và giúp họ thoát khổ, trong khi họ cũng đang bị nỗi thống khổ dày vò giống như ta, chỉ mong được hạnh phúc và không vướng khổ.

Vấn: Vì sao [ta phải nhận trách nhiệm này?]

Đáp: Bởi vì từ vô thủy, bất kỳ một chúng sanh nào cũng đã từng *một lòng* đối xử tử tế với ta, đã nuôi nấng ta bằng lòng hảo tâm. Những chúng sanh này bị phiền não như yêu ma làm

Luyện Tâm Bát Đoạn

cho điên đảo. Khi nhìn vào các đề mục tu tập và những điều cần phải từ bỏ, mắt họ bị tâm lầm lạc che mờ. Mặc dù bản thân họ mong muốn được thoát khổ, họ tự động dẫn thân vào các nghiệp xấu ác, chính là nguyên nhân của khổ. Dù mong được hạnh phúc, họ lại không tích tập nguyên nhân của hạnh phúc, đó là thiện hạnh. Chính vì các hành vi bắt nguồn từ sự hiểu biết sai lầm về những gì nên thực hành và những gì nên từ bỏ, cuối cùng, họ không có cách để thoát khỏi khổ đau.

So sánh với các chúng sanh này, nhờ lòng hảo tâm của vị Bồ Tát Tôn Quý mà ta đã có được một thân thể cùng với tự do và thuận lợi, gặp được giáo huấn của Đức Phật và ở một mức độ nào đó, hiểu được cách tu tập đúng đắn. Vì thế, trách nhiệm của ta là tiêu trừ nỗi khổ và mang lại hạnh phúc cho chúng sanh [7].

Bằng [lý luận] này, ta nên quán chiếu rằng điều thiết yếu là giúp cho tất cả chúng sanh thoát khỏi mọi nỗi khổ và mang lại cho họ mọi phúc lạc. Tuy nhiên, hiện nay, ta không có khả năng làm việc này.

Vấn: Thế thì ai có khả năng thực hiện điều này?

Đáp: Vì khả năng này thuộc về những người đã hoàn toàn giác ngộ, ta cần tâm niệm rằng mình nên đạt được tâm giác ngộ viên mãn của một vị Phật, vì lợi ích của tất cả chúng sanh. Tâm nguyện này không thể phát sinh dễ dàng bằng niềm mong ước thành tựu Phật quả vì lợi ích của tất cả chúng sanh, hay bằng cách nguyện cầu, "Cầu cho tâm nguyện này phát sinh trong con.". Vì vậy, bồ đề tâm phải được trưởng dưỡng bằng

Luyện Tâm Bát Đoạn

sự tu tập.

Để rèn luyện [việc phát] bồ đề tâm như trên, đầu tiên, ta phải phát triển tâm từ để thấy chúng sanh đáng yêu, và phát triển tâm đại bi. Cường độ của [loại] tâm thức [này] tùy thuộc vào mãnh lực của lòng bi, và cường độ của tâm đại bi tùy thuộc vào mãnh lực của lòng từ trong ta, nhìn thấy chúng sanh đáng yêu. Vì thế, trước tiên, điều thiết yếu là tu tập tâm từ để thấy chúng sanh đáng mến. Điều này quả là đúng, vì khi những người mà ta có thiện cảm bị bệnh nhẹ, ước muốn cho người ấy khỏi bệnh [8] sẽ khởi lên một cách mạnh mẽ. Khi bệnh tật xảy ra cho những người ta không yêu mến thì ước muốn cho người kia khỏi bệnh không phát sinh. Giống như trong đời này, cường độ của sự mong muốn cho tha nhân không vướng khở tùy thuộc vào mức độ ta yêu mến họ đến mức nào, thì đối với lòng từ và bi cũng thế: lòng từ của ta càng mãnh liệt bao nhiêu thì ước nguyện mong muốn tha nhân thoát khổ sẽ càng mạnh mẽ bấy nhiêu.

Khi đã quán chiếu về những nhược điểm của tâm ái ngã và lợi điểm của tâm vị tha, điều thiết yếu là việc tu tập pháp bình đẳng hóa và hoán chuyển ngã tha.

Chứng minh lợi điểm của tâm vị tha

Chúng ta sẽ theo dõi các câu kệ theo trình tự chúng được sáng tác.

**1. Ước mong đạt được lợi lạc tối đa
cho tất cả chúng sanh
quý báu hơn ngọc như ý,
con nguyện luôn yêu thương họ.**

Về lợi điểm của tâm thương mến tha nhân, nếu cầu nguyện với viên ngọc như ý trên đỉnh phước chiến thắng, ta sẽ có được tất cả những gì ta mong ước trong đời này như thực phẩm, y phục, nhà cửa và v.v... Thí dụ về mặt y phục và thực phẩm, [9] ta [sẽ nhận được thật nhiều các thứ này từ viên ngọc như ý, đến nỗi ta] có thể đem tặng cho mỗi một chúng sanh trên thế gian, nhưng thực hành tâm vị tha thì vượt xa điều này. Mặc dù một viên ngọc như ý [thì] có tiềm năng mang lại hạnh phúc, danh vọng và v.v... mà ta mong có được trong kiếp này, nó không có tiềm năng đáp ứng mục tiêu [giải thoát cho ta và người khác trong] kiếp sau và xa hơn nữa. Mãnh lực của việc thiền quán về tâm vị tha trong khi phát tâm thương mến tha nhân vượt hẳn [tiềm năng của một viên ngọc như ý]. Niềm hạnh phúc, phúc lạc và danh vọng mà ta có được trong kiếp này đều bắt nguồn từ tâm vị tha, hay phụ thuộc vào chúng sanh; tái sanh trong các cõi cao hơn vào những kiếp tương lai được thành tựu tùy thuộc vào tâm vị tha; và thậm chí tâm toàn trí cũng thành tựu nhờ vào tâm vị tha này. Vì thế, [tâm yêu mến chúng sanh] còn quý giá hơn ngọc như ý.

Ngay cả Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã thương yêu chúng sanh và mang lại lợi ích cho họ, nhờ vậy mà ngài đã đạt được

Luyện Tâm Bát Đoạn

Phật quả, trong khi chúng ta vẫn chưa thoát khỏi luân hồi, vì nghiệp lực của tâm ái ngã của [chính mình]. Vào lúc ban đầu, không những không có sự khác biệt giữa ta và Đức Thích Ca Mâu Ni, Đức Bổn Sư của ta, mà thậm chí đôi lúc, khi ta có được thân thể của một tái sinh may mắn thì ngài đã gánh chịu nỗi khổ sâu sắc trong những tái sinh bất hạnh. [10] Tuy nhiên, nhờ vào mãnh lực của tâm vị tha mà ngài đã đạt giác ngộ trước ta, trong khi vì mãnh lực của tâm ái ngã, ta vẫn chưa đạt được giác ngộ và còn kẹt lại ở phía sau.

Trong kiếp Đức Bổn Sư sanh ra là Từ Lực Vương (King Maitribala),³ có năm con quỷ dạ xoa đi tìm thức ăn. Khi đến vương quốc của Từ Lực Vương, chúng [nhận ra rằng] mình không đủ sức làm hại các chúng sanh ở đó. Trong khi thắc mắc về điều này thì chúng thấy một người đàn ông đang chăn gia súc. Ông đang nằm nghỉ và trông nom súc vật của mình mà chẳng có vẻ gì lo lắng. Các dạ xoa đến gần ông và hỏi: “Tại sao ông lại ngồi như vậy và tại sao các loài thú ăn thịt không làm hại gia súc của ông?”. Người chăn thú trả lời rằng: “Nhờ vào mãnh lực thiền quán về lòng từ của nhà vua của chúng tôi, đất nước này tránh được sự tổn hại và các loài thú ăn thịt không làm hại gia súc.”. Các dạ xoa nghĩ rằng có lẽ chúng nên xin nhà vua ban cho máu và thịt, và tự hỏi không biết ngài có chịu hay không. Thế là chúng đi đến cung vua để xin máu và thịt, nhưng trước hết, chúng thay hình đổi dạng thành những người đàn bà ăn xin. Khi chúng được đưa vào ra mắt nhà vua, hình tướng dạ xoa của chúng đã lộ ra. Khi chúng hỏi xin máu

Luyện Tâm Bát Đoạn

và thịt, nhà vua nói rằng: “Không cần phải giết một ai rồi đem thân thể ấy hiến cho kẻ khác,” [11] và ngài nghĩ rằng ngài nên hiến tặng thân thể của mình, nên trước tiên, ngài đã trích máu từ tay chân ngài và tiếp theo, tặng luôn cho chúng thịt của ngài, để thỏa mãn yêu cầu của các dạ xoa này.

Tương tự như thế, [trong một kiếp khác, Đức Bồn Sư của chúng ta] đã hiến tặng thân mình cho một con cọp cái sắp chết đói, sau khi vừa sinh con xong. Khi vị hoàng tử lúc ấy mang cùng dòng tâm thức của Đức Bồn Sư hiến tặng thân ngài, con cọp cái vì quá yếu sức nên không thể ăn thịt của ngài. Thế là ngài đi tìm một khúc cây cứng rồi dùng cây đâm vào người để hiến máu cho cọp cái, và cho luôn thịt của mình.

Ta nên quán chiếu rằng: “Đức Bồn Sư của ta đã đạt giác ngộ sau khi thực hành tâm bố thí, thậm chí hiến tặng cả thân ngài trong nhiều kiếp sống, vì sự thôi thúc của tâm vị tha. Cũng như thế, tôi nguyện có thể thương yêu chúng sanh như [các sự tích] trong tiểu sử tiền kiếp của ngài. Nguyện rằng ý tưởng thương yêu chúng sanh sẽ phát khởi trong dòng tâm thức của tôi.” Khi nghĩ về những điều như thế, ta nên suy xét các lợi điềm của tâm vị tha, bằng cách nhớ lại những sự tích về cuộc đời của Đức Bồn Sư, và khẩn nguyện với các đối tượng quy y nào mà ta thiên quán mỗi ngày, để giúp mình [có khả năng] luôn thương yêu chúng sanh.

Ta nên quán rằng kết quả của những lời nguyện này là một giòng cam lồ tuôn chảy từ các đối tượng quy y, thấm vào đỉnh đầu mình và chảy xuống khắp châu thân, [12] tịnh hóa những

Luyện Tâm Bát Đoạn

điều cản trở ta thương yêu chúng sanh. Hơn nữa, ta nên quán rằng cam lồ trong dạng ánh sáng màu vàng rực rỡ tràn ngập thân mình, và ta đã thọ nhận sự gia trì từ các đối tượng quy y.

Cách trưởng dưỡng quan điểm chúng sanh quan trọng hơn bản thân

**2. Mỗi khi giao tiếp với chúng sanh,
con nguyện luôn xem mình thấp kém hơn tất cả,
và trong tận đáy lòng
con nguyện yêu thương họ trên hết.**

Sau khi đã quán chiếu về nhược điểm của tâm ái ngã, khi giao tiếp với chúng sanh, bất cứ lúc nào và ở đâu, ta nên luôn xem mình thấp kém hơn tất cả. Khi đã quán chiếu về những lợi điểm của tâm vị tha, từ đáy lòng mình, ta nên xem chúng sanh cao quý hơn mình – dù họ là ai chẳng nữa. Ta nên trưởng dưỡng lòng kính trọng chúng sanh theo cách này. Ngài Dromtonpa⁴ là một tái sanh trong tiền kiếp của Đức Đạt Lai Lạt Ma. Khi Jowo Je, đức A-đề-sa quang vinh được thỉnh mời [đến Tây Tạng], ngài Dromtonpa còn tại thế. Sau khi đã thiền quán về pháp bình đẳng hóa và hoán chuyển ngã tha, Dromtonpa xem mình thấp kém nhất khi gặp bất cứ ai, và khi có một người lạ quan sát, ngài hành xử một cách khiêm tốn như thể ngài là một người chẳng hiểu biết gì cả. [13] Chen Ngawa⁵, một trong *ba người anh em* của truyền thống Kadam,

Luyện Tâm Bát Đoạn

là một đệ tử của Dromtonpa, đã thỉnh ngài đến tu viện của ông để hoằng pháp. Trên đường đi đến Tu Viện Lo, tức tu viện của Chen Ngawa, Dromtonpa không có ngựa cỡi và thị giả theo hầu. Khi đang du hành một cách khiêm tốn như thế thì ngài gặp một *hành giả Mật tông (tantrika)*. Tu Viện Lo nằm trên đỉnh đồi, nên hai vị phải leo dốc một lúc. Vì Dromtonpa tự xem mình là người thấp kém, khi vị hành giả Mật tông quan sát ngài, ông nghĩ rằng ông đang giao tiếp với một người hoàn toàn thất học. Khi đường lên đồi trở nên khó khăn, vị hành giả Mật tông nhờ Dromtonpa xách giùm đồ đạc cho mình. Vì kính trọng vị này, ngài đã giúp ông. Khi vị hành giả này leo lên dốc, chân ông đổ mồ hôi và ông phải cởi giày ra. Ông cầm đôi giày của mình một lát, nhưng rồi cũng nhờ Dromtonpa xách giày cho ông. Dromtonpa tiếp tục đi với đôi giày của vị hành giả này quán quanh cổ ngài. Khi đến gần tu viện, [họ thấy] các tăng sĩ trong ban tiếp tân đã trang trí các vòng hoa vàng [để chào đón ai đó]. Vị hành giả Mật tông ra vẻ như không hề quen biết Dromtonpa. “Họ trang hoàng như thế để làm gì nhỉ?”, ông [tự] hỏi. [14] Rồi [cuối cùng], ông hỏi Dromtonpa, “Tại sao họ trang hoàng các vòng hoa vàng trên đỉnh đồi như vậy?”, và Dromtonpa trả lời, “Để đón tôi.”. Quá kinh hãi, vị hành giả Mật tông quyết định bỏ đi ngay lập tức, bỏ lại cả hành lý của mình.

Dromtonpa luôn tỏ ra khiêm tốn, dù ngài gặp bất cứ ai. Vào dịp khác, một vị cư sĩ được mời đến thuyết pháp và Dromtonpa đã đi đến đó. Phẩm chất [tâm linh] của Dromtonpa

Luyện Tâm Bát Đoạn

thì cao quý hơn so với vị cư sĩ này, nhưng vị này rất tự hào và nói rằng: “Có lẽ ông xuất thân từ một tăng viện và chúng ta nên đàm luận về Pháp. Nhưng trước tiên, để cho [đúng] lễ thì ông nên đánh lễ năm vóc với tôi.”. Y như lời yêu cầu của vị này, Dromtonpa đã đánh lễ ông. Kết quả của việc tự xem mình thấp kém nhất là cho đến ngày nay, ngài Dromtonpa vẫn được xem là *Drom, vị vua Pháp*.

Ngay từ ban đầu, Dromtonpa đã xem mình thấp kém nhất và tu tập theo cách này. Tuy A-đề-sa có rất nhiều đệ tử, và mặc dù Dromtonpa là một cư sĩ tại gia, ngài là người đã thọ nhận toàn bộ chỉ giáo của A-đề-sa và trở thành đại đệ tử của ông. Vì Dromtonpa tự xem mình có những phẩm chất thấp kém nhất, vị Kadam Geshe Neljorpa Chaktrichok đã trách ông rằng, “Ông có toàn bộ chỉ giáo của Jowo Atisa, nhưng ông cứ nói là 'Tôi không biết gì cả.' Điều này không tốt và cần phải được giải thích.”.

Nếu ghi nhớ những tiểu sử tương tự, như trường hợp của ngài Dromtonpa, ta nên tụng đọc câu kệ này, tự xem mình thấp kém nhất so với bất cứ chúng sanh nào – như ngài đã làm – và tận đáy lòng, thấy chúng sanh có phẩm chất cao quý hơn mình. Ta nên nghĩ rằng: “Bằng mọi cách, tôi nguyện có thể xem mình thấp kém nhất trong tất cả chúng sanh, và xem tha nhân cao quý hơn mình,” và như đã nêu ra ở trên, hãy quán tưởng giòng cam lồ tuôn chảy từ bất kỳ đối tượng quy y nào mà ta đã tạo lập cho mình và quán rằng ta đã được tịnh hóa.

**3. Trong mọi khía cạnh của hành vi,
khi phiền não vừa phát sinh trong tâm thức
tạo nguy cơ cho bản thân và tha nhân,
con nguyện hết lòng đối trị tức thì.**

Câu kệ trên nói rằng phiền não tạo ra nguy cơ cho bản thân và tha nhân. Từ vô thủy, chúng đã làm hại dòng tâm thức của ta, khiến ta trải qua biết bao nhiêu nỗi khổ. Khi phiền não phát sinh trong tâm thức, chúng không chỉ tạo ra nguy cơ cho bản thân, mà còn có khả năng làm tổn hại tha nhân. Thí dụ như khi nổi giận, chỉ vì phiền não, ta đã tích lũy một số năng lượng của nghiệp xấu, đưa đến những tái sinh bất hạnh [16]. Dựa trên ý nghĩa này, phiền não tạo ra nguy cơ cho [chúng ta]. Khi ta tức giận, người khác quan sát mình và nghĩ rằng, “Hắn đã nổi giận,” rồi điều này khiến họ không vui. Vì thế, khi phiền não phát sinh, chúng tạo ra nguy cơ cho bản thân và tha nhân.

Ta nói rằng cá nhân ta và người khác đều gặp nguy hại, đó là vì tâm vô minh căn nguyên chấp ngã, khiến ta xem bản ngã là có tự tánh, chấp chặt vào ý niệm mình sở hữu một tự ngã không phụ thuộc vào bất cứ điều gì khác. Vì sự bám chấp này, khi nghĩ rằng “Tôi cần điều này”, ta sẽ sinh tâm sân hận với tha nhân và chấp thủ đối với tự thân.

Các nguyên nhân ngăn chặn tâm sân hận vô cùng quan trọng đối với việc luyện tâm bằng bồ đề tâm. Khi luyện tâm, sau khi đã quán chiếu các nhược điểm của tâm sân hận nhiều lần, ta phải có khả năng ngăn chặn nó khi sân hận sắp phát

Luyện Tâm Bát Đoạn

sinh. Thậm chí, nếu không thể ngăn ngừa khi nó sắp phát sinh, ta nên nhận diện và chặn đứng nó, khi nó đã sinh khởi.

Đối với tâm chấp thủ, có hai loại: (i) chấp thủ trong nội tâm đối với chúng sanh; và (ii) chấp thủ đối với vật ngoại thân, v.v... Thí dụ, vì chấp thủ mà sự tranh chấp xảy ra giữa cha mẹ và con cái, cũng như giữa anh chị em và bà con dòng họ. Tương tự như thế, vì chấp thủ với vật ngoại thân [17] mà người ta trộm cắp, v.v... Rồi vì những điều này, ta trải qua biết bao nhiêu nỗi khổ. Dù có bao nhiêu của cải và tài vật đi nữa, lý do mà ta không bao giờ thỏa mãn là vì tâm chấp thủ. Chính vì tâm chấp thủ ở cấp độ lớn hơn mà các quốc gia gây ra chiến tranh, và ở cấp độ nhỏ hơn thì gia đình có sự xung đột. Vì tâm chấp thủ mà tất cả những điều này xảy ra, ta nên chấm dứt nó bằng cách quán chiếu nhược điểm của nó.

Tóm lại, chấp thủ là kẻ thù khiến ta trải qua nỗi khổ trong đời này và những kiếp sau. Trong trường hợp có một kẻ thù thông thường, thời gian dài nhất mà họ có thể hãm hại ta là trong cuộc đời này, nhưng họ không thể hại ta trong kiếp sau. Thậm chí, nếu tất cả chúng sanh trong ba cõi giới trở thành kẻ thù của mình, họ cũng không thể kéo ta vào địa ngục. Thế nhưng từ vô thủy đến nay, kẻ thù phiền não là lý do khiến ta chịu bao nỗi khổ trong luân hồi. Tương tự như thế, nếu không áp dụng một phương pháp đối trị thì chính [kẻ thù] này sẽ khiến ta đau khổ trong những kiếp tương lai. Ta nên quán chiếu các nhược điểm của phiền não nhiều lần như đã được trình bày trong quyển *Bồ Tát Hạnh*⁶ của ngài Tịch Thiên

Luyện Tâm Bát Đoạn

(Santideva) và các tác phẩm tương tự khác. Bằng cách thiền quán nhiều lần, sự phát sinh của phiền não sẽ giảm thiểu. Thậm chí nếu chúng có phát sinh, khi nhận diện ra chúng, ta có thể đối trị ngay lập tức.

[18] Khi phiền não phát sinh, ta cần phải ngăn chặn chúng tức thì bằng các pháp đối trị, không để tâm mình tự do lang thang. Chữ *hết lòng* trong câu “Con nguyện hết lòng đối trị tức thì” cho thấy ta nên áp dụng phương pháp đối trị ngay lập tức. Khi các hành giả đã chứng ngộ tánh Không quán sát phiền não hiện hữu ra sao, họ quán rằng không có lý do gì để phiền não phát sinh, vì chúng không tồn tại một cách cố hữu, mà chỉ do sự quy gán của tâm mà ra. Dù chúng không [hiện hữu như thế], khi tâm chấp thủ sắp phát sinh, ta nên nhớ đến những nhược điểm của nó. Ta đã được dạy rằng mình có thể đối trị tâm chấp thủ bằng cách áp dụng một phương pháp đối trị [tương ứng]. Với trường hợp chấp thủ trong nội tâm đối với chúng sanh, nên thiền quán về sự xấu xí của đối tượng mà ta tham luyện. Trong trường hợp đối tượng là chúng sanh mà ta tức giận, nên thiền quán về ước mong cho [đối tượng này] được hạnh phúc, v.v...

Cách trưởng dưỡng lòng thương mến những chúng sanh khó thương

4. Mỗi khi gặp người ác tâm tràn đầy khổ đau và ác hạnh,

**con nguyện thương yêu những người hiểm có
này
như tìm ra kho tàng quý báu.**

Về danh từ *người ác tâm*, [19] bản tính của các chúng sanh này đã trở nên hung ác, vì từ vô thủy, họ đã bị phiền não tác động, nên họ đã tích lũy ác hạnh.

Câu kệ này nói rằng ta thấy họ tràn đầy khổ đau và ác hạnh. Nguyên nhân tạo khổ là nghiệp ác và bất thiện, và ác nghiệp này rất mãnh liệt, chẳng hạn như ngũ nghịch. Ngũ nghịch là giết cha, giết mẹ, giết A la hán, cố tâm làm thân Phật chảy máu và gây bất hòa trong tăng đoàn. [Những ai tạo những nghiệp này] sẽ bị ô uế vì ác hạnh. Họ chắc chắn sẽ bị đọa vào địa ngục trong kiếp sau, và vì không có khoảng cách của những kiếp khác [xảy ra giữa kiếp này và kiếp đọa trong địa ngục], nên chúng được xem là những hành vi quả báo nhãn tiền.

Ác nghiệp nặng nề này là nhân tạo khổ và điều này có thể được xác minh bằng hai cách: (i) thời nay, nó được tích lũy bằng các vũ khí đáng sợ, sát hại hàng triệu người; và (ii) về kết quả hiện tiền, con người mắc phải những chứng bệnh khủng khiếp. Tuy chúng sanh tích lũy các nhân tạo khổ vô cùng nặng nề, chư Bồ tát xem họ là trọng tâm của lòng bi của các ngài. Khi họ bị dẫn dắt vì nổi thống khổ mãnh liệt, vì phải trải qua kết quả của những hành động đã tích tập trong quá khứ [20], những ác nghiệp này sẽ cạn kiệt. Mặc dù trong hoàn cảnh này,

Luyện Tâm Bát Đoạn

họ thật sự đã nếm khổ, nếu ta sử dụng hình ảnh tương đương của một gánh nặng [của nghiệp ác hại], thì cái gánh này sẽ nhẹ bớt đi. Ta sẽ phát tâm bi bằng cách chú trọng vào những ai đã tích tập ác nghiệp nặng nề, tạo ra nhân khổ trong những kiếp vị lai, [cũng như] những ai [hiện] đang nếm trái nổi khổ mãnh liệt, vì kết quả của những ác nghiệp họ đã tạo ra.

Người thường cảm thấy khó khăn khi phải giúp đỡ những ai có hành vi cực ác và những người quá đau khổ, nên họ có khuynh hướng bỏ rơi những người này, nhưng những ai tu tập pháp luyện tâm thì sẽ chú trọng vào [loại người] này và thương yêu họ hơn những người khác. Giống như khi khám phá ra một kho tàng thì coi như ta đã tìm được tất cả những gì ta muốn. Tương tự như thế, khi đã thiên quán về lòng bi hướng về những ai đang bị áp bức vì nổi khổ và ác nghiệp nặng nề, ta sẽ đạt được những gì mình mong ước, dù đó là cảnh giới cao tạm thời, hay thành tựu cứu cánh tốt đẹp, tương tự như ta đã tìm ra một kho tàng. Như lời kệ đã nêu ra, ta nguyện có khả năng yêu thương họ như thế.

Khi giúp người cơ cực, chẳng hạn như người bệnh, ta có nhiều lợi ích lớn. Ta nên thương yêu họ, nghĩ rằng trường hợp này cũng giống như ta đã khám phá ra một kho tàng. [21] Theo lời khuyên thì ta nên cầu nguyện để có thể giúp đỡ họ tối đa, với khả năng tài vật của mình. Tại Tây Tạng, trong nhiều trường hợp, các hành giả luyện tâm theo cách hướng tâm bi đến những người khốn khó như thế này đã đạt được lợi ích lớn. Thí dụ như vị Bồ tát Ngulchu Thokme Sangpo⁷ đã tu tập

Luyện Tâm Bát Đoạn

pháp bình đẳng hóa và hoán chuyển ngã tha, và thiên quán về lòng từ bi. Nhờ mãnh lực thiên quán về lòng từ của ngài mà những con thú ăn thịt đã không sát hại bất kỳ súc vật nào ở xung quanh cốc của ngài, và chúng sống hòa thuận với nhau. Ngài đã giảng Pháp cho những người đau yếu, cho người ăn xin không có y phục lành lặn, cho những người khốn cùng vì bệnh tật, không một mảnh vải che thân, ngoại trừ những con rận. Ngài đã cho họ quần áo mới và giữ y phục rách rưới của họ, hiến tặng thân mình cho những con rận [đã tàn phá cơ thể họ]. Đây là cách ngài tu tập. Đây là ý nghĩa của việc thương yêu những người hiếm có như vậy, khi thấy họ lặn ngụp trong đau khổ và ác nghiệp, giống như đã khám phá ra một kho tàng quý giá. [Ngulchu Thokme Sangpo] đã thực hành nhiều pháp tu như nhận chấy rận từ người khác và bố thí bằng cách hiến tặng thân thể ngài. Vào thời đó, có rất nhiều hành giả tu tập theo hạnh bồ tát này, và vì sống trong hoàn cảnh khó khăn ấy, một số vị [22] đã viên tịch. Có một lần, một người thân thiết với Ngulchu Thokme Sangpo đã khuyên ngài rằng, “Ông đừng làm như vậy. Những người khác tu tập theo cách này thật sự đã qua đời.” Nhưng ngài lại đáp rằng, “Nếu đã hành trì Pháp thì nên tu tập như vậy. Tôi cầu nguyện cho mình cũng tu tập được như thế.”

Khi tụng câu kệ này, nên quán tưởng vào lúc cuối câu thì một giòong cam lồ tịnh hóa tuôn trào xuống thân mình, và hãy khẩn nguyện để khả năng tu tập theo pháp tu này sẽ phát khởi trong dòng tâm thức của ta.

Cách chấp nhận sự mất mát, thua thiệt về mình và trao tặng lợi lạc cho người khác

**5. Khi người khác, vì lòng ganh tỵ,
bạc đãi con bằng sự gièm pha, sỉ nhục và những
điều tương tự,
con nguyện nhận lấy thua thiệt và
dành thắng lợi cho người khác.**

Việc hứng chịu sự gièm pha và sỉ nhục vì lòng ganh tỵ của người ám chỉ những trường hợp khi người khác sỉ nhục ta bằng lời lẽ xấu xa, và ngược đãi ta một cách thậm tệ bằng sự kết tội phi lý. Khi bị người khác vu khống bằng những lời cáo buộc vô căn cứ, ta không cần phải phân trần rằng, “Tôi không có làm điều này; đó không phải là lỗi của tôi”, [23] mà nên dành thắng lợi cho họ, bằng cách nói rằng, “Bạn nói đúng. Tôi xin lỗi.”, và luyện tâm nhẫn nhục. [Với ý nghĩa này, câu kệ] đã nói rằng, “Tôi nhận chịu thua thiệt.”.

Câu kệ nói “dành thắng lợi cho người khác”, ý nói rằng vì yêu thương họ, ta nên nhường bất kỳ lợi lạc nào cho tha nhân. Khi ta thương mến người khác và dành mọi lợi lạc cho họ, lòng vị tha trở thành cội nguồn của mọi niềm phúc lạc và hạnh phúc. Vì lý do này, ta nên chấp nhận sự thua thiệt.

[Hơn nữa], vì tất cả những nỗi khổ khác nhau đều xảy ra từ tâm ái ngã, lời kệ khuyên ta nên dành lợi lạc cho tha nhân và chấp nhận sự mất mát cùng thua thiệt về mình.

Chấp nhận thua thiệt vì sự ngược đãi như gièm pha và sỉ

Luyện Tâm Bát Đoạn

nhục là điều mà chính tác giả của quyển sách luyện tâm này, đại sư Langtri Thangpa,⁸ đã tu tập. Ngài luôn an trú trong thiền quán về tâm bi mãnh liệt, và không thể chịu đựng được nỗi khổ đang dần vạt chúng sanh, nên ngài không bao giờ lộ vẻ tươi cười, vì luôn nghĩ đến nỗi khổ của người khác. [Vì vậy], người ta gọi ngài là *Langri Thangpa u sầu*. Với mãnh lực của tâm bi không thể chịu đựng được nỗi khổ của chúng sanh, ngài là người luôn luôn có vẻ mặt u buồn, với cái nhìn u uẩn. [24]

Một ngày nọ, ngài đang nghỉ ngơi sau một buổi thuyết pháp thì một phụ nữ mang một đứa trẻ sơ sinh đến tìm ngài và nói, “Đây là con của ngài. Ngài hãy lo cho nó.” Nói xong, bà ta bỏ đi. Dù đây là điều xúc phạm đến phẩm giá của một tăng sĩ, ngài đã không đính chính rằng đứa bé không phải là con của mình. Thay vì vậy, ngài đã chăm sóc đứa bé, nói rằng ngài sẽ bảo bọc nó, để nó không chết. Ngài đã cúng dường trà ở Radreng⁹ và các tu viện khác, giống như một sự sám hối giả mạo. Mặc dù không có lỗi lầm gì, khi người khác buộc tội ngài một cách phi lý, giống như câu kệ đã nói rằng ta nên nhận phần thua thiệt, ngài đã nhận chịu thiệt thòi. Vì thế mà một số tăng sinh hẹp hòi đã nghi ngờ ngài và bắt đầu thắc mắc là [ngài có phạm giới sống đời độc thân] hay không. Họ nói đứa bé chính là [con của ngài]. Đứa bé đã không chết và khi được một hay hai tuổi, cha mẹ của nó đến tìm ngài và xin đem đứa bé về với họ. Sự việc là thế này: qua nhiều năm, những đứa con của cặp vợ chồng này [đều lần lượt] qua đời hết. Người mẹ bèn hỏi ý một nhà chiêm tinh và được khuyên là nếu bà nói

Luyện Tâm Bát Đoạn

con mình là con của một vị cao tăng thì đứa bé sẽ không chết. Vì lý do này mà cha mẹ đứa bé đã hành xử như thế. Họ xin ngài tha thứ và mong rằng họ đã không làm ngài buồn. Lúc ấy, Bồn Sur Langri Thangpa [25] không hề than phiền gì cả và ngài chỉ nói một lời, “Ông bà có thể đem con về, không sao đâu.”

Khi tụng câu kệ này, ta nên nghĩ rằng, “Cũng như Bồn Sur Langri Thangpa, tôi nguyện dành thắng lợi cho người khác và chấp nhận thua thiệt, dù tha nhân có chỉ trích tôi thế nào chẳng nữa,” và thực hành tịnh hóa bằng cách quán tưởng giòng cam lồ tuôn chảy vào thân mình. Ta nên tịnh hóa các chướng duyên và nghĩ rằng các thực chứng đã phát sinh trong tâm mình. Khi có thể tu tập thuần thực theo cách này, ta sẽ được an lạc.

Khi người khác nói những lời khiếm nhã, nếu ta không thể chịu đựng mà lại hồi đáp [để trả đũa] thì thù hận sẽ gia tăng, xung đột sẽ xảy ra. Ta sẽ buồn bực và người kia [cũng] không vui. Khi bị người khác chỉ trích, nếu ta nhận lãnh điều này và trả lời một cách bình tĩnh, không giận dữ rằng, “Bạn nói đúng.”, thì ta sẽ không bị kẻ thù thách thức, tâm ta sẽ không bị giao động và khi không có nhu cầu khuấy động tâm người khác, cả người kia và ta đều được vui vẻ. [26]

Thái độ đối với những người hãm hại ta, khi ta đã giúp đỡ và đặt kỳ vọng vào họ

6. Khi người mà con đã từng giúp đỡ, và đặt nhiều kỳ vọng vào họ,

**hãm hại con một cách tệ bạc khôn lường
nguyện xem họ như một thiện tri thức vô nhiễm.**

Đôi khi, những người ta đã từng giúp đỡ và mong đợi sự trả ơn của họ hành động như kẻ thù, hãm hại ta một cách tệ hại. Trong trường hợp đó, một người bình thường sẽ nghĩ rằng, "Mình một lòng giúp họ mà họ đối xử với mình như vậy đó.", để kết tội họ và có thể nổi giận với họ. Tuy nhiên, những ai tu tập pháp luyện tâm cần phải xem những người này như những thiện tri thức trong sạch, thay vì ghét bỏ họ. Lý do là vì ta phải tu hạnh nhẫn nhục, khi sân hận phát sinh. Nếu có thể thiền quán về hạnh nhẫn nhục khi bị kẻ khác hãm hại một cách vô lý như thế, đó là điều rất lợi lạc cho việc tu tập. Vì thế, dựa vào lời chỉ giáo, ta nên nghĩ về họ như những người truyền cảm hứng, giúp ta thiền quán về hạnh nhẫn nhục, hay những thiện tri thức, dạy ta về lòng kiên nhẫn. [27]

Ta có lý do để xem những ai dạy cho ta về lòng kiên nhẫn như thiện tri thức. Từ phía mình, ta đã kỳ vọng điều lợi lạc vì ta đã từng giúp đỡ người kia. [Tuy nhiên], khi Bồ tát tu hạnh nhẫn nhục, họ không nên mong đợi sự trả ơn và nhận lãnh quả chín. Vì vậy, họ phải tu tập hạnh bố thí, *chỉ vì lợi lạc* của người khác. Chỉ vì đã giúp đỡ [người khác], nên ta mong họ trả ơn là không đúng, và cách tu tập của Bồ tát không phải là như vậy. Khi tự nhắc nhở mình rằng Bồ tát không nên mong đợi quả chín trong việc tu tập, điều này sẽ giúp ta xem [những người lấy oán trả ơn] như những thiện tri thức có trí tuệ.

Luyện Tâm Bát Đoạn

Đối với người khác, những người ta đã từng giúp đỡ và giống như bạn bè của mình, có thể là kẻ thù của ta sau này, khi họ hãm hại ta. Vì thế, không có sự chắc chắn giữa bạn và thù. Những cảnh ngộ như vậy là một thành phần trong bản chất luân hồi. Ngày nào còn sinh ra trong cõi luân hồi, ta không thể nào vượt thoát những kinh nghiệm này. Tuy nhiên, ta có thể xem những người này như thiện tri thức, thúc đẩy ta phát tâm xả ly, quán chiếu rằng mình phải thoát khỏi luân hồi.

Ở đây, ta cũng nên tịnh hóa mình bằng cách quán tưởng giòng cam lồ. Nên nghĩ rằng, “Nhu giáo pháp đã nói ở đây, tôi cũng [28] mong nhận được lợi lạc từ những điều tốt lành tôi đã làm cho người khác. Tôi đã nghĩ rằng họ và tôi hòa hợp với nhau và họ sẽ không hành xử như vậy. Tôi nguyện có thể xem họ như những thiện tri thức, dạy cho tôi hạnh nhẫn nhục, không ghét bỏ họ khi họ đối xử tệ bạc với tôi. Tôi nguyện xem những ai dạy cho tôi cách hành xử của bồ tát như những thiện tri thức; và những ai dạy cho tôi về tâm xả ly, mong thoát khỏi luân hồi, như các thiện tri thức.”. Ta nên quán rằng mình đã loại trừ tất cả các chướng duyên để xem họ như những thiện tri thức, ngay bây giờ và trong tương lai, và ta cũng đã phát khởi thực chứng về điều này trong tâm thức.

Lợi ích của pháp tu hoán chuyển ngã tha

7. Tụ trung, con nguyện hiến dâng trực tiếp và gián tiếp

**hạnh phúc và lợi lạc cho tất cả những bà mẹ,
Nguyện âm thầm nhận lấy
mọi hoạn nạn và khổ đau của họ.**

Đoạn kệ này nói về phương pháp thiền quán về Cho và Nhận (*Tonglen*).¹⁰ Nói tóm lại, sau khi đã quán chiếu các lợi điểm của tâm vị tha và nhược điểm của tâm ái ngã, ta nên củng cố tất cả các lý do đã được nêu ra về phương diện hiển dâng lợi lạc và chiến thắng cho người khác, và chấp nhận mất mát cùng thua thiệt cho mình. [29] Lời khẩn nguyện đầy khát vọng, “Con nguyện hiển dâng bất kỳ lợi lạc và hạnh phúc nào của mình cho tất cả chúng sanh, những bà mẹ tiền kiếp của con, và nhận lãnh mọi nỗi khổ cùng hoạn nạn của họ.”, trình bày cách thiền quán về Cho và Nhận.

Trước đó, trong đoạn “Mỗi khi gặp người ác tâm tràn đầy khổ đau và ác hạnh, con nguyện thương yêu họ như tìm ra kho tàng quý báu”, [bản văn] đã trình bày [pháp tu] *nhận lấy* mọi nỗi khổ của tất cả chúng sanh đầy khổ đau và ác hạnh cho chính mình và [pháp tu] *hiển dâng* hạnh phúc cho họ, về mặt tu tập pháp *Tonglen*.

Ở đoạn kệ này cũng thế, “Tự trung, con nguyện hiển dâng trực tiếp và gián tiếp,” [bản văn] đang nói về việc *trực tiếp* trao tặng hạnh phúc và thiện hạnh cho tha nhân trong đời này, và *gián tiếp* hiển dâng hạnh phúc cùng thiện hạnh cho tha nhân trong những kiếp vị lai. Trong đoạn “hạnh phúc và lợi lạc cho tất cả các bà mẹ... [nhận lấy] mọi hoạn nạn và khổ đau,”

Luyện Tâm Bát Đoạn

bản văn nói đến việc chấp nhận nỗi khổ dày vò các bà mẹ [hữu tình] trong đời này – như bệnh tật, ma quỷ, hoạn nạn, căm và điếc – và trao tặng họ hạnh phúc trong cuộc đời này. Trong đoạn “nỗi khổ của các bà mẹ”, bản văn nói về việc nhận lãnh bất kỳ nỗi khổ nào mà các bà mẹ hữu tình sẽ ném trái trong những kiếp tương lai và hiến dâng cho họ niềm hạnh phúc và thiện hạnh trong những kiếp *tương lai*. Câu “Nguyện âm thầm nhận lấy”, [30] có thể được hiểu là sự tu tập *bí mật* bằng cách không công khai việc tu tập này, vì nhiều nguyên nhân tạo ra chướng ngại thường phát sinh, khi các hành giả tu tập pháp luyện tâm biểu lộ quá rõ rệt [cho người khác biết họ đang thực hành pháp tu này].

Chỉ giáo về bình đẳng hóa và hoán chuyển ngã tha trong [pháp] thiền *Tonglen* không chỉ là một pháp tu mà các hành giả Thanh văn và Duyên giác [của Tiểu thừa] không tán thành, mà đó là [một phương tiện ngay cả các hành giả Đại thừa] có căn cơ thấp kém cũng không thể tu tập được. Vì vậy, bản văn viết rằng, “Nguyện âm thầm nhận lấy”. Tác phẩm *Bồ Tát Hạnh* [của ngài Tịch Thiên] cũng nói rằng đây là mật pháp:

Hãy thực hành chỉ giáo bí mật này:
hoán chuyển ngã tha.¹¹

Khi Jowo Je Atisa (A-đề-sa) đến Tây Tạng, ngài đã ban nhiều chỉ giáo tổng quát và giảng dạy về cách tu tập bồ đề tâm. Tuy nhiên, ngài chỉ truyền pháp bình đẳng hóa và hoán chuyển

Luyện Tâm Bát Đoạn

ngã tha cho Dromtonpa. Dromtonpa đã hỏi tại sao ngài chỉ trao truyền chỉ giáo bồ đề tâm này cho ông mà thôi, trong khi lại giảng dạy các pháp tu khác một cách rộng rãi cho những đệ tử khác. A-đê-sa trả lời rằng ngoài Dromtonpa ra, ngài chưa tìm được ai khác [xứng đáng] để thọ nhận chỉ giáo về cách tu tập bồ đề tâm này cả. Trong quá khứ, những pháp tu như thế là các giáo huấn bí mật và được ẩn giấu [31] thì không được truyền thụ cho ai, ngoài các hành giả thực thụ.

Có một câu chuyện về Geshe Chekhawa¹² [liên hệ] đến điều này. Vì ngài sống cạnh một khu hỏa táng tên là *Chekha* để thiêu quán về lẽ vô thường, cái chết và hành trì pháp luyện tâm, nên sau đó, ngài được gọi là *Geshe Chekhawa*. Trước tiên, ngài đã thọ nhận giáo pháp luyện tâm bát đoạn [từ tác phẩm *Luyện Tâm Bát Đoạn* của Geshe Langri Thangpa], và thực hành việc trao tặng chiến thắng cho người khác, nhận lãnh thua thiệt cho mình. Ngài cảm thấy những đoạn kệ này rất hữu ích trong một số trường hợp, và tự hỏi làm sao có thể tìm ra một đạo sư giảng dạy giáo huấn này. Khi ngài lên đường tìm kiếm, Geshe Sharawa¹³ vẫn còn tại thế. Là một vị thầy có đầy đủ phẩm hạnh và danh tiếng nhất, Geshe Sharawa đang thuyết giảng về hành trì của Bồ tát trong tác phẩm *Bồ Tát Địa* của vị thánh giả Vô Trước (Asanga) khi Geshe Chekhawa đến gặp ngài. [Tuy nhiên], ngài không hề đề cập gì đến pháp luyện tâm bình đẳng hóa và hoán chuyển ngã tha trong dịp đó hay [trong khi giảng dạy] cho tăng đoàn. Geshe Chekhawa thầm nghĩ: “Chẳng biết vị đạo sư này có hiểu biết giáo huấn này hay

Luyện Tâm Bát Đoạn

không. Ta e rằng ông chẳng biết gì về giáo huấn này, vì ông không hề nói điều gì liên quan đến nó cả.”, và [32] ngài bắt đầu có sự nghi ngờ, “Hôm nào, ta phải thử hỏi xem ông có biết gì về giáo huấn này hay không. Nếu ông không biết thì ta nên đi nơi khác để tìm người thấu hiểu nó.”.

Một ngày nọ, khi Sharawa đang đi nhiều quanh một bảo tháp một mình, Chekhawa đến gặp ông và nói rằng, “Xin ngài nán lại một chút; tôi có điều muốn hỏi ngài. Khi tôi tụng tám đoạn kệ này thì đôi khi nó hữu dụng, đôi khi lại không. Vậy thì tôi có nên thực hành nó hay không?”. Ngài Sharawa trả lời rằng, “Thật ra, ông có thể hành trì nó hay không là tùy ông, nhưng nếu ông mong cầu giác ngộ thì không có con đường nào khác ngoài pháp tu này.”. Chekhawa lại hỏi, “Nhưng khi ngài giảng dạy cho tăng đoàn, ngài không bao giờ đề cập đến đề tài này. Tại sao vậy?”. Sharawa đáp, “Nếu như không một ai có thể hành trì nó thì ta thuyết giảng để làm gì?” Vào thời đó, giáo huấn này chỉ được ban truyền như một mật pháp, thay vì được giảng dạy [công khai] trong tăng đoàn. Chekhawa nói rằng, “Tôi rất tha thiết đối với giáo pháp này. Với lòng đại bi cao cả, xin ngài hãy chấp nhận lời cầu khẩn của tôi.”, và Sharawa đáp rằng, “Nếu ông ở lại đây thì từ từ, ta có thể [dạy cho ông].”.

[Chekhawa] đã ở lại với Sharawa [33] mười bốn năm và tu tập giáo huấn này. Một thời gian sau đó, khi Chekhawa đã tu tập tốt đẹp, ngài có sự tự tin vào pháp tu này. Ngài đã giảng dạy giáo pháp bình đẳng hóa và hoán chuyển ngã tha cho các

Luyện Tâm Bát Đoạn

đệ tử của ngài, trực tiếp tạo lợi lạc và có thể chữa trị cho những người cùi tại Tây Tạng. Ngài đã giảng dạy pháp tu Cho và Nhận cho rất nhiều người cùi, và đây là lý do mà pháp luyện tâm này cũng được xem là *Pháp của người cùi*.

Khi tu tập pháp luyện tâm theo cách này, thiền quán về cho và nhận, bình đẳng hóa và hoán chuyển ngã tha, ta sẽ nhanh chóng tịnh hóa các nghiệp xấu ác và che chướng, tích lũy công đức lớn lao và thậm chí, sẽ có được lợi lạc ngay trong kiếp này, chẳng hạn như lành bệnh phong cùi, v.v...

Ta nên tu tập càng nhiều càng tốt. Khi vị Bồ tát cùng dòng tâm thức với Đức Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni hiến tặng thân mình cho cạp cái thì vị Bồ tát mang dòng tâm thức của Đức Phật Di Lặc là một trong những người anh của ngài. Khi các hoàng tử nhìn thấy con cạp cái đói lả, [vị hoàng tử lúc đó là tiền thân của Đức Bổn Sư] đã thắc mắc, “Chẳng biết con cạp này cần thức ăn gì nhỉ?”. [34] Vị hoàng tử tiền thân của Đức Phật Di Lặc đáp, “Nó cần thịt tươi và máu, nhưng những thứ này thật không dễ kiếm.”, và người đã không thể hiến tặng thân mình cho cạp. Đối với vị hoàng tử trẻ tuổi hơn, người mang cùng dòng tâm thức với Đức Bổn Sư của chúng ta, thì [việc hiến tặng thân người] là một điều dễ dàng. Người nghĩ rằng, “Từ trước đến nay, ta đã có được thân người như vậy bao nhiêu lần mà chẳng có chủ đích gì cả. Giờ thì ta đã có lý do để mang lại ý nghĩa cho nó rồi, tốt lắm.”. Khi người anh đã bỏ đi, vị hoàng tử trẻ quay trở lại với con cạp cái và hiến tặng thân mình cho nó.

Luyện Tâm Bát Đoạn

Cả hai vị, Đức Bồ Sư của chúng ta và Đức Di Lạc đều đã phát bồ đề tâm vô thượng với lòng từ ái trong nhiều a tăng kỳ kiếp trước đó, nhưng vì có sự khác biệt về mức độ bình đẳng hóa và hoán chuyển ngã tha mà Đức Bồ Sư đã đạt được giác ngộ trước Đức Di Lạc. Vì vậy, pháp tu bình đẳng hóa và hoán chuyển ngã tha, cùng với pháp luyện tâm, là những điểm cực kỳ quan trọng.

Pháp tu “nhận lấy nỗi khổ của tha nhân cho chính mình” không phải là điều ta có thể thấu hiểu hay áp dụng được cho đến khi tâm mình đã khá quen thuộc [với nó]. Trước tiên, để làm quen với nó, ta nên nhận lãnh nỗi khổ của chính mình. Thí dụ hôm nay, ta có thể chuốc lấy nỗi khổ của ngày hôm sau, để có được hạnh phúc trong ngày hôm sau. [35] Một khi tâm mình đã quen dần với điều này, [bây giờ], ta có thể nhận lãnh nỗi khổ mà mình sẽ phải trải qua trong tháng tới, và như thế, ta sẽ được an lạc trong tháng sau. Nếu tu tập theo cách này, làm cho tâm mình quen thuộc với pháp tu, thì không có điều gì mà ta không thể chịu đựng được. Chẳng hạn như có những người làm việc cật lực trước khi đi nghỉ phép, vì nghĩ rằng như vậy thì họ sẽ tận hưởng kỳ nghỉ phép một cách tốt đẹp hơn. Ta sẽ nhận lấy nỗi khổ của mình theo cách đó.

Khi nhận lấy nỗi khổ của tha nhân, mặc dù không có được nhân đã chín, nhưng ta phải nhận lấy nó trên mặt tinh thần, tựa như đang [thật sự] nhận lãnh nó cho chính mình. Điều cần thiết là giúp cho tâm mình quen thuộc với cách này. Nói chung, ta không thể khiến thực chứng phát sinh bằng cách cầu

Luyện Tâm Bát Đoạn

nguyện, “Nguyện cho nỗi khổ của tất cả chúng sanh trở trên mình con và nguyện cho tất cả chúng sanh có được niềm hạnh phúc của con.”. Trước tiên, nên tu tập [bằng cách chú tâm vào] mỗi [một loại chúng sanh] riêng rẽ. Khi đã khá quen thuộc với điều này, nên chú trọng vào một người nào trung lập, chưa từng làm hại hay giúp ích cho mình, và nhận lãnh nỗi khổ của họ, trao tặng cho họ các thiện hạnh và hạnh phúc của mình. Khi đã khá quen thuộc với điều này, nên tập trung vào người mà ta không muốn thấy mặt, vì nghiệp quả từ tiền kiếp, [36] và những người vì thù hận trong kiếp này mà đối xử với ta như kẻ thù. Ta nên thiền quán về Cho và Nhận [trong khi chú trọng] vào họ, và khi đã thuần thục với điều này, ta có thể thiền quán về Cho và Nhận đối với tất cả chúng sanh một cách dễ dàng.

Trước tiên, khi nghĩ chung chung rằng, "Nguyện cho nỗi khổ của tất cả chúng sanh trở trên mình con và [nguyện cho] quả hạnh phúc của con trở cho họ.", thường thì trong tất cả chúng sanh, ta không có khả năng nhận lấy quả khổ của kẻ thù. Giáo huấn cho rằng nếu ta bắt đầu bằng cách [chú tâm] vào người nào không thuộc vào hạng người này, chẳng hạn như mẹ hay bạn của mình, và kể đến [tập trung] vào một kẻ thù, ta sẽ quán chiếu thành công, dù cho [sau đó], ta có chú trọng vào [chúng sanh nào khác] đi nữa.

Để tu tập Cho và Nhận theo cách này, trước hết, ta nên nuôi dưỡng tri kiến thấy được lỗi lầm của tâm ái ngã và các phẩm chất [lợi lạc] của tâm vị tha. Sau khi đã tu tập theo phương cách này, ta quán tưởng mọi lỗi lầm của tha nhân –

Luyện Tâm Bát Đoạn

như nổi khổ của họ, v.v..., trong dạng độc dược và vũ khí – đi vào trung tâm của tim mình, nơi trú ngụ của tâm ái ngã, và quán rằng tâm ái ngã của mình đã bị tiêu diệt thành cát bụi, rồi trao tặng hạnh phúc và thiện hạnh của mình cho chúng sanh qua bất cứ hình thức nào mà họ cần. Thí dụ như ta có thể hiến tặng họ một thiện tri thức giảng dạy Pháp, hay qua hình thức của tâm từ, tâm bi, bồ đề tâm, v.v... Một khi bồ đề tâm đã phát sinh trong dòng tâm thức của chúng sanh, ta quán rằng họ đang tu tập bồ tát hạnh, và ta đã an lập họ trên nền tảng Phật quả bằng cách này. Tiếp theo, hãy thiền quán về hạnh phúc và quán rằng khi chúng sanh đã được an lập trên nền tảng Phật quả, họ sẽ tích lũy vô lượng công đức.

Khi nhận lấy [nổi khổ của chúng sanh qua] hình thức như độc dược và vũ khí, tâm ta có thể bất an, nhưng đây không phải là một điều sai trái, vì nó là dấu hiệu tâm ái ngã đang bị tổn thương. Khi tu tập như thế này, ta nên nghĩ rằng, “Tôi đứng cùng phe với tâm vị tha và xem tâm ái ngã như kẻ thù chính của mình. Nếu tâm tôi bất an khi nhận lấy [khổ đau của chúng sanh qua] hình thức độc dược và vũ khí, [thì đây chỉ là một dấu hiệu cho thấy] tâm ái ngã đang bị tổn thương. Chính nguoi, tâm ái ngã, đã lừa gạt ta từ vô thủy, nhưng bây giờ, điều hữu ích là ta đã nhận ra nguoi.”. Nếu sự hài lòng về việc [làm tổn thương] tâm ái ngã bằng những ý nghĩ như vậy tiếp tục gia tăng, ta sẽ không đau buồn nữa.

Hồi hướng công đức thanh tịnh

**8. Nguyên cho hành trì này
không ô nhiễm vì bát phong,
và với sự thấu hiểu vạn pháp như huyễn,
nguyện cho con thoát khỏi sự ràng buộc, không
bám chấp.**

Trong một bản văn khác, hai câu cuối có chút khác biệt là:

... với sự thấu hiểu vạn pháp như huyễn,
nguyện cho con thoát khỏi sự ràng buộc của tâm
bám chấp.

Chúng ta sẽ cầu nguyện rằng tất cả các hành trì được nêu ra ở trên, đó là pháp thiền Cho và Nhận để bình đẳng hóa và hoán chuyển ngã tha, không bị bát phong [tám gió thế gian] làm ô nhiễm. Bát phong gồm có ba loại: trắng, đen và hỗn hợp. Khi bị bát phong làm ô nhiễm, [hành trì của ta] sẽ không trở thành Pháp, vì rõ ràng là khi bị trói buộc vì sự khát khao các hình tướng trong cuộc đời này, hay khi bị bát phong đen làm ô nhiễm, [hành trì của ta] sẽ không trở thành Pháp [thực thụ]. Khi tu tập [để phát triển] bồ đề tâm, thậm chí, ta không nên bị ô nhiễm vì loại bát phong hỗn hợp, [và] khi bám chấp vào sự hiện hữu chân thật, ta đã bị ô nhiễm vì loại bát phong trắng. Vì vậy, ta không nên bị ô nhiễm vì bất kỳ loại bát phong nào cả, dù là trắng, đen hay hỗn hợp.

Luyện Tâm Bát Đoạn

Bát phong chính là (1) vui mừng khi có được của cải vật chất; (2) buồn bã khi không có được chúng; (3) vui mừng khi có được hạnh phúc và phúc lạc; (4) buồn bã khi những điều này không xảy ra; (5) vui mừng khi gặp người trực tiếp khen tặng mình; (6) buồn rầu khi gặp người chỉ trích mình, thay vì khen tặng; (7) vui mừng khi được danh tiếng, dù có thể không có ai trực tiếp khen tặng mình; [39] và (8) buồn rầu khi điều này không xảy ra. Những điều này chính là *bát phong*, và ta không nên để mình bị ô nhiễm.

Về việc bình đẳng hóa bát phong này, khi không có sự khác biệt và có sự bình đẳng trong việc có hay không có được của cải; hạnh phúc hay đau khổ; [vân vân...] thì tám pháp thế gian đã được bình đẳng hóa. Điều này cũng được gọi là *không vướng vào bát phong*. [Thứ nhất,] để có được của cải vật chất, ta phải trải qua nhiều nỗi gian truân và tiêu cực để đạt được chúng. [Và] thậm chí nếu có sự sung túc về vật chất, chúng không thể đi theo ta vào lúc lâm chung, nên điều này chỉ là vô thường. Ta nên nghĩ rằng, nếu có được những gì cần thiết cho cuộc sống hiện tại thì đã đủ rồi.

[Thứ nhì,] ta phải có khả năng bình đẳng hóa niềm vui và nỗi khổ, vì khi nỗi khổ xảy ra trong kiếp này, quả khổ của những nghiệp xấu mà ta đã tích tập trước đây đã cạn kiệt, và khi niềm vui xảy ra, quả công đức của những nghiệp tốt mà ta đã tích lũy trước đây đã cạn kiệt. Dựa vào đó, ta có nhiều lý do để vui mừng khi nỗi khổ xảy ra hơn là khi có được niềm vui và phúc lạc. Khi nỗi khổ phát sinh, kết quả của những nghiệp tai

Luyện Tâm Bát Đoạn

hại đã cạn kiệt, việc tích lũy thiện hạnh ngày càng gia tăng, [40] và bởi vì ta có thể cộng thêm bất kỳ thiện hạnh nào mình đã tạo ra trong kiếp này với những thiện hạnh trong tiền kiếp, ta nên nghĩ rằng nếu nỗi khổ xảy ra thì sẽ tốt hơn là niềm vui.

[Thứ ba,] dù danh thơm và sự chỉ trích chỉ tựa như tiếng vang của âm thanh, khi được ai đó khen tặng, ta sẽ [tự động] nghĩ rằng mình phải là người quan trọng và khởi tâm kiêu hãnh. Vì lòng kiêu hãnh, ta xem thường kẻ khác, kết quả là sự bất an xảy ra trong kiếp này, và ta phải trải qua nỗi khổ trong những kiếp vị lai. Vì thế, ta nên nghĩ mình không cần lời khen tặng. Khi gặp một người chỉ trích mình, ta nên chiêm nghiệm đây là kết quả của tiền nghiệp đang cạn kiệt. Nếu có ai khen tặng thì không cần phải vui mừng, vì sẽ có những người khác chỉ trích ta. Khi có ai chỉ trích, cũng không cần phải giận dữ, vì sẽ có những người khác khen tặng ta.

Các pháp được trình bày từ đầu đến đây thuộc về *mặt phương tiện* của pháp thiền quán Cho và Nhận.

Để có thể thành tựu Phật quả, ta cần phải tu tập bằng cách phối hợp phương tiện và trí tuệ, và vì lý do này, ta phải thiền quán về tánh Không, đó là *mặt trí tuệ*. Câu kệ “với sự thấu hiểu vạn pháp như huyễn, nguyện cho con thoát khỏi sự ràng buộc, không bám chấp” có cùng ý nghĩa với lời kệ hơi khác biệt trong một bản văn khác “nguyện cho con thoát khỏi sự ràng buộc của tâm bám chấp”. Các [chúng sanh] là đối tượng của pháp thiền Cho và Nhận; chính ta, người đang thiền quán về Cho và Nhận; và [chính] pháp thiền này [đều] nên được

Luyện Tâm Bát Đoạn

xem là không có tự tánh, giống như ảo ảnh, cũng như trong trường hợp bố thí cùng với đối tượng nhận sự bố thí, người bố thí cùng [hành động] bố thí, v.v...

Trong quá khứ, người ta có thể biến hóa ra ngựa, voi, vân vân, bằng cách sử dụng một thần chú hay hóa chất đặc biệt để tạo ra ảo ảnh, và những ai nhìn thấy những con voi và ngựa này không hiểu rằng chúng chỉ là ảo ảnh, mà lại cho rằng chúng thật sự hiện diện trước mặt họ. Sự thật là, ngoại trừ việc hiện ra như thế, những con voi và ngựa [huyễn ảo] này không hề tồn tại thật sự. Chúng chỉ hiện ra nhờ mãnh lực của thần chú và hóa chất của nhà ảo thuật. Ngoài ra, không có gì hơn. Tương tự như thế, khi một hiện tượng xuất hiện trước mắt ta, nó có vẻ như tự nó hiện hữu. Tuy nhiên, nó không tồn tại như thế. Nó cũng giống như voi và ngựa, tuy chúng hiện ra, nhưng chúng không tồn tại theo cách chúng hiện ra trước mắt ta. Ta nên nỗ lực chứng ngộ tánh Không và thấu hiểu vạn pháp đều vô tự tánh như thế.

Căn nguyên ràng buộc ta trong cõi luân hồi từ vô thủy chính là tâm vô minh chấp ngã, hay nói một cách khác là tâm bám chấp vào sự hiện hữu cố hữu. Đây là lý do trói buộc ta trong cõi luân hồi. Ta cầu mong được thoát khỏi sự câu thúc của luân hồi, hay chấm dứt sự bám chấp, sau khi đã từ bỏ tâm chấp ngã bằng cách chứng ngộ rằng chẳng có một sự tồn tại cố hữu nào cả. [42] Nói một cách khác, các từ ngữ “ràng buộc không bám chấp” [ngụ ý] là vì bị dính mắc với sự ràng buộc từ trước đến nay, giờ đây, ta cầu nguyện để được thoát khỏi vòng

Luyện Tâm Bát Đoạn

cùm của sự trói buộc ấy.

Đây là cách hành trì pháp luyện tâm vô cùng cao cấp [so với các phương pháp khác, trong cả hai phương diện], tịnh hóa nghiệp xấu cùng nghiệp chướng, cũng như tích lũy [hai bờ] tư lương [công đức và trí tuệ]. [Hành trì Cho và Nhận] là một mật pháp ngay cả đối với các vị Bồ tát có căn cơ trì độn, vì thế, tất cả chúng ta đã tích tập nhiều công đức và vô cùng may mắn mới có được cơ hội giảng giải và thọ nhận giáo pháp này.

Ta nên hành trì pháp tu này càng nhiều càng tốt. Dĩ nhiên không cần phải nói thêm, thậm chí nếu chỉ tu tập trong phạm vi hạn hẹp, các thực chứng đặc biệt cũng sẽ phát sinh trong tâm ta. Thậm chí nếu điều này không xảy ra, nếu dự định áp dụng pháp tu này trong tương lai, ta vẫn sẽ tạo ra những dấu ấn vô cùng [lợi lạc trong tâm mình]. Thậm chí nếu chỉ tu tập bằng cách theo dõi những dòng chữ mà thôi, ta cũng sẽ tích lũy công đức lớn. Tất cả những điều được giảng dạy ở đây đều dựa trên sự tu tập, và ta nên luôn luôn trưởng dưỡng lòng nhân từ.

CHÚ THÍCH

* Các đoạn văn không nằm trong các ngoặc vuông thuộc về bản chánh văn tiếng Tây Tạng của Choden Rinpoche. Những chữ trong ngoặc vuông là từ ngữ bổ sung của dịch giả trong bản Anh ngữ để làm rõ câu văn.

1. Lamrim [các giai đoạn của đường tu giác ngộ] gồm có các giai đoạn (*rim*) trong đó một hành giả tuần tự tiến lên đường tu (*lam*) đưa đến giác ngộ. Đối với danh từ này và các từ ngữ khác trong tuyển tập này, xin xem bản Thuật Ngữ.
2. Phúc lợi của chúng sanh được định nghĩa theo hai cách: tái sanh cao hơn (*sngon mtho*), nói về tái sanh của kiếp người hay chư Thiên; hay thành tựu tốt đẹp (*nges legs*), đề cập đến sự thành tựu giải thoát hay giác ngộ.
3. Tên Maitribala (*byams pa'i stobs*) được dịch là “sức mạnh của lòng từ”.
4. Dromtonpa Gyalwai Jungne ('Brom ston pa rgyal ba'i jung gnas, 1104-1164) là một trong những đại đệ tử của A-đề-sa và được xem là người sáng lập ra trường phái Kadampa của Phật giáo Tây Tạng. Tuy là một cư sĩ, ngài đã thành lập Tu Viện Reting năm 1057 và nơi này đã trở thành một trong những trung tâm lớn của truyền thống Kadampa. Ngài truyền bá các giáo huấn *lamrim* (đường tu tuần tự đưa đến giác ngộ) và *lojong* (luyện tâm).
5. Geshe Chen Ngawa Tsultrim Bar (Spyan snga ba tshul khrim 'bar, 1033-1133) là một trong những đại đệ tử của Dromtonpa. Ngài, cùng với Geshe Potowa Rinchen Sal (Bo to ba rin chen sal, 1027-1105) và Geshe Phuchungwa Shonu Gyaltsen (Phu chung pa gzhon nu rgyal mtshan, 1031-1106) được xem như *ba*

Luyện Tâm Bát Đạo

anh em trong truyền thống Kadam.

6. Santideva [Tịch Thiên] (Zhi ba lha), *Bodhisattva's Way of Life [Bồ Tát Hạnh]* (Bodhicaryavatara).
7. Ngulchu Thokme Sangpo (Dngul chu thogs med bzang po, 1285-1369) sanh ra gần Sakya, ở miền Trung Tây Tạng. Từ 15 tuổi, ngài đã có thể giải thích các điểm khó trong tác phẩm *Compendium of Abhidharma [A-tỳ-đạt-ma Yếu Luận]* của ngài A-đề-sa trước đại chúng, và từ đó, ngài đã được biết qua biệt danh “Asangha” (Thogme). Vì đã trì tụng đà-la-ni và làm tượng tsa-tsa bằng xác của các con chí đã sống trên thân mình, ngài đã được gọi là “Jinaputra” (Gyalse). Từ 42 đến 65 tuổi, ngài ẩn tu trong cốc ở Ngulchu. Ngài là một nhà sáng tác phong phú, với hơn một trăm bộ luận. Ngài đã viết *Thirty-Seven Verses of the Practices of a Bodhisattva [Ba Mười Bảy Pháp Hành Bồ Tát]* để hỏi đáp lại những người đề nghị rằng việc ban lễ quán đảnh là một cách dễ dàng hơn để giúp ngài nuôi thân. (Để tham khảo bản Anh ngữ của tác phẩm này, xin xem Dilgo Khyentse, *The Heart of Compassion (Trái Tim của Lòng Bi Mẫn)*, và Sonam Rinchen, *Thirty Seven Verses of the Practices of Bodhisattvas [Ba Mười Bảy Pháp Hành của Chư Bồ Tát]*. Ngài là đệ tử của Buton Rinpoche và là sư phụ của Rendawa Shonu Lodro.
8. Langri Thangpa (Glang ri thang pa, 1054-1123) ra đời ở miền Trung Tây Tạng và tên đầu tiên của ngài là Dorje Senge. Tên gọi sau này của ngài bắt nguồn từ vùng Langthang, nơi ngài đã sống. Ngài là một đệ tử của Potowa và là tác giả của *Eight Verses of Mind Training [Luyện Tâm Bát Đạo]*. Ngài đã thành lập tu viện của phái Kadam ở Langthang, sau đó trở thành một tu viện của phái Gelug (Cách-lỗ).
9. Radreng (ra sgreng) hay Tu Viện Reting là tu viện đầu tiên của

Luyện Tâm Bát Đoạn

phái Kadampa, do Dromtonpa sáng lập vào năm 1057, tại miền Trung Tây Tạng, phía Bắc của Lhasa. Một thời gian sau, nó trở thành tu viện của phái Gelug và các vị hòa thượng trụ trì, được gọi là Reting Rinpoche, thường làm quan Nhiếp Chính của Tây Tạng, dưới quyền của các Đức Đạt Lai Lạt Ma.

10. Xin xem Phần III dưới đây, sẽ có khai triển thêm về pháp tu *Tonglen*.
11. Santideva [Tịch Thiên], *Bồ Tát Hạnh*, dbu ma *la*, 28a.
12. Chekhawa Yeshe Dorje ('Ched kha ba ye shes rdo rje, 1102-1176) sanh ra trong một gia đình tu tập theo phái Nyingma (Ninh-mã), nhưng ngài cũng đã tu học với các truyền thống khác. Ngài là đệ tử của Rechungpa và các đạo sư Kadampa khác. Sau khi đọc được tác phẩm *Eight Verses of Mind Training [Luyện Tâm Bát Đoạn]* của Geshe Langri Thangpa, ngài đã đi tìm một vị thầy có thể giảng dạy giáo huấn này cho mình. Ngài trở thành đệ tử của Geshe Sharawa và tìm hiểu ý nghĩa của giáo huấn này trong 12 năm. Sau khi giảng dạy pháp luyện tâm cùng với Tonglen cho người cùi và thấy họ có được kết quả khả quan, ngài đã sáng tác *Seven Points of Mind Training [Luyện Tâm Thất Điểm]* và truyền bá giáo huấn này một cách rộng rãi, tuy trước đó chỉ được truyền dạy một cách bí mật. (Để tham khảo bản văn tiếng Anh của tác phẩm này, xin xem Dilgo Khyentse, *Enlightened Courage: An Explanation of the Seven Points Mind Training [Dũng Khí Giác Ngộ: Giải Thích về Luyện Tâm Thất Điểm]*, và Wallace, B. Alan, *The Seven Points Mind Training [Luyện Tâm Thất Điểm]*).
13. Sharawa (Sha ra wa) là một đạo sư Kadampa, đệ tử của Langri Thangpa và sư phụ của Chekhawa.

Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp

Jetsun Drakpa Gyaltsen

LUẬN GIẢI

Choden Rinpoche

Cách hành thiền ôn lại toàn bộ đường tu giác ngộ

[43] Ta đã có được thân người hy hữu khó tìm, cùng với các tự do và thuận lợi đầy ý nghĩa. Ta đã gặp được giáo huấn hiếm có của Đức Phật. Hơn nữa, ta đã gặp những vị thầy Đại thừa hiếm hoi. Trong thời điểm sâu sắc này, ta phải rút tĩa tinh túy từ [kiếp người], là nền tảng lý tưởng của tự do. Khi sử dụng thành ngữ *rút tĩa tinh túy*, từ quan điểm của giáo pháp thanh tịnh, dù có tích lũy bao nhiêu hạnh phúc, phúc lạc, danh tiếng, của cải và tài nguyên trong kiếp này đi nữa, điều này không phải là sự rút tĩa tinh túy, bởi vì vào phút lìa đời, ta vẫn phải rời xa tất cả những thứ này và để chúng lại sau lưng, tựa như một sợi lông bị gấp ra khỏi miếng bơ, nên [thật ra], chẳng có một chút thực chất nào trong niềm hạnh phúc, phúc lạc và danh tiếng trong cuộc đời này.

Vào phút lâm chung, [44] điều duy nhất ta có thể đem theo là giáo pháp thanh tịnh. Vì vậy, bất cứ những thiện hạnh và ác hạnh nào mà ta đã tích tập sẽ [tồn tại] trong tâm mình như những chủng tử thiện và bất thiện, chúng sẽ tự động theo ta, dù ta đến bất cứ nơi nào. Nếu so sánh quãng đời của kiếp

Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp

này với thời gian của những kiếp sau thì những kiếp tương lai sẽ kéo dài hơn, và vì ta phải tiếp tục tái sinh cho đến khi thoát khỏi luân hồi, [so với những kiếp tương lai] thì kiếp sống hiện tại rất ngắn ngủi, gần như một giấc mơ. Vì vậy, những kiếp tương lai quan trọng hơn, và bởi vì Pháp tạo lợi lạc cho những kiếp tương lai, ta nên thực hành Pháp thanh tịnh.

Khi hành trì Pháp theo căn cơ của mình, nếu xuất gia thì có nghĩa là ta đã đạt được *thành trì giải thoát*, và [một khi đã xuất gia], ta sẽ không chịu quá nhiều đau khổ, và sự việc quả là như thế. Thậm chí nếu không được như vậy, ta vẫn nên tin chắc rằng mình sẽ không gặp nguy cơ vào lúc lâm chung, điều này đồng nghĩa với việc tránh được đau khổ. Nhờ có công phu đạo hạnh sâu dày, ta không có lý do gì để rơi vào một tái sinh bất hạnh. Thậm chí nếu không được như vậy, ta không nên hối hận vào phút lâm chung, mà nên suy niệm rằng mình đã thọ nhận Pháp và tu tập tốt đẹp với căn cơ của mình. [45]

Nếu không có điều nào ở trên là đúng thì ta chưa thật sự thực hành Pháp, dù cho ta có gọi mình là hành giả, hay đã thọ nhận giáo pháp, nhưng vào phút lâm chung, nỗi khổ trầm trọng của những tái sinh bất hạnh [sẽ theo sau.] Nếu đến giờ phút lâm chung, ta mới tự hỏi mọi sự sẽ ra sao và hối hận thì đã quá muộn. Ít nhất vào lúc chết, ta không nên hối hận điều gì.

Chúng ta gọi những người xem những kiếp tương lai quan trọng hơn kiếp hiện tại là *hành giả thực hành Pháp*. Giữa hai điều này, nếu ta xem những kiếp tương lai quan trọng hơn kiếp này thì sẽ không màng nghĩ đến kiếp [hiện tại]. Các hành giả

Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp

xuất sắc, thực hành Pháp thuần tịnh thì hy sinh cuộc đời này và tu tập theo giáo huấn Kadam, dựa vào mười điều tâm niệm quý báu của các đạo sư Kadampa.¹ Các hành giả này hành trì tâm niệm về Pháp bằng cách phó thác đời mình cho việc khát thực, tâm niệm về khát thực bằng cách phó thác đời mình cho cái chết, và tâm niệm về cái chết bằng cách phó thác đời mình trong một khe núi trống trải và khô cằn. Nếu được, [nơi tu tập] tốt nhất là một hang động.

Dù không tu tập theo cách này, ta vẫn sẽ trở thành hành giả tốt, nếu ta xem những kiếp tương lai quan trọng hơn kiếp hiện tại. Mặc dù lời khuyên ở trên không nói rằng ta nên tu tập sau khi đã dẹp hết mọi [nhu cầu] trong đời này, ta nên xem Pháp là điều tối quan trọng giữa hai yếu tố: một bên là thực phẩm và y phục trong đời này, và một bên là việc thực hành Pháp để không bị đọa vào những tái sinh bất hạnh trong những kiếp tương lai. Khi thực phẩm và y phục trong đời này trở thành thứ yếu, ta đã gia nhập vào hàng ngũ của các hành giả tu tập Pháp.

Tuy nhiên, dù là các hành giả, ta sẽ không thể duy trì đời sống này nếu không có thực phẩm và y phục. [46] [Kiếp người] này là một nền tảng lý tưởng với tự do và thuận lợi khó có được về mặt nguyên nhân, vì nó cần sự kết hợp của nhiều nguyên nhân như giới hạnh thanh tịnh từ bỏ mười nghiệp bất thiện, cùng với những lời cầu nguyện vô nhiễm. Tuy nhiên, nếu không thể duy trì đời sống này thì ta sẽ phung phí nó vì bất cần. Nếu điều này xảy ra thì quả là một tai họa, nên ta phải

Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp

có những phương tiện để duy trì sự sống.

Ta nên nghĩ gì khi thực hiện điều này? Nên quán chiếu rằng, “Vì ta sẽ không thể hành trì Pháp bằng những sắc thân khác theo cách mình đang tu tập bằng thân thể này, nên thân này rất quan trọng. Bao lâu mà ta có thể duy trì được thân xác này, dù có thể sống còn thêm một ngày hay một giờ nữa, ta có thể lay một lay bằng thân này, tụng một câu quy y bằng lời nói, với tâm thức, ta có thể thiền quán về niềm tin nơi Tam Bảo và rút tĩa một ít lợi lạc. Vì vậy, việc duy trì thân thể này là điều quan trọng. Ta sẽ duy trì thân mình để hành trì Pháp.”. Với ý nghĩ như thế, dù phải làm việc vì chén cơm manh áo, các sinh hoạt của ta vẫn tương ứng với Pháp.

Một điều cũng rất quan trọng là không bị làm lạc về giáo pháp. Tựa như một người cần sữa sẽ không thể nào vắt sữa từ một cái sừng, nếu ta hiểu sai về Pháp [47] và hành trì một cách sai trái, ta sẽ không gặt hái được kết quả [chính đáng.] Vì vậy, ta không thể hiểu sai Pháp. Để thọ nhận giáo pháp không làm lạc, vị thầy truyền thụ Pháp cho ta phải hội đủ các phẩm chất cao quý. Đó phải là một vị thầy chỉ dạy cho đệ tử những gì họ hiểu biết bằng tình thương. Trong trường hợp này, người thầy đã hội đủ các phẩm hạnh sẽ giảng giải Phật pháp theo cách vị ấy thấu hiểu. Vì thế, việc nương tựa vào một vị bốn sư đầy đủ phẩm tính rất quan trọng.

Đối với việc hành trì Pháp, nên tiến triển từng bước một, sau khi đã tu tập theo căn cơ tâm thức của mình trong phạm vi nhỏ, trung bình hay lớn. Hơn nữa, nếu hiện nay tâm ta [bám]

Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp

chặt vào các hiện tượng, trước hết, nên dùng các phương tiện đối trị với tâm này, bằng cách thiền quán về các đề tài như tự do và thuận lợi của kiếp người, cái chết và sự vô thường, v.v... Sau đó, nên tu tập Pháp thích hợp cho một hành giả thuộc về phạm vi nhỏ, là người xem những kiếp tương lai quan trọng hơn [kiếp hiện tại].

Một khi đã đối kháng tâm bám chấp vào hiện tượng của cuộc đời này, để tâm mình quen thuộc với những phương pháp lánh xa nỗi khổ của tái sinh bất hạnh trong những kiếp tương lai, điều kế tiếp nên quán chiếu là dù tránh được [ba] cảnh giới tái sinh bất hạnh trong sáu loại tái sinh trong luân hồi, nếu [trong kiếp tương lai,] ta sanh ra trong cõi của chư Thiên và A tu la, những nơi này [vẫn] là cõi khổ. Vì thế, nên nghĩ rằng mình sẽ thoát khỏi các cõi thuộc về sáu nẻo luân hồi, mà không cần phải kinh qua những nỗi khổ ở đó. [48] Với ý tưởng này, ta nên tu tập theo chủ ý của một hành giả thuộc phạm vi trung bình.

Một khi đã phát tâm mong cầu giải thoát một cách mãnh liệt, ta sẽ quán chiếu rằng: “Mình và người khác đều như nhau, vì tất cả đều không muốn khổ và đều mong được hạnh phúc. Vì những chúng sanh này cần có hạnh phúc như mình, ta sẽ bảo đảm để họ hưởng được mọi niềm an lạc và thoát mọi khổ đau. Họ không chỉ tử tế với mình trong những kiếp trước, mà trong những kiếp tương lai, ta cũng phải nương tựa vào họ, và họ sẽ giúp đỡ ta bằng lòng tử tế, thậm chí còn hơn thế nữa. Vì vậy, ta *phải* thiết lập mục tiêu cho những chúng sanh tử tế này.

Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp

Ta sẽ thiết lập nó. Hiện nay, ta không có khả năng thực hiện điều này, để họ có được mọi niềm an lạc và thoát khỏi mọi khổ đau, ta sẽ thành tựu giác ngộ, rồi sau đó, an lập họ trong Phật quả.”. Khi có những ý tưởng như vậy, ta đã ở cấp độ của một hành giả thuộc phạm vi lớn. Đây là cách ta nên tu tập.

Hơn nữa, khi hành trì Pháp, nếu có thể tạo các dấu ấn [trong tâm mình] bằng cách trưởng dưỡng tất cả những đề mục của toàn bộ đường tu giác ngộ, thì đây là điều vô cùng lợi lạc. [49] Nếu chỉ dành trọn đời mình cho một phần của đường tu, như thiền định, thí dụ vậy, ta sẽ không tu tập được nhiều đề mục bằng cách này. Vì vậy, nên thiền quán bằng cách tạo các dấu ấn của toàn bộ đường tu giác ngộ một cách trọn vẹn [trong tâm mình]. Về mặt hành thiền, nên thiền quán theo căn cơ của mình. Nếu có trình độ của hành giả thuộc phạm vi nhỏ, ta nên công phu theo chủ ý của các hành giả thuộc về phạm vi nhỏ và trung bình. Nếu đã đạt đến mức độ của hành giả thuộc phạm vi trung bình, ta sẽ ôn lại phạm vi nhỏ và trong khi chủ yếu tập trung vào hành trì của phạm vi trung bình, ta cũng trưởng dưỡng các đề mục chính của phạm vi lớn. Khi ở cấp độ của hành giả thuộc phạm vi lớn, ta nên hành trì trong khi quán chiếu về hai phạm vi thấp hơn.

Nguồn gốc của chỉ giáo này

Những điều được giải thích ở đây là giáo huấn của Sachen Kunga Nyingpo, tên là *Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp*. Sachen

Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp

Kunga Nyingpo là một hậu duệ của những vị nắm giữ dòng truyền thừa của [dòng họ Sakya] Khon, từ dòng truyền thừa Khon của Đức Văn Thù Sư Lợi.² Dòng truyền thừa này không hề gián đoạn cho đến ngày nay, và đã được truyền thụ cho Sakya Daktri Rinpoche. Đầu tiên, Sachen Kunga Nyingpo đã truyền thụ các giáo huấn này. Vào năm 12 tuổi, Sachen Kunga Nyingpo [50] gặp Bari Lotsawa³, người đã khuyên ngài rằng, “Vì ông là con trai của một bốn sư (guru) vĩ đại và là hậu duệ của một dòng truyền thừa [gia tộc], ông không giống như một người thường. Điều quan trọng là ông nên học hỏi, tư duy và thiền định (văn, tư, tu). Bởi trí tuệ là yếu tố quan trọng cho việc văn tư tu, ông nên chọn hành trì của Đức Văn Thù Sư Lợi.”. Bari Lotsawa ban cho ngài lễ quán đánh Văn Thù Sư Lợi và sau đó, Sachen Kunga Nyingpo đã nhập thất về vị Hộ Phật này. Sau sáu tháng nhập thất, ngài đã có một linh kiến về Đức Văn Thù Sư Lợi và nhận được những chỉ giáo này.

Chứng minh không có sự khác biệt giữa Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp và Ba Điểm Tinh Yếu Của Đường Tu Giác Ngộ

Thoát khỏi bốn sự bám chấp nói về nhu cầu thoát khỏi bốn điều như sau: (1) bám chấp vào đời này; (2) bám chấp vào luân hồi; (3) bám chấp vào lợi ích của bản thân; (4) bám chấp vào tâm chấp thủ khi thiền quán về tri kiến.

Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp

Nếu bám chấp vào cuộc đời này, bạn không phải là một hành giả tu tập Pháp.

Trừ phi ta xem những kiếp vị lai quan trọng hơn kiếp hiện tại, ta sẽ không được xếp vào hạng các hành giả tu tập Pháp, vì những ai xem đời này quan trọng hơn thì không [thuộc vào loại người này]. [51]

Nếu bám chấp vào luân hồi, đó không phải là tâm xả ly.

Luân hồi tựa như một nhà tù, thậm chí ta không nên mong [có được] đời sống của chư Thiên. Khi ước muốn thoát khỏi luân hồi của chư Thiên và con người phát sinh, chủ ý phát tâm xả ly sẽ có mặt, giống như trường hợp một tù nhân muốn thoát khỏi ngục tù. Nếu thiếu yếu tố này thì không đạt được giải thoát, vì ta sẽ khởi tâm bám víu vào hạnh phúc và phúc lạc của cõi luân hồi mà ta đã nhận thức được. Vì vậy, tâm thức này sẽ không trở thành nhân của sự giải thoát, gọi là tâm xả ly.

Nếu bám chấp vào lợi ích của bản thân, đó không phải là bồ đề tâm.

Nếu giữa ta và người, ta bỏ mặc mình để giải thoát tha nhân khỏi khổ đau, thì đây chính là bồ đề tâm. Những ai coi trọng lợi ích của bản thân hơn thì không được gọi là bồ tát.

Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp

Nếu tâm chấp thủ phát sinh, đó không phải là tri kiến.

Khi thiền quán về tri kiến, không nên bám chấp vào tâm chấp thủ rằng các pháp có tự tánh. Khi thiền quán về tri kiến, ta nên giữ tâm rộng lặng, sau khi đã phủ định đối tượng cần phải phủ định, đó là “sự vật thật sự có tự tánh”. Nếu bất cứ điều gì khác xảy ra ngoài đối tượng có tính chất rộng lặng này, thì ta [vẫn còn] vướng vào tâm chấp thủ. Nếu [tâm chấp thủ] này phát sinh thì không phải là tri kiến.

Bốn tự do thoát khỏi bốn loại bám chấp này và ba điểm tinh yếu của đường tu giác ngộ, tức tâm xả ly, [52] bồ đề tâm và chánh kiến mà Đức Văn Thù Sư Lợi đã giảng dạy cho Je Rinpoche, chung qui đều như nhau. Lời kệ ở đây nói rằng nếu bám chấp vào kiếp sống này thì ta không phải là hành giả tu tập Pháp, và nếu bám chấp vào luân hồi thì ta không có tâm xả ly, cả hai đều giảng dạy về tâm xả ly thuộc về ba điểm tinh yếu của đường tu giác ngộ. Câu kệ nói rằng nếu như bám chấp vào lợi ích của bản thân thì ta không có bồ đề tâm, giảng dạy về tâm bồ đề bằng cách nói rằng ta nên có bồ đề tâm và không bám chấp vào tư lợi. Câu kệ tiếp theo nói rằng nếu bám chấp vào tâm chấp thủ thì ta không có tri kiến, dạy rằng khi thiền quán về tri kiến, tánh Không thậm thâm là một sự phủ định vô xác định (non-affirming negation), vô niệm và có tính chất rộng lặng. Vì vậy, nó tương đương với giáo huấn về chánh kiến.

Đức Văn Thù Sư Lợi đã khai thị trực tiếp những điều này

Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp

cho ngài Sachen Kunga Nyingpo, là một trong Ngũ Tổ. Khi [ngài Sachen] tìm hiểu ý nghĩa của những câu kệ này, ngài nhận ra rằng ý nghĩa của các bài kinh Bát Nhã dài, trung bình và ngắn đều nằm trong những lời kệ này, và xem chúng là hành trì chính của mình. Bởi vì ngài, Đạo Sư Sonam Tsemo⁴ và Jetsun Drakpa Gyaltsen⁵ là những vị giữ giới cư sĩ, các ngài được biết như *ba vị tổ trắng*. Còn hai vị sáng lập dòng truyền thừa thượng thặng, Sakya Pandita⁶ và Drogon Chogyal⁷, thì được xem là *hai vị tổ đỏ*, vì các ngài đã xuất gia⁸. [53] Năm vị này tạo thành một nhóm gọi là *Ngũ Tổ* của dòng truyền thừa Sakya (Tát Ca). Khi đã xem thực hành giải thoát khỏi bốn sự bám chấp là hành trì chính của mình, nhiều vị lama đã giảng dạy đề tài này. Tôi đã thọ nhận những điều tôi sắp giảng dạy ở đây từ Đức Đạt Lai Lạt Ma. Các giáo huấn mà tôi đã thọ nhận vào lúc đó dựa trên tác phẩm Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp⁹ của Jetsun Drakpa Gyaltsen, và nếu giáo huấn của tôi dựa vào tác phẩm này thì năng lực gia trì mà quý vị nhận được sẽ to lớn hơn. Vì thế, những điều tôi giảng dạy sẽ dựa trên bản văn này.

Thoát khỏi bốn sự bám chấp được trình bày ở đây liên quan đến các điểm tinh yếu của đường tu giác ngộ.

Vấn: Để thoát khỏi bốn sự bám chấp, ta cần phải có những gì?

Đáp: Để thoát khỏi sự bám chấp vào hiện tượng của cuộc đời này, ta cần thiền quán về các đề mục liên quan đến các hành giả tu tập trong phạm vi nhỏ; để thoát khỏi sự bám chấp

Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp

vào luân hồi, ta cần phải thiền quán về các đề mục liên quan đến các hành giả thuộc phạm vi trung bình; và để thoát khỏi tâm bám chấp vào lợi ích của bản thân, ta cần thiền quán về lòng từ và bi của hành giả thuộc phạm vi lớn. Vì đây là những điểm chính, chúng tương quan với nhau, và khi được phối hợp với các giai đoạn kế tiếp, chúng tạo thành toàn bộ các giai đoạn của đường tu giác ngộ. Đây cũng là những điểm chính như đã được giảng dạy trong *Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ*¹⁰ của Je Rinpoche. *Đại Luận về Trình Tự Đường Tu Giác Ngộ*¹¹ đã được sáng tác như một phương tiện để phát huy những điểm tinh yếu này. Điều khác biệt duy nhất giữa hai tác phẩm này là thuật ngữ được sử dụng vào các thời điểm đó, [54] nhưng ngoài điều này ra, chúng phải giống nhau, vì đều là phương tiện giúp hành giả tiến đến Phật quả. Vì lý do này mà chúng đều giống nhau.

Thoát khỏi bốn sự bám chấp là điều cần thiết. Đối nghịch với loại bám chấp đầu tiên, tức bám chấp vào hiện tượng của cuộc đời này, là *hướng tâm về Pháp*. Khi đã đối kháng với tâm bám chấp vào cuộc đời này, tâm sẽ hướng về Pháp khi ta phát tâm mong cầu đạt được mục tiêu của những kiếp tương lai. Về việc *đưa Pháp vào một đường tu*, [để cho sự tu tập của ta] trở thành Pháp, nó phải chịu tác động của các tư tưởng hướng về những kiếp tương lai, vượt qua kiếp hiện tại. Hơn nữa, nếu tu tập với ý tưởng đạt được tái sinh của một chư Thiên hay con người trong kiếp tương lai, mặc dù điều này vẫn được xem là Pháp, nó không phải là đường tu đưa đến giải thoát. Để có

Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp

được đường tu đưa đến giải thoát, ta phải có ý tưởng về tâm xả ly. Vì vậy, khi thoát khỏi loại bám chấp thứ hai, tức bám chấp vào luân hồi, điều này được xem là *đưa Pháp vào một đường tu*. Khi tu tập để thành tựu Phật quả, ta sẽ có nguy cơ rơi vào Thừa Thấp Hòn, nếu như lạc vào đạo lộ của Thanh văn, Duyên giác, và đường tu của ta sẽ gặp chướng ngại. Ta sẽ hướng tâm mình về Pháp và đưa Pháp vào một đường tu bằng cách thoát khỏi hai loại bám chấp đầu, và khi thoát khỏi sự bám chấp vào lợi ích của bản thân, ta có thể bước vào con đường Đại thừa mà không gặp chướng ngại nào. Bởi vì khi tâm chấp thủ phát sinh thì đó không phải là [chánh] kiến, nên ta phải thoát khỏi tâm chấp thủ. [55] Việc thoát khỏi tâm chấp thủ còn được diễn tả bằng thuật ngữ *tâm mê làm phát sinh thành trí tuệ nguyên sơ*. Khi có được tự do thoát khỏi bốn sự bám chấp, ta gọi chúng là hướng tâm về Pháp, đưa Pháp vào một đường tu, không gặp chướng ngại trên đường tu và tâm mê làm phát sinh thành trí tuệ nguyên sơ.

Đức Văn Thù Sư Lợi đã trực tiếp giảng dạy bốn câu kệ này cho Sachen Kunga Nyingpo. Nhờ giáo huấn này, Jetsun Drakpa Gyaltsen đã đi vào tịnh độ của các dakini (Không Hành Nữ) ngay trong hiện kiếp mà không cần phải từ bỏ thân mình. Tôi sẽ đưa ra một luận giải về tác phẩm *Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp* do ngài sáng tác. Luận giải này gồm có đoạn giới thiệu, phần chính của tác phẩm và kết luận.

Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp

GIỚI THIỆU

Thể hiện lòng tôn kính và lời nguyện sáng tác

Có hai thiện hạnh ở phần đầu: thể hiện lòng tôn kính và lời nguyện sáng tác.

Thể hiện lòng tôn kính

Chí tâm quy y

Bốn Sư nhân từ và

vị Bốn Tôn, Hộ Phật bi mẫn,

con khẩn cầu lực gia trì từ chư vị.

Ta sẽ cầu nguyện với bốn sư gốc (root guru) và vị bốn tôn (yidam), có bản tính bất khả phân. [56] Lý do khiến ta thiên quán về hai vị này với bản tính bất khả phân là khi nhận thức được bản tính của vị bốn sư của mình, lực gia trì sẽ lớn hơn, và khi nhận thức được bản tính của vị bốn tôn, lực gia trì sẽ đến với ta nhanh hơn. Vì vậy, nên hướng lời cầu nguyện đến bản tính bất khả phân của hai vị.

Lời nguyện sáng tác

Chẳng cần các hoạt động phi Phật pháp

Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp

**và để việc tu tập phù hợp với Pháp,
hãy tìm cầu chỉ giáo thoát khỏi bốn loại bám chấp
và lắng nghe.**

Đây là lời nguyện của tác phẩm. Hoạt động phi Phật pháp là bất cứ điều gì ta làm vì sự bám víu vào những hiện tượng của cuộc đời này. Ta sẽ có hạnh phúc nhất thời khi thực hiện những điều này, như khi liếm mật ong trên lưỡi lam và ném được vị ngọt trong chốc lát. Tuy nhiên, một khi lưỡi đã bị thương, ta cũng trải qua nỗi khổ lớn hơn niềm hạnh phúc ấy rất nhiều. Tương tự như thế, dù có ném được hạnh phúc nhỏ bé từ những hoạt động phi Phật pháp, quả chín của điều này là sự tái sanh trong các cõi giới bất hạnh trong nhiều kiếp sau. Vì đây là hiện thực, ta không cần có những hoạt động phi giáo pháp này.

Những câu “để tu tập phù hợp với Pháp, hãy tìm cầu chỉ giáo thoát khỏi bốn sự bám chấp” biểu lộ sự thể hiện lòng tôn kính và lời nguyện sáng tác.

PHẦN CHÍNH CỦA BẢN VĂN

[57] *Giáo huấn ngắn gọn*

Về phần thứ hai, tức phần chính của bản văn thoát khỏi bốn sự bám chấp,

Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp

Nếu bám chấp vào đời này, bạn không phải là một hành giả tu tập Pháp.

Nếu bám chấp vào luân hồi, đó không phải là tâm xả ly.

Nếu bám chấp vào lợi ích của bản thân, đó không phải là bồ đề tâm.

Nếu tâm chấp thủ phát sinh, đó không phải là tri kiến.

Như đã đề cập trước đây, khi còn bám víu vào cuộc đời này thì ta không phải là hành giả tu tập Pháp. Vì vậy, ta nên thoát khỏi sự bám chấp vào hiện tượng của cuộc đời này. Nếu xem luân hồi có bản chất khổ đau là điều thú vị, ta sẽ không đạt được giải thoát. Vì lý do này, ta nên phát tâm xả ly, khi đã hết ảo tưởng về kiếp luân hồi.

Khi đã thoát khỏi tâm bám chấp vào luân hồi, ta sẽ có tâm xả ly. Tuy nhiên, như đã đề cập ở trên, bao giờ còn bám víu vào lợi ích của bản thân thì đó không phải là bồ đề tâm. Giữa ta và người, ta nên xem người quan trọng hơn, vì xem trọng nhu cầu của bản thân hơn thì không phù hợp với bồ tát đạo. Vì lý do này, ta nên diệt trừ tâm bám chấp vào tư lợi. Tương tự như thế, lời kệ nói rằng nếu tâm chấp thủ khởi lên thì đó không phải là tri kiến. Khi tâm chấp thủ như chấp vào tự ngã của các hiện tượng phát sinh, đó không phải là tri kiến. Vì lý do này, một khi đã diệt trừ tâm chấp thủ này, ta nên thiền quán về tánh Không có tính chất rỗng lặng của một sự phủ định vô xác định.

[58]

Trước tiên, những ai không bám chấp vào cuộc đời này, hãy [hành trì] giới và tam huệ - văn, tư, tu. Hãy từ bỏ những ai tu tập vì kiếp này - họ không phải là người thực hành Pháp.

Vấn: Khi đề cập đến việc nên hành trì Pháp, ta nên tu tập như thế nào?

Đáp: Nên thiết lập một nền tảng giới đức thanh tịnh, và khi an trú trong nền tảng ấy, nên hành trì Pháp theo cách sau đây: nên phát triển sự hiểu biết bằng cách tu học; phát sinh trí tuệ bằng cách tư duy về ý nghĩa của những điều ta đã lắng nghe; [và] kế tiếp, dần dần phát sinh trí tuệ từ công phu hành thiền. Dù có trì giữ giới luật và nỗ lực văn, tư, tu bao nhiêu, [nhưng] nếu ta bám chấp vào cuộc đời này vì vẫn chịu ảnh hưởng của sự bám chấp vào hiện tượng của kiếp sống này, thì như câu kệ “Nếu bám chấp vào đời này, bạn không phải là một hành giả tu tập Pháp” cho thấy, những thực hành này không phải là Pháp, và hành giả ấy cũng không phải là một hành giả tu tập Pháp.

Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp

Cách trì giới

Trước hết, có ba điều: (1) cách trì giới; (2) cách tu học và tư duy; và (3) cách hành thiền.

**Giới luật được giải thích trước tiên
vì đó là cội nguồn thiết lập các tái sanh cao hơn,
là cầu thang đưa đến giải thoát,
[và] phương cách đối trị để từ bỏ khổ đau.
Vì thế, giới luật là điều tất yếu.**

Vấn: Một hành giả tu tập Pháp nên hành trì những gì vào lúc ban đầu? [59]

Đáp: Nếu không trì giới, ta sẽ không đạt được tái sanh ở các cõi giới cao như chư Thiên và con người. Vì phải trì giới để được tái sanh vào cõi chư Thiên hay cõi người, giới luật giống như nguồn gốc của sự tái sanh vào các cảnh giới cao hơn. Để đạt được giải thoát, ta phải trải qua những tái sanh liên tục trong các sắc thân lý tưởng của chư Thiên hay con người, và đạt được giải thoát khỏi luân hồi một cách tuyệt hảo. Ta sẽ không đạt được giải thoát nếu sanh ra trong một cảnh giới bất hạnh, vì vậy, giới luật giống như một cầu thang, giúp ta thành tựu giải thoát. Khi trì giới một cách nghiêm ngặt, ta sẽ không bị ô nhiễm vì tai hại của nghiệp bất thiện. Khi không bị ô nhiễm, ta sẽ không phải trải qua nỗi khổ, và từ khía cạnh này mà giới luật cũng là cách đối trị với khổ. Vì vậy, giới luật là

Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp

điều tất yếu.

Giới luật không chỉ đề cập đến người xuất gia mà người cư sĩ [cũng] nhận các giới nguyện trọn đời hay giới nguyện một ngày. Hơn nữa, nếu ta nguyện mãi mãi từ bỏ mười nghiệp bất thiện, thì đây là giới từ bỏ mười nghiệp bất thiện. Thậm chí, nếu không có khả năng từ bỏ tất cả mười điều, thì việc từ bỏ những nghiệp bất thiện nào mà ta có thể làm được chính là giới luật. Thí dụ, ta có thể hứa từ bỏ một vài điều trong ba thân nghiệp, bốn khẩu nghiệp và ba ý nghiệp bất thiện. [Vần kệ] này chứng minh rằng giới luật là yếu tố [60] không thể thiếu sót, [nếu ta] muốn đạt được tái sinh trong các cõi giới cao và thành tựu giải thoát. Hơn nữa,

**Giới luật bám chấp vào cuộc đời này
liên quan đến cội nguồn tạo lập bát phong,
gièm pha [những ai] có hành vi phi đạo đức,
ganh tỵ với những người có giới hạnh [cao hơn],
vẻ [đạo đức giả] ẩn giấu của [chính] bản thân,
[và] chủng tử thiết lập những tái sinh bất hạnh.
Hãy buông bỏ giới luật giả tạo!**

Giới luật cũng nên thoát khỏi sự bám chấp vào cuộc đời này. Nếu bắt đầu [công phu] trì giới trong khi [vẫn còn] bám víu vào kiếp sống này, ta sẽ không thể nào xem những điều được giải thích trên đây là thiết yếu. Vì giới luật bám chấp vào cuộc đời này chịu ảnh hưởng của bát phong, nên chúng là cội

Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp

nguồn tạo lập bát phong. Khi bị bát phong lôi cuốn trong lúc trì giới, ta sẽ nghĩ rằng, “Chẳng biết người khác có khen ngợi mình hay không?” và “Người ta có thể mang lại lợi lộc cho mình, vì họ nghĩ mình là người đức hạnh.”. Khi nhìn thấy người khác có hạnh kiểm xấu thì ta chỉ trích họ và nói rằng, “Tôi giữ gìn giới hạnh đàng hoàng, còn người kia thì không.”. Khi thấy người nào trì giới nghiêm chỉnh hơn mình, ta sẽ ganh tỵ vì tâm bám chấp vào cuộc đời này [của mình.] [61] Để cho người khác kính trọng vì đức hạnh của mình, ta [cũng có thể] làm người đạo đức giả, bề ngoài hành xử như người đức hạnh, bên trong lại làm những điều thương luân bại lý. Những điều này xảy ra là vì ảnh hưởng của tâm bám chấp vào hiện tượng của kiếp sống này. Nếu tu tập bằng thái độ đạo đức giả như vậy, ta sẽ rơi vào những tái sanh bất hạnh, vì đã vi phạm những điều mình hứa nguyện. Điều này chứng minh rằng loại giới hạnh này không thanh tịnh.

Cách tu học và tư duy

Hơn nữa,

**Người dẫn thân tu học và tư duy
được ban cho kiến thức phong phú,
ngọn đèn xua tan vô minh,
quen thuộc với việc dẫn dắt chúng sanh trong luân**

Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp

**hỏi,
[và] chủng tử của pháp thân.
Tu học và tư duy là điều tất yếu.**

Những ai dẫn thân tu học và tư duy sẽ thấu hiểu được kiến thức về các chủ đề khác nhau, tương tự như người có được tài nguyên phong phú, giúp họ hưởng thụ tất cả những gì họ hiểu biết. Trước khi [thiết lập tài nguyên phong phú] này, khi một người nghiên cứu các đề tài kiến thức thì giống như có một ngọn đèn xóa đi sự mờ ảo của tâm mê lầm. [62] Một người như thế giống như một phi công và một hướng dẫn viên, dẫn dắt người khác trên con đường giải thoát bằng cách giải thích cho họ những điều mà bản thân họ đã thấu hiểu. Thêm vào đó, điều này tựa như có được hạt giống của đối tượng cứu cánh của sự thành tựu, hay trí tuệ nguyên sơ thấu suốt mọi khía cạnh của vạn pháp mà ta sẽ đạt được trong tương lai. Vì đây là điều ta cần có từ nay trở đi, vắn kệ trên đã chứng minh rằng việc tu học và tư duy là điều thiết yếu. Hơn nữa,

**Việc tu học và tư duy bám chấp vào đời này
sẽ được ban cho tài nguyên sản sinh tâm kiêu mạn,
khinh rẻ những ai có trình độ tu học và tư duy
kém hơn,
đố kỵ những người có trình độ cao hơn,
[thích thú trong việc] tìm kiếm đoàn tùy tùng và
của cải,**

Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp

**[và] là cội nguồn thiết lập những tái sinh bất hạnh.
Hãy buông bỏ việc tu học và tư duy theo bát
phong!**

Khi tâm bám chấp vào hiện tướng của cuộc đời này ảnh hưởng việc tu học và tư duy, những sai lầm sẽ xảy ra. Khi dần thân tu học và tư duy với ảnh hưởng của sự bám chấp vào hiện tướng của kiếp sống này, dù ta có phát triển được chút ít hiểu biết về một số đề tài nào đó, nó chỉ giúp cho lòng kiêu hãnh và các phiền não khác phát sinh, và ý nghĩ “Tôi biết” giống như nguồn tài nguyên sản sinh ra tâm kiêu mạn. Khi có chút ít hiểu biết, ta khinh rẻ những người không hiểu biết và nói rằng, “Họ chẳng biết gì cả.”. Gặp những ai có chút hiểu biết hơn mình, ta lại ganh tỵ vì nghĩ rằng người khác sẽ xem thường mình và khen ngợi họ. [63] Hơn nữa, khi dần thân vào việc tu học và tư duy, có chút ít hiểu biết và bị tác động vì những hiện tướng trong cuộc đời này, ta có khuynh hướng nghĩ rằng, “Người ta sẽ nói mình có phẩm chất tốt đẹp và ta sẽ thu hút nhiều đệ tử. Họ sẽ mang đến những phẩm vật cúng dường và ta sẽ gây dựng thêm của cải.”. Vì đây là một trường hợp *hoàn toàn* bị hiện tướng của cuộc đời này tác động, ta sẽ không thể nghĩ đến những kiếp tương lai. Khi sự việc xảy ra như thế, sự tu học và tư duy giống như nguồn gốc tạo ra những tái sinh bất hạnh. Vì lý do đó, vần kệ này chứng minh rằng ta không nên để cho việc tu học và tư duy chịu ảnh hưởng của bát phong.

Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp

Cách hành thiền

Hơn nữa,

**Những ai hành thiền
sẽ được ban cho pháp đối trị để đoạn trừ phiền
nã,
cội nguồn thiết lập con đường giải thoát,
[và] chúng tử kiến tạo Phật quả.
Thiền định là điều tất yếu.**

Để đoạn trừ phiền não, ta cần có định lực phát sinh từ công phu hành thiền. Không có định thì không thể đoạn trừ phiền não. Vì vậy, ta cần có định để mở ra con đường giải thoát, đó là con đường có sự tác động của tâm xả ly bất dụng công, nên không cần phải nói thêm là ta cần có định để thành tựu Phật quả. [64] Vì vậy, văn kệ trên chứng minh rằng công phu hành thiền là điều tất yếu. Hơn nữa,

**Thiền định chú trọng vào cuộc đời này
sẽ khiến tâm ta bị xáo trộn trong lúc ẩn tu,
trì tụng hàng ngày bằng những lời huyền thuyên
vô ích,
chê bai những ai dẫn thân tu học và tư duy,
ganh tỵ với công phu hành thiền của người khác,
[và] sao lãng việc hành thiền của riêng mình.**

Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp

Hãy buông bỏ công phu nhập định vì bát phong!

Vấn: Những sai lầm gì sẽ xảy ra nếu công phu hành thiền của ta chú trọng vào cuộc đời này?

Đáp: Thậm chí khi giả vờ hành thiền trong am hẻo lánh, nếu ta không quan tâm đến những kiếp tương lai hơn kiếp hiện tại, thì phẩm chất của [công phu hành thiền] sẽ không được tốt. Nếu thân ở nơi hẻo lánh mà tâm tràn đầy tạp niệm thế gian thì ta sẽ gặp nhiều xáo trộn. Ngoài việc chỉ mãi mê với những nhận thức về người khác, ta không hề thành tâm chuyên chú hành thiền, và cuối cùng thì lại trò chuyện quá nhiều và tán gẫu trong lúc nghỉ ngơi. Trong khi giả vờ hành thiền, ta xem thường những ai không hành thiền, thí dụ như những người đang chuyên chú tu học và tư duy, rồi nói rằng, “Họ không hành thiền.” Ta tự hỏi chẳng biết người khác có khen ngợi mình là thiền giả xuất sắc hay không. Ta ganh tỵ khi thấy người khác hành thiền tốt đẹp. Một khi đã trở thành con mồi của bát phong như thế, [65] công phu hành thiền của ta trở thành căn nguyên cho những tái sinh bất hạnh, thay vì là cội nguồn thiết lập giải thoát khỏi luân hồi. Vì vậy, văn kệ này chứng minh rằng ta không nên hành thiền với ảnh hưởng của bát phong.

Câu kệ “Nếu bám chấp vào cuộc đời này, bạn không phải là một hành giả tu tập Pháp” cho thấy thậm chí khi chú tâm vào việc vãn, tư hay tu, nếu ta [vẫn còn] bám víu vào cuộc đời này thì không một điều nào sẽ trở thành Pháp. Vì vậy, bởi

Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp

chúng ta đều bám chấp rất chặt chẽ vào hiện tượng của cuộc đời này, việc điều chỉnh động lực là rất quan trọng, ngay cả trong việc tu tập và trì tụng hàng ngày. Việc dần thân tu tập chỉ vì mục đích của kiếp hiện tiền, với hy vọng được sống lâu, khắc phục bệnh tật và được người khác khen tặng – [và viện cớ cho các mục đích này bằng cách] nghĩ rằng, “Người khác cũng tu tập như thế, nên tôi cũng sẽ làm như vậy” - là tất cả các thí dụ cho những động cơ thấp kém. Khi đã điều chỉnh động cơ một cách đúng đắn, quán chiếu rằng việc thực hiện những [hành trì] này là để đạt được giác ngộ, hầu mang lợi lạc cho tất cả chúng sanh, để tâm bám víu vào đời này không còn tồn tại trong động cơ của mình, những hành trì này sẽ trở thành Pháp. Vì vậy, điều chỉnh động cơ tu tập là điều vô cùng quan trọng. Ta không nên bám chấp vào cuộc đời này, bởi vì những sai lầm này sẽ xảy ra nếu ta làm như vậy.

Vấn: Ta nên làm gì để đảo ngược tâm bám chấp vào cuộc đời này?

Đáp: Như Je Rinpoche đã nói, ta có thể đảo ngược tâm bám chấp vào hiện tượng của cuộc đời này bằng cách thiền quán về sự hiếm có của các tự do và thuận lợi, cũng như sự thật là ta không có thời gian để phung phí cuộc đời này. Bên cạnh việc [quán chiếu rằng] cái chết và vô thường [là điều không thể nào tránh khỏi], điều quan trọng là quán chiếu các tự do và thuận lợi [của kiếp người] rất khó tìm và tràn đầy ý nghĩa lớn lao. [66] Khi suy niệm về điều này và nghĩ rằng, “Cuộc đời chẳng có lợi ích gì. Dù có làm gì đi nữa thì ta vẫn

Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp

phải chết. Vào phút lâm chung, ngoài Pháp ra, không có điều gì khác có thể giúp ích cho mình.”, ta có thể đảo ngược tâm bám chấp vào hiện tượng của cuộc đời này.

Vì lý do này, nên lập đi lập lại pháp thiền quán về cái chết và vô thường, ngay cả vào lúc khởi đầu của thời công phu. Giữa thời công phu, nên thiền quán về cái chết và vô thường để thúc đẩy việc thực hành Pháp của bản thân. Ta cũng nên thiền quán về cái chết và vô thường ngay khi việc tu tập của mình đã trở nên hoàn hảo. Vì vậy, việc thiền quán về cái chết và lẽ vô thường là pháp đối trị tốt nhất cho việc đảo ngược tâm bám chấp vào đời sống này. Đây là lý do mà *A Tỳ Đạt Ma Câu Xá Luận (Abhidharmakosa)* đã viết rằng:

Hãy chuyên tâm hành thiền một cách hoàn hảo
Bằng đời sống đạo hạnh, tu học và tham thiền.¹²

Về ý nghĩa của câu kệ này thì như đã nêu ra, sau khi đã trực tiếp chứng minh sự khác biệt giữa điều giả dối và sự thật, nó gián tiếp chứng minh việc thiền quán về sự hiếm có của các tự do và thuận lợi của kiếp người, cùng với thiền quán về cái chết và vô thường.

Cách từ bỏ tâm bám chấp vào luân hồi

Hơn nữa,

Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp

**Để thiết lập trạng thái thoát khổ,
bạn cũng phải từ bỏ tâm bám chấp vào tam giới.
Để từ bỏ tâm bám chấp vào tam giới, [67]
bạn cũng phải nhớ tưởng về những lỗi lầm của
luân hồi.**

**Trước tiên, nỗi khổ của sự đau đớn
là nỗi khổ của ba cảnh giới tái sinh bất hạnh.
Khi đã quán chiếu điều này một cách sâu sắc, hãy
nghiêm chỉnh chuyên tâm.
Nếu rơi vào các tái sinh bất hạnh, bạn sẽ không
thể nào chịu đựng nổi.**

Để thiết lập sự giải thoát của niết bàn, ta nên từ bỏ tâm bám chấp vào tam giới của luân hồi. Như đã được trình bày ở trên, “nếu bám chấp vào luân hồi, đó không phải là tâm xả ly”. Để thiết lập trạng thái thoát khổ, ta nên từ bỏ tâm bám vấp vào tam giới của luân hồi.

Vấn: Ta nên làm gì để từ bỏ nó?

Đáp: Như đã nêu ra, ta nên hồi tưởng về nỗi khổ và lỗi lầm của luân hồi. Đối với điều này, nên lưu ý đến những cách phân loại khác nhau của sáu¹³ và tám¹⁴ loại khổ trong cõi luân hồi, cũng như ba loại khổ, và thấu hiểu về sự phân bố nội bộ của chúng. Trong trường hợp này, điều đã được nêu ra là ta nên từ bỏ tâm bám chấp vào luân hồi bằng cách suy tưởng về các khuyết điểm của ba loại khổ, đó là khổ vì khổ (khổ khổ), khổ vì thay đổi (hoại khổ) và nỗi khổ thâm nhập cùng khắp

Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp

(hành khổ). Điều rất phổ biến trên thế giới này là nỗi khổ vì đau đớn, bao gồm bệnh tật, v.v... Trong dạng khổ này, chúng sanh trong ba cảnh giới tái sanh bất hạnh phải trải qua nỗi khổ mãnh liệt nhất. Hơn nữa, chúng sanh trong địa ngục chịu nỗi khổ to lớn nhất. Trong các loại chúng sanh ở địa ngục, chúng sanh trong Địa Ngục Vô Giám chịu khổ ít nhất, mặc dù đáng Bảo Hộ Long Thọ (Protector Nagarjuna) đã nói như sau về nỗi khổ của họ: [68]

Nỗi khổ vì bị ba trăm mũi giáo
đâm thủng thân mình trong một ngày ở đây
không thể diễn tả, hay sánh bằng,
ngay cả một phần nhỏ của nỗi khổ nhỏ nhoi nhất trong địa
ngục.¹⁵

Ta đã thấy đau đớn khi một mũi kim đâm vào thân thể, nếu như bị ba trăm mũi giáo đâm suốt ngày, ta sẽ không thể nào chịu đựng nổi. Nhưng điều này chẳng bao giờ diễn tả được ngay cả một phần nhỏ của nỗi khổ nhỏ nhoi nhất trong Địa Ngục Vô Giám, vì ngay cả nỗi đau đớn nhỏ bé nhất trong địa ngục này vẫn lớn hơn nhiều. Khi đã quán chiếu về khổ như nỗi khổ này, ta sẽ kết luận rằng mình sẽ phải khổ vì hậu quả của sự tai hại từ những hành vi bất thiện mình đã tạo ra. Khi nhận ra nỗi khổ của những tái sanh bất hạnh tương tự như nỗi khổ này thì ta sẽ kinh hoàng đến mức lông tóc dựng đứng lên. Bản văn của [ngài Long Thọ] nói rằng mặc dù nỗi khổ như thế tồn tại,

Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp

ta sẽ không thể nào chịu đựng nổi, nếu nó thật sự xảy ra cho mình. Hơn nữa,

**Nếu không thiết lập hạnh từ bỏ [tâm bám chấp
luân hồi]**

**bạn sẽ tiếp tục vun trồng những cánh đồng tái
sinh bất hạnh.**

**Than ôi, một người như thế sẽ sanh vào cõi nào
[trong kiếp sau]?**

**Khi bạn nghĩ đến nỗi khổ vì thay đổi,
chúng sanh trong cõi cao hơn rơi vào tái sinh bất
hạnh,**

Vị Trời Đế Thích có một tái sinh tầm thường,

Mặt Trời và Mặt Trăng lu mờ,

**[và] một vị vua cai quản vũ trụ sanh ra làm một
người hầu.**

**Bạn có thể tin tưởng điều này vì nó được trích dẫn
từ kinh điển, [69]**

nhưng người thường không thể nhận ra nó.

**Vì vậy, hãy nhìn sự thay đổi xảy ra cho người khác
bằng kinh nghiệm bản thân:**

người giàu trở thành ăn mày,

người kiêu căng trở nên nhu nhược,

tập hội đông đảo chỉ còn lại một người,

vân vân. Thật là điều khó tin!

Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp

Vấn: Ta nên làm gì để tránh những nỗi khổ khó chịu đựng như vậy?

Đáp: Cần phải từ bỏ những ác hạnh và tạo ra thiện hạnh. Tuy nhiên, vì lầm lẫn về những điều mình cần thực hành và những gì cần buông bỏ, và nếu không tu tập cách từ bỏ mười nghiệp bất thiện, ta sẽ tạo nghiệp bất thiện và vun trồng chủng tử của những tái sanh bất hạnh, như một nhà nông chăm bón ruộng đồng của mình. Dù cho một người như thế ở bất cứ nơi đâu, họ sẽ phải gánh chịu nghiệp chín [từ những hành vi bất thiện] của mình sau này.

Nói chung, ta gọi hạnh phúc ô nhiễm trong hiện tại của mình là *khổ vì thay đổi*. Cách thiền quán về điều này là quán chiếu nó tựa như cảm giác hạnh phúc, chỉ vì nỗi khổ trước đó đã vơi bớt một phần nào, nhưng đó không phải là hạnh phúc tối thượng. Trong bối cảnh này, khi suy xét về nỗi khổ vì sự thay đổi, [nên quán chiếu rằng] dù có được tái sanh cao hơn của chư Thiên và con người, ta vẫn tạo nghiệp bất thiện và [vì vậy], phải trải qua những tái sanh bất hạnh một lần nữa. Ta có thể thụ hưởng phúc lạc và hạnh phúc của chư Thiên như Đế Thích (Indra), và một số chúng sanh còn được hưởng hạnh phúc của vị vua của chư Thiên trong cõi Tam Thập Tam Thiên, giàu có và đầy quyền lực như được miêu tả trong 33 tầng trời của ngài, [70] nhưng họ vẫn có thể tái sanh thành những hành khất nghèo hèn nhất một lần nữa. Mặt trời và mặt trăng được cho là nơi trú ngụ của các hoàng tử thuộc cõi trời, tên là Mặt Trời và Mặt Trăng, có quyền năng xua tan bóng tối trong thế

Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp

giới này. Một thời gian sau, ngay cả các vị này cũng rơi vào những tái sinh bất hạnh, sanh ra trong cõi tối tăm mà chính họ không thể nhìn thấy bàn tay của mình khi co hay duỗi tay [ngay trước mặt]. Vì có quá nhiều biến đổi trên thế giới, không có điều gì là đáng tin cậy. Có những lúc Đế Thích (Indra), Phạm Thiên (Brahma) và vị vua cai quản vũ trụ đã tái sinh thành người hầu cận. Vì không thể tự mình nhận biết những điều này, ta phải nhận thức chúng bằng cách tin tưởng các trích dẫn về lời dạy của Đức Phật.

Điều tối quan trọng mà ta cần lưu ý là con người thay đổi ra sao, dựa trên kinh nghiệm của bản thân mình. Thí dụ, dù một số người trước kia giàu có, có thể sa sút đến mức không có được một trái bắp và trở thành ăn mày. Những người có quyền lực như tổng thống và thủ tướng bị mất chức vì lỗi lầm của họ và bị đưa ra tòa, hay mất mạng và v.v... [71] Chúng ta đều đã chứng kiến những điều này. Tương tự như thế, mặc dù một số người có thể tụ họp thành một nhóm, nhưng sau đó, thậm chí không còn sót lại một người. Chúng ta đều có thể thấy những điều này. Nhờ việc chứng kiến những thay đổi lạ thường như thế, ta nên quán chiếu rằng cõi luân hồi không đáng tin cậy. Hơn nữa,

Khi bạn suy tư về hành khổ,

các hành nghiệp kéo dài vô tận.

Con người khổ vì có quá nhiều và khổ vì có quá ít.

Họ khổ khi giàu có và khổ khi thiếu ăn.

Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp

**Ta phung phí cả đời cho việc chuẩn bị, và
trong khi mải mê sửa soạn thì tất cả chúng ta đều
chết.**

**Thậm chí trong cái chết, việc chuẩn bị cũng bất
tận,**

khi ta bắt đầu chuẩn bị cho những đời sau.

**Than ôi cho những ai đang bám víu
vào khối khổ đau này, chính là kiếp luân hồi!**

Vì nỗi khổ vì điều kiện thâm nhập cùng khắp (hành khổ) bao trùm mọi nơi trong cõi luân hồi, nếu như tạm thời, khổ không biểu hiện ở nơi nào đó, thí dụ như các cõi trời, nhưng một ngày nào đó, chư Thiên sẽ phải nếm mùi đau khổ khi tái sanh vào một kiếp khác, vì họ đã nối kết với chúng tử khổ. Vì lý do này mà nỗi khổ này được xem là *nỗi khổ vì điều kiện thâm nhập cùng khắp*.

Khi suy xét về nỗi khổ vì điều kiện, [ta nên quán chiếu rằng] hầu hết người trên thế gian nghĩ rằng nếu họ làm một nghề nào đó [72] thì họ sẽ được hạnh phúc. Dù họ có làm công việc này đi nữa, họ [sẽ chỉ] ngày càng bận rộn hơn, không hoàn tất được công việc, và [vì vậy] mà càng khổ hơn. Thí dụ như những người có một gia đình nhỏ thì thấy những ai có gia đình đông đúc là hạnh phúc và nghĩ rằng nếu họ được như vậy thì sẽ tốt hơn. [Nhưng] nếu gia quyến của họ đông đảo hơn thì rắc rối cũng xảy ra nhiều hơn, và họ bắt đầu nghĩ rằng trước đó, họ hạnh phúc hơn. Tương tự như thế, khi những người

Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp

không có của cải nhìn người giàu sang và có nhiều tài vật, họ nghĩ rằng những người giàu có chắc phải sung sướng lắm. Nhưng khi người giàu mất đi của cải thì người khác nghĩ rằng, "Chắc chắn là họ bị bẽ mặt.", và để cải thiện [tình trạng tài chánh], họ sẽ phải làm lụng vất vả. Nếu những hoạt động này không trở thành một đường tu thì ta sẽ giống như người ăn xin, cho rằng mình sẽ hạnh phúc chỉ vì mãn nguyện khi có được miếng ăn. Đây là những điều mà ta trực tiếp nhận thức được.

Sau khi đã trù liệu nhiều điều cần thiết cho cuộc sống của mình trong bao nhiêu năm, như thực phẩm, tài vật, bạn bè và trợ thủ, ta sẽ vạch ra các kế hoạch và dự bị. Nhưng nếu Thần Chết viếng thăm trước khi ta hoàn tất sự chuẩn bị này thì ta phải chết. Rồi đến phút lâm chung, ta vô cùng hối hận về những điều mình đã làm và không thể chịu nổi áp lực vì đau lòng. Điều này sẽ xảy ra. [73] Tất cả những điều này là nỗi khổ vì điều kiện thâm nhập cùng khắp. Tụ trung, vì tất cả những gì chịu ảnh hưởng của nghiệp và phiền não chính là nỗi khổ vì điều kiện, nếu như bám chấp vào những gì có bản chất khổ đau trong luân hồi, ta sẽ không trải nghiệm điều gì khác ngoài nỗi khổ. Vì vậy, bản văn nêu ra rằng ta không nên bám víu vào luân hồi, vốn mang bản chất khổ đau.

Như đã nêu ra, tất cả các điểm được trình bày từ đầu đến đây đã trực tiếp chứng minh những khuyết điểm của luân hồi, trong khi gián tiếp trình bày những điều ta nên hành trì và những gì ta phải từ bỏ, về phương diện hành vi và hậu quả. Hơn nữa,

Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp

Khi thoát khỏi tâm bám chấp, bạn vượt thoát ưu sầu.

Khi đã vượt thoát ưu sầu, bạn có được hạnh phúc.

Thoát khỏi hai loại bám chấp -

Bài hát của trái tim!

Ta chấp vào [ngũ] uẩn mang bản chất khổ đau trong luân hồi như thể chúng là niềm hạnh phúc. Vì thế mà ta tích lũy nghiệp để luân sanh trong cõi sanh tử, rồi cuối cùng mãi trôi lăn trong vòng sanh tử luân hồi. Bám chấp vào luân hồi là một sai lầm. Dù sanh ra ở đâu, ta vẫn phải trải qua một loại khổ riêng biệt, nên ta phải thoát khỏi sự bám chấp vào luân hồi. Một khi đã thoát khỏi tâm bám chấp vào luân hồi, khi tâm xả ly phát sinh, tất cả những gì ta làm sẽ trở thành nhân giải thoát. Để giải thoát khỏi luân hồi, ta phải đoạn trừ nguồn gốc của luân hồi, đó là tâm vô minh chấp ngã. Để thực hiện điều này, ta phải trưởng dưỡng việc rèn luyện trí tuệ, sự đối kháng trực tiếp với [nguồn gốc của luân hồi] và tâm bám chấp của nó. [74] Để có khả năng áp dụng một phương pháp đối trị tâm chấp ngã bằng cách rèn luyện trí tuệ, ta nên chuyên cần hành thiền. Vì vậy, ta cần có định lực phát sinh từ thiền định, và đó là công phu vững chãi của định. Ta cần phải trì giới để phát khởi công phu vững chãi này, vì đó là nhân của định.

Sau khi đã tu tập dần tam học [giới, định và tuệ] bằng cách này, ta sẽ đạt được giải thoát và niết bàn. Niềm an lạc của giải thoát và niết bàn là chân lạc, không bao giờ thay đổi. Khi

Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp

tâm xả ly phát sinh một cách đúng đắn, ta sẽ nghĩ rằng, “Tôi sẽ đạt được sự an lạc tối thượng này.” Khi nghĩ như thế là kinh nghiệm thoát khỏi hai loại bám chấp đã phát sinh trong tâm thức, đó là bám chấp vào cuộc đời này và bám chấp vào luân hồi.

Tiếp theo, câu kệ “Nếu bám chấp vào lợi ích của bản thân, đó không phải là bồ đề tâm” [ngụ ý rằng] ta nên thoát khỏi tâm bám chấp vào tư lợi. Thoát khỏi tâm bám víu vào hiện tượng của cuộc đời này là đường tu của các hành giả thuộc phạm vi nhỏ. Thoát khỏi tâm bám chấp vào luân hồi là con đường của hành giả thuộc phạm vi trung bình. Bởi vì ta phải thể nhập vào đường tu của hành giả thuộc phạm vi lớn sau khi đã luyện tâm theo các đường tu của hành giả thuộc phạm vi nhỏ và trung bình, nên ở đây, thứ tự tu tập này cũng được duy trì, và câu kệ nói rằng nếu như bám víu vào lợi ích của bản thân thì ta không có bồ đề tâm. Đối với việc thoát khỏi tâm bám chấp vào tư lợi, nếu giữa lợi ích của bản thân và lợi ích của tha nhân mà ta xem lợi ích cho bản thân quan trọng hơn [75], và dấn thân vào đường tu chỉ mang lại giải thoát cho riêng mình, thì đây là tâm bám chấp vào tư lợi. Vì vậy, ta nên đối kháng với tâm thức này.

Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp

Làm thế nào để thoát khỏi tâm bám chấp vào lợi ích của bản thân

**Là người duy nhất được giải thoát chẳng có lợi ích gì;
chúng sanh trong tam giới là cha mẹ của bạn.
Than ôi cho những ai mong cầu hạnh phúc cho
bản thân,
bỏ lại mẹ cha trong khốn khổ!**

Vấn: Làm cách nào để chấm dứt tâm bám chấp vào lợi ích của bản thân?

Đáp: Để thực hiện điều này, ta phải thiên quán về lòng từ và bi, nhận thức rằng những chúng sanh này đã từng là mẹ của mình, v.v... Chỉ ước nguyện đạt được giải thoát cho bản thân thì không có lợi ích gì. Như bản văn đã nói, vì tất cả chúng sanh trong tam giới là cha mẹ của chúng ta, than ôi cho những ai cầu mong hạnh phúc cho bản thân mình, bỏ lại mẹ cha trong khốn khổ!

Một khi đã hành trì pháp tu thoát khỏi tâm bám chấp vào luân hồi và bám chấp vào hiện tượng của cuộc đời này, về mặt thành tựu giải thoát cá nhân, dù ta có đạt được điều này và trải nghiệm an lạc, điều đó tự nó không có lợi ích gì. Tất cả chúng sanh trong tam giới là cha mẹ của ta. Sợi dây tái sanh của ta bắt nguồn từ vô thủy. Thân người mà ta đang có hiện nay là nhờ việc trì giới, từ bỏ mười nghiệp bất thiện trong một kiếp

Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp

trước, [76] và thân người của người kia [trong một kiếp trước] cũng đã không có được nếu không nhờ vào nghiệp lành để có một thân thể như thế trong một tiền kiếp. Vì nghiệp tích lũy trong quá khứ sẽ trở sau này, nếu ta cũng áp dụng nguyên tắc này cho tương lai, [thì hiển nhiên] là những tái sinh trong tương lai cũng vô tận. Bởi vì trong bốn cách sanh ra,¹⁶ trong trường hợp thai sanh, điều kiện tiên quyết là chúng sanh đó phải có một bà mẹ cho mỗi lần tái sinh như vậy. Vì ta đã được sanh ra vô số lần, nên cũng không thể đếm hết [số] lần mỗi một chúng sanh đã từng làm mẹ của ta. Vì vậy, nếu bỏ lại cha mẹ mình trong biển khổ, trong khi chỉ mong cầu hạnh phúc cho riêng mình thì đó là điều sai lầm và thảm hại. Vì lý do này mà bản văn đã nói ta không nên hành xử như thế.

Khi tu tập theo cách này, [ta nên nghĩ đến hoàn cảnh] của một người mẹ chỉ có một đứa con, và tình mẫu tử của hai mẹ con thật sâu đậm. Bà mẹ sẽ nghĩ rằng, “Cầu cho con tôi thoát khổ”, “Cầu cho bệnh tật đến với tôi, thay vì con tôi”, và “Nếu như có cách để gánh khổ cho con thì tôi sẽ không ngại”. Bằng cách tương tự như vậy, ta cần phải phát tâm từ, cầu mong tất cả chúng sanh được hạnh phúc, và tâm bi, cầu cho chúng sanh thoát khổ. Ta phải mất nhiều năm tu tập để phát khởi [những phẩm chất] này, nhưng khi chúng đã phát sinh thì ta sẽ hành trì pháp bình đẳng hóa và hoán chuyển ngã tha một cách dễ dàng [77].

Nguyện cho nỗi khổ trong tam giới trở trên mình

Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp

**con;
nguyện cho chúng sanh thọ hưởng công đức của
con;
nhờ lực gia trì của công đức này,
nguyện cho tất cả chúng sanh đạt được giác ngộ.**

Lời khẩn nguyện, “Nguyện cho bất kỳ nỗi khổ nào của tất cả chúng sanh trong tam giới trở trên mình con, và nguyện cho bất kỳ niềm hạnh phúc cùng thiện hạnh nào con có được sẽ trở trong dòng tâm thức của chúng sanh.”, là pháp bình đẳng hóa và hoán chuyển ngã tha. Nhờ vào công đức có được bằng cách quen thuộc với pháp tu này, ta sẽ có khả năng thực hành tâm bình đẳng và hoán chuyển ngã tha. Pháp tu này có khả năng khơi dậy chí nguyện tìm cầu trí toàn giác và ý tưởng “Nguyện thành tựu Phật quả vì lợi lạc của tất cả chúng sanh”. Ta nên tu tập như thế khi đã phát nguyện hành trì Lục Độ Ba La Mật, tức Bồ tát hạnh, để giải thoát chúng sanh ra khỏi khổ đau. Hành trì này là phương tiện mà các vị Bồ tát thượng căn tu tập trên đường tu, và nhờ vậy mà các vị đã nhanh chóng thành tựu Phật quả.

Câu kệ “Nếu bám chấp vào lợi ích của bản thân, đó không phải là bồ đề tâm”, cho thấy ta phải thoát khỏi tâm bám víu vào tư lợi, vì giữa người và ta, Bồ tát phải xem tha nhân quan trọng hơn [bản thân mình]. [78] Trong bốn loại tự do, đây là tự do thoát khỏi sự bám chấp thứ ba. Từ đầu đến điểm này, bản văn đã gián tiếp trình bày nguyện nhân (đó là sự quen thuộc

Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp

với lòng từ và bi), trong khi trực tiếp chứng minh kết quả (đó là tâm bình đẳng và hoán chuyển ngã tha).

Tâm làm lạc phát sinh thành trí tuệ nguyên sơ

Câu kệ “Nếu tâm chấp thủ phát sinh, đó không phải là tri kiến” đề cập đến sự tự do thoát khỏi loại bám chấp thứ tư, đó là tâm chấp thủ. Vì câu kệ nói rằng nếu tâm chấp ngã khởi lên, đó không phải là tri kiến, [cách trình bày bản văn] sẽ đi theo trình tự này. Điều này tương tự như cách trình bày bao quát về chánh kiến trong bối cảnh tu tập Trí Tuệ Ba La Mật, khi hành trì Lục Độ Ba La Mật, tức Bồ tát hạnh, được luận bàn. Vì tri kiến này là điều thiết yếu, dù chỉ để đạt được giải thoát, nên hiển nhiên, nó là yếu tố cần thiết để hành giả thành tựu quả vị Phật. Vì đây là thực tại, nên khi khởi tâm chấp thủ, thì

**Dù tự ngã hiện hữu ra sao, vẫn không có tự do
vì tâm chấp vào tự ngã của vạn pháp.**

**Khi điều này được giảng giải một cách sâu xa
những ai chấp vào sự hiện hữu sẽ không được giải
thoát,**

**những ai chấp vào sự bất hiện hữu sẽ không tái
sinh vào cõi cao hơn,**

và những ai chấp vào cả hai thì vô minh.

Hãy an trú tự nhiên trong trạng thái bất nhị.

Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp

[79] Khi chấp vào tự ngã của vạn pháp mà không phát khởi trí tuệ thực chứng tánh vô ngã của chúng, ta sẽ không thể nào thoát khỏi luân hồi, Khi chấp các pháp không tồn tại bằng cách cho rằng chúng không hề hiện hữu, ta đang nói rằng các kiếp quá khứ và vị lai đều không hiện hữu, mà không suy xét đến nghiệp và quả. Một khi đã tạo ra nhân cho các tái sanh bất hạnh, ta sẽ không có được những tái sanh cao hơn.

Nếu chấp vào sự hiện hữu có tự tánh thì sai lầm. Vì vậy, chấp vào sự hiện hữu là cực đoan của thường kiến, và chấp vào sự bất hiện hữu là cực đoan của đoạn kiến. Vì lý do này, nên thoát khỏi cả hai cực đoan. Nói chung, xả bỏ tâm bám chấp vào các pháp vừa tồn tại vừa không tồn tại là điều không hợp lý,¹⁷ nên bản văn nói rằng ta nên an trú trong tính bất nhị, thoát khỏi cả hai cực đoan. Đến đây, bản văn trình bày cách an trú tâm trong tánh hợp nhất bất nhị, một khi đã từ bỏ thường kiến và đoạn kiến.

Vấn: Đối với chúng ta, các pháp xuất hiện như thế nào?

Đáp: Mỗi một pháp có vẻ hiện hữu như tự nó được thiết lập mà không cần một tâm thức và một cái tên để quy gán sự hiện hữu của nó. Khi ta chấp nó hiện hữu một cách chính xác như nó xuất hiện, theo cách tự nó được thiết lập, đó là chấp vào tự ngã của các pháp. Nếu một điều gì tự nó được thiết lập thì nó phải được thiết lập mà không dựa vào bất cứ yếu tố nào khác. Tất cả mọi thứ trong môi trường và [tất cả] những cư dân trong môi trường đó [80] đều được xác lập dựa vào nghiệp tương ứng với các nguyên nhân của chúng. Các thế giới khác

Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp

nhau được xem là phát sinh từ nghiệp, cũng như tâm thức được xem là tự nó sắp đặt những thế giới này. Những môi trường này và cư dân của nó đều phát sinh tùy theo nghiệp. Những ngọn đồi và nhà cửa v.v..., cũng như núi non, sông ngòi và cảnh trí nói chung, đều đã được thiết lập dựa vào cộng nghiệp mà các chúng sanh hiện đang cư trú ở nơi này đã tích lũy vào những kiếp trước. Các tài vật tư hữu của chúng ta đã được thiết lập từ biệt nghiệp mà mỗi một người trong chúng ta đã tích tập trong những tiền kiếp. Vì vậy, không có điều gì được tạo nên mà không phụ thuộc vào bất cứ điều gì khác, và chúng đều được thiết lập từ sự nương tựa lẫn nhau. Vì lý do này, bản văn nói rằng:

Vạn pháp duy tâm tạo.

Hơn nữa,

**Không cần tìm ra đấng sáng tạo của tứ đại,
như định mệnh, Tự Tại Thiên, vân vân,
hãy an trú tự nhiên trong tự tánh của tâm.**

Một số người ngoại đạo khẳng định về sự tồn tại của một đấng sáng tạo hay xếp đặt thế giới này, và nói rằng Tự Tại Thiên (Isvara) đã tạo ra thế giới này. Những người khác gọi vị trời Phạm Thiên là tổ tiên của thế giới và nói rằng Phạm Thiên đã tạo ra mọi thế giới. Một số khác khẳng định rằng các hạt

Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp

tinh vi của tứ đại [đất, nước, lửa và gió] là thường hằng và cho rằng các hạt này tạo lập toàn bộ thế giới và các cư dân trong đó, [81] v.v... Dựa vào học thuyết Phật giáo, tâm chấp thủ vào các pháp được thiết lập như thế là tâm *chấp pháp ngã quy gán* (*imputed grasping at the self of phenomena*). Khi ta chấp các pháp không phụ thuộc vào bất cứ yếu tố nào và bắt nguồn từ các nguyên nhân từ vô thủy, đó là tâm [*chấp pháp ngã*] *bẩm sinh* (*innate [grasping at the self of phenomena]*). Khi phủ định chúng, ta phải phủ định cả hai lý thuyết.

Vấn: Làm thế nào để phủ định sự khẳng định về một đấng sáng tạo ra thế giới?

Đáp: Cách phủ định điều này là nghiên cứu một cách sâu rộng để tìm hiểu xem vị Tự Tại Thiên sáng tạo ra thế gian này là thường hằng hay vô thường, v.v... Đến đây, bản văn đã trình bày các giai đoạn của đường tu chung với các Bồ tát của trường phái Duy Thức.

Trong hệ thống Phật giáo của chúng ta, không có ai xếp đặt thế giới này, mà mỗi một pháp sinh khởi từ các nghiệp và duyên riêng rẽ của nó. Vì vậy, tất cả các pháp phát sinh tùy thuộc vào và tương quan với [các pháp khác], chúng không tồn tại một cách cố hữu. Hơn nữa, dựa trên quan điểm Trung đạo thì đây là điểm đặc thù của Đại thừa.

**Hãy an trú trong trạng thái bất khả tư nghì:
bản tánh huyễn ảo của các hiện tượng
phát sinh nhờ sự phụ thuộc và tương quan lẫn**

Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp

nhau.

Cách chúng tồn tại thách thức sự diễn đạt.

Đối với chúng ta thì vạn pháp, về mặt môi trường và cư dân của nó, [82] có vẻ như tự chúng được thiết lập mà không phụ thuộc vào bất cứ điều gì khác. Nhưng chúng có thật sự tồn tại như cách chúng xuất hiện hay không? Không, bởi vì chúng sinh khởi bằng cách nương tựa vào các duyên. Ví dụ, chúng giống như màn trình diễn mà một nhà ảo thuật tạo ra. Khi nhà ảo thuật biến hóa ra những thứ như đoàn quân và ngựa, ông ấy đã tạo ra một màn trình diễn tuyệt vời. Lúc đó, nếu ta chấp những con ngựa và voi này tồn tại bằng chính các đặc tính của chúng, điều này có thể khiến ta vô cùng hoảng sợ. [Nói chung], cũng như các pháp hiện ra trước mắt ta, tuy những con voi và ngựa này có hiện hữu, nhưng chúng không được thiết lập [như cách chúng hiện ra]. Mặc dù chúng đều có vẻ như tự được thiết lập từ phía chúng, nhưng chúng không hề tồn tại như thế. Câu “Nếu tâm chấp thủ phát sinh, đó không phải là tri kiến” [cho thấy rằng] sự bám chấp xảy ra từ tâm chấp pháp ngã, và ta cần phải xác tín rằng các pháp không hề được thiết lập theo như cách của tâm bám chấp ấy. Nếu có sự bám víu vào tự ngã của các pháp thì nó không được xem là tri kiến.

Sau khi đã khảo sát tâm chấp thủ xảy ra như thế nào trong trường hợp chấp ngã của vạn pháp, ta sẽ chứng ngộ được trạng thái vô tự tánh thanh tịnh mà trong đó, các pháp không hề được thiết lập theo cách của tâm chấp thủ ấy. Khi chứng ngộ

Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp

được điều này, ta đã thực chứng tánh Không.

Hãy an trú trong trạng thái bất khả tư nghì:
bản tánh huyền ảo của các hiện tượng
phát sinh nhờ sự phụ thuộc và tương quan lẫn nhau.
Cách chúng tồn tại thách thức sự diễn đạt.

Những ai chứng ngộ tánh Không bằng cách này thì không thể diễn đạt nó theo cách họ đã chứng ngộ nó, trong khi người có quan điểm nhị nguyên thì không thể thực chứng nó. Vì thế, bản văn đã nói rằng tánh Không là một trạng thái không thể diễn đạt được bằng một cái tên [83], và nó vượt qua ngôn từ, tư tưởng hay sự diễn đạt. Khi thiền quán về tri kiến, sau khi đã quán chiếu xem sự vật có tồn tại một cách cố hữu hay không, một trạng thái vô tự tánh thanh tịnh, không có sự tồn tại cố hữu sẽ xuất hiện như đối tượng của tâm.

Vấn: Vào lúc đó, có phải vạn pháp dường như không hiện hữu?

Đáp: Vạn pháp không có vẻ đơn giản như chúng không hiện hữu.

Vấn: Thế thì cái gì trở thành trạng thái vô tự tánh thanh tịnh?

Đáp: Không phải vạn pháp trở nên bất hiện hữu, mà là sự tồn tại cố tự tánh không hề hiện hữu.

Vấn: Bởi vì không phải là không có điều gì hiện hữu khi ta chứng ngộ tánh Không, làm sao để chấp nhận điều này?

Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp

Đáp: Khi không thiết lập được các điểm trọng yếu của tri kiến, cuộc đời này sẽ trở thành vô ích. Giáo huấn về sự thoát khỏi bốn sự bám chấp chấm dứt ở đây.

Cách thiền về nội quán

Tiếp theo, về cách hành thiền về nội quán (insight), [bản văn] trực tiếp trình bày cách thiền về trạng thái hợp nhất, thoát khỏi vọng niệm, một khi ta đã dứt khoát rằng (1) sự xuất hiện của các đối tượng được thiết lập như một [sự tạo tác] của tâm; (2) chúng được thiết lập như một ảo ảnh; (3) chúng không tồn tại một cách cố hữu, (4) chúng được [thiết lập] phụ thuộc vào và tương quan với [các yếu tố khác]; và (5) [trạng thái của chúng] thì không thể nghĩ bàn.

Tự do thoát khỏi bốn sự bám chấp và ba điểm tinh yếu của đường tu giác ngộ được xem là có cùng ý nghĩa và tựu trung, đều được chấp nhận là do Đức Văn Thù Sư Lợi giảng giải. Đức Văn Thù Sư Lợi đã giảng dạy *Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp* cho Sachen Kunga Nyingpo và [84] giáo huấn có tựa đề *Ba Điểm Tinh Yếu Của Đường Tu Giác Ngộ* cho Je Tsongkhapa (Tông Khách Ba), cả hai giáo pháp đều có cùng ý nghĩa. Giáo huấn của Je Rinpoche bao gồm ba phương diện, đó là tâm xả ly, bồ đề tâm và chánh kiến. Các giáo huấn khuyên ta nên thoát khỏi tâm bám chấp vào cuộc đời này và luân hồi thuộc về đề mục tâm xả ly là điều cần thiết. Lời kệ

Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp

nói rằng nếu sinh tâm bám chấp vào lợi ích của bản thân thì không phải là bồ đề tâm, thuộc về đề mục bồ đề tâm. Câu kệ nói rằng nếu tâm chấp thủ phát sinh thì không phải là tri kiến, cho thấy khi tâm vượt thoát sự bám chấp phát sinh thì đó là tri kiến. Trên thực chất, khi quán chiếu về các giai đoạn của đường tu, khởi đầu bằng cách nương tựa vào vị thiện tri thức một cách đúng đắn [và tiếp theo] là các tự do cùng thuận lợi, cái chết và lẽ vô thường, định tâm cho đến tri kiến về tuệ giác, không có điểm nào là không được đề cập đến trong giáo huấn này. Vì vậy, toàn bộ ý nghĩa của Trí Tuệ Ba La Mật đều được cô đọng trong bốn vần kệ về việc thoát khỏi bốn sự bám chấp.

KẾT LUẬN

Hồi hướng công đức sáng tác

Phần thứ ba là công đức ở đoạn kết, đó là lời khẩn nguyện:

**Nhờ công đức của thiện hạnh
giảng giải pháp thoát khỏi bốn sự bám chấp,
con nguyện an lập bảy loài chúng sanh
trong Phật quả.**

Đức Văn Thù Sư Lợi tôn kính đã giảng dạy các chỉ giáo

Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp

về thoát khỏi bốn sự bám chấp cho Drakpa Gyaltsen. [85] Bằng cách nương tựa vào thiện căn của giáo pháp này, chúng ta sẽ khẩn nguyện, nghĩ tưởng rằng, “Khi đạt được giác ngộ, con nguyện an lập tất cả bảy loài chúng sanh trong Phật quả, không bỏ sót chúng sanh nào.”. Có sáu loài hữu tình, đó là những chúng sanh trong ba cõi tái sanh bất hạnh và ba cõi may mắn. Ở đây, bản văn đề cập đến bảy loài chúng sanh. Nếu tính chư Thiên và người trong dục giới [cùng với chúng sanh trong cõi địa ngục, ngạ quỷ và súc sanh], ta có năm loài trong dục giới. Thêm vào đó, còn có [chư Thiên] trong sắc giới và vô sắc giới, tổng cộng là bảy loài. Văn kệ này đã trình bày phân hồi hướng và kết quả [cần phải được thành tựu].

Lời kết

**Hành giả du già Drakpa Gyaltsen đã sáng tác các
chỉ giáo
về *Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp*, tại Tu Viện
Sakya vinh quang.**

Tác giả là Drakpa Gyaltsen và bản văn được sáng tác tại Tu Viện Sakya. Như bản văn đã nêu ra, nếu bám chấp vào hiện tượng của cuộc đời này, ta sẽ không phải là hành giả của Pháp. Vì vậy, ta nên nỗ lực giảm thiểu tâm bám víu vào hiện tượng của kiếp sống này, cũng như tránh pha trộn những thiện căn

Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp

nào mình đã tạo lập được với tâm bám chấp vào hiện tượng của cuộc đời này. Khi đã hoàn toàn quen thuộc với pháp tu này, ta sẽ thấy luân hồi mang bản chất khổ đau. Khi tâm xả ly đúng đắn đã phát sinh vì luân hồi đầy đau khổ, ta có thể thiên quán về lòng từ, lòng bi và bồ đề tâm. [86] Tiếp theo, có thể tu tập về tri kiến. Dù phải tu tập theo trình tự của đường tu, theo từng giai đoạn, tuy nhiên, khi gieo các dấu ấn [vào tâm thức mình], ta nên gieo dấu ấn của tất cả giáo pháp [của đường tu giải thoát]. Vì thế, tôi khuyến khích quý vị tu tập theo cách này. Nhờ vào thiện căn mà chúng ta đã tạo ra từ việc lắng nghe và giảng giải giáo pháp này, xin hãy đọc lời khẩn nguyện sau đây:

Nguyện cho thiện căn này trở thành nhân giúp cho Phật pháp lan rộng và chúng sanh được hạnh phúc nói chung. Cụ thể hơn, nguyện cho thiện căn này giúp cho giáo huấn của Lama Tông Khách Ba, tức tinh túy của tất cả giáo pháp, trải rộng khắp mọi cõi giới, tăng trưởng và trường tồn.

Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp

CHÚ THÍCH

1. Mười điều tâm niệm quý báu của các đạo sư Kadampa (*bka' gdams pa'i phug norbcu*) nói về bốn sự phó thác, ba kim cang và ba điếm bị khai trừ-theo đuổi-thành tựu. Bốn sự phó thác là: (1) tâm niệm về việc phó thác đời mình cho Pháp; (2) tâm niệm về Pháp bằng cách phó thác đời mình cho việc khát thực; (3) tâm niệm về khát thực bằng cách phó thác đời mình cho cái chết; và (4) tâm niệm về cái chết bằng cách phó thác đời mình trong một khe núi khô cạn. Ba kim cang là: (1) kim cang không trì hoãn; (2) kim cang không xấu hổ; và (3) kim cang của trí tuệ nguyên sơ. Ba điều được gọi là bị khai trừ-theo đuổi-thành tựu là: (1) bị khai trừ khỏi địa vị con người; (2) theo đuổi địa vị của loài chó; và (3) thành tựu địa vị của chư Thiên.
2. Sachen Kunga Nyingpo (Sa chen Kun dga' snying po, 1092-1158) là con trai của Khon Konchok Gyalpo, người đã sáng lập Tu Viện Sakya. Nhờ có được linh kiến trực tiếp với Đức Văn Thù Sư Lợi, ngài được xem như hiện thân của Đức Văn Thù Sư Lợi và danh hiệu “dòng truyền thừa Khon của Đức Văn Thù Sư Lợi” (*'jamdbyangs 'khon rigs*) đã được gắn liền với tên của ngài. Ngài là Đức Sakya Trizin thứ Hai (vị thủ ngôi của dòng truyền thừa Sakya) và là ông nội của Đức Sakya Pandita.
3. Bari Lotsawa Rinchen Drak (Ba ri lo tsa ba Rin chen drak, 1040-1112) là một dịch giả quan trọng vào thế kỷ 11, người đã giữ ngôi vị Sakya Trizin thứ Hai trong tám năm (1103-1111), và là vị trợ giáo của ngài Sachen Kunga Nyingpo. Quyển *Blue Annals (Biên Niên Sử Xanh)* có đề cập rằng ngài sanh cùng năm với Milarepa và năm mươi lăm tuổi, ngài đã gặp A-Đề-Sa

Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp

(Atisa).

4. Đạo Sư Sonam Tsemo (Blob dpon Bsod nams rtse mo, 1142-1182) là con trai của Sachen Kunga Nyingpo và là anh của Jetsun Drakpa Gyaltsen. Ngài là Đức Sakya Trizin thứ Tư, nhưng chỉ giữ ngôi vị này trong ba năm. Sau đó, ngài giao phó trách nhiệm này cho em trai của ngài, để tu học và nhập thất trong suốt cuộc đời còn lại.
5. Jetsun Drakpa Gyaltsen (Rje btsun Drags pa rgyal mtshan, 1147-1216) là con trai của Sachen Kunga Nyingpo và là em của Sonam Tsemo. Ngài là Đức Sakya Trizin thứ Năm và đã giữ ngôi vị này trong bốn mươi ba năm. Dù ngài không hề xuất gia, nhưng ngài đã khuyến khích việc trì giới nghiêm ngặt trong hàng ngũ xuất gia một cách mạnh mẽ. Ngài bắt đầu hoằng pháp lúc mười hai tuổi và là một nhà sáng tác phong phú, người giữ một vai trò quan trọng trong việc bảo tồn giáo huấn *lamdre* (đường tu giác ngộ và thành quả).
6. Sakya Pandita Kunga Gyaltsen (Sa skya pandi ta Kun dga' rgyal mtshan, 1182-1251) là Đức Sakya Trizin thứ Sáu. Ngài là người chuyên ngữ hệ thống mười môn khoa học lớn và mười môn khoa học nhỏ của Ấn Độ tại Tây Tạng, củng cố mối quan hệ giữa Phật giáo Tây Tạng và nguồn gốc của Phật giáo tại Ấn Độ. Là người xuất gia, ngài đã tạo nguồn cảm hứng cho việc giữ gìn Giới Luật trong hệ thống Sakya. Ngài là một dịch giả có nhiều tác phẩm dịch thuật từ Phạn ngữ và đã sáng tác hơn 100 bộ luận, mang lại cảm hứng cho nhiều luận giải sau này. Ngài được xem là hiện thân của Đức Văn Thù Sư Lợi.
7. Drogon Chogyal Phakpa, Lodro Gyaltsen ('Dro mgon chos rgyal 'phags pa Blo gros rgyal mtshan, 1235- 1280), được xem

Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp

là người có công thiết lập nền tảng của truyền thống Sakya. Người là cháu của Đức Sakya Pandita và đã cùng với ngài đi thăm triều đình Mông Cổ. Ngài đóng vai trò quan trọng trong mối quan hệ giữa các nhà cai trị Tây Tạng và Mông Cổ vào triều đại Yuan. Nhờ những mối liên hệ này, ngài đã thành lập Sakya như thủ đô trong vùng cai trị của Mông Cổ tại miền Trung Tây Tạng. Cùng với Đức Sakya Pandita, ngài đã khai triển một loại chữ viết, để giáo pháp được dịch ra tiếng Mông Cổ. Loại chữ này được gọi là Phakpa, để ghi nhớ công ơn của ngài.

8. Các hành giả Mật tông hay ngakpas (*sngags pa*) có thể là người xuất gia hay cư sĩ. Các hành giả trong giới xuất gia (*'dul ba'i sde*) mặc y đỏ và cạo đầu theo Giới Luật. Các vị cư sĩ Mật tông có thể mặc y trắng và để tóc dài, để phân biệt với các vị xuất gia.
9. Drakpa Gyaltzen, *Freedom from the Four Types of Clinging* [*Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp*], Bộ Suu Tập, quyển 4.
10. Tsongkhapa [Tông Khách Ba], *Three Principal Aspects of the Path* [*Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ*] (*Lam gtso nam gsum*), trong *Blo sbyong nyer mkho phyogs bsgrigs*.
11. Tsongkhapa [Tông Khách Ba], *Great Exposition of the Stages of the Path* [*Đại Luận về Trình Tự Đường Tu Giác Ngộ*] (*Kham gsum chos kyi rgyal po tsong kha pa chen pos mdzad pa'i byang chub lam gyi rim pa chen mo*).
12. Vasubandhu [Thế Thân], *Abhidharmakosa* [*A Tỳ Đạt Ma Câu Xá Luận*], 6:5ab; Toh 4089 Tengyur, mngon pa ku, 18b.
13. Sáu loại khổ là những lỗi lầm của: (1) sự bất định; (2) bất toại nguyện; (3) trút bỏ xác thân nhiều lần; (4) tái sinh nhiều lần;

Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp

- (5) nhiều lần từ tái sanh ở cõi giới cao đọa xuống thấp; và (6) không có bạn đồng hành.
14. Tám loại khổ là khổ vì: (1) sanh; (2) lão; (3) bệnh; (4) tử; (5) gặp những điều bất như ý (oán tăng hội); (6) chia lìa với những điều như ý (ái biệt ly); (7) không có những gì mình muốn (cầu bất đắc); và (8) ngũ uẩn.
 15. Nagarjuna [Long Thọ], *Friendly Letter [Bức Thư Thân Mật]*, 44b.
 16. Bốn cách thọ sanh là: (1) sanh từ bào thai (thai sanh); (2) sanh từ trứng (noãn sanh); (3) sanh từ hơi ẩm và độ ẩm thấp (thấp sanh); và (4) sanh từ sự mâu nhiệm (hóa sanh).
 17. Xả bỏ tâm bám chấp vào điều gì vừa hiện hữu vừa bất hiện hữu không phải là điều vô lý, vì việc này không thể nào xảy ra.
 18. Giáo lý (grub mtha', siddhanta) là các luận cứ triết học được thiết lập dựa vào kinh điển và biện luận.

Tonglen, Hành Trì Cho và Nhận

LUẬN GIẢI

Choden Rinpoche

Lợi ích của Tonglen

Pháp tu Tonglen, hay cho (tong) và nhận (len), là một pháp tu của chư Bồ tát, những đấng con thiện nam tín nữ dũng cảm nhất của các đấng chiến thắng, là hành trì tất yếu để thành tựu Phật quả. Về mặt hành trì, thậm chí chỉ cần nghe tên của pháp tu này thôi cũng là điều may mắn rồi, vì thế nên Đạo Sư Tịch Thiên (Santideva) đã nói:

Hãy hành trì chỉ giáo bí mật này:
hoán chuyển ngã tha. ¹

Pháp tu mà ta nên tu tập ở đây là bình đẳng hóa và hoán chuyển ngã tha. Đối với các vị Thanh văn, Duyên giác thì đây là một pháp tu khó, ngay cả chư Bồ tát hạ căn cũng không chịu đựng nổi khi nghe về pháp tu này, nên nó phải được bảo mật. Vì vậy, nếu chúng ta có cơ hội giảng giải hay lắng nghe về pháp tu này thì quả là rất may mắn.

Ngay cả Đức Bôn Sư của chúng ta, Thích Ca Mâu Ni Phật, là người đã đạt giác ngộ, cũng đã thiên quán về pháp bình đẳng hóa và hoán chuyển ngã tha, cùng với pháp tu cho

và nhận, trong các tiền kiếp của ngài. [88] [Thí dụ,] trong một kiếp trước, ngài là một vị thuyền trưởng tên là Con Gái Yêu Dấu (Beloved Daughter). (Vì người ta tin rằng nếu một đứa con trai sanh ra thì nó sẽ chết, nhưng nếu đứa bé là con gái thì nó sẽ sống, và khi một bé trai ra đời, người ta sẽ đặt cho nó một cái tên của con gái, vì thế, ngài được gọi là Con Gái Yêu Dấu.) Trong kiếp đó, ngài đã vượt đại dương để đi tìm bảo vật, nhưng vì ngài là con một, một lần nọ, mẹ của ngài đã đứng chặn ở cầu thang dẫn ra cửa trước, không cho ngài đi. Ngài đã bước qua đầu của mẹ mình và bắt đầu cuộc hành trình trên biển. Trong chuyến đi, chiếc thuyền của ngài bị lật và tấp vào một hải đảo. Ở đó, ngài nghe tiếng khóc rên siết vì đau đớn của ai vang lên từ bên trong các rặng núi sắt. Ngài đã đi tới đó để xem xét sự tình, vì thắc mắc tại sao lại có tiếng khóc này. Ngài thấy đầu của một người đàn ông bị kẹp trong một bánh xe sắt. Khi bánh xe lăn, máu mủ trào ra và người đàn ông thét lên vì đau đớn. Con Gái Yêu Dấu hỏi ông ấy điều gì đã xảy ra, và người đàn ông trả lời rằng đây là nghiệp quả của việc bước qua đầu của mẹ mình. Vị thuyền trưởng [thiết tha] mong rằng ngài sẽ không phải lãnh nghiệp quả như thế, vì ngài đã bước qua đầu của mẹ mình [để làm chuyến hải trình này]. Trong khi ngài đang suy nghĩ như thế thì bỗng một giọng nói từ không trung vang vọng, “Nguyện cho những ai bị ràng buộc sẽ được giải thoát. Nguyện cho những ai không bị ràng buộc sẽ bị ràng buộc.” [89] Cùng lúc đó, chiếc bánh xe lăn về phía ngài và sắp sửa chạm vào đầu ngài. Dù vậy, ngài rất gan dạ và nghĩ

Tonglen, Hành Trì Cho và Nhận

rằng, “Có rất nhiều người đã bước chân qua đầu mẹ của họ, nguyện rằng nỗi khổ của họ sẽ trở trên mình ta và điều này sẽ thật sự xảy ra.”. Theo lời kể lại là nhờ sức mạnh của ý tưởng này, bánh xe đã được nhắc bổng lên không trung và ngài đã thoát nạn.

Trong một kiếp khác, [Đức Thích Ca Mâu Ni] sanh ra là một người cường tráng đi kéo xe với một người đàn ông khác trong địa ngục. Người bạn của ông không kéo xe giỏi như ông, nên đã bị các cai ngục trong địa ngục dùng búa sắt đánh vào đầu. [Đức Thích Ca Mâu Ni tương lai] không thể chịu đựng cảnh này, nên đã xin hứng chịu hình phạt thay cho bạn. Nói chung, chúng sanh trong địa ngục không thể chết cho đến khi nào nghiệp của họ chấm dứt, dù họ có bị cai ngục đánh đập ra sao đi nữa. Trong trường hợp này, khi nhìn thấy cảnh khổ của người bạn và không thể chịu đựng nổi, [vị Phật tương lai] đã nhận lãnh hình phạt thay thế cho bạn và thương bạn hơn cả thương thân. Vì thế, các cai ngục trong địa ngục đã bảo rằng, “Đường như hấn đã phát tâm bi mạnh mẽ.”, và khi họ dùng búa đánh vào đầu ngài, ngài [90] đã lìa bỏ kiếp trong địa ngục và được giải thoát.

Tương tự như vậy, trong nhiều kiếp tái sanh làm Bồ tát, [Đức Thích Ca Mâu Ni tương lai] đã không bận tâm vì nỗi khổ của riêng mình, mà đã nhận lãnh nỗi khổ của chúng sanh khác, hiến tặng hạnh phúc của mình cho họ và vân vân, nhờ vậy mà ngài đã thành tựu Phật quả. Vào lúc ban đầu, không những chúng ta đã có địa vị [ngang hàng với ngài], mà thậm chí [đôi

Tonglen, Hành Trì Cho và Nhận

lúc], khi ta tái sanh làm chư Thiên, Đức Bản Sư của chúng ta đã đọa vào địa ngục nhiều lần. Tuy nhiên, nhờ vào pháp tu bình đẳng hóa và hoán chuyển ngã tha, cũng như bồ đề tâm, ngài đã thành tựu giác ngộ trước chúng ta. Vì vậy giờ đây, ta phải theo gót chân ngài. Vì Đức Bản Sư đã viên thành Phật đạo nhờ những pháp tu này, ta nên tạo cảm hứng cho mình từ những sự tích về cuộc đời ngài, và nghĩ rằng nếu tu tập như ngài, mình cũng sẽ thành tựu Phật quả.

Nhận ra đối tượng khiến lòng từ bi phát khởi

Pháp tu Tonglen là hành trì thực tiễn để bình đẳng hóa và hoán chuyển ngã tha. Khi thực hành pháp Tonglen [91], ta phải kết hợp lòng từ ái và bi mẫn, vì vậy trước đó, nên phát [tâm từ] ước mong chúng sanh được hạnh phúc, giống như họ là đứa con duy nhất của mình, cũng như phát tâm bi, tựa như tình cảm của người mẹ đối với đứa con duy nhất, mong cho con mình thoát khổ, khi nó bị dẫn dắt vì nỗi khổ.

Nỗi khổ khơi dậy lòng bi mẫn không thể nhìn chúng sanh bị dẫn dắt không chỉ là điều mà chúng ta thường hiểu là khổ, mà [đúng hơn], nó đề cập đến [ba loại khổ:] (i) khổ vì khổ (khổ khổ); (ii) khổ vì thay đổi (hoại khổ); và (iii) nỗi khổ thâm nhập khắp cùng (hành khổ). Vì nỗi khổ thâm nhập khắp cùng bao trùm tất cả mọi thứ, từ Hiện Hữu Tột Đỉnh (Peak of Existence) cho đến địa ngục A Tỳ, dù sanh ra ở bất cứ nơi nào, ta cũng không thoát khổ. Vì vậy, ta nên nghĩ đến việc thoát

Tonglen, Hành Trì Cho và Nhận

khô. Để phát tâm cầu cho chúng sanh chấm dứt nỗi thống khổ, trước hết, ta phải cầu cho bản thân mình thoát khỏi nỗi khổ này. Tương tự như thế, để phát khởi tâm xả ly, xem tất cả những điều huy hoàng trong luân hồi đều mang bản chất khổ đau, ta phải suy xét những nỗi khổ tổng quát và đặc trưng của luân hồi. [92]

Nghiệp và nghiệp quả không hề sai chạy, cho dù có sanh ra trong cõi Hiện Hữu Tột Đỉnh, nơi mà niềm hạnh phúc và phúc lạc hiện hữu mạnh mẽ nhất, dòng tâm thức của ta vẫn mang theo nghiệp tích lũy từ vô thủy, trong [vô lượng] kiếp luân hồi. Vì thế, nên quán chiếu rằng trừ khi lực đẩy của nghiệp quá khứ đã cạn kiệt, sự thụ thai [và tái sanh] vẫn sẽ tiếp diễn. Khi quán xét về nghiệp và nghiệp quả, ta thấy rằng nghiệp quả của bất cứ nghiệp trắng hay đen được tích tập không hề lẫn lộn. Nói một cách khác, nỗi khổ không thể phát sinh từ kết quả của thiện nghiệp, mà chỉ có hạnh phúc mới là kết quả. Hơn nữa, ngoài nỗi khổ, không có điều gì khác sẽ là kết quả của nghiệp bất thiện; hạnh phúc không thể phát sinh từ đó. Theo ý nghĩa này, *ngiệp là điều chắc chắn*.

Về sự *tăng trưởng của nghiệp*, Đức Phật đã dạy dù chỉ tích tập một nghiệp thiện hay bất thiện nhỏ nhất nào, một quả lớn đều có thể chín từ nghiệp nhỏ nhoi ấy. Cây *nyadrodha* là một loại cây rất to, nhưng hạt của nó không lớn hơn hạt mù tạt. Người ta nói rằng khi nó nảy mầm và lớn lên, ở giai đoạn phát triển nhất, tàng cây của nó có thể che bóng mát cho năm trăm chiếc xe ngựa, và [tiềm năng] này cũng tồn tại trong các

Tonglen, Hành Trì Cho và Nhận

hạt giống trong những đời sau của nó. Đức Phật đã dạy rằng các chủng tử nội tâm còn có sức tăng trưởng mạnh mẽ hơn những hạt giống này.

[93] Về cách nghiệp tăng trưởng, khi [Tỳ Bà Thi] Phật (Buddha Vipasyin) giáng thế, một đứa bé đã quán tưởng mình đang cúng dường cho ngài và ném một nắm đậu về phía ngài. Bốn hạt đậu rơi vào bình bát của ngài, một hạt rơi trên vành bát. Mặc dù đứa bé chỉ hành động một cách hời hợt và đùa vui, nhưng kết quả của việc [ném] bốn hạt đậu vào trong bình bát là [đứa trẻ] đã tái sinh thành Chuyển Luân Vương Mandata, cai quản bốn lục địa. Kết quả của một hạt đậu rơi trên vành bình bát là vị Chuyển Luân Vương này đã cùng với Đệ Thích chia quyền cai quản hơn phân nửa cõi Tam Thập Tam Thiên trong nhiều năm. Có nhiều câu chuyện như thế để minh họa thiện nghiệp đã tăng trưởng ra sao. Sự việc cũng tương tự như thế đối với nghiệp bất thiện. Thí dụ, người ta nói rằng nếu ta dùng lời khiếm nhã và gọi ai đó là một “con khỉ”, khi nghiệp quả này trở, ta sẽ phải tái sinh thành khỉ có thể đến năm trăm lần.

Bởi vì nghiệp và nghiệp quả tăng trưởng rất lớn mạnh, sau khi đã chiêm nghiệm làm cách nào để tránh sự tai hại của ngay cả một hành vi bất thiện nhỏ bé, nên quán chiếu rằng không những không có lý do nào ta không nên [tránh nghiệp bất thiện], mà còn nên chủ động kèm chế tối đa việc tạo tác [nghiệp bất thiện]. Trong trường hợp của thiện nghiệp, ngay cả [những thiện nghiệp] không đáng kể, thật nhỏ bé, cũng đáng

làm, và ta nên thực hiện [chúng] càng nhiều càng tốt. Tương tự như thế, trong trường hợp của nghiệp bất thiện, ta nên từ bỏ chúng tối đa, thậm chí đối với [những nghiệp bất thiện] nhỏ bé. [94]

Vì sẽ không gặp những nghiệp ta đã không [tự mình] tạo tác, và các hành nghiệp đã được tạo ra sẽ không mất đi, ta không nên nghĩ rằng những lỗi lầm sẽ không xảy ra sau này, hay chúng sẽ được cải thiện trong những kiếp tương lai. Vì *không phải trải nghiệm những nghiệp nào ta không tạo tác*, nếu ta không tích tập những nghiệp xác định cho một tái sinh tốt đẹp, thì không có lý do gì để cho rằng sự việc sẽ khả quan hơn trong những kiếp sau. Bởi vì *những nghiệp đã tạo ra sẽ không mất đi*, ta không nên nghĩ rằng mình sẽ không bị đọa vào những cõi giới thấp hơn trong kiếp vị lai.

Vấn: Tại sao lại như vậy?

Đáp: Vì đã tích tập nghiệp bất thiện từ vô thủy và chúng không hề mất đi, nếu không áp dụng các pháp đối trị về phương diện sám hối và trì giới thanh tịnh, hay không thiết lập tâm quy y vững chắc, ta sẽ phải kinh qua kết quả của những nghiệp này. Điều hiển nhiên là ta sẽ không gặp những nghiệp mình không hề tạo tác, và những nghiệp nào đã được tạo ra sẽ không mất đi là điều mà tất cả chúng ta đều có thể nhận thức được. Thí dụ, một người qua đời phải chết vì họ đã tích lũy nghiệp để chết và các hành nghiệp mà người này đã tạo ra sẽ không mất đi. Một người nào đó đang sống thì sẽ tiếp tục sống trong giờ phút này, vì họ đã không tạo ra nghiệp để chết [vào

Tonglen, Hành Trì Cho và Nhận

lúc này], và không thể gặp những nghiệp mà [họ] không hề tạo tác. Nếu suy nghĩ kỹ về những điều này, dựa trên căn bản của những thí dụ như vậy, ta sẽ hiểu vấn đề một cách dễ dàng.

Niềm tin xác tín² về nghiệp và nghiệp quả là cội nguồn của tất cả các Pháp thiện hạnh. Thêm vào đó, việc ta có phát sinh thực chứng về những đường tu cao hơn hay không, tùy thuộc vào niềm tin xác tín về nghiệp và nghiệp quả. Vì vậy, [95] việc tin tưởng vào nghiệp và nghiệp quả, cũng như tu tập một cách chính xác, phù hợp với [niềm tin xác tín] đã phát sinh là điều vô cùng quan trọng.

Để phát khởi tâm nguyện giải thoát khỏi luân hồi, ta nên đảo ngược tâm bám chấp vào hiện tướng của cuộc đời này, vì nếu không thực hiện điều này, ta sẽ không thể nào thiết lập mục tiêu cho những kiếp tương lai, và không nhớ tưởng gì đến Phật pháp. Bằng cách quán chiếu rằng [kiếp người lý tưởng] cùng các tự do và thuận lợi hiếm có biết bao mới có được, và chúng trôi qua rất nhanh, ta sẽ nhận ra rằng mình không còn [nhiều] thì giờ để tu tập Pháp. [Theo chiều hướng này], đó là một phương pháp đảo ngược tâm bám chấp vào hiện tướng của cuộc đời này. Khi nói về sự cấp thiết trong việc đảo ngược tâm bám chấp vào hiện tướng của cuộc đời này, ta không đề cập đến việc từ bỏ tất cả mọi sự như thực phẩm, y phục, nơi trú ngụ, v.v... Cho đến nay, đôi khi ta đã phải sử dụng những phương tiện bất thiện để có được chén cơm, manh áo và những nhu cầu khác mà không hề nghĩ đến những kiếp tương lai. Những điều như vậy đã xảy ra, và dĩ nhiên ta đã tạo những

Tonglen, Hành Trì Cho và Nhận

ngiệp bất thiện. Tuy vậy, ta nên phân tích về nghiệp và nghiệp quả, cũng như xem niềm hạnh phúc, phúc lạc và thanh danh trên đời này đều vô thường, dù kéo dài bao lâu đi nữa, chúng cũng không thể tạo ra lợi lạc hơn một trăm năm. Vì vậy, những kiếp tương lai quan trọng hơn đời này. Ta nên kèm chế tính chất tiêu cực [từ những hành vi bất thiện], và xem kiếp sống tương lai quan trọng hơn kiếp này. Mặc dù trước đó, ta xem kiếp hiện tại là quan trọng nhất, nhưng sau đó, khi nảy sinh ý tưởng rằng các kiếp vị lai quan trọng hơn, ta đã *đảo ngược tâm bám chấp vào hiện tượng của cuộc đời này*. [96]

Thí dụ, hãy xem trường hợp ta sẽ thu được nhiều lợi nhuận nếu gian dối trong việc buôn bán, nhưng nếu như không nói dối thì sẽ không được [lợi nhuận như thế]. Nếu như nói dối chỉ để được lợi nhuận thì ta đã xem kiếp này quan trọng hơn những kiếp tương lai. Ta phải luôn luôn cảnh giác về những điều này, vì chúng xác định rằng ta có phải là hành giả tu tập Pháp hay không.

Những hành trì gốc về mặt thiện quán về Tonglen là (i) tâm xả ly, cùng với thiện quán về (ii) lẽ vô thường, và (iii) nghiệp và nghiệp quả, nhằm đảo ngược tâm bám chấp vào hiện tượng của cuộc đời này. Ngược lại, cội nguồn của các hành trì này chính là vị thầy tâm linh. Nếu tu tập theo lời khuyên của một bậc thầy tâm linh, người đã dạy điều gì thích hợp và không thích hợp để thực hiện, ta cũng [sẽ có tiềm năng] trở thành một vị thầy tâm linh.

Ta nên phát nguyện thoát khỏi luân hồi một cách mạnh

Tonglen, Hành Trì Cho và Nhận

mẽ. Một khi ước nguyện này phát sinh, ta nên quán sát những chúng sanh khác đang lâm than trong nỗi khổ ra sao, và thấy rằng giống như họ, ta cũng không muốn khổ, mà chỉ mong được hạnh phúc. Sau khi đã quán chiếu rằng thái độ xem bản thân mình quan trọng [hơn người khác], ước muốn riêng mình được thoát khổ, hay [97] không quan tâm đến người khác, hoặc bỏ rơi họ là những điều không thích hợp, ta nên mang lại phúc lợi cho tha nhân, cũng như dẫn dắt họ bằng cách này, [để họ cũng thực hiện những điều tương tự như thế].

Nếu ta bị nỗi khổ dồn ứ như thế nào thì người khác cũng vậy. Để phát tâm mong cầu tha nhân được thoát khổ, [nên quán sát xem tâm mình sẽ phản ứng như thế nào]. Khi nhìn thấy những người giúp ích cho mình như gia đình và người thân đang đau khổ, ước muốn [nỗi khổ đó] đừng xảy ra sẽ nảy sinh trong tâm ta. Khi nhìn nỗi khổ xảy ra cho những người đã hãm hại ta, thí dụ như kẻ thù, ta không chỉ không mong cho họ thoát khổ, mà thậm chí còn nghĩ rằng, “Ước gì họ khổ hơn nữa!”. Khi những người không mang lại lợi lạc cho ta gặp khổ nạn, tâm ta ở trạng thái trung lập, không mong họ hết khổ hay đau khổ hơn.

Khi quán chiếu về cách một tâm thức bất bình đẳng phát sinh, ta sẽ nhận ra rằng điều này xảy ra vì tâm chấp thủ và sân hận. Vì thế, nên tiêu trừ và bình đẳng hóa tâm chấp thủ và sân hận. Để có được tâm bình đẳng, nên quán chiếu rằng những người gần gũi với mình [đều] đã từng là kẻ thù và mẹ của mình vô số lần trong những kiếp trước. Những ai hiện đang là

Tonglen, Hành Trì Cho và Nhận

kẻ thù của ta đã từng hết lòng kính trọng ta bao nhiêu lần trong những kiếp trước. [98] Những người không hề làm lợi lạc cho ta trong hiện tại đã từng giúp đỡ ta vô số lần trong tiền kiếp. Vì thế, tâm chấp thủ không cần phát sinh khi ta quán chiếu rằng những người thân cận ta đã giúp cho ta trong kiếp này, tâm sân hận cũng không cần phát sinh khi quán chiếu rằng những người khác đã làm hại ta trong hiện kiếp. Tất cả mọi người đều đã tạo lợi lạc cho ta một cách đồng đều.

Ta có thể nghĩ rằng những người đã giúp ích cho ta trong tiền kiếp, nhưng chưa làm như vậy trong kiếp này là một vấn đề khác. [Nhưng] không có sự khác biệt, bởi vì, chẳng hạn như người giúp ta năm ngoái và người giúp ta năm nay đều đã giúp ích cho mình. Nếu nghĩ rằng người giúp ta năm ngoái không hề tạo lợi lạc cho mình thì không thích đáng. [Những người] này tương tự và ngang hàng với những ai đã tạo lợi lạc cho ta trong những kiếp trước: họ *chỉ* gần gũi và *chỉ* làm lợi lạc cho ta, và vì sự thể là như vậy, ta nên nghĩ rằng mình phải hoàn thành mục tiêu của họ.

Cho đến nay, chúng ta đã lang thang trong luân hồi và trải qua bao nhiêu nỗi khổ, chủ yếu chỉ vì ta mãi theo đuổi lợi ích và mục đích của bản thân, không quan tâm đến tha nhân và chỉ thương yêu bản thân mình. Những điều này xảy ra vì mãnh lực của tâm ái ngã [99]. Thậm chí nỗi khổ trong những kiếp tái sinh thấp hơn cũng xảy ra vì mãnh lực của nó. Thí dụ, một khi tâm ái ngã đã phát triển, người ta dần thân vào những hoạt động bất thiện, kết quả là họ tái sinh trong cõi giới thấp hơn,

Tonglen, Hành Trì Cho và Nhận

bắt buộc phải hứng chịu nỗi khổ ở đó. Mọi việc đều bắt nguồn từ tâm ái ngã. Thậm chí nếu ta đã đạt được Hiện Hữu Tột Đỉnh, là cõi giới cao nhất trong các cõi luân hồi, lý do khiến ta sẽ rơi xuống cõi thấp hơn cũng là vì tâm ái ngã. Các dấu ấn của nghiệp tiêu cực và bất thiện được tích lũy từ mãnh lực của tâm ái ngã được gieo vào trong tâm, lực đẩy của nghiệp giúp ta lưu lại ở cõi Hiện Hữu Tột Đỉnh sẽ cạn kiệt, trong khi các nghiệp bất thiện vẫn được duy trì ở đó, và kết quả là ta bị tái sanh vào những cõi giới thấp hơn. Tất cả những điều này đều do tâm ái ngã tạo ra.

Khi các vị Thanh văn và Duyên giác đang tu tập, thậm chí nếu tóc họ bị cháy, họ cũng không có thì giờ để dập tắt lửa, mà sẽ tiếp tục công phu tinh tấn trên đường tu. Tuy nhiên, kết quả họ đạt được chỉ là xả bỏ phiền não, nhưng không thể xả bỏ sở tri chướng. Đó là vì tâm ái ngã mà họ không quan tâm đến tha nhân. Nếu như tâm vị tha tác động tâm họ trong khi tu tập, thì công phu này sẽ trở thành nhân giác ngộ. Chỉ vì tâm ái ngã mà công phu tu tập của họ không trở thành nhân giác ngộ.

Ngay cả các hành giả Mật tông cũng không thể đạt được thực chứng của Mật điển, nếu họ không thể buông bỏ tâm ái ngã. [100] Trong quá khứ, tại Ấn Độ có một hành giả du già (yogi) tu tập Mật điển Hevajra và đã thành tựu quả Dự Lưu. Vì chỉ xả bỏ được phiền não thuộc về sự xả bỏ của Kiến đạo, vị hành giả này đã không thành tựu một đường tu. Khi nghe chuyện này, ngài A-đề-sa (Atisha) bảo rằng đó là vì hành giả này đã không phát bỏ đề tâm, vì nếu ông làm như thế thì ông

Tonglen, Hành Trì Cho và Nhận

đã đạt giác ngộ trong kiếp đó rồi. [Vì vậy], khi thiếu tâm bồ đề mang ảnh hưởng của lòng vị tha, cho dù hành giả có hành trì Pháp [thuộc về] mật chú Kim Cương thừa đi nữa, kết quả vẫn không thù thắng hơn thành tựu của các vị Thanh văn và Duyên giác, đó là vì tâm ái ngã.

Điều đơn giản là ta chưa hề nghĩ đến vấn đề này, vì khi quan tâm đến nó, ta sẽ thấy những lỗi lầm của tâm ái ngã, như [trước đây] nhiều người khác đã nhận ra. Thí dụ, có những vị bộ trưởng tham gia vào các hoạt động vì mục đích riêng tư, vì lòng vị kỷ, và cuối cùng, họ bị mất chức. Một số người bị vào tù hay thậm chí mất mạng, v.v... Chúng ta đã nghe thấy về các trường hợp này, và những điều này là lỗi lầm của tâm ái ngã. Trên bình diện lớn hơn thì các quốc gia có xung đột với nhau. Các nhà lãnh đạo quốc gia theo đuổi danh lợi vì tâm ái ngã, rồi chiến tranh bùng nổ. Ngay cả trong gia đình, sự bất đồng ý kiến cũng là lỗi lầm của tâm ái ngã.

Lợi ích của tâm vị tha

[101] Khi tâm vị tha, thái độ đối nghịch với [tâm ái ngã], có mặt thì những lỗi lầm xảy ra trước đó sẽ không thể xảy ra. Thí dụ, ngay cả thân người mà ta đang có cũng là điều xảy ra nhờ mãnh lực của tâm vị tha. Hơn nữa, để có được thân người, ta nên trì giới bằng cách từ bỏ mười nghiệp bất thiện: thí dụ, vì lòng bi mẫn mà ta quán chiếu rằng cướp đi mạng sống của chúng sanh khác là điều không chính đáng, cũng như tà dâm

Tonglen, Hành Trì Cho và Nhận

và lừa gạt là không chính đáng. Ta đã có được nền tảng thể chất này nhờ việc trì giới, bằng cách từ bỏ tất cả những hành vi này.

Tương tự như thế, những của cải mà [hôm nay] ta thụ hưởng bằng thân vật chất này là kết quả của hạnh bố thí trong những kiếp trước, cùng với ảnh hưởng của [thái độ] thương mến tha nhân. Thực phẩm và y phục của ta, nơi ta sinh sống, bên cạnh những yếu tố khác, tất cả những điều này xảy ra trong kiếp sống hiện tại, đều nhờ vào tâm vị tha đã sinh khởi trước đây.

Đây là những kết quả tức thời. Tuy nhiên, ngay cả kết quả rốt ráo là Phật quả, cũng [phụ thuộc vào tâm vị tha]. [102] Không có tâm vị tha, bồ đề tâm sẽ không có mặt, và nếu không có bồ đề tâm thì ta sẽ thiếu nguyên nhân để đạt giác ngộ. Vì vậy, thành tựu Phật quả tối hậu xảy ra là nhờ tâm vị tha. Vì thế, ta nên phát tâm vị tha mãnh liệt và quyết xem nhẹ bản thân.

Tu tập để tăng trưởng khả năng hành thiền Tonglen

Thiền Tonglen xảy ra khi tâm xem nhẹ bản thân cũng mạnh mẽ như tâm xem thường tha nhân và yêu quý bản thân từ trước đến nay. Khi nhận lãnh nỗi khổ của tha nhân, nỗi khổ của ta sẽ không tăng trưởng. Như đã nêu ra ở trên khi mô tả các hiện thân trước kia của Đức Bổn Sư của chúng ta, ngay khi ngài nghĩ rằng, “Nguyện cho nỗi khổ của chúng sanh trở trong

Tonglen, Hành Trì Cho và Nhận

dòng tâm thức của tôi”, những lợi lạc to lớn đã phát sinh, như bánh xe khoan óc không [siết vào đầu ngài], v.v... Vì thế, khi thiền quán về Tonglen, ta nên nhận lấy nỗi khổ cho mình, trong khi nghĩ rằng mình có khả năng chịu đựng nỗi khổ của chúng sanh. Ta nên nghĩ rằng mình sẽ chấp nhận được, nếu nỗi khổ này thật sự trở trên bản thân mình. [Khi áp dụng pháp tu này,] ý nghĩ ta không nên nhận lấy khổ đau là không thích đáng. [Tuy nhiên], ta nên [khởi đầu bằng] cách nhận lấy khổ đau từng bước một, bắt đầu bằng một nỗi khổ nho nhỏ nào đó. Ý tưởng nhận lấy nỗi khổ của *tất cả* chúng sanh không xảy ra ngay lúc đầu. Người ta nói rằng khi tu tập pháp [nhận và cho], [103] quá trình nhận bắt đầu từ bản thân ta.

Vấn: Làm sao thực hiện điều này?

Đáp: Bởi vì lúc ban đầu, khi không thể nhận nỗi khổ của chúng sanh, ta nên bắt đầu bằng cách nhận chịu nỗi khổ của bản thân mà chắc chắn ta sẽ trải qua trong tương lai. Hơn nữa, nếu nhận lãnh nỗi khổ của kiếp sau ngay trong đời này, ta sẽ bắt đầu nghĩ rằng mình có thể hoàn thành mục tiêu của người khác và chịu đựng được nỗi khổ của họ. Nếu như hôm nay, ta trải qua nỗi khổ của ngày mai, thì hôm sau, ta không phải hứng chịu nó nữa. Bằng cách này, ta giúp cho bản thân quen thuộc với ý tưởng, “Nguyện cho nỗi khổ chín trên mình con hôm nay.” Ta nghĩ rằng nếu hôm nay nhận lấy nỗi khổ đó, ngày mai ta sẽ có hạnh phúc. Khi tâm đã quen thuộc với điều này, ta sẽ nghĩ rằng, “Nguyện cho nỗi khổ con phải trải qua tháng tới sẽ xảy ra trong tháng này, hay hôm nay.” Khi đã quen thuộc

Tonglen, Hành Trì Cho và Nhận

[với cách tiếp cận này] và không còn sợ hãi, ta nên thiền quán theo cách này về nỗi khổ của mười hay hai mươi năm [sau]. Nên thực hành như thế đối với nỗi khổ của kiếp sau và kiếp sau nữa. Ta nên nghĩ rằng, “Nguyện cho nỗi khổ trong tất cả những kiếp luân hồi của con trở trong dòng tâm thức này.”. Khi có thể chịu đựng được điều này và không sợ hãi, ta nên nhận lãnh nỗi khổ của chúng sanh. Sau khi đã suy xét lỗi lầm của tâm ái ngã và lợi ích của tâm vị tha bằng cách này, [104] ta nên hết lòng chú trọng vào lòng từ và nghĩ rằng, “Nguyện cho tất cả chúng sanh được hạnh phúc.”.

Pháp thực hành

Khi đã vô cùng quen thuộc với những khuyết điểm của tâm ái ngã và lợi ích của tâm vị tha, hiển nhiên là ta đã trải qua bao nhiêu nỗi khổ vì tâm ái ngã, và vì không thương yêu chúng sanh, ta đã không phát triển được bất cứ một phẩm chất [tốt đẹp] nào. Từ phút ấy trở đi, ta bắt đầu thương yêu chúng sanh và xem tâm ái ngã như một kẻ thù. Hơn nữa, khi đã nhìn nhận tâm vị tha là một phẩm chất tốt đẹp, ta sẽ bắt đầu nghĩ rằng mình nên kiến tạo mục tiêu của tha nhân. Khi nhìn sự việc theo cách này, ta sẽ nhận lấy mọi nỗi khổ của tha nhân và nghĩ rằng giờ đây, họ đã thoát khổ. Tương tự như thế, sau khi đã trao tặng hạnh phúc và thiện hạnh [của mình cho tha nhân], ta sẽ nghĩ rằng giờ đây, chúng sanh đã có mọi niềm hạnh phúc.

Ta sẽ tọa thiền theo tư thế thất điểm của Đức Phật Tỳ Lô

Tonglen, Hành Trì Cho và Nhận

Giá Na (Vairocana), hay theo tư thế bán già. Nếu cơ thể không được khỏe, có thể ngồi trên ghế để thoải mái hơn. Hãy quán tưởng Đức Bồn Sư, Đạo Sư của các bậc Hiền Thánh³, trên đỉnh đầu mình, thân ngài màu vàng rạng ngời ánh sáng, tựa như thân bằng vàng. [105] Ngài đắp ba loại y của giới xuất gia. Hãy quán rằng ngài có bản tính của tất cả các sự quy y. [Cách khởi đầu] tốt nhất là cúng dường Thất Chi Nguyện (Seven Limb Prayer) cùng với một mạn đà la (mandala). Một cách khác là ta có thể quán tưởng các vị Hộ Phật khác cũng có bản tính như thế.

Ta sẽ cầu nguyện: “Xin gia trì cho thực chứng về Tonglen phát sinh trong dòng tâm thức của con.”

Sau lời khấn cầu như vậy, tâm của Đức Bồn Sư, Đạo Sư của bậc Hiền Thánh, rất hài lòng và một giọng cam lồ tuôn trào từ thân ngài, thấm vào đỉnh đầu và chảy xuống khắp thân ta. Hãy quán rằng mọi sự tiêu cực và che chướng nói chung, đặc biệt là những tiêu cực và che chướng tạo ra chướng ngại cho thực chứng về Tonglen, đã được tịnh hóa. Một lần nữa, những tia sáng cam lồ màu vàng tỏa ra từ thân ngài, thấm vào khắp thân ta. Hãy quán rằng mình đã nhận lực gia trì để phát sinh thực chứng đặc biệt về Tonglen.

Tập trung vào chúng sanh trong địa ngục

Kế đến, ta dâng lời cầu nguyện đến Đức Bồn Sư: “Từ nay trở đi, con phải nhớ đến từng nỗi khổ riêng biệt của sáu loài

Tonglen, Hành Trì Cho và Nhận

chúng sanh trong luân hồi. Có những chúng sanh sống trong địa ngục nóng và chúng sanh khác sống trong địa ngục lạnh. Chúng sanh trong địa ngục nóng trải qua nỗi khổ phải sống trên nền sắt nóng, tựa như một ngọn lửa rực cháy. Chúng sanh trong địa ngục lạnh phải chịu nỗi khổ vì thân mình lạnh cóng trong màn đêm của băng hà. Thân thể [đông đá] của họ bị vỡ ra thành nhiều mảnh vụn, đó là nỗi khổ của họ. [106] *Con* sẽ giúp những chúng sanh này thoát khổ. *Con* sẽ mang lại cho họ mọi niềm hạnh phúc.” Khi đã phát nguyện mãnh liệt như thế, ta sẽ trao tặng thiện căn của mình cho những chúng sanh này.

Trước tiên, hãy quán mình đã tịnh hóa mọi lỗi lầm và khiếm khuyết ở địa ngục, và môi trường này trở nên thanh tịnh như một tịnh độ. Những lỗi lầm và khiếm khuyết ở nơi này mang tính chất của những tia sáng màu đen, chuyển hóa thành các loại vũ khí khác nhau. Ta quán rằng chúng vây quanh tâm ái ngã và tiêu diệt nó thành cát bụi. Trước hết, ta quán mình nhận lãnh nỗi khổ [của chúng sanh trong địa ngục] và họ đã thoát khổ. Kế đến, hãy quán mình trao tặng [thiện căn của ta] cho họ, và họ được hạnh phúc.

Tiếp theo, hãy suy niệm rằng vì chúng sanh trong địa ngục [không có thân người, họ] thậm chí không có chút cơ hội nào để tạo ra thiện hạnh, [vì vậy], họ bị đọa liên tục [trong các địa ngục qua nhiều a tăng kỳ kiếp], trải qua biết bao nỗi khổ. Ta sẽ nhận lấy những lỗi lầm và khiếm khuyết đã khiến họ không thể phát khởi bất cứ một thiện tâm nào, [trong khi bị đọa] trong thân ở [cõi địa ngục], làm than trong nỗi khổ, và quán

Tonglen, Hành Trì Cho và Nhận

rằng ta đã giúp họ giải thoát khỏi tâm ái ngã. Kế đó, ta sẽ trao tặng tất cả các thiện căn [của mình] cho [họ] và quán rằng ta đã sắp xếp cho họ nền tảng [thân thể vật chất tốt đẹp] đặc biệt để họ có thể hành trì Pháp.

Hãy quán rằng việc này thật sự xảy ra chứ không chỉ là điều tưởng tượng. Hãy quán rằng họ đã trở thành những pháp khí xứng đáng để thọ nhận Pháp, và [107] các thiện căn của ta đã chuyển hóa thành một vị thầy tâm linh giảng dạy cho họ. Vị thầy tâm linh ấy sẽ tuyên thuyết Pháp âm liên tục, và ước nguyện thoát khỏi nỗi khổ luân hồi, cũng như tâm xả ly mong cầu giải thoát đều phát sinh trong dòng tâm thức họ. Một khi ngay cả [những chúng sanh trong địa ngục] đã phát khởi ý tưởng về tâm xả ly dụng công, thì ý tưởng “Con sẽ thành tựu Phật quả vì lợi lạc của tất cả chúng sanh” cũng nên phát sinh, bởi vì tất cả hữu tình đều mong muốn được hạnh phúc và thoát khổ như nhau. Ta sẽ quán họ tuần tự tiến triển trên năm đường tu và thập địa bằng cách này, và ta đã đưa họ đến Phật quả. Khi đã đưa chúng sanh trong địa ngục đến quả vị Phật, hãy nghĩ rằng đây là một dịp may và thiên quán về tâm hỷ lạc.

Tập trung vào ngạ quỷ

Người ta nói phân lớn loài ngạ quỷ sống bên dưới châu Diêm Phù Đề (Jambuvipa), ở một nơi không có nhiều cây cỏ. Trong trường hợp này, như đã giải thích ở trên, ta cũng nhận lấy mọi lỗi lầm và khiếm khuyết [trong môi trường của họ], rồi

Tonglen, Hành Trì Cho và Nhận

trao tặng các thiện căn của mình và quán rằng cõi giới của họ đã được chuyển hóa, trở nên thanh tịnh như một tịnh độ. Các ngựa quỷ thậm chí không có một miếng thức ăn hay giọt nước trong bao nhiêu năm trường, và bị hành hạ vì đói khát. Vào mùa hè, mặt trăng nóng như mặt trời và vào mùa đông, thậm chí mặt trời [108] cũng lạnh như mặt trăng. Các ngựa quỷ nào sống ở cõi người, trên mặt đất thì có hoàn cảnh khả quan hơn chút ít. Nổi khổ vì đói khát ảnh hưởng tất cả các ngựa quỷ, nhưng một số có cổ họng không lớn hơn một sợi lông của đuôi ngựa, và bụng thì to như núi. Họ không có thức ăn, nhưng ngay cả khi tìm được thức ăn, họ cũng không nuốt nó được, vì cổ họng quá nhỏ. Trong trường hợp [hiếm hoi] mà họ có thể nuốt được một miếng đồ ăn, họ không thấy no bụng và cơn đói khát sẽ trở nên tệ hại hơn trước. Khi các ngựa quỷ khác tiếp xúc với thức ăn và nước uống, các thứ này sẽ bốc cháy như lửa, thiêu đốt thân họ. Những ngựa quỷ khác có bướu cỏ, và một số khác chỉ có thể ăn phân, nước tiểu, nước miếng và nước mũi.

Khi nhận lãnh những nỗi khổ trầm trọng này, hãy quán rằng chúng thâm thấu vào thân ta dưới hình thức của độc dược, vũ khí, v.v..., và chúng khiến cho tâm ái ngã của ta giảm thiểu dần thành cát bụi. Kế đến, hãy trao tặng thiện căn của mình và quán rằng ta đã chuyển hóa [cơ thể họ] thành các thân thể có khả năng tu tập Pháp và vân vân, như đã giải thích ở trên. Ta sẽ trao tặng thiện căn của mình dưới hình thức một vị thầy tâm linh giảng dạy Pháp cho các ngựa quỷ. Nhờ vậy mà tâm xả ly đã phát sinh trong tâm thức họ. Để phát tâm xả ly,

Tonglen, Hành Trì Cho và Nhận

trước hết, họ cần phát tâm tìm cầu sự xả ly. Để có được điều này, họ cần phải đảo ngược tâm bám chấp vào hiện tượng của cuộc đời này. Để thực hiện điều này, họ cần phải quán chiếu về cái chết và lẽ vô thường, cũng như nghiệp và nghiệp quả. Điều này cũng phụ thuộc vào sự nương tựa vào vị thầy tâm linh một cách đúng đắn. [109] Hãy quán rằng ta đã đưa họ đến Phật quả bằng cách dẫn dắt họ qua tất cả các giai đoạn của đường tu theo đúng trình tự: thực chứng về cách nương tựa vào vị thầy tâm linh một cách đúng đắn; [có được một kiếp người] với các yếu tố tự do và thuận lợi [là điều hiếm có ra sao]; thực chứng về lẽ vô thường; về quy y; nghiệp và nghiệp quả; chủ ý phát tâm xả ly; bồ đề tâm và trình tự tiên tu trên thập địa. Vì ta đã hoàn thành mục tiêu của chúng sanh trên bình diện rộng lớn, bằng cách đưa các ngạ quỷ vào Phật quả, ta sẽ quán chiếu rằng mình đã hoàn thành mục tiêu của chúng sanh trên bình diện lớn, bằng cách hành trì pháp Tonglen và thiên quán về tâm hỷ lạc.

Tập trung vào súc sanh

Tiếp theo, ta nên chú tâm đến các súc sanh. Về súc sanh thì có các loài sống trên mặt đất và dưới đất. Những loài sống dưới đất bao gồm các súc sanh sống trong đại dương, trong khi các loài sống trên mặt đất thì không chỉ có súc sanh sống với loài người, mà còn có những loài sống trong các cõi chư Thiên. Súc sanh khổ vì bị những loài súc sanh khác ăn thịt, và

Tonglen, Hành Trì Cho và Nhận

không hiểu được Pháp, ngay cả khi chúng được giảng dạy. Khi Phật pháp được giảng giải, loài súc sanh còn gặp nhiều khó khăn hơn ngạ quỷ. Khi con người sử dụng súc vật để lao động, họ bóc lột chúng một cách vô tâm, không hề nghĩ đến mạng sống của chúng. Ta có thể thấy súc sanh chịu nhiều nỗi khổ khác nhau, một số khổ vì bộ da [mà loài người muốn chiếm đoạt], một số khổ vì cặp sừng của chúng, v.v... Ngoài ra còn có những súc sanh chịu khổ theo nhiều cách khác, ở những cõi giới ta không nhận thức được.

Khi đã suy xét những lỗi lầm và khiếm khuyết của thế giới súc sanh, [110] trước tiên, ta nhận lãnh những điều này và khi đã trao tặng thiện căn của mình, hãy quán rằng các [cõi giới] này đã trở nên thanh tịnh như tịnh độ.

Tiếp theo, hãy nhận lấy nỗi khổ của loài súc sanh qua hình thức của vô số loại vũ khí và độc dược. Những thứ này tụ họp lại và chồng chất lên trên tâm ái ngã đã tồn tại trong tâm ta từ vô thủy. Hãy quán rằng tâm ái ngã của ta đã bị tiêu diệt hoàn toàn, trong khi [loài súc sanh] đã thoát khổ. Rồi ta trao tặng thiện căn của mình và quán rằng mình đã đưa họ đến một trạng thái tuyệt hảo, có được thân thể vật chất lý tưởng để thực hành Pháp. Khi đã đưa họ vào trạng thái này, ta sẽ giảng giải Phật pháp cho họ bằng vô số phương diện, như từ khía cạnh vị thầy tâm linh giảng dạy Pháp, v.v... Sau khi đã thuyết Pháp cho họ, ta quán rằng họ sẽ tiến tu theo trình tự [trên đường tu, khởi đầu] từ sự nương tựa vào vị thầy tâm linh một cách đúng đắn, và ta đã đưa họ đến Phật quả. Khi đã đưa tất cả các súc sanh

Tonglen, Hành Trì Cho và Nhận

vào quả vị Phật, hãy quán rằng ta đã hoàn thành mục tiêu của chúng sanh trên bình diện rộng lớn và hãy thiền quán về tâm hỷ lạc.

Tập trung vào loài người

Tiếp theo, hãy nghĩ đến những nơi loài người sinh sống, có [những nơi] đầy sự thù hận; có nơi không thể đi đến bằng đường sá; bị lửa hay nước tiêu hủy; và những chốn đầy hiểm trở do thiên nhiên tạo ra. Sau khi đã suy nghiệm về những sai sót và khiếm khuyết này, hãy hòa tan tất cả những điều này vào tâm ái ngã [của mình] [111] và quán rằng khi đã trao tặng thiện căn của mình, tất cả những loại môi trường của con người đã được chuyển hóa thành cõi tịnh độ tuyệt vời.

Khi một chúng sanh sinh ra làm người, họ trải qua nỗi khổ của sanh, lão, bệnh, tử. Con người phải chịu nhiều nỗi khổ khác nhau trong những cảnh ngộ này. Ngoài ra, ta còn thấy họ có nhiều lỗi lầm, thí dụ như những hành vi hoàn toàn tiêu cực trong suốt cuộc đời của họ, vì lợi ích cho con cái họ v.v...

Sau khi nhận lấy những lỗi lầm ấy, ta quán chúng chồng chất lên trên tâm ái ngã của mình. Ta sẽ gởi tặng thiện căn của mình và quán rằng ta đã mang lại cho loài người thân thể lý tưởng và tuyệt hảo [để họ sử dụng như] nền tảng để hành trì Pháp. Ta quán rằng họ đã trở thành những pháp khí xứng đáng để thọ nhận giáo pháp. Tiếp theo, hãy trao tặng các thiện căn của mình dưới hình thức các vị thầy tâm linh thuyết Pháp cho

Tonglen, Hành Trì Cho và Nhận

họ. Hãy quán rằng sau khi đã tu tập theo trình tự trên đường tu, họ đều thành tựu Phật quả.

Tập trung vào A tu la

Cõi giới của A tu la nằm bên dưới các bờ biển của đại dương bao quanh núi Tu Di (Mount Meru). Các A tu la tranh giành tài nguyên với chư Thiên, vì vậy, họ không có tâm xả ly và cõi giới của họ không thanh tịnh. Ta bắt đầu bằng cách nhận lãnh các sai lầm trong cõi giới của họ và quán rằng chúng hòa tan vào tâm ái ngã [của mình]. Kế đến, ta trao tặng thiện căn của mình và quán môi trường của họ đã trở thành tịnh độ.

A tu la luôn luôn chịu ảnh hưởng của lòng ganh tỵ, [112] vì vậy, họ không có cơ hội để thực hành Pháp. Khi họ đánh nhau với chư Thiên, chư Thiên không chết, trừ khi họ bị chém đầu. Khi chư Thiên đánh bại A tu la, các A tu la có thể nhìn thấy cuộc chiến diễn ra ở một hồ nước tên là Thấu Thị (All Seeing) trên lãnh thổ của họ. Khi thấy người thân của mình qua đời, họ vô cùng đau khổ.

Hãy nhận lấy nỗi khổ này và quán rằng nó tan công tâm ái ngã của ta, nghiền nát tâm ái ngã thành cát bụi. Tiếp theo, hãy quán rằng một khi ta đã trao tặng thiện căn của mình, [các A tu la] sẽ có được [thân vật chất] đặc biệt làm nền tảng cho việc tu tập Pháp. Các thiện căn của ta xuất hiện dưới nhiều hình thức, chẳng hạn như một vị thầy tâm linh, v.v..., tùy theo nhu cầu thích hợp để điều phục mỗi một chúng sanh. Khi A tu la đã

Tonglen, Hành Trì Cho và Nhận

lắng nghe giáo pháp, hãy quán rằng họ tuần tự tiến lên đường tu và ta đã đưa họ đến Phật quả. Với ý nghĩ này, ta sẽ thiền quán về tâm hỷ lạc.

Tập trung vào chư Thiên

Trong các cõi của chư Thiên thuộc về sắc giới và vô sắc giới, không có sự biểu lộ của khổ thọ. Tuy nhiên, chúng sanh tái sanh ở đó là vì nhân của nghiệp và phiền não, nên các cõi trời này không thanh tịnh. Các cõi này đầy dẫy lỗi lầm, vì chúng vô thường và mang bản chất đau khổ. Ta sẽ nhận lấy lỗi lầm của cõi trời thuộc về sắc giới, cũng như cõi trời của các chư Thiên trong dục giới. Kế tiếp, ta trao tặng thiện căn của mình, [113] và khi đã tịnh hóa tất cả những gì bất tịnh, hãy quán rằng những nơi này đã trở thành tịnh độ tuyệt hảo.

Chư Thiên trong dục giới và sắc giới có rất nhiều lạc thú, vì vậy mà tâm họ hoàn toàn sao lãng vì những lạc thú này và không nhớ đến Pháp. Vì vậy, nếu nhìn từ khía cạnh giáo pháp, chư Thiên ở trong tình huống tệ hại hơn loài người. Ta sẽ nhận lấy những lỗi lầm của họ, như không có cơ hội tu tập Pháp, v.v... Hơn nữa, trong trường hợp của chư Thiên trong dục giới, vì họ biểu lộ khổ thọ, ta cũng nhận lãnh các [dạng khổ này] của họ. Trong trường hợp của chư Thiên trong sắc giới, mặc dù họ không có nỗi khổ vì khổ, họ vẫn trải qua nỗi khổ vì thay đổi trong ba tầng thiên định đầu tiên⁴.

Đối với chư Thiên trong tầng thiên thứ tư và chư Thiên

Tonglen, Hành Trì Cho và Nhận

trong vô sắc giới, mặc dù họ không có nỗi khổ vì khổ và khổ vì thay đổi, họ vẫn trải qua nỗi khổ [vì điều kiện] thâm nhập khắp cùng. Khi nhập định trong mỗi một tầng thiền, họ an trú trong đó qua nhiều a tăng kỳ kiếp, vì vậy mà họ tiêu hao rất nhiều thiện căn đã tích tập trong kiếp trước và những kiếp xa hơn. Vì thế, họ đã lãng phí thiện căn của mình.

Ta sẽ nhận lãnh tất cả lỗi lầm cùng khiếm khuyết, và trao tặng thiện căn của mình. Sau đó, hãy quán rằng [chư Thiên] đã có được [thân thể] lý tưởng làm nền tảng cho việc tu tập Pháp. Hãy quán thiện căn của mình dưới hình thức của một vị thầy tâm linh, v.v..., đang thuyết Pháp. [114] Ta sẽ quán chiếu rằng nhờ vậy mà đường tu dần dần phát sinh trong dòng tâm thức của chư Thiên và ta đã đưa họ đến Phật quả. Với ý nghĩ này, hãy thiền quán về tâm hỷ lạc.

Vào lúc đầu, khi hành thiền theo cách này, ta có một thời thiền riêng cho mỗi một loại chúng sanh [thí dụ như sáu loại chúng sanh]. [Tuy nhiên,] lúc bận rộn, ta không cần nghĩ đến mỗi một loại chúng sanh riêng rẽ. Thay vì vậy, trước hết, hãy tịnh hóa những lỗi lầm và khiếm khuyết trong các cõi giới của sáu loại hữu tình một lượt, rồi mang lại thân vật chất cho họ, để họ có thể tu tập Pháp. Rồi sau khi [thiện căn của ta], trong hình thức một vị thầy tâm linh, đã thuyết Pháp cho tất cả chúng sanh, ta có thể quán họ đang tiến bộ theo trình tự của đường tu giác ngộ.

Tonglen, Hành Trì Cho và Nhận

Tập trung vào các chúng sanh khác

Khi thiên về Tonglen, điều mà ta nhận lấy cho mình là những lỗi lầm của tất cả chúng sanh, vì họ đều có những sai lầm. Về phần trao tặng, ta được phép trao tặng cho họ sự giác ngộ. Những ai bước vào đường tu của Thanh văn và Duyên giác không thể đạt được điều gì ngoài kết quả thấp kém, vì tâm ái ngã ảnh hưởng đường tu của họ. Khi chú trọng vào hàng chúng sanh này, hãy quán mình nhận lấy tâm ái ngã trong dòng tâm thức của họ, dưới hình thức các độc dược và vũ khí. Hãy quán rằng những thứ này hòa tan vào trong tâm ái ngã ở giữa tim ta và biến nó thành cát bụi. Kế đến, các thiện căn của ta được chuyển hóa [115] thành bồ đề tâm và những hình thức khác nhau của phương tiện và trí tuệ⁵, hoàn thành mục tiêu của những vị Thanh văn và Duyên giác này, khiến cho bồ đề tâm phát khởi trong tâm họ. Hãy quán rằng ta đã thật sự đưa họ đến Phật quả, một khi họ đã tuân tỵ tu tập theo đường tu Đại thừa.

Những ai bước vào đường tu Đại thừa sẽ xem thường tâm ái ngã và phát triển bồ đề tâm, thương mến tha nhân, nhưng họ vẫn còn nhiều sai sót ở những mức độ khác nhau. Thậm chí một vị Bồ tát ở hàng thập địa sắp đạt giác ngộ vẫn còn sai sót, vì chưa đoạn trừ được sở tri chướng vi tế. Ta sẽ nhận lấy tất cả những sai sót này và chất chồng chúng lên trên tâm ái ngã của mình. Ta sẽ trao tặng thiện căn của mình dưới hình thức của bất cứ pháp đối trị nào mà các vị Bồ tát này cần có, để vượt qua những sai sót kia. Trong trường hợp của một Bồ tát ở hàng

Tonglen, Hành Trì Cho và Nhận

thập địa, [ta] sẽ trao tặng các phương pháp đối trị trực tiếp với các sở tri chướng vi tế. Khi pháp đối trị trực tiếp đã phát sinh trong dòng tâm thức của họ, ta quán rằng các vị đã nhanh chóng thành tựu giác ngộ.

Trong trường hợp chư Phật, vì các ngài đã hết mọi sai sót và có đầy đủ các phẩm chất [thiện hảo], không còn sai sót gì để ta nhận lãnh, nhưng ta vẫn cần phải hiến tặng thiện căn của mình cho chư Phật. Hơn nữa, tuy các bổn sư của ta là phàm nhân, nhưng vì ta phải xem các ngài là Phật, nên các ngài không có sai sót gì để ta nhận lấy. Sau khi đã hiến tặng thiện căn của mình dưới hình thức của các phẩm vật cúng dường, [116] hãy quán rằng chư Phật sẽ phát tâm cực lạc vô nhiễm đặc biệt trong dòng tâm thức của các ngài. Đây là mục tiêu chánh của việc hiến tặng.

Tương tự như thế, ta được phép xem thân thể và của cải của mình là mục tiêu chánh của việc trao tặng. Trong trường hợp thân thể, nó trở thành mục tiêu chánh của sự trao tặng bằng cách cho đi thân hiện tại của mình dưới hình thức bất cứ điều gì mà chúng sanh mong muốn. Trong trường hợp của cải, hãy quán rằng ta trao tặng nó cho chúng sanh bằng tâm không bám chấp chặt chẽ, nhưng ta cũng phải cho những gì ta có khả năng cho được. Thân thể ta chỉ được xem như [mục tiêu] để tu tập trao tặng những gì ta có thể cho được, nhưng nếu chú ý của ta chưa được tịnh hóa bằng lòng bi mẫn, thì không nên hiến tặng thân mình. Một khi đã quen thuộc [với hành trì này], ta sẽ đạt đến mức trao tặng thân mình dễ dàng như cho một bó rau.

Tonglen, Hành Trì Cho và Nhận

Chỉ khi nào đạt đến mức độ này thì mới hiến tặng thân mình. Không nên trao tặng nó trước khi đạt đến mức độ này.

Kết hợp Tonglen với hơi thở

Khi đã khá thuần thục với Tonglen, ta có thể chú tâm vào việc kết hợp quán tưởng cho và nhận với chu kỳ của hơi thở. Như trong *Guru Puja* đã nêu ra:

Xin gia trì cho con để mọi sự tiêu cực, che chướng và
nỗi khổ
của các bà mẹ hữu tình, không loại trừ một chúng
sinh nào, trở trên thân con ngay lập tức,
và bằng cách trao tặng hạnh phúc cùng thiện hạnh của
con cho chúng sinh
nguyện cho tất cả chúng sinh trong luân hồi được
hạnh phúc.⁶

Và hơn nữa: [117]

Được kết hợp với kỹ thuật nương theo hơi thở, cho và nhận bằng hơi thở...⁷

Khi thở vào, hãy quán rằng ta hít vào mọi sự tiêu cực, che chướng và đau khổ của chúng sinh bằng lỗ mũi bên trái. Những điều này an trú trong tim ta. Khi thở ra, hãy quán rằng

Tonglen, Hành Trì Cho và Nhận

mình trao tặng [thiện căn] cho chúng sanh bằng lỗ mũi bên mặt và [nhờ vậy], tất cả chúng sanh đã được hạnh phúc. Khi đã quen thuộc với cách chuyển hóa hơi thở ra và vào thành cho và nhận, ta đã hoàn tất nhu cầu đặc biệt để đạt được phương tiện hoàn thiện việc tích tập [công đức].⁸

Điều này kết thúc chỉ giáo về hành trì Tonglen. Chúng ta nên cầu nguyện như sau:

Nhờ thiện căn này, nguyện cho con và chúng sanh
khởi tâm nguyện đặc biệt về Tonglen.
Nguyện cho chúng con phát bồ đề tâm nhờ tâm
nguyện này,
và nguyện cho bồ đề tâm trở thành nhân của thành tựu
Phật quả.

Khi đã ghi nhớ những điều đã được giảng giải, tôi yêu cầu quý vị nương tựa vào hành trì này.

CHÚ THÍCH

1. Santideva [Tịch Thiên], *Bodhisattva's Way of Life [Bồ Tát Hạnh]*, dbu ma la, 28a.
2. Niềm tin xác tín (*yid ches kyi dad pa*) là một trong ba loại niềm tin. Nó là niềm tin phát sinh từ sự xác tín rằng lời nói của Đức Phật là xác thực. Hai loại niềm tin kia là niềm tin thanh tịnh (*dang ba'i dad pa*) liên quan đến sắc tướng của Đức Phật, và niềm tin ước nguyện (*'dun pa'i dad pa*) liên quan với các phẩm chất trong tâm thức của Đức Phật.
3. “Đạo Sư của các bậc Hiền Thánh” (*thub pa'i dbang po*) là một danh xưng đầy ý nghĩa của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni.
4. Chúng sanh trong sắc giới là chư Thiên. Dù họ không có những loại dục vọng của các chúng sanh trong dục giới, họ vẫn có sự ham muốn đối với những đối tượng có sắc tướng, âm thanh và hữu hình. Có bốn cảnh giới chánh ở sắc giới được đặt tên theo các tầng thiên đưa đến tái sanh ở những nơi này. Chúng được gọi là sơ thiên, nhị thiên, tam thiên và tứ thiên, và mỗi tầng thiên có ba nhánh nhỏ.
5. Phương tiện (*thabs*) nói về các nhân duyên thúc đẩy hành giả đạt được thành tựu giác ngộ, thí dụ như tâm xả ly và tâm bi, trong khi trí tuệ (*shes rab*) nói về trí tuệ chứng ngộ tánh Không, là nhân chính yếu của tâm giác ngộ.
6. Panchen Losang Chokyi Gyaltsen, *Guru Puja*, trang 62.
7. Panchen Losang Chokyi Gyaltsen, *Guru Puja*, trang 61.
8. Điều này nói về việc sở hữu các phương tiện để hoàn tất viên mãn việc tích tập công đức cần thiết để đạt giác ngộ.

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

Je Tsongkhapa

LUẬN GIẢI

Choden Rinpoche

Giới thiệu tổng quát

Chúng ta đã có được kiếp sống lý tưởng, hỗ trợ cho các tự do và thuận lợi rất khó tìm. Ta đã gặp được giáo huấn quý báu vốn khó gặp của Đức Phật, đã tìm ra các vị thầy tâm linh khó tìm của Đại thừa. Ở một thời điểm như vậy, ta nên hành động khác hơn loài thú, bằng cách hành trì giáo pháp thanh tịnh. [Tuy nhiên], nếu như chỉ nỗ lực vì những sinh hoạt hiển nhiên trong cuộc đời này, chẳng hạn như để [có được] thực phẩm và y phục, ta sẽ không khác với loài thú bao nhiêu, vì ngay cả thú vật cũng có cách tránh được sự đói lạnh. Vì đã có được một thân người, ta nên hành động khác với loài thú. Ta sẽ khác với loài thú nếu có thể kiến tạo lợi lạc cho những kiếp sau, bằng cách hành trì Phật pháp. Khi thực hành Pháp, ta cũng có được lợi lạc trong kiếp này. Tuy nhiên, [119] bất cứ bạn bè, tài vật và sự giàu sang nào ta có được trong kiếp này chỉ có mặt với ta trong khoảng thời gian của cuộc đời này mà thôi. Bởi vì ta phải tiếp tục hành trình sang kiếp sau, chỉ có Pháp là điều duy nhất làm lợi lạc cho những kiếp tương lai, [cũng như trong kiếp này].

Ta phải thấu hiểu giáo pháp để thực hành Pháp. Để hiểu

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

được Pháp, ta phải tu học. Thêm vào đó, giáo pháp phải đầy đủ và không sai lạc. Nếu giáo pháp mà [ta nương tựa vào] sai lầm và không đầy đủ, sự nương tựa của ta sẽ không thích đáng. Tôi sẽ thuyết giảng *Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ* mà Đức Văn Thù Sư Lợi đã trao truyền cho Je Rinpoche, người đã làm sáng tỏ giáo pháp này¹. Ba [điểm] tinh yếu của đường tu giác ngộ là (i) tâm xả ly; (ii) bỏ đề tâm; và (iii) tri kiến chứng ngộ tánh Không. Dù trên thực tế, Je Rinpoche chính là hiện thân của Đức Văn Thù Sư Lợi, nhưng về mặt phàm thân, ngài đã sanh ra ở Tsongkha, tại Amdo. Ngài khác hẳn với những đứa trẻ khác và đã dẫn thân vào Phật pháp từ lúc trẻ. Ngài đã đến miền Trung Tây Tạng để theo đuổi sự học và đã hoàn tất việc tu học tất cả các hệ thống kinh sách thuộc về Kinh điển và Mật điển. Sau khi tu tập những giáo pháp này, ngài đã có những linh kiến về Đức Văn Thù Sư Lợi và [120] lãnh giáo toàn bộ những lời khuyên từ Đức Văn Thù Sư Lợi, giống như trực tiếp gặp gỡ một người. Ngài quảng bá giáo lý của Phật đà về mặt giảng giải và hành trì viên mãn. Đức Thế Tôn cũng đã tiên đoán [về Je Rinpoche]:

Khi giáo pháp của ta suy tàn trên thế giới này và không còn hiện hữu trên mặt đất, con sẽ xuất hiện như một đứa trẻ bình thường và tiếp tục các hoạt động của một vị Phật về mặt giảng dạy Phật pháp.

“Các hoạt động của một vị Phật” chủ yếu nói về hoạt động

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

giảng dạy, khi [các bốn sư] thuyết pháp cho đệ tử của mình. Trong Bộ Suru Tập Tác Phẩm của ngài, Je Rinpoche đã sáng tác mười tám tập giáo pháp cho chúng ta, các đệ tử của thế hệ tương lai. Nếu chỉ liệt kê hai trong số các tác phẩm của ngài, ta có *Đại Luận về Trình Tự Đường Tu Giác Ngộ* và *Đại Luận về Trình Tự của Mật Chú Cao Cả*.² Bản văn *Đại Luận về Trình Tự Đường Tu Giác Ngộ* tương tự như một bản suru tập tinh túy của tất cả các giáo huấn. Hơn nữa, đây là một bản văn đầy đủ và không sai lạc về trình tự tu tập, từ trình độ của những người sơ cơ cho đến giác ngộ. Các giai đoạn này đi theo đúng thứ tự và được trình bày theo cách mời gọi ta dần thân vào việc tu tập. Nguồn gốc của bài luận này là *Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ*.

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ đã được Đức Văn Thù Sư Lợi giảng giải. Nó gồm có ba phần sơ khởi của một bài luận, đó là thể hiện lòng tôn kính ở đoạn đầu của tác phẩm, lời nguyện sáng tác, [121] và phần khuyến tấn các đệ tử lắng nghe.

Thể hiện lòng tôn kính

Về phần thể hiện lòng tôn kính ở đoạn đầu, bản văn đã viết:

Kính lễ các bốn sư thù thắng!

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

Trong câu này, lòng tôn kính được thể hiện đối với các bổn sư. Tuy ta có nhiều đối tượng để bày tỏ lòng tôn kính như chư Phật và chư Bồ tát, ở đây, lòng tôn kính được cúng dường cho các bổn sư. Vì sao? Bởi vì bổn sư giống như người đại diện cho tất cả chư Phật, nên thể hiện lòng tôn kính với bổn sư trở thành sự thể hiện lòng tôn kính đối với toàn thể chư Phật và chư Bồ tát. Hơn nữa, nếu ta chỉ thể hiện lòng tôn kính với một vị Phật cụ thể nào đó, sự bày tỏ này chỉ hướng về vị Phật đó, mà không phải là lòng tôn kính đối với toàn thể chư Phật. Vì lý do này mà ở đây, lòng tôn kính được bày tỏ với vị bổn sư.

Vấn: Ta hiểu được điều gì qua sự thể hiện lòng tôn kính ở đoạn đầu?

Đáp: Ta hiểu rằng Je Rinpoche là một thánh nhân xuất chúng.

Vấn: Làm thế nào để hiểu như vậy?

Đáp: Khi các bậc thánh nhân dẫn thân vào một hoạt động cao cả, trước tiên [122], các vị sẽ bày tỏ lòng tôn kính đối với các đối tượng đặc biệt cho sự cúng dường. Bởi vì Je Rinpoche cũng thể hiện lòng tôn kính với các bổn sư khi ngài bắt đầu sáng tác bản văn này, điều này tương tự như các bậc thánh nhân thường làm. Ta hiểu rằng điều này được gọi là *hành vi phù hợp với hoạt động của bậc thánh nhân xuất chúng*.

Vấn: Khi người khác hiểu rằng cách hành xử của ngài phù hợp với hoạt động của thánh nhân thì có điều gì gọi là phi thường?

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

Đáp: Sau khi đã chiêm nghiệm rằng ý nghĩa [của bản văn] là phi thường, bởi vì bài luận này do một thánh nhân sáng tác, nên việc tu học và tư duy [về ý nghĩa của nó] là điều thiết yếu.

Lời nguyện sáng tác bằng giáo huấn ngắn gọn

Để khởi đầu, ý nghĩa của *tâm xả ly* là gì? Khi hành giả nhận ra rằng toàn bộ kiếp luân hồi mang tính chất khổ đau, tâm bất dụng công mong thoát khỏi luân hồi là *tâm xả ly*. Khi không còn ngưỡng mộ bất cứ trạng thái huy hoàng nào có thể xảy ra trong luân hồi, ngay cả những gì mà các vị Trời Phạm Thiên hay Đế Thích thụ hưởng, ta nên xem chúng [123] đều mang bản chất khổ đau. Khi trở nên quen thuộc [với điều này] và thường xuyên nghĩ đến nó như mục đích của riêng mình, đây là sự tư duy về *tâm xả ly*.

Những lời sau đây,

**Ý nghĩa chính trong tất cả những bài pháp của các
đấng chiến thắng,**

cho thấy rằng *tâm xả ly* là ý nghĩa chính trong tất cả những bài pháp của các đấng chiến thắng. Đó là vì khi Đức Thế Tôn thuyết Pháp, tất cả các giáo pháp đều được tuyên thuyết với mục đích duy nhất là giúp chúng sanh thoát khỏi luân hồi. Vì giáo pháp đã được giảng dạy để giúp chúng sanh thoát khỏi luân hồi, nên *tâm xả ly* là đường tu chính yếu để đạt

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

được giải thoát. Vì thế, nó biểu lộ ý nghĩa then chốt trong toàn bộ giáo pháp của đấng chiến thắng. Tất cả những giáo huấn mà các đấng chiến thắng đã trao truyền là để giúp cho [các đệ tử] đạt được tự do, thoát khỏi luân hồi. Một số tôn giáo không thừa nhận sự giải thoát này. Một vài hệ thống tín ngưỡng ngoại đạo công nhận có giải thoát, nhưng “giải thoát” theo nghĩa của họ bắt đầu từ lúc một chúng sanh sinh ra ở cõi Hiện Hữu Tột Đỉnh, tức cõi trời cao nhất của chư Thiên trong cõi luân hồi, cho đến khi họ gần kề cái chết [ở cõi này]. Trong suốt thời gian đó, các chúng sanh này nhập định trong một thời thiền [dài], họ không chỉ an trú trong cực lạc của thiền định, mà còn không trải qua bất cứ nỗi khổ nào. Họ gọi điều này là “giải thoát” và nỗ lực tu tập để đạt được nó. [124] Theo cách này, [sự cố gắng tu tập] chỉ đưa đến tái sanh trong luân hồi, trong khi bất cứ điều gì Đức Thế Tôn giảng dạy là nhằm giúp chúng sanh thoát khỏi luân hồi. Với hiện thực này, đây là cách để ta phân định giữa [giáo pháp] của Phật giáo và các tôn giáo khác, giữa một [loại giáo pháp] nhằm mục đích lánh xa luân hồi, trong khi loại kia khiến cho chúng sanh đi vào luân hồi.

Rồi câu sau đây,

**đường tu mà những đứa con thanh tịnh của đấng
chiến thắng ca ngợi,**

giảng dạy về bồ đề tâm. Bồ đề tâm được khơi dậy từ tâm bi không thể chịu đựng cảnh chúng sanh bị dày vò vì nỗi khổ,

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

cũng như từ tâm từ, mong ước chúng sanh có được hạnh phúc. Đó là tâm nguyện đạt được Phật quả để có thể giải thoát chúng sanh khỏi khổ đau và mang lại hạnh phúc cho họ. Đó là ý nghĩ ta sẽ mang lại hạnh phúc cho tất cả chúng sanh và giúp họ thoát khổ, khi mình thành tựu Phật quả. Như đã nêu ra trước đây, khi tâm nguyện này phát sinh tự nhiên trong mọi lúc, không cần phải suy xét bằng bất cứ lý lẽ nào, thì đó là *bồ đề tâm*.

Bồ đề tâm là đường tu được những đóa con thanh tịnh của đấng chiến thắng ngợi khen³. Nó cũng là tu tập chính của những đóa con thanh tịnh của đấng chiến thắng, và là chiều sâu trong tâm thức thánh thiện của họ. [125] Hơn nữa, khi chư Phật và chư Bồ tát tự hỏi điều gì sẽ nhanh chóng kiến tạo Phật quả thì các ngài không thấy phương tiện nào vượt trội hơn bồ đề tâm. Vì lý do này, chư vị đã khẳng định rằng không có điều gì thù thắng hơn bồ đề tâm. Chư Bồ tát tích lũy công đức và tịnh hóa nghiệp tiêu cực cũng nhờ vào sự phát khởi bồ đề tâm. Với chủ đích nhanh chóng thành tựu Phật quả, bồ đề tâm là tu tập chánh của chư Bồ tát, vì vậy, đường tu mà những đóa con thanh tịnh của đấng chiến thắng ngợi khen là tâm xả ly và bồ đề tâm. Về trí tuệ chứng ngộ tánh Không, [trong câu]:

**khúc sông cạn của những chúng sanh may mắn,
mong cầu giải thoát,**

“khúc sông cạn” nói về một con đường dẫn đến thành phố

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

mà ta muốn viếng thăm. Theo ý nghĩa đó, con đường đó là khúc sông cạn để đi vào thành phố. Tương tự như thế, khi ta cần đạt được giải thoát, con đường chứng ngộ tánh Không là con đường dẫn đến giải thoát, và ta phải đi qua con đường đó, bởi vì ngoài nó ra, không có con đường nào khác, nên *trí tuệ chứng ngộ tánh Không* là khúc sông cạn của sự giải thoát cho những ai mong cầu giải thoát, [cụ thể là] những chúng sanh may mắn có đủ công đức.

Vấn: Tại sao nếu không có trí tuệ chứng ngộ tánh Không thì ta không thể đạt được giải thoát? [126]

Đáp: Khi còn trầm luân trong luân hồi, cội nguồn của vô minh là tâm chấp ngã. Nếu không nương tựa vào pháp đối kháng với tâm vô minh chấp ngã, ta sẽ không đạt được giải thoát. Ta phải dựa vào trí tuệ chứng ngộ tánh Không, đó là pháp đối kháng với tâm vô minh chấp ngã, đó là “khúc sông cạn của những chúng sanh may mắn, mong cầu giải thoát”.

Tâm quy y là sự phân biệt giữa Phật tử và người ngoại đạo. Nhóm người thứ hai là các Triết gia ngoại đạo (Tirthikas), nương tựa vào năm ngọn lửa để làm lắng dịu nghiệp tiêu cực và đạt được giải thoát. Họ nói rằng nếu nhảy vào cây đinh ba, bạn sẽ được giải thoát. Họ khẳng định rằng nếu nhịn đói và lỏa thể, bạn sẽ có được giải thoát, và nếu chịu hành hạ thân xác, nghiệp tiêu cực sẽ được tịnh hóa. [Tuy nhiên], để tịnh hóa nghiệp xấu, Phật tử sẽ sử dụng một động lực đặc biệt để tịnh hóa tâm mình. Khi tâm thức trở nên tích cực thì nghiệp tiêu cực sẽ được tịnh hóa. Nghiệp tiêu cực không được tịnh hóa

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

nhờ sự hành hạ thân xác.

Ta đã nói rằng trí tuệ chứng ngộ tánh Không là khúc sông cạn đưa đến giải thoát. Khi hiện ra trước mắt ta, vạn pháp có vẻ như được thiết lập từ phía chúng. “Tánh Không” có nghĩa là các pháp không hề được thiết lập như cách chúng hiện ra. Tuy nhiên, một số hệ thống ngoại đạo nhận thức rằng vạn pháp có vẻ được thiết lập từ chính phía chúng [127], và khi xem [cách] hiện hữu này là nền tảng [triết lý của mình], họ đã củng cố thêm tâm vô minh chấp ngã. Khi điều này được củng cố, nền tảng của luân hồi, [chính là] tâm vô minh chấp ngã, sẽ được củng cố rất mạnh mẽ. Đức Phật dạy rằng tuy vạn pháp có vẻ như được thiết lập từ chính phía chúng, chúng không hề tồn tại như cách chúng hiện ra. Trong khi tâm vô minh chấp ngã này nhận thức rằng các pháp được thiết lập theo cách chúng hiện ra, nếu ta nói rằng chúng *không* được thiết lập như thế, tâm vô minh chấp ngã sẽ suy giảm. Một khi tâm vô minh chấp ngã đã kiệt quệ vì bị tổn hại, chúng ta sẽ xa rời sanh tử luân hồi. Trong trường hợp ngược lại, một khi nhận thức về các pháp tồn tại như cách chúng xuất hiện hỗ trợ tâm vô minh chấp ngã này, ta sẽ đi vào luân hồi. Thí dụ, điều này giống như khi [một nhà ảo thuật] biểu diễn một màn ảo thuật về voi và ngựa. Tuy các thú vật này có xuất hiện, nhưng trên thực tế, chúng không hề tồn tại. Tâm vô minh chấp ngã sẽ suy giảm nếu ta nghĩ rằng tuy vạn pháp có vẻ như được thiết lập một cách cố hữu, trên thực tế, chúng không hề hiện hữu như cách chúng hiện ra.

Đây chính là lời nguyện sáng tác bằng cách trình bày [ý

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

nghĩa của bản văn] một cách ngắn gọn. Trong vai trò vị thầy tâm linh, Đức Văn Thù Sư Lợi đã trao truyền lời khuyên này cho Je Rinpoche. Je Rinpoche đã không tỏ vẻ tự hào mà bảo rằng, “Tôi biết những điều này. Tôi là một học giả”. Thay vì vậy, ngài đã nói rằng, “Tuy [128] không rõ các pháp thật sự hiện hữu ra sao, tôi sẽ [tận lực] giải thích vấn đề này bằng sự hiểu biết của mình,” và ngài đã viết như sau:

Tôi sẽ giải thích bằng bất cứ cách nào, theo khả năng của mình.

Nhận diện đệ tử và khuyến khích họ lắng nghe

Vấn: Hạng đệ tử nào sẽ tu tập ba [điểm] tinh yếu của đường tu giác ngộ?

Những ai không có tâm bám chấp vào lạc thú của cuộc đời,

Đáp: Họ phải có tâm tìm cầu giải thoát, không bám chấp vào lạc thú của luân hồi. Những người rất khao khát và ham muốn lạc thú của kiếp sống [thế gian] sẽ không nhớ đến Pháp. Những ai không bám chấp vào lạc thú của cuộc đời và có chủ đích tìm cầu sự giải thoát là những người

nỗ lực để mang lại ý nghĩa cho cuộc đời đầy tự do

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

**và thuận lợi này,
là [các đệ tử] may mắn có niềm tin vào Pháp
với tâm trong sáng, lắng nghe về đường tu làm hài
lòng các đấng chiến thắng.**

Các đệ tử này không lãng phí và khiến cho sự thành tựu của [một kiếp người] không trở nên vô nghĩa, bởi vì nó hỗ trợ tám sự tự do và mười điều thuận lợi, họ sẽ khiến cho nó có ý nghĩa. Để cuộc đời này có ý nghĩa, những ai được phú cho niềm tin vào đường tu làm hài lòng các đấng chiến thắng, hay [129] vào ba điểm tinh yếu của đường tu giác ngộ của đấng chiến thắng, sẽ được khuyến khích lắng nghe bằng tâm trong sáng.

Tâm xả ly, bỏ đề tâm và chánh kiến được đề cập đến như *ba điểm tinh yếu của đường tu giác ngộ*. Chúng được gọi là những điểm *tinh yếu* của đường tu, vì chúng là những điểm chánh, so với những điểm phụ hay nhánh phụ của đường tu giác ngộ.

Vì sao ta nên tìm cầu tâm xả ly

**Nếu không có tâm xả ly thanh tịnh, không có cách
nào an định được [tâm]
mãi lo tìm kiếm kết quả lạc thú trong đại dương
của sự sống này.
Bởi vì chúng sanh có thân thể hoàn toàn bị ràng**

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

buộc

vì khát khao sự sống, nên trước tiên, tôi phải tìm cầu tâm xả ly.

Để phát tâm xả ly, trước tiên, ta phải tu tập nhiều pháp tu phụ như hành trì sơ khởi. Chúng gồm có pháp quán chiếu giá trị to lớn của các tự do và thuận lợi, lẽ vô thường, nghiệp và nghiệp quả, quy y, v.v...

Chủ đề chính được giải thích trong *Đại Luận về Trình Tự Đường Tu Giác Ngộ* là ba điểm tinh yếu của đường tu, trong khi các chủ đề phụ trong bản văn bắt đầu từ các tự do và thuận lợi, cho đến tâm xả ly. Các chủ đề phụ liên quan đến trí tuệ chứng ngộ tánh Không [130] gồm có chín tầng thiền định, cùng với những chủ đề khác. Giữa thiền chỉ và nội quán thì trí tuệ chứng ngộ tánh Không là điểm tinh yếu của đường tu liên quan đến nội quán. *Đại Luận về Trình Tự Đường Tu Giác Ngộ* đã được sáng tác bằng cách biến những yếu tố này thành nền tảng cơ bản và [trình bày chúng] qua nhiều chủ đề phụ. Tương truyền rằng khi Je Rinpoche đang sáng tác Lamrim, Đức Văn Thù Sư Lợi đã hiện ra và hỏi ngài một cách nhẹ nhàng rằng, “Cách trình bày ba điểm tinh yếu của đường tu giác ngộ của ta có gì sai lầm chăng?”. Je Rinpoche đã trả lời rằng, “Con đang sáng tác *Đại Luận về Trình Tự Đường Tu Giác Ngộ*, bằng cách dùng ba điểm tinh yếu như đề mục chánh và phác họa thêm về chúng bằng các chủ đề phụ.”.

Khi đã nhận ra toàn bộ kiếp luân hồi mang tính chất khổ

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

đau, ta sẽ phát tâm mong cầu thoát khỏi luân hồi. Để đảo ngược tâm thức mà cho đến nay vẫn thích thú tìm kiếm một tái sinh cao của chư Thiên trong kiếp vị lai, ta phải có khả năng đảo ngược tâm ưa thích theo đuổi hạnh phúc và phúc lạc trong kiếp hiện tại. Ta sẽ không thể nào đảo ngược sự lôi cuốn của những kiếp tương lai, nếu như không đảo ngược được sự lôi cuốn của kiếp hiện tại.

Vấn: Ta cần áp dụng điều gì để đảo ngược sự lôi cuốn của cuộc đời này? [131]

Chánh văn về tâm xả ly

**Các tự do và thuận lợi rất khó tìm, cuộc đời lại
ngăn ngại
Bằng cách tư duy về điều này, ta sẽ chấm dứt sự lôi
cuốn của cuộc đời này.**

Đáp: Trước hết, ta cần phải thiền quán về các tự do và thuận lợi của kiếp người khó tìm ra sao, cũng như về cái chết và vô thường. Vì vậy, ta phải thiền quán về các tự do và thuận lợi để chấm dứt sự lôi cuốn của cuộc đời này. Thuật ngữ *tự do và thuận lợi* nói về tám sự tự do và mười điều thuận lợi. Ta đã có được một kiếp [người] lý tưởng, sở hữu được mười tám pháp này.

Vấn: Khi đã nhận diện ra sự tồn tại như thế này, làm cách nào để nghĩ rằng nó khó tìm được và tràn đầy ý nghĩa?

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

Đáp: Tự do nói về thời gian mà ta được tự do tu tập Pháp. Thuận lợi nói đến sự tập hợp của những điều kiện thuận lợi bên trong lẫn bên ngoài, về mặt các điều kiện tiên quyết hoàn hảo để hành trì Pháp. Ta đã có được thân người đặc biệt với bao nhiêu là tự do và thuận lợi. Tự do chính là không gặp phải tám hoàn cảnh thiếu tự do trong việc tu tập. Sự *thiếu tự do* này nói về bốn hoàn cảnh thiếu tự do đối với con người và bốn hoàn cảnh đối với chúng sanh không phải là người (phi nhân).

Bốn hoàn cảnh thiếu tự do đối với các chúng sanh phi nhân nói về ba loại tái sanh bất hạnh [là tái sanh trong địa ngục, ngạ quỷ và súc sanh] và tái sanh thành chư Thiên có thọ mạng vô cùng lâu dài. Khi tái sanh trong ba cảnh giới bất hạnh, ta sẽ bị nổi khổ dày vò và không có dịp may để tu tập Pháp. [132] Hơn nữa, những chúng sanh này không có vị thầy tâm linh. Dù họ có được thầy, họ cũng không có cơ hội để hành trì Pháp, vì nổi khổ của họ quá mãnh liệt. Khi nhận ra mình quá may mắn, đã không sanh ra trong các cõi này, lại có được thân người lý tưởng và khả năng tu tập Pháp, ta nên thiền quán về tâm hỷ lạc.

Chư Thiên có thọ mạng vô cùng lâu dài là những chúng sanh bình thường trong vô sắc giới, và chúng sanh bình thường trong vô sắc giới thì không tu tập Pháp. Chúng sanh trong vô sắc giới không có dịp [may] được nghe giáo pháp, vì [vô sắc giới] không có âm thanh. Ở trong hoàn cảnh này, họ cũng được xem là “chư Thiên không có tâm phân biệt”. Khi sanh ra, họ nghĩ, “Ta đã ra đời” và vào lúc chết, họ nghĩ rằng, “Ta sắp

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

chết”. Ngoài hai ý tưởng này ra, họ không hề nghĩ đến bất cứ điều gì khác. Nhờ các thiện hạnh tích tập trong quá khứ, họ không phải chịu khổ, nhưng khi kết quả của các thiện nghiệp kéo dài qua nhiều a tăng kỳ kiếp đã cạn kiệt, họ sẽ rơi vào những tái sinh bất hạnh. Vì thế, nói chung, họ không có cơ hội tu tập Pháp. Không những công đức tích lũy trước đây bị cạn kiệt, mà họ còn không [tạo được công đức mới]. Khi nhận thức rằng mình đã may mắn không có một tái sinh như thế, ta nên quán chiếu rằng mình đã may mắn thoát khỏi bốn hoàn cảnh thiếu tự do trong các cõi phi nhân.

Về bốn hoàn cảnh thiếu tự do trong cõi người, một a tăng kỳ kiếp đen tối là thời kỳ mà một vị Phật chưa hạ sanh trong thế gian này, trong khi [133] một a tăng kỳ kiếp sáng ngời là thời kỳ một vị Phật đã giáng thế. Giữa hai loại thời kỳ này thì có nhiều a tăng kỳ kiếp đen tối hơn, nên [thậm chí] dù có được thân vật chất của con người, ta [vẫn] khó sanh ra trong thời kỳ của một *a tăng kỳ kiếp sáng ngời*. [A tăng kỳ kiếp hiện tại] là một a tăng kỳ kiếp [sáng ngời] mà Đức Phật đã giáng thế, và bởi vì [thời gian hiện nay cũng] là lúc mà pháp âm của Phật có mặt trên thế gian, ta nên nghĩ rằng mình [thật sự] vô cùng may mắn.

Ngay cả [hiện nay,] vào a tăng kỳ kiếp mà Đức Phật đã giáng thế, nếu ta sanh ra ở *biên địa*, [nơi mà] giáo pháp chưa hề có mặt, ta cũng sẽ không có dịp được nghe Pháp. Hãy suy niệm rằng mình đã không rơi vào trường hợp này và may mắn gặp được Phật pháp vào thời điểm này.

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

Hơn nữa, thậm chí nếu như Đức Phật giảng thể và Phật pháp đã lan truyền [đến nơi ta sanh ra], nhưng tâm trí ta *trì độn* hay *thiếu sáng suốt*, không những ta sẽ không thể phân biệt được những gì nên tu tập và nên từ bỏ, mà dù có nghe người khác giảng giải pháp bao nhiêu lần, ta vẫn không thể nào hiểu được. Nếu như lâm vào cảnh ngộ này, ta sẽ không có được may mắn để hành trì Pháp. Nên thiền quán và quán chiếu rằng mình ở trong hoàn cảnh khác với [cảnh ngộ này], và may mắn có sự nhận thức, phân biệt được những gì đúng và sai.

Dù tâm trí không trì độn, ta vẫn có thể sanh ra làm *người có tà kiến*. Người có tà kiến là người đã quen thuộc với tà kiến trong những kiếp trước, họ phủ nhận sự hiện hữu của những kiếp quá khứ và vị lai, cũng như luật nhân quả. [134] Nếu như có tà kiến này, ta sẽ không có cơ hội tu tập Pháp. Ta nên quán chiếu rằng mình rất may mắn, không rơi vào trường hợp này. Phải nghĩ rằng: “Sự thật là mình đã không rơi vào bốn hoàn cảnh thiếu tự do và thuận lợi của chúng sanh phi nhân và con người, đã có một kiếp [người] lý tưởng và không bị ràng buộc vì thiếu sót tám sự tự do, đó là nhờ lòng nhân từ của Bổn Sư Tôn Quý (Guru Jewel). Vì vậy, điều trên hết là ta phải rút tía tinh túy [của cuộc đời này.]”.

Về các thuận lợi thiết yếu cho việc tu tập Pháp, có năm điều thuộc về cá nhân và năm điều do chúng sanh khác mang lại, [vì thế, chúng được xem là] liên quan với họ hơn với ta. Ta có được cả [mười] điều này. (1) [Thứ nhất chính là *kiếp người*.] (2) Câu *sanh ra ở trung thổ* cho thấy chúng ta đã sanh

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

ra ở nơi có đủ tứ chúng, gồm có chư tăng, ni và thiện nam, tín nữ trong giới cư sĩ. (3) Câu *có đủ các căn* cho thấy ta có đủ các căn thuộc về [giác quan và tâm thức], tâm trí ta không trì độn hay thiếu sáng suốt, như đã giải thích ở trên. (4) Câu *không phạm cực trọng nghiệp* [cho thấy là hoàn cảnh của ta đối nghịch với điều sau đây]: nếu đã tạo những nghiệp xấu ác như ngũ nghịch, là những nghiệp vô cùng tiêu cực, tạo ra sự che chướng trong tâm thức, ta sẽ không thể nào đạt được các thực chứng, dù có thiên quán về đường tu giác ngộ. Nên quán chiếu mình rất may mắn, không ở trong cảnh ngộ này. (5) [Sau cùng], khi có được niềm tin xác tín vào luật nhân quả, ta sẽ có *niềm tin vào những điểm trọng yếu*. Đây là toàn bộ *năm điều thuận lợi cá nhân*. Nếu giải thích danh từ “trung thổ” từ khía cạnh của giáo pháp, ta có quyền cho rằng đó là một nơi mà tứ chúng du hành đến, [thay vì là nơi toàn bộ tứ chúng luôn luôn được tìm thấy].

Năm điều thuận lợi liên quan đến tha nhân [135] được giải thích từ quan điểm của dịp may mà một vị Phật đã giáng thế. Mặc dù không có được toàn bộ những điều thuận lợi theo như sự diễn giải [nghiêm túc] này, ta vẫn có được tất cả những điều phù hợp [vừa đủ] với nó. Thí dụ như bốn điều sau đây được giải thích từ quan điểm một vị Phật đã thật sự giáng thế, và chúng ta đã trực tiếp gặp ngài: (1) Đức Phật đã thật sự giáng thế; (2) Đức Phật đã thuyết Pháp; (3) có các hành giả đã thành tựu kết quả bằng cách tu tập Pháp; và (4) có người ngưỡng mộ các hành giả đã thể nhập vào đường tu, mặc dù các vị này

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

chưa đạt được kết quả tu tập. [Bốn điều thuận lợi] phù hợp với những yếu tố ở trên là: (i) một vị thầy tâm linh giảng dạy giáo pháp đã đến với ta, tương tự như Đức Phật đã giảng thế; (ii) tương tự như Đức Phật thuyết Pháp, khi vị thầy tâm linh thuyết Pháp, vị thầy biểu lộ [hành vi giảng dạy] tựa như Đức Phật đang thuyết giảng, [đến mức] ngay cả Đức Phật cũng không thể bổ sung thêm điều gì nữa, vì vậy khi vị thầy giảng dạy như thế, ta cũng có được giáo pháp; (iii) hơn nữa, có những người đã đạt được thực chứng cao cả bằng cách tu tập giáo pháp; và (iv) khi có người ngưỡng mộ các hành giả này, bốn điều thích hợp đã hội đủ. [136] (5) Câu *có sự hỗ trợ* là điều thứ năm, cho thấy người khác hỗ trợ ta bằng cách cung cấp điều kiện thuận lợi để ta tu tập. Đây là *năm điều thuận lợi liên quan đến người khác*.

Ta nên quán chiếu về kiếp [người] lý tưởng, được biểu thị bằng tám sự tự do và mười điều thuận lợi thật khó tìm và tràn đầy ý nghĩa.

Vấn: Kiếp người lý tưởng này khó tìm ra sao?

Đáp: Nói chung, hiện nay chúng ta đã tập hợp được mười tám điều kiện [thuận tiện], đó là một điều rất khó thực hiện. Nếu như chỉ cần có một hay hai [điều kiện là đủ] thì rất dễ [thiết lập một kết quả như vậy]. Tuy nhiên, vì phải tập hợp mười tám điều kiện khác nhau, đây là điều khó khăn về khía cạnh *bản chất*. Hơn nữa, khi phải tạo ra mỗi một trong những điều kiện này bằng nhân của nó, rất khó tạo ra được *nhân* [của tập hợp này]. Để có được kiếp người lý tưởng với tự do và

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

thuận lợi, nền tảng căn bản là đức hạnh thanh tịnh. Điều thiết yếu là giữ gìn đức hạnh thanh tịnh bằng cách từ bỏ mười nghiệp bất thiện. Thêm vào đó, lục độ ba la mật như bố thí v.v..., đóng một vai trò hỗ trợ, vì vậy mà ta cần phải hành trì lục độ ba la mật. Hơn nữa, công phu này phải [được thực hành] song song với những lời cầu nguyện thuần khiết. Câu *khó tạo được nhân* là điều thích hợp trong trường hợp của chúng ta, vì ta khó có thể tạo ra những điều kiện này.

Một *thí dụ* minh họa là chúng rất khó tìm. Đức Thế Tôn để một hạt cát trên ngón tay ngài và hỏi rằng: “Các người nghĩ nơi đâu có nhiều cát hơn, trên ngón tay ta [137] hay trên trái đất to lớn này?”. Vì trái đất rộng lớn có [nhiều] cát hơn, [điểm chánh ở đây] là số chúng sanh có được tái sanh may mắn so với chúng sanh rơi vào tái sanh bất hạnh chỉ là một con số [vô cùng nhỏ bé], như một hạt cát trên ngón tay. Trong khi đó, số chúng sanh có tái sanh bất hạnh so với các chúng sanh có được tái sanh may mắn được xem là ngang hàng với [vô lượng] cát trên trái đất to lớn này. Bởi vì đây là hiện thực, việc có được thân người hiện nay là một cơ hội may mắn không thể tưởng tượng. Thí dụ này cho thấy rằng có rất nhiều tái sanh trong những cảnh giới bất hạnh.

Dù đã trải qua nhiều lần tái sanh trong các cảnh giới bất hạnh, ta hiện đang có [một tái sanh với] thân người và được lắng nghe một ít giáo pháp. Dù có giả vờ tu tập, nếu suy niệm một cách đúng đắn, [ta sẽ nhận ra rằng] ngay cả những người hành trì Pháp cũng không thực hành đủ ba [yếu tố của một

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

hành vi trọn vẹn], đó là sự chuẩn bị, hành trì chánh và kết thúc. Dù ta có động lực tốt ở lúc đầu, nó sẽ kết hợp với những lỗi lầm ở thời điểm của hành trì chánh, hay những lời cầu nguyện ở phần kết thúc chỉ hướng đến những điều như thọ mạng lâu dài và đời sống khỏe mạnh. Vì vậy nên [hành trì] này không trở thành Pháp. Những ai tu tập theo cách này không thể thiết lập được giáo pháp có phẩm chất cao quý.

[Tuy nhiên, điều không may] là cả ba yếu tố chuẩn bị, hành vi chánh và kết thúc [rõ ràng] đều hiện diện ngay cả trong một hành vi bất thiện không đáng kể. Trước tiên, khi [phát khởi] động lực, ta nghĩ về cách mình sẽ hành động như thế này và thế kia đối với người khác. Ở thời điểm thực hiện, ta hoàn toàn tập trung vào hành động. Vào lúc cuối, khi đã hoàn tất hành động, ta nghĩ rằng, “Tốt lắm!”. [138] Cả ba yếu tố, chuẩn bị, hành vi chánh và kết thúc đều có mặt theo cách này, và lúc nào nó cũng xảy ra như thế. Kết quả là ta có nhiều tái sinh trong cảnh giới bất hạnh, trong khi tái sinh trong cõi may mắn thì hiếm có.

Kiếp [người] lý tưởng này không những khó tìm mà còn tràn đầy ý nghĩa. Nếu tu tập dựa trên nền tảng của các tự do và thuận lợi, ta có thể thành tựu Phật quả trong một kiếp duy nhất. [Thậm chí nếu không đạt được điều này], dựa vào nền tảng của một thân người như thế, ta có thể thoát khỏi luân hồi, [tuy không thành tựu được Phật quả].

Ngoài ra, nhờ thân người này, ta có thể tránh các cảnh giới tái sinh bất hạnh. Nếu giữ gìn đức hạnh thanh tịnh bằng cách

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

từ bỏ mười nghiệp bất thiện trong kiếp này, ta sẽ không tái sinh trong cảnh giới bất hạnh trong những kiếp tương lai, mà sẽ có được [tái sinh trong] cảnh giới may mắn, có được nền tảng thể chất lý tưởng. Tuy nhiên, chỉ có một điều này thôi thì không có lợi lạc gì. Đa số chúng sanh phải trải qua một dòng tái sinh liên tục từ đời này sang đời khác, kết quả là họ phải nếm trải những nỗi khổ khác nhau. Nhờ vào nền tảng thân người này, ta có thể đạt được giải thoát, thoát khỏi nỗi khổ của kiếp luân hồi.

Ta nên nghĩ rằng không những ta có thể giải thoát cho chính mình, mà còn có thể đưa tất cả chúng sanh đến giải thoát và giác ngộ. Khi đã nghĩ như thế, ta nên quán chiếu rằng các tự do và thuận lợi là những điều tràn đầy ý nghĩa. [139]

Một sự hiện hữu hỗ trợ cho tự do và thuận lợi như thế thì thù thắng hơn cả ngọc như ý. Nếu cầu nguyện trước một viên ngọc như ý, ta sẽ có được nhiều thứ trong kiếp này như thực phẩm, bằng hữu và của cải. Tuy nhiên, những thứ này chỉ hữu dụng trong kiếp này, một viên ngọc như thế không có tiềm năng cung cấp cho ta điều gì ngoài những thứ thuộc về cuộc đời này. Vì đây là hiện thực, và ta có thể thành tựu Phật quả nhờ vào nền tảng của thân người với tự do và thuận lợi như đã giải thích ở trên, [một kiếp người lý tưởng như thế] thì thù thắng hơn cả ngọc như ý.

Nếu như có được một viên ngọc như ý và mỗi người trong chúng ta sẽ cầu nguyện trước viên ngọc, tất cả ước muốn riêng tư của ta sẽ biến thành sự thật. Nếu có được một viên ngọc như

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

vậy, ta [thật sự] sẽ nghĩ mình nên viết một bài cầu nguyện. Nếu ta không cầu nguyện lúc có viên ngọc như ý ở trong tay, mà lại nghĩ rằng mình sẽ cầu nguyện [sau này], khi có được một viên ngọc như ý khác giống như vậy, rồi lại vứt bỏ [viên ngọc đầu tiên], thì đó là điều không thích đáng. Tương tự như thế, hiện nay, ta đã có được một kiếp người lý tưởng với tự do cùng thuận lợi, về [tiềm năng] thì thù thắng hơn cả viên ngọc như ý, ta [không nên bỏ qua] việc tu tập. Nếu như không hành động như vậy ngay bây giờ mà hành xử như người nói rằng “Tôi sẽ cầu nguyện trong một kiếp tương lai,” điều này giống như vứt đi viên ngọc và [cơ hội cầu nguyện như vậy] sẽ không xảy ra [trong tương lai]. Vì vậy, khi đã suy niệm rằng các tự do và thuận lợi tràn đầy ý nghĩa và khó tìm, ta nên hành trì Pháp thanh tịnh trong kiếp này. [140] Nếu không thể bắt tay vào việc tu tập, ta nên cảm thấy hối hận và buồn thảm.

Nhờ gieo nhân trong những kiếp trước bằng nỗ lực lớn lao mà ta mới có được một kiếp người lý tưởng đầy tự do và thuận lợi như thế này. Đây là cách ta có được một thân người. Nếu như phí phạm nó thì tất cả công sức mà ta đã bỏ ra trong những kiếp trước sẽ trở nên vô ích. Khi đã thiết lập một sự hiện hữu lý tưởng như thế trong hiện tại nhờ [công sức] của mình trong những kiếp trước, và vì vẫn có được [sự hiện hữu lý tưởng] này cho đến ngày hôm nay, ta không nên [để cho kiếp tương lai của mình] rơi vào một hoàn cảnh xấu hơn. Ta nên tạo thêm nghiệp tốt, dựa vào nền tảng của [kiếp người hiện tại] này, và khi có được kiếp người lý tưởng với tự do và

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

thuận lợi [một lần nữa] trong tương lai, ta nên [tiếp tục] tu tập giáo pháp thanh tịnh. Sau đó, ta nên hoàn thiện hơn nữa và thành tựu Phật quả, nhờ có dòng tái sinh lý tưởng liên tục. Vì hiện thực là như thế, một đạo sư Kadampa trong quá khứ đã nói:

Vị tăng tôn quý trong quá khứ của ông,
đã ban cho [ông] một tái sinh quý báu trong hiện tại.
Vì thế, hồi vị tăng tôn quý hiện tại,
đừng ném tương lai của ông xuống vực thẳm.

Ta đã có một kiếp sống lý tưởng trong quá khứ. Đây là kết quả của nghiệp tích cực được tích tập trong [kiếp] đó. Giờ đây, nếu không chịu tu tập thì giống như ta đang ném [tương lai của mình] xuống vực thẳm. Những lời này khuyên ta không nên hành động như vậy. Dù đã có được [141] một nền tảng thể chất lý tưởng như thế hiện nay, nếu ta không hành trì Pháp thì đó là một điều thảm hại.

Vấn: Tại sao chúng ta bị hạnh phúc và lạc thú của đời sống này lừa gạt và sao lãng tâm trí vì phim ảnh, cùng các loại giải trí khác?

Đáp: Điều này xảy ra là vì ta không suy niệm rằng các tự do và thuận lợi tràn đầy ý nghĩa và khó tìm ra sao. Khi ta tin tưởng vào sự thật rằng chúng tràn đầy ý nghĩa và khó tìm, những vấn đề trên sẽ không xảy ra. Nếu dán thân tu tập trong khi có được một nền tảng lý tưởng như thế, ta sẽ có tiến bộ

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

vượt bực. Mỗi ngày, nên tu tập càng nhiều càng tốt, bởi vì khi bắt đầu nghĩ rằng mình được phép nghỉ ngơi thì cuộc đời sẽ trôi qua và chấm dứt nhanh chóng. Vì vậy, không nên hoang phí thời gian bằng việc trì hoãn tu tập. Như Gungthang Rinpoche⁴ đã nêu ra trong tác phẩm của ngài:

Hai mươi năm đầu trôi qua trong khi bạn không hề biết đến việc tu tập,
hai mươi năm sau lại trôi qua trong khi bạn nghĩ “Tôi sẽ tu tập, tôi sẽ tu tập”,
hai mươi năm nữa trôi qua trong khi bạn nói “Tôi không có dịp tu tập, tôi không có dịp tu tập” -
đây là câu chuyện của một cuộc đời chấm dứt trong sự trống rỗng.

Từ lúc còn trẻ thơ cho đến năm hai mươi tuổi, ta chẳng biết gì về Pháp. Rồi dù nghĩ rằng mình sẽ tu tập, hai mươi năm nữa trôi qua mà ta không hề thực hiện được điều gì. Sau đó, hai mươi năm nữa lại qua đi, trong khi ta nói rằng mình không có dịp tu tập. Lời kệ nói rằng nếu hành xử như thế, cuộc đời ta sẽ trở nên trống rỗng và kiệt quệ. [142] Vì vậy, nên tu tập mỗi ngày càng nhiều càng tốt, với khả năng của mình. Nên rút tĩa tinh túy của cuộc đời này càng sớm càng tốt. Nên thiền quán về vô thường để [khẩn trương tu tập]. Khi đã quen thuộc với đề mục về *cái chết và vô thường* một cách sâu sắc, các ý tưởng về hiện tượng của cuộc đời này sẽ chấm dứt. Khi không suy

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

niệm về cái chết và vô thường, bất cứ bạch nghiệp hay hắc nghiệp nào ta tạo ra đều sẽ chịu sự tác động của cuộc đời này. Thậm chí khi lỡ lạy, cúng dường v.v..., nếu động lực của ta bị tác động vì [những lo âu] về đời sống này thì những [hoạt động] này không trở thành Pháp, dù ta có dán thân vào việc hành trì Pháp đi chăng nữa. Nếu [chịu] suy niệm về cái chết và vô thường, [thì] dù điều gì có xảy ra trong đời này đi nữa, nó sẽ không ảnh hưởng gì đến ta. Khi có ý nghĩ rằng kiếp sau quan trọng [hơn kiếp này], ta đã hoàn tất lý do thiết yếu để suy niệm về cái chết và vô thường.

“Chắc chắn mình sẽ chết” là điều tất cả mọi người đều nghĩ đến. Dù trước đó đã thành tựu thân bất tử, tựa như thân kim cương, Đức Thích Ca Mâu Ni đã giáng thế và thị hiện việc nhập niết bàn vì lợi lạc cho các đệ tử. Tương tự như thế, tất cả những người trở thành hoàng đế và bộ trưởng cũng không tồn tại đến ngày nay, chỉ còn lại tên tuổi của họ. Không ai có thể trường sanh bất tử và chắc chắn là mọi người đều phải chết. Ta cũng phải suy niệm rằng mình chắc chắn sẽ chết.

Không những cái chết là điều chắc chắn, mà thời khắc của nó thì bất định. Điều quan trọng nhất ta cần nghĩ đến là thời khắc của cái chết thì bất định. [143] Nó không chắc chắn bởi vì không ai biết được người già hay trẻ, những người có thân xác già nua hay trẻ trung, hoặc người có hạnh kiểm tốt hay xấu [sẽ là người chết trước]. Chính ta đã chứng kiến người trẻ chết trước người già, y tá chết trước bệnh nhân v.v... Ta có thể thấy nhiều trường hợp như thế xảy ra. Khi đã suy ngẫm rằng mình

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

cũng phải [đối diện với cái chết], tương tự như vậy, ta phải nghĩ rằng cái chết có thể đến bất cứ lúc nào. Khi tâm niệm về thời khắc bất định của cái chết phát sinh mạnh mẽ, ước nguyện tu tập Pháp sẽ nảy sinh.

Vấn: Điều gì sẽ xảy ra sau khi chết?

Đáp: Sau khi chết, bất cứ của cải vật chất gì ta có được cũng trở nên vô dụng, và ta phải tiếp tục cuộc hành trình, bỏ chúng lại sau lưng. Bằng hữu, thân quyến, những vật sở hữu, người phục dịch, ngay cả các uẩn của ta, tất cả đều bị bỏ lại, chỉ có tâm thức ra đi một mình. Tóm lại, trước khi ra đi, ta phải bỏ lại bất cứ những gì mình sở hữu, và không có quyền năng để mang theo bất kỳ điều gì. Điều duy nhất sẽ theo ta trên tử lộ là thiện hạnh và ác hạnh. Bất cứ những thiện hạnh và ác hạnh nào ta đã tạo ra trong kiếp này sẽ đi theo ta. Vì lý do này mà Pháp là điều duy nhất có thể tạo ra lợi lạc cho mình. Vì thế, việc tu tập bất kỳ giáo pháp nào theo khả năng của mình là điều vô cùng quan trọng.

Để thiền quán về vô thường, [144] ta phải thiền quán về sắc thái của cái chết. Đó là điều có lợi. Câu *thiền quán về sắc thái của cái chết* nói về việc tạo dựng kinh nghiệm hấp hối một cách đúng đắn. Để thực hiện điều này, nên quan sát kỹ tình trạng của những người yếu ớt và khó thở. Tiếp theo, bằng cách nhớ lại những gì đã xảy ra cho những người đang hấp hối, ta mừng tượng mình đang lâm trọng bệnh, thậm chí không thể nói năng v.v... Khi tạo dựng lại kinh nghiệm biểu lộ mọi khía cạnh của cái chết, điều này được gọi là pháp *thiền*

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

quán về sắc thái của cái chết. Khi thiên quán về khía cạnh này, ta sẽ cảm thấy hối hận.

Vấn: Ta cảm nhận sự hối hận này ra sao?

Đáp: Khi nghĩ rằng mình sẽ tái sinh vào cảnh giới bất hạnh vì đã tạo ra nghiệp ác, ta sẽ hối hận. Nếu đang tạo ra thiện hạnh mạnh mẽ trong hiện tại, ta sẽ không hối hận vào phút lâm chung. Vì vậy, khi đã suy xét tất cả các phương cách để phát khởi thiện tâm, ta nên thiết lập đức hạnh. Theo cách này, nếu suy niệm về ý nghĩa lớn lao của các tự do và thuận lợi, việc có được chúng khó khăn ra sao, về cái chết và vô thường, giờ phút của cái chết thì bất định, v.v..., thì niềm phúc lạc, hạnh phúc và thanh danh sẽ kết trái tự nhiên trong kiếp này. Khi xem giá trị của những kiếp sau quan trọng hơn [kiếp hiện tại], rồi nhờ quán chiếu về những đề mục này [145], ta đã có được thực chứng của một hành giả thuộc phạm vi nhỏ. Những [đề mục] này có tác dụng chấm dứt sự lôi cuốn của cuộc đời này.

Trước tiên, ta phải chấm dứt sự lôi cuốn của cuộc đời này để phát tâm xả ly. Kế đến, ta phải chấm dứt sự lôi cuốn của những kiếp tương lai. Cách chấm dứt sự lôi cuốn của cuộc đời này là (1) ý nghĩa lớn lao của các tự do và thuận lợi, (2) những điều này khó tìm được và (3) cái chết và vô thường. Khi đã tư duy [và vững tin vào] những điều này, ta sẽ có cái gọi là *chấm dứt sự lôi cuốn của cuộc đời này*, bởi vì ta đã chấm dứt được tâm chấp thủ, xem hạnh phúc và phúc lạc trong đời này [như những trạng thái có giá trị trong tự thân]. Vào lúc đó, ta sẽ xem

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

những kiếp tương lai quan trọng hơn kiếp hiện tại.

Phương cách chấm dứt sự lôi cuốn của những kiếp tương lai

Nếu thường xuyên quán chiếu nhân quả không hề sai lạc, cùng nỗi khổ của luân hồi, [thì] ta sẽ chấm dứt sự lôi cuốn của những [kiếp] tương lai.

Từ kiếp này, ta phải tái sinh một lần nữa, vì ta sẽ không trở thành bất hiện hữu. Chỉ có hai sự chọn lựa: tái sinh may mắn hay tái sinh bất hạnh. Các nghiệp tiêu cực và che chướng mà ta đã tích tập từ vô thủy được tàng trữ trong dòng tâm thức, giống như kho tàng của một vị vua. Vì mãnh lực của chúng, ta sẽ không cách xa một tái sinh bất hạnh bao nhiêu. Đối với các chúng sanh sinh ra trong ba cõi bất hạnh, chúng sanh trong địa ngục phải chịu nỗi khổ nóng và lạnh, các ngựa quỳ thì đói khát [146] và súc sanh thì bị cầm và làm lạc. Nỗi khổ của những súc sanh sống trong cõi người là điều chúng ta đều thấy tận mắt: chúng bị giết bằng nhiều cách để lấy thịt, xương và da. Nếu phải trải nghiệm nỗi khổ ấy, ta sẽ không chịu đựng nổi.

Vấn: Ta nên làm gì để không phải trải qua những [nỗi khổ] ấy và bất cứ sự tái sinh nào trong cõi bất hạnh?

Đáp: Bằng cách áp dụng bốn lực đối kháng,⁵ ta có thể tịnh hóa các nghiệp bất thiện mình đã tích tập trong quá khứ. Thậm chí nếu điều này không xảy ra, một khi đã khởi tâm e sợ và

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

kinh hãi đối với những tái sanh bất hạnh, nếu [sau đó], ta quy y Tam Bảo, với tín tâm rằng Tam Bảo sẽ giúp ta thoát khỏi nỗi khổ, thì Tam Bảo không thể nào không bảo vệ ta. Vì thế, ta phải quy y Tam Bảo. Có hai điều thiết yếu khi quy y: ta phải biết kinh sợ [những kinh nghiệm trong tương lai] và có niềm tin vào các đối tượng của sự quy y. Những ai quy y Tam Bảo bằng cách khởi tâm e sợ và kinh hãi đối với nỗi khổ trong những cõi bất hạnh sẽ có được *tâm quy y của một hành giả thuộc phạm vi nhỏ*. Những ai quy y với tín tâm rằng Tam Bảo có thể bảo vệ họ không những tránh được các tái sanh bất hạnh, mà còn thoát khỏi luân hồi mang bản chất khổ đau, [147] sẽ có được *tâm quy y của một hành giả thuộc phạm vi trung bình*. Những ai quy y Tam Bảo để giải thoát khỏi nỗi khổ trong các cảnh giới bất hạnh và luân hồi vì [lợi lạc của] tất cả chúng sanh – vì không chỉ có chúng ta mà tất cả chúng sanh khác cũng đều trải qua nỗi khổ như thế – sẽ có được *tâm quy y của một hành giả thuộc phạm vi lớn*. Có một sự khác biệt to lớn về số lượng và sự rộng lớn của công đức tích tập được [trong trường hợp cuối cùng này] so với [hai] trường hợp kia. Những ai quy y sẽ không trải qua nỗi khổ của những tái sanh bất hạnh trong những kiếp tương lai, thay vì vậy, sẽ có được tái sanh ở một cảnh giới cao.⁶

Dù sao đi nữa, ngày nào chưa thoát khỏi luân hồi, dù sanh ra ở đâu, ta vẫn chưa vượt thoát bản chất của nỗi khổ. Trong quá khứ, ta đã sanh ra làm những chư Thiên đầy uy lực như Đế Thích và Phạm Thiên trong vô lượng kiếp, nhưng khi phóng

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

nghiệp cao quý từ những tái sinh trước đây đã cạn kiệt, ta lại tái sinh vào những cảnh giới bất hạnh một lần nữa, khi quả của nghiệp xấu trở. Vì nghiệp và nghiệp quả không hề sai chạy, chùng nào chưa có khả năng tiêu diệt nguồn gốc của luân hồi thì ta không thể xem một nền tảng thân vật chất lý tưởng có được bằng nghiệp và nghiệp quả là đáng tin cậy. Thậm chí khi có được một thân thể lý tưởng, [148] nó cũng không đáng tin cậy. Dù có kết giao với ai đi nữa, [mối quan hệ] sẽ chuyển biến thành bản chất đau khổ. Khi đã quán chiếu như thế, ta nên nghĩ rằng ngay cả khi có được một tái sinh cao như một vị Trời hay con người, [sự hiện hữu này] không đáng tin cậy.

Về phía chư Thiên, có các vị thuộc về sắc giới và vô sắc giới. Dù họ không có nỗi khổ hiển nhiên như chúng ta, họ vẫn trải nghiệm nỗi khổ thâm nhập khắp cùng, vì thế, khi phóng nghiệp [thiết lập đời sống hiện tại] của họ cạn kiệt, họ lại gần kề kinh nghiệm khổ đau. Vì vậy mà họ chưa vượt thoát được bản chất của nỗi khổ thâm nhập khắp cùng, và bất cứ nơi chốn luân hồi nào trong tam giới vẫn còn là chốn khổ. Ta phải trưởng dưỡng ý niệm là [ngay cả chư Thiên] cũng không thể vượt thoát bản chất khổ đau, những tái sinh như thế không thể nào mang lại lợi lạc cho đến khi ta thoát khỏi luân hồi, cho dù ta có được tái sinh cao từ kiếp này sang kiếp khác trong tương lai. [Vì vậy], ta phải có khả năng chấm dứt sự lôi cuốn của những kiếp tương lai.

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

Phương cách phát tâm xả ly

Bằng cách thiền quán như vậy, bạn sẽ không khởi tâm mong muốn những sự thù thắng của luân hồi, dù chỉ trong khoảnh khắc, và phương cách để phát khởi tâm xả ly là khi tâm tìm cầu giải thoát phát sinh liên tục ngày đêm.

[149] Ta nên quán chiếu nhiều lần về bản chất không sai lạc của nghiệp quả và nỗi khổ của luân hồi. Khi ta khởi tâm bất dụng công, mong cầu thành tựu (i) tâm từ bỏ tất cả các loại phiền não và (ii) giải thoát khỏi luân hồi mang bản chất khổ đau, đó là lúc tâm xả ly đã phát khởi. Hơn nữa, một khi đã thấy rằng kiếp luân hồi mang bản chất khổ đau nói chung, và phát tâm tìm cầu giải thoát, đó là tâm xả ly. Tuy nhiên, để phát tâm xả ly *thanh tịnh*, ta nên liên tục nhận thức rằng luân hồi mang bản chất khổ đau trong mọi lúc, cả ngày lẫn đêm, thậm chí không một giây phút nào khởi tâm mong cầu bất cứ sự thù thắng nào trong luân hồi sanh tử. Khi tâm thức mong đạt được giải thoát khỏi luân hồi phát sinh một cách tự nhiên, lúc đó, ta đã phát tâm xả ly thanh tịnh và bất dụng công. Khi đã phát tâm xả ly như thế và quen thuộc với ba sự tu tập [giới, định, tuệ], không những ta sẽ có khả năng đạt được giải thoát [khỏi luân hồi] cho bản thân, mà [tâm xả ly] này còn là nhân của Phật quả. Tuy nhiên, nếu không có bồ đề tâm đi kèm thì [tâm xả ly này] không trở thành nhân *hoàn hảo*. Dù có quen thuộc với

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

tâm xả ly đến mức nào đi nữa, nếu không có sự tác động của bồ đề tâm [150], ta sẽ đi lệch hướng, ra khỏi con đường dẫn đến Phật quả, và một khi đã đi vào đường tu Tiểu thừa, ngay cả con đường này cũng không an lạc. Vì vậy, [để tâm xả ly] trở thành nhân hoàn hảo của Phật quả và đường tu an lạc trực tiếp đưa đến Phật quả, tâm xả ly phải đi kèm với bồ đề tâm.

Trình bày về bồ đề tâm

**Nếu tâm xả ly này không đi kèm với
bồ đề tâm thanh tịnh,
nó sẽ không trở thành nhân của tâm cực lạc tuyệt
hảo của giác ngộ tối thượng.
Vì vậy, người thông tuệ sẽ phát triển tâm vô
thượng bồ đề.**

Để phát bồ đề tâm, trước tiên, nên nghĩ đến những lợi lạc của nó, và khi tâm hoan hỷ mãnh liệt phát sinh vì bồ đề tâm, ta có thể phát khởi nó trong tâm thức. Một cách khác là khi đã nhận thức lợi lạc của bồ đề tâm, tâm hỷ lạc sẽ gia tăng mạnh mẽ, và nhờ có tâm hỷ lạc mãnh liệt, ta có thể nỗ lực một cách tinh tấn. Vì thế, nên nghĩ đến lợi ích của bồ đề tâm. Về những lợi ích này, như [*Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ* của Lama Tông Khách Ba] đã nêu ra, nếu một hành trì không đi kèm với tâm bồ đề của Đại thừa, nó sẽ không trở thành nhân hoàn hảo của Phật quả. [151] Khi đi kèm với bồ đề tâm của

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

Đại thừa, nó trở thành nhân hoàn hảo cho giác ngộ, và khi Bồ đề tâm Đại thừa phát sinh trong dòng tâm thức của một cá nhân, người này đã gia nhập vào hàng ngũ của các hành giả Đại thừa. Nếu Bồ đề tâm Đại thừa không phát sinh trong dòng tâm thức, dù có được tâm xả ly và trí tuệ chứng ngộ tánh Không, ta vẫn không thuộc về hàng ngũ các hành giả Đại thừa. Hơn nữa, các cực trọng nghiệp sẽ được tịnh hóa và các vị Hộ Phật sẽ bảo hộ và che chở cho các hành giả ấy. Thí dụ, khi các hành giả được [các Hộ Phật] bảo hộ và che chở, ngay cả ác mộng trong giấc ngủ cũng không xảy ra. Nhiều lợi lạc như thế đã được nêu ra.

Tương tự như thế, ngay cả đường tu nhanh chóng của Mật Chú Tối Thượng dẫn đến giác ngộ chỉ trong một kiếp cũng [chỉ] xảy ra khi Bồ đề tâm có mặt, vì vậy, đây là một trong những lợi ích của Bồ đề tâm. Khi Đức A-đề-sa sống ở Tây Tạng, có một du khách đến từ Ấn Độ và ngài đã truyền thụ các giáo huấn sâu rộng cho vị này. Một ngày nọ, Dromtonpa hỏi ngài A-đề-sa có nghe tin mới nhất từ Ấn Độ rằng: “Người ta nói một hành giả du già tu tập Hevajra đã thành tựu quả vị Nhập Lưu. Họ nói những chuyện thật kỳ lạ!”. [152] Ngài A-đề-sa đáp rằng: “Ta nói cho con biết, điều này cũng xảy ra được, bởi vì ông ấy không có Bồ đề tâm.”. Vị hành giả này đã thành tựu quả vị Nhập Lưu, trở thành một vị thánh Thanh văn, hay nói một cách khác là đã đạt được con đường Kiến Đạo của Thanh văn. Nếu vị hành giả du già ấy phát Bồ đề tâm, ông đã có thể thành tựu giác ngộ ngay trong kiếp ấy, bằng thân người

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

đó rồi. Tuy nhiên, vì thiếu bồ đề tâm, ông đã không thành tựu con đường Kiến Đạo của Đại thừa, mà chỉ đạt được con đường Kiến Đạo của Thanh văn. Vì vậy, tâm bồ đề là điều kiện thiết yếu để tu tập Mật chú. Hơn nữa, sự thành tựu giác ngộ trong một đời và thân người tùy thuộc vào việc ta có bồ đề tâm hay không. Vì vậy, việc phát khởi bồ đề tâm trong dòng tâm thức của mình là điều thiết yếu.

Kể đến, tác giả cho một thí dụ,

Mãnh lực của giòng sông mang bốn giòng nước lũ cuốn trôi ta đi,

để minh họa sự tương đồng với một người bị giòng sông cuốn trôi đi, khi giòng sông ấy là sự kết hợp của bốn giòng nước lũ. Bị nước cuốn trôi đi tương tự như bị cuốn trôi vào biển luân hồi, bằng lực của [bốn giòng nước lũ] sanh, lão, bệnh, tử mà không có chút tự chủ nào. Mặc dù có thể bơi sang bờ bên kia khi bị giòng sông cuốn trôi đi, [lần này, chúng ta]

bị ràng buộc chặt chẽ vì sự nối kết của nghiệp, khó mà thoát khỏi

Một là nghiệp chín đã tích lũy trong quá khứ do năng lực của phiền não [153] phải được tịnh hóa bằng sự sám hối, hai là ta phải trải nghiệm nó. Vì không có cách nào khác ngoài hai phương cách này, sự ràng buộc của nghiệp tựa như bị sợi dây

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

trói buộc. Đầu tiên, ta bị giòng sông lớn cuốn trôi đi, nhưng thêm vào đó, ta còn bị một sợi dây trói buộc. Khi ở trong tình trạng này, ta sẽ không thể nào có được tự do để đến bến bờ giác ngộ. Không chỉ vậy, [ta] còn

mắc bẫy trong lưới sắt của tâm chấp ngã

Do tâm vô minh chấp ngã, ta đã tích lũy nghiệp, và vì nghiệp lực mà ta trôi lăn trong luân hồi. Điều này tựa như bị mắc bẫy trong lưới sắt, không thể thoát khỏi nó cho đến khi nào ta không còn vướng mắc trong đó. [Ở đây], tâm chấp ngã được đồng hóa với tấm lưới sắt và vì bị mắc kẹt trong lưới, ta không có cách nào để thoát khỏi luân hồi. Đây là cách chúng sanh bị nổi khổ dẫn vật,

bị bao phủ hoàn toàn trong bóng tối u ám mênh mông của vô minh,

**Ta sanh ra trong sự hiện hữu vô hạn định,
và khi ra đời, ta bị ba nổi khổ dày vò liên tục.**

Vô minh được đồng hóa với sự u ám sâu thẳm của đêm đen. Đối với những gì nên thực hành và những gì nên từ bỏ, chúng ta bị tâm vô minh lầm lạc này ngăn che. Bởi tâm vô minh này giống như bóng tối u ám, ta không thể nhận thức được, [thí dụ như] điều gì nên thực hành, điều gì nên từ bỏ. Vì vậy mà ta không hiểu được đối tượng của việc tu tập và buông

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

bỏ, đối với luật nhân quả, và kết cuộc là trôi lăn trong cõi ta bà vì nghiệp lực và phiền não. [154] Hiện nay, ta thiếu trí tuệ phân biệt giữa các đối tượng của sự thực hành và buông bỏ, [vì vậy, khó] mà thoát khỏi [luân hồi]. Ngày nào còn tái sinh trong luân hồi, ta sẽ liên tục trải qua ba nỗi khổ. Vì chưa thoát khỏi luân hồi, ta sẽ bị nỗi khổ thâm nhập cùng khắp dày vò không ngừng. Dù có những lúc không bị khổ đau hành hạ, khi chuyển đổi từ kiếp này sang kiếp khác vì nghiệp lực, dĩ nhiên, ta sẽ phải trải nghiệm nỗi khổ vì khổ.

Một hoàn cảnh như thế đã xảy ra cho [những bà mẹ của ta], và bằng cách quán chiếu về những cách mà họ phải [chịu đựng], ta sẽ phát tâm vô thượng.

Bằng cách quán chiếu về những nỗi khổ mà các bà mẹ hữu tình của ta phải chịu đựng, [chắc chắn] ta sẽ phát tâm [vô thượng]. Ta không thể phát khởi tâm bi bằng cách chỉ quán chiếu chúng sanh bị nỗi khổ hành hạ ra sao. Câu “Những bà mẹ hữu tình của ta đã rơi vào hoàn cảnh ấy, và bằng cách quán chiếu những nỗi khổ...” cho thấy rằng ta thừa nhận những chúng sanh khác như những bà mẹ của mình. Vì vậy, điều này biểu thị sự phát tâm bằng phương pháp Bảy Điểm Nhân Quả.

Yếu tố chánh [và là *bước đầu tiên*] trong [phương pháp Bảy Điểm] này là thiền quán về việc nhận ra chúng sanh là những bà mẹ của mình, để phát khởi tâm bi. Tuy nhiên, ta sẽ

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

không thể phát tâm bi bằng cách chỉ quán chiếu chúng sanh bị nổi khổ hành hạ ra sao. Dưới sự tác động của tâm chấp thủ và sân hận, [155] khi thấy một người mà ta xem như kẻ thù của mình đau khổ, không những ta không mong cho họ hết khổ, mà còn nghĩ rằng, “Phải chi họ khổ nhiều hơn nữa!”. Khi nổi khổ xảy ra với người ta xem như bạn, ta sẽ nghĩ “Mong cho họ hết khổ.”. Khi khổ đau xảy ra với người ta vô cùng thương mến, ta không thể kiên nhẫn chịu đựng được. Khi nổi khổ xảy ra với người không làm lợi cũng không làm hại cho mình, vì vô minh, ta sẽ có thái độ dửng dưng, không nghĩ “Mong cho họ hết khổ.”, hay “Mong cho họ bị nổi khổ hành hạ.”.

Vì thế, trước hết, ta cần thiết lập *tâm xả (equanimity)*, để bình đẳng hóa tâm mình. Tâm ta không có sự bình đẳng đối với bạn và thù. Khi nghĩ rằng kẻ thù đã hãm hại mình hay người thân cận với mình, hoặc người đó đang hỗ trợ kẻ thù của mình, ta sẽ không vui. Khi nghĩ rằng người nào đó gần gũi mình đã giúp đỡ mình hay bạn của mình, và người này cũng thù ghét kẻ thù của mình, ta sẽ khởi tâm thiên vị [với họ]. [Tuy nhiên] dù một kẻ thù [nào đó] có thể hãm hại ta trong hiện tại, nhưng trong vô lượng tái sanh, họ đã giúp đỡ ta vô số lần trong những kiếp quá khứ. Vì thế, [156] không có lý do nào để có thành kiến với những người hãm hại ta trong hiện tại. Cho dù hiện giờ họ có hãm hại ta, nhưng vì họ đã làm lợi lạc cho ta trong những kiếp trước, việc làm hại và giúp ích bằng nhau. Nếu những người gần gũi làm lợi lạc cho ta trong kiếp này, nhưng họ đã hãm hại ta vô số lần trong những đời quá khứ,

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

không có lý do gì ta lại khởi tâm luyện ái với họ, dù họ đang đối xử tốt với ta trong hiện tại. Ta nên cân nhắc điều này và chấm dứt tâm thù hận bằng cách chú tâm vào kẻ thù, cũng như chấm dứt tâm luyện ái bằng cách chú tâm vào những người gần gũi [với mình]. Làm lợi và hại trong những kiếp trước so với làm lợi và hại trong kiếp này chỉ khác nhau ở chỗ là một việc xảy ra sớm hơn và việc kia xảy ra muộn hơn, nhưng chúng ngang hàng với nhau về mặt giúp ích và hãm hại. Khi đã cân nhắc điều này, ta nên bình đẳng hóa tâm mình.

Thí dụ, nếu ta gieo hạt giống trong mảnh đất bằng phẳng, chúng sẽ nảy mầm. Tương tự như thế, nếu thiên quán về tâm xả, ta sẽ xem các chúng sanh khác như những bà mẹ của mình. Vì vậy, dựa vào [tâm xả này], ta nên quán chúng sanh như mẹ mình. Để thực hiện điều này, nên bắt đầu bằng cách quán tưởng người mẹ trong hiện kiếp của mình trong khoảng không trước mặt. Không những bà chỉ làm mẹ ta trong kiếp này, mà đã từng là mẹ của ta trong vô số lần trong quá khứ. Dĩ nhiên, khi trải qua một số kiếp, chắc chắn ta đã không nhận ra bà trong [kiếp vừa qua trong chuỗi tái sanh]. [157] Khi thiên quán, nên nghĩ rằng những người gần gũi mình như cha mẹ, họ hàng v.v..., đều đã là mẹ ta vô số lần trong quá khứ.

Khi đã chắc chắn rằng họ đã từng làm mẹ của ta vô số lần, ta nên chú tâm vào một người trung lập và nghĩ rằng họ cũng đã từng là mẹ ta vô số lần. Khi đã vững tin về điều này, ta nên chú tâm vào một kẻ thù hay người nào ta không ưa thích trong đời hiện tại, và suy xét rằng họ cũng đã từng là mẹ của ta vô số

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

lần trong những đời quá khứ. Khi đã chắc chắn rằng tất cả chúng sanh đều đã từng là mẹ của mình bằng cách này, ta đã trưởng dưỡng bước đầu tiên trong phương pháp Bảy Điểm Nhân Quả, [đó là] *xem chúng sanh là những bà mẹ của mình*.

Tiếp theo, ta phải nhớ đến lòng tốt của họ. Thế thì bước thứ nhất là xem họ như những bà mẹ của mình và [bước] *thứ hai* là nhớ đến lòng tốt của họ. Trong khi bà mẹ trong kiếp này cuu mang ta như một bào thai trong hơn chín tháng, bà đã cố điều độ những gì bà thích làm hay ăn uống, không hề quan tâm đến ý thích riêng, vì e rằng [nếu không] thì điều gì đó có thể làm hại ta. Bà đã thương yêu và nuôi dưỡng ta [bằng mọi cách]. Sau khi sanh ta ra, bà có một đứa bé không biết tự làm một điều gì cả, nhưng bà đã giúp cho ta sống, chăm sóc và yêu thương ta. Trong những trường hợp người mẹ không chăm sóc con mình cẩn thận, đứa bé có thể chết [158] và điều này được cho là [dù chỉ để một đứa bé chết đi vì sự bỏ bê] thì cũng giống như giết hại một trăm con thú vật mỗi ngày, về mặt nghiệp quả. Bằng cách dạy dỗ đứa bé tất cả mọi việc, bắt đầu từ cách ăn nói, nó sẽ bước vào địa vị con người. Sau đó, người mẹ cho con đến trường để phát triển tất cả những phẩm chất thiết yếu và học hỏi tất cả những gì cần thiết. Vì tất cả những [sự phát triển] này dựa vào người mẹ, bà là một người vô cùng tử tế.

Điều quan trọng nhất là nền tảng thân [người] này, điều khó có được với đầy đủ tám sự tự do và mười điều thuận lợi, hoàn toàn nhờ vào lòng tốt của người mẹ. Vì vậy, chỉ [riêng]

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

khía cạnh này thôi, mẹ là người rất tử tế. Việc có được của cải vật chất tùy thuộc vào công sức của riêng mình hay thừa hưởng từ người khác, nhưng ta không thể mua được một thân người hay nhận được từ người khác, nên để có được nó, ta phải nhờ vào bà mẹ của mình, người vô cùng tốt bụng, [đã sanh ra ta]. Một khi đã nhớ đến lòng tốt của bà mẹ trong kiếp này, ta nên *nhớ đến lòng tốt* [nói chung] bằng cách quán chiếu rằng tất cả mọi người như cha ta, họ hàng, người xa lạ và kẻ thù của ta, đều đã nuôi dưỡng ta chỉ bằng lòng tốt ấy, khi họ đã là mẹ của ta [trong những kiếp trước].

Kể đến, khi đã xem chúng sanh là mẹ của mình và nhớ đến lòng tốt của họ, ta nên [tiếp tục *bước thứ ba*, quyết tâm] đền đáp lòng tốt ấy. Ngay cả trong một bối cảnh xã hội bình thường, nếu có ai giúp đỡ và tạo ra lợi lạc cho ta thì ta sẽ đáp lại lòng tốt của họ, nếu như ta xử sự đàng hoàng. Nếu ta không hành xử như vậy mà lại hồi đáp bằng cách làm hại người ấy thì đó là điều vong ân bội nghĩa, và ta sẽ bị xem là người kiêu căng. [159] Vì thế, ta nên đền đáp lòng tốt ấy. Câu “đền đáp lòng tốt của chúng sanh, những bà mẹ già của ta” không có nghĩa là đền đáp lòng tốt của họ từ quan điểm [mang lại cho họ] những lạc thú ô nhiễm. Họ đã trải qua tất cả những loại lạc thú ô nhiễm trong cõi luân hồi. Thậm chí giờ đây, vì phụ thuộc vào những lạc thú ô nhiễm này mà tâm chấp thủ và sân hận [của họ] tăng trưởng một cách nhanh chóng. Những điều này được xem là *lạc thú ô nhiễm*, bởi vì [thí dụ] khi ta giao lại tiền của cho người khác và mọi việc được sắp đặt một cách tốt đẹp,

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

rồi từ đó, người kia rất dễ sinh tâm chấp thủ và sân hận mạnh mẽ. Điều này không được xem là hữu ích.

Vấn: Vậy thì điều gì mới được xem là hữu ích?

Đáp: Nếu có thể giúp họ thoát khỏi nỗi khổ luân hồi và có được niềm hỷ lạc vô nhiễm thì ta đã đền đáp được lòng tốt của họ. Khi đã có ý tưởng “Trước tiên, tôi sẽ giải thoát những bà mẹ già của mình ra khỏi nỗi khổ luân hồi, rồi an lập họ trong trạng thái hỷ lạc vô nhiễm”, ta đã [tiến đến] bước [thứ ba], gọi là *đền đáp lòng tốt của chúng sanh*.

Khi đã nghĩ đến việc xem chúng sanh như mẹ của mình, đã nhớ đến lòng tốt và muốn đền đáp công ơn của họ, khi lòng khát khao to lớn phát sinh và ta thật tình không thể rời xa những chúng sanh [mà ta cảm thấy] có đầy hấp lực, [bước thứ tư] này được gọi là *lòng từ của súc lôi cuốn*. Với khía cạnh lôi cuốn này, khi chúng sanh càng có hấp lực đối với mình, [ta] sẽ càng phát tâm đại bi với họ dễ dàng hơn. Hai bước (i) đền đáp lòng tốt của họ [160] và (ii) lòng từ của súc lôi cuốn, thiết lập nền tảng cho việc phát tâm đại bi đối với chúng sanh.

Khi lòng từ ái phát xuất từ sự lôi cuốn đã được thiết lập, *bước thứ năm* là tâm bi, sẽ phát sinh dễ dàng. Như đã giải thích trước đây, những chúng sanh đầy hấp lực đối với ta đang phiền não vì đau khổ. Khi ta phát khởi tâm nguyện đặc biệt từ đáy lòng, mong cho họ thoát khỏi nỗi khổ mà chính mình không chịu đựng nổi, đây là *tâm đại bi*. Tâm đại bi này là nhân tố phát triển trước tiên khi thiền quán về chúng sanh nói chung, và mong cho những chúng sanh chịu nhiều đau khổ

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

được thoát khổ. Điều này có vẻ là một ý tưởng nảy sinh khi chú trọng vào tha nhân nói chung, nhưng nó [chưa] có mặt khi chú tâm vào từng chúng sanh riêng biệt. Như đã giải thích trước đây, trong bối cảnh thiền quán về việc xem chúng sanh như mẹ của mình, ở đây cũng vậy, trước hết, ta nghĩ đến những ai gần gũi với mình và phát tâm đại bi, mong cho họ hết khổ. Khi đã quán như thế, ta sẽ chú tâm đến những người trung lập với mình và cầu mong cho họ hết khổ. Khi đã quen thuộc với điều này, ta sẽ tập trung vào những kẻ thù và mong họ hết khổ. Khi đã tu tập như thế, ta sẽ phát tâm đại bi bao trùm tất cả chúng sanh một cách đồng đều, cho dù chú tâm đến họ một cách tổng quát, hay riêng biệt từng người một.

Bằng cách thiền quán nhiều lần [161], ta sẽ làm quen với tâm từ, cầu mong cho chúng sanh được hạnh phúc, và với tâm bi, ước mong họ thoát khổ. Nhờ [sự quen thuộc] ấy, sức mạnh của tâm tăng trưởng và ta sẽ có khả năng suy niệm [như sau]: “Tất cả chúng sanh phải có được hạnh phúc; họ phải thoát mọi khổ đau; tự do này là điều ta phải mang lại cho họ; chính bản thân ta sẽ thực hiện điều này.”. Điều này không phải chỉ nghĩ rằng họ nên có được hạnh phúc và thoát khổ. Khi ta [tự mình] gánh trách nhiệm lớn lao ấy, nghĩ rằng chính bản thân ta sẽ mang lại hạnh phúc cho chúng sanh và giúp họ thoát khổ, *tâm nguyện thanh tịnh đặc biệt* đã phát sinh. Vì vậy, [bước] thứ năm là tâm đại bi, [bước] thứ sáu là *tâm nguyện thanh tịnh đặc biệt*, và [bước] thứ bảy là *tâm giác ngộ*. Bảy bước này được gọi là *Bảy Điểm Nhân Quả*.

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

Dù trong phạm vi của tâm nguyện đặc biệt, ta nghĩ chính mình nên đem lại hạnh phúc cho chúng sanh và giúp họ thoát khổ, nhưng nếu có ai hỏi rằng hiện nay ta có đủ khả năng để thực hiện điều này hay không, thì [sự thật là] hiện tại, ta đang bị nỗi khổ luân hồi dẫn dắt, nên chưa được giải thoát. Ta không thể giải thoát tha nhân, bởi vì chính mình chưa được giải thoát. Ta sẽ nghĩ rằng: “Trước hết, tôi [162] sẽ trở thành một vị Phật, để mang lại hạnh phúc và giải thoát chúng sanh khỏi nỗi khổ. Khi đã thành tựu Phật quả, tôi sẽ có khả năng đưa tất cả chúng sanh cần phải được điều phục, số lượng ngang hàng với số nguyên tử trong ba ngàn đại thiên thế giới, đến sự giải thoát và trưởng thành, và thực hiện những hoạt động thân, khẩu, ý giác ngộ lạ thường [của một bậc giác ngộ]. Tôi sẽ thành tựu Phật quả.”. Đây là tư tưởng của *tâm giác ngộ*.

Khi phát khởi tâm nguyện làm lợi lạc tất cả chúng sanh, ý tưởng này thù thắng hơn cả cúng dường tất cả chư Phật. Vì vậy, không cần giải thích thêm là nếu có được tâm giác ngộ [mong cầu thành tựu Phật quả] để mang lợi lạc và hạnh phúc cho tất cả chúng sanh, ta sẽ có công đức thù thắng hơn cả việc [cúng dường chư Phật]. Câu này đã được nêu ra trong tác phẩm *Bồ Tát Hạnh* của [ngài Tịch Thiên (Santideva)], nên đây là điều tốt lành để ta nghĩ đến, dù chỉ chút ít về những lời này, trong mọi lúc.

[Đến đây], [hai] trong ba điểm tinh yếu của đường tu giác ngộ đã được giải thích: (i) tâm xả ly mong cầu giải thoát khỏi luân hồi, và (ii) bồ đề tâm mong cầu thành tựu Phật quả để giải

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

thoát chúng sanh khỏi luân hồi và xem họ quan trọng hơn cả bản thân mình [163].

Làm thế nào để tìm ra chánh kiến

Bây giờ, tôi sẽ giải thích tri kiến chứng ngộ tánh Không. Lý do ta nên tìm ra tri kiến chứng ngộ tánh Không là:

**Nếu không có trí tuệ thấu đáo phương thức tồn tại⁷,
dù có quen thuộc với tâm xả ly và bỏ đề tâm,
ta vẫn không thể cắt đứt nguồn gốc của sự hiện hữu.
Vì thế, nên nỗ lực bằng cách thấu hiểu lý duyên khởi.**

Nếu đã quen thuộc với tâm xả ly và bỏ đề tâm, ta sẽ tích tập vô lượng công đức và tịnh hóa nghiệp tiêu cực, nhưng nếu không có tri kiến chứng ngộ tánh Không, ta sẽ không thể thoát khỏi luân hồi, vì chưa cắt đứt được nguồn gốc của luân hồi.

Vấn: Thế thì nguồn gốc của luân hồi là gì?

Đáp: Đó là tâm vô minh chấp ngã. Dù có quen thuộc với tâm xả ly và bỏ đề tâm mà [thiếu tri kiến chứng ngộ tánh Không], ta không thể hoàn toàn tiệt trừ tâm vô minh chấp ngã. Nó được xem như *nguồn gốc của sự hiện hữu*, hay cội nguồn của luân hồi, tâm vô minh chấp ngã này chỉ bị tiệt trừ khi trí

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

tuệ chứng ngộ tánh Không phát sinh, trực tiếp đối kháng với nó và phương cách chấp thủ của nó. [164]

Bốn trường phái Phật giáo là Tỳ Bà Sa Bộ (Great Exposition/Vaibhasika), Tăng Ca Lan Đa Bộ (Sutra/Sautrantika), Duy Thức (Mind Only/Cittamatin) và Trung Quán (Middle Way/Madhyamika) – trong [trường phái cuối cùng], có hai [trường phái nhỏ], Y Tự Khởi (Autonomy/Svatantrika) và Cự Duyên (Consequence/Prasangika). Trong quá khứ, các tăng sinh sẽ học hỏi các quan điểm của [tất cả] các trường phái này, khởi đầu từ trường phái Tỳ Bà Sa Bộ và dần dần tiến đến các trường phái khác. Ở đây, [tôi chỉ bàn luận rất ngắn gọn về các trường phái], [bởi vì] tri kiến [chứng ngộ tánh Không mà] tôi sắp giải thích sau đây thuộc về trường phái Trung Quán Cự Duyên.

[Trước hết], những người ngoại đạo khẳng định một con người [hay tự ngã] là một cá thể, thường hằng, tự lực và tự túc, không cần dựa vào các uẩn. Vì vậy mà phiền não lớn phát sinh và ta sinh tâm luyến ái với những người cùng phe với mình, khởi tâm sân hận với người đối nghịch. Từ đó, nghiệp được tích lũy và vì nghiệp lực này mà ta mãi lang thang trong luân hồi. Các hành giả theo trường phái Tỳ Bà Sa Bộ không khẳng định một tự ngã riêng rẽ, thường hằng và tự lực như lập luận của những người ngoại đạo. [Không những thế], theo quan điểm của hai trường phái Tỳ Bà Sa Bộ và Tăng Ca Lan Đa Bộ, một tự ngã hiện hữu một cách tự túc trên thực chất không hề tồn tại. Nhờ vào giáo huấn này, cường độ của tâm luyến ái và

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

sân hận đã giảm thiểu phần nào⁸.

Các hành giả thuộc trường phái Duy Thức khẳng định rằng mọi hiện tượng [hay vạn pháp] có [cùng bản tánh] với tự tâm, vì vậy, trên thực chất, không có một pháp nào được thiết lập khác biệt với tâm. Họ phân loại vạn pháp thành ba loại, đó là nhóm Tự tánh tùy thuộc (the other powered), nhóm Tự tánh tuyệt đối (the thoroughly established) và nhóm Tự tánh giả lập (the imputed), [165]. Trong ba nhóm này, nhóm Tự tánh tùy thuộc và nhóm Tự tánh tuyệt đối là những nhóm thật sự được thiết lập, còn nhóm Tự tánh giả lập thì không thật sự được thiết lập. Thế thì họ trình bày các pháp bằng cách phân chia chúng [thành những nhóm khác nhau].

[Phái] Trung Quán có hai trường phái nhỏ và các hành giả theo Trung Quán Y Tự Khởi khẳng định rằng các pháp thật sự được thiết lập không hề tồn tại.

Vấn: [Đối với họ], các pháp tồn tại ra sao?

Đáp: Mỗi một pháp thiết lập một cái gì đó từ phía nó, rồi tâm quy gán lên đó – [và theo cách này], ta cần có sự tụ họp của cả hai yếu tố. Mặc dù họ khẳng định rằng các pháp được thiết lập từ chính phía chúng, nhưng họ nói rằng [chúng] không thật sự được thiết lập, nên quan điểm của họ khá tinh vi.

Trong bối cảnh của Trung Quán Cự Duyên, quan điểm của họ còn tinh vi hơn nữa. Mặc dù đối với phái Trung Quán Y Tự Khởi thì vạn pháp là một hợp thể của hai yếu tố – sự thiết lập từ phía chúng và sự quy gán từ phía tâm – những vị đề xướng của phái Trung Quán Cự Duyên khẳng định rằng sự thiết lập

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

của các pháp từ chính phía chúng không hề hiện hữu. Vạn pháp chỉ do sự thừa nhận của tâm. Tất cả các hoạt động chỉ do tâm quy gán và nhờ vậy, chúng có thể được thực hiện. Thí dụ, một nhân chỉ được quy gán bằng sự định danh sẽ phát sinh ra quả; thiền quán về đường tu sẽ đưa đến giải thoát; việc tích lũy nghiệp tiêu cực sẽ khiến ta luân sanh trong cõi ta bà, v.v... Trong trường hợp của chúng ta, dù vạn pháp có được tâm thừa nhận hay không, chúng đều có vẻ hiện hữu như được thiết lập từ phía chúng. [166] Sự vật xuất hiện như thế, nhờ sự quen thuộc với tâm chấp ngã ta đã có từ vô thủy.

Vấn: Mặc dù các pháp có vẻ như được xác lập từ phía chúng, thật ra chúng có được thiết lập như cách chúng xuất hiện hay không?

Đáp: Chúng không tồn tại như cách chúng xuất hiện. “Sự tồn tại như cách chúng hiện ra” là điều ta phải phủ định.

Vấn: Tại sao đối với chúng ta, bất kỳ một pháp nào cũng được thiết lập như cách nó hiện ra và sự vật có vẻ như tồn tại từ chính phía nó?

Đáp: Khi ta đặt tên cho một vật gì, sự vật ấy sẽ hiện ra trong tâm như một cái gì đó ta có thể tìm ra từ phía nó. Ta chấp nó [hiện hữu] theo cách đó, và khi tìm kiếm sự vật được định danh theo quy ước, ta nói rằng nó là cái gì ta có thể tìm được. Vì vậy, điều mà ta phủ định là đối tượng, được định danh theo quy ước và chấp là nó hiện hữu theo cách đó, có thể được tìm ra khi ta tìm kiếm nó. Khi ta nhận ra điều này, nó phải được phủ định.

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

Về ngã chấp, có hai loại: (i) chấp ngã của một con người (ngã chấp) là chấp con người thật sự tồn tại, và (ii) chấp ngã của vạn pháp (pháp chấp) là chấp các uẩn thật sự tồn tại. Cái mà ta gọi là “một người” là một cái “tôi” riêng biệt, và nền tảng của sự định danh là sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Đây là năm uẩn mà dựa vào đó, cái “tôi” được quy gán lên bằng sự định danh, tiếp theo thì ta nghĩ về “tôi, mình”. [167] Nếu quán xét cách mà sự vật chỉ được quy gán hiện ra đối với ta, cái “tôi” hiện ra trong tâm như một cái gì không phụ thuộc vào bất cứ điều gì khác, chẳng hạn như các uẩn tạo ra nền tảng cho sự định danh, v.v... “Nó hiện hữu như cách nó hiện ra trong tâm ta” là đối tượng của sự phủ định. Tâm chấp thủ, chấp vào sự tồn tại của cái “tôi” không hề phụ thuộc vào các uẩn, được gọi là *chấp ngã của một con người*. Một con người tự túc (self-sufficient), không dựa vào các uẩn, không hề hiện hữu. Tâm thức của một hành giả chứng ngộ rằng điều này không hề tồn tại được gọi là *tâm chứng ngộ nhân vô ngã*.

Thí dụ, làm sao một vị tỳ kheo trở thành đối tượng của sự quy gán? Vị ấy được quy gán dựa trên nền tảng của sự quy gán của ông. Vì vậy, nếu có một nhà sư hiện hữu mà không dựa vào các uẩn của ông, v.v..., thì ta sẽ phải tìm ra nhà sư ấy sau khi đã lần lượt loại bỏ từng uẩn một thuộc về sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Nhưng ta không thể tìm ra nhà sư bằng cách này. Tuy nhiên, theo *phương thức bám chấp của ngã chấp*, khi một sự vật được thiết lập từ phía nó, ta phải tìm ra nó từ nền tảng của sự định danh của nó. Ta sẽ phải tìm ra nhà sư trong những

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

gì còn lại bằng cách này, sau khi đã loại trừ năm uẩn, nền tảng của sự định danh. Hoặc ta sẽ tìm được nhà sư trong sắc uẩn, [một thành phần trong] nền tảng của sự định danh. Nếu sắc uẩn đó là nhà sư, [thì] khi lửa thiêu đốt uẩn này, [168] nhà sư sẽ không còn tồn tại. Tuy nhiên, ta không khẳng định được một uẩn đơn độc nào là nhà sư. Bởi vì sau khi viên tịch, nhà sư phải tiếp tục đến tái sanh kế tiếp, mà sắc uẩn không thể tiếp nối ở đời sau, nên ta không khẳng định được sắc uẩn là con người. Tương tự như thế, [trong trường hợp] của thức và vân vân, mỗi một uẩn riêng lẻ còn lại không phải là con người. Lý do là vì trong dòng tâm thức của một người có rất nhiều ý thức, và kết quả là [một người] sẽ trở thành nhiều người, v.v...

Cách sự việc hiện ra đối với ta có vẻ như cái “tôi” [dù chỉ là sự quy gán] sẽ được tìm ra sau khi các uẩn, nền tảng của sự định danh, đã bị loại bỏ, như thể cái “tôi” là đối tượng được quy gán bằng sự định danh, được thành lập trong chính nền tảng của sự định danh ấy. Đây là đối tượng của sự phủ định. Ta nên ghi nhớ điều này và quán sát xem mình có thể tìm ra một cái gì đó trong các uẩn hay không. Sau khi đã nhận ra rằng không có cái “tôi” nào không phụ thuộc vào bất cứ điều gì khác, khi một sự rỗng lặng xuất hiện [trong tâm], nó được xem là *sự chứng ngộ nhân vô ngã*.

Khi chỉ có sự rỗng lặng xuất hiện, điều duy nhất mà chúng ta chứng ngộ là cái “tôi” không hề hiện hữu như tâm chấp ngã về con người đã làm chấp. Điều này không phải là ta ngộ ra rằng cái “tôi” không hề tồn tại. Vào lúc ấy, sau khi đã phân

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

biệt hai điều này, [ta sẽ chứng ngộ rằng] cái “tôi” của sự quy ước là cái “tôi” chỉ được quy gán trên các uẩn thì có tồn tại. Ta [cũng] ngộ ra rằng cái “tôi” được thiết lập từ chính phía nó, không dựa vào các uẩn [169] thì không hề tồn tại. Sự phân biệt giữa điều này và cái “tôi” chỉ được định danh là điều rất quan trọng.

Khi nhận thức về tất cả các pháp trong luân hồi và niết bàn

không bao giờ sai lạc về mặt nhân và quả, và bất cứ đối tượng quan sát nào cũng bị tiêu diệt, đó là lối vào của con đường làm vui lòng chư Phật.

Ngã chấp là cội nguồn của lối vào luân hồi, do năng lực của nghiệp và phiền não. Khi dần thân tìm hiểu vấn đề này bằng cách áp dụng phương pháp đối kháng với tâm chấp ngã và thiền quán về trí tuệ chứng ngộ tánh Không, việc thành tựu niết bàn vượt thắng luân hồi là điều khả dĩ. Ta phải duy trì quan điểm nhân và quả không bao giờ sai chạy, và quả [luôn luôn] phát sanh từ nhân. Nếu duy trì quan điểm này, ta sẽ không rơi vào cực đoan của đoạn kiến. Còn về “đối tượng quan sát” của tâm bám chấp sự vật như được thiết lập từ phía chúng, [trên thực tế], chúng không hề hiện hữu như thế. Khi đã tiêu diệt hay chấm dứt một đối tượng quan sát như thế, ta sẽ ngộ ra rằng nhân và quả không hề sai lạc và đối tượng quan sát của tâm chấp ngã không hề tồn tại. Đây là con đường làm vui

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

lòng chư Phật. Vì thế, khi chứng ngộ trung đạo, thoát khỏi các cực đoan thường kiến và đoạn kiến, đó là con đường làm vui lòng chư Phật. [170]

Tuy nhiên, nếu tâm không quen thuộc với điều này, ta sẽ không hiểu được *khía cạnh biểu hiện* của nhân và quả, cũng như cách nhân tạo ra quả về sau [ra sao]. Những điều này sẽ chỉ được thừa nhận như biểu hiện sai lầm, không còn cách nào khác. Tất cả các trường phái, khởi đầu từ Tỳ Bà Sa Bộ cho đến Duy Thức, đều nêu ra vấn đề bằng cách này.

Khi sử dụng thuật ngữ “không có tự tánh”, nếu có ai khẳng định rằng nếu [các pháp] không có tự tánh, thì nhân và quả phải không hiện hữu, người đó đã không biết cách thừa nhận tánh vô tự tánh của nhân và quả khi họ thừa nhận nhân tướng (causation). Hơn nữa, một người như vậy không biết cách thừa nhận nhân tướng khi họ thừa nhận tánh vô tự tánh. Trong trường hợp này, người này chưa ngộ được tâm ý rốt ráo của Phật đà.

Chừng nào hai [đối tượng của] sự hiểu biết -

(1) hiện tướng là duyên khởi không sai lạc và

(2) tánh Không – không được chấp nhận và có vẻ tách rời nhau, ta vẫn chưa liễu ngộ tâm ý của Đức

Mâu Ni.

**Khi [cả hai] được thừa nhận không tách rời nhau
mà đồng hiện khởi,**

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

**sự xác định đơn thuần thấy lý duyên khởi không
lầm lạc
sẽ tiêu diệt tất cả những cách bám chấp vào đối
tượng.**

Khi ấy, ta đã hoàn tất việc phân tích về tri kiến.

Khi hai yếu tố, hiện tướng và tánh Không, không được thừa nhận riêng rẽ và yếu tố biểu lộ của duyên khởi [được xem là] không sai lạc, hay nói một cách khác, chỉ có cách thấy được nghiệp và quả không sai lạc, ta mới có thể khẳng định rằng một pháp nào đó không hề được thiết lập từ phía chúng, [171] [nên] có thể thừa nhận chúng cùng một lúc. Bằng cách này, hai yếu tố, hiện tướng và tánh Không, không bị thừa nhận một cách riêng rẽ.

Vì lý do hiện tướng do duyên khởi, chúng không tự thiết lập từ phía chúng, hay nói một cách khác, chúng không có sự tồn tại cố hữu; và vì thiếu sự tồn tại cố hữu, ta có thể chấp nhận nhân và quả là [không sai lạc]. Khi ta có thể thừa nhận [hiện tướng và tánh Không] như thế mà không thừa nhận chúng một cách riêng rẽ, ta có thể thừa nhận chúng cùng một lúc. Khi điều này xảy ra, ta đã hoàn tất việc phân tích về tri kiến. Đây là lúc ta thật sự chứng ngộ được tri kiến và đã hoàn tất việc phân tích về tri kiến một cách rất ráo.

Khi sử dụng chữ duyên khởi trong câu “hiện tướng của duyên khởi”, ta đang nói rằng một pháp nào đó được thiết lập dựa [vào các pháp khác].

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

Vấn: Phương thức bảm chấp của ngã chấp là gì?

Đáp: Nó chấp [các pháp] được thiết lập từ phía chúng, hay nói một cách khác, nó chấp các pháp được thành lập mà không phụ thuộc vào bất cứ điều gì khác. Bởi vì chúng *không* được thành lập mà không dựa vào bất kỳ điều gì khác, *khía cạnh biểu hiện* của nhiều nhân và quả sẽ được thiết lập. Thí dụ, một thực thể như cây hay bông hoa hiện hữu nhờ sự tập hợp của nhiều nguyên nhân. Đây là điều ta thiết lập được bằng nhận thức. Đối với tâm ta, khi nhìn một bông hoa hay điều gì tương tự, nó có vẻ như hiện hữu bằng cách tự nó được thiết lập mà không phụ thuộc vào bất cứ điều gì khác. [172] Vào lúc đó, mặc dù sự thật về bông hoa được tạo nên nhờ các nhân duyên không xuất hiện trong trí ta, nhưng nếu quán chiếu kỹ, cuối cùng thì sự thật này sẽ nảy sinh trong tâm thức.

Một lần nữa, hiện tướng loại trừ cực đoan thường kiến và

tánh Không loại trừ cực đoan đoạn kiến.

Nếu ta biết cách biểu hiện của tánh Không, nhân và quả,

Đối với chúng ta, các pháp có vẻ như tự chúng được thiết lập mà không phụ thuộc [vào bất cứ điều gì khác]. Tuy nhiên, đây không phải là thực tại, vì chúng phải được thiết lập bằng cách dựa [vào các yếu tố khác]. Nếu các pháp hiện hữu bằng cách tự thiết lập, không phụ thuộc vào bất kỳ điều gì [khác],

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

[thì] sự phụ thuộc vào các nhân duyên khác sẽ không được biết đến. Ở đây, dựa vào lý do hiện tượng do duyên khởi, ta sẽ thiết lập phương diện tánh Không, đó là không có điều gì được thành lập mà không dựa vào sự tương quan lẫn nhau. Bằng cách nói rằng không có điều gì được thiết lập mà không dựa vào sự phụ thuộc lẫn nhau, ta sẽ củng cố lý duyên khởi, qua đó sự vật được xác lập nhờ vào nhiều nhân duyên. Vì lý do này, bản văn nói rằng hiện tượng loại trừ *cực đoan của thường kiến*. Khi thừa nhận rằng hiện tượng chính là duyên khởi, được thành lập từ tánh phụ thuộc, ta đã loại trừ cực đoan thường kiến, chấp các pháp tự thành lập từ phía chúng.

Về câu kệ nói rằng trạng thái vô tự tánh loại trừ cực đoan đoạn kiến, [bản văn] khẳng định rằng vì [các pháp] không hề được thiết lập mà không dựa vào các pháp khác, chúng phải được thiết lập bằng tính phụ thuộc lẫn nhau, và nhờ lý do không có tự tánh, ta loại trừ được cực đoan đoạn kiến. Bằng cách nói rằng [vạn pháp] phụ thuộc [vào các pháp khác], bởi vì không hề có một pháp nào có thể thiết lập mà không dựa vào sự phụ thuộc lẫn nhau, ta cho rằng khi một điều gì có vẻ là một thực thể phụ thuộc vào các pháp khác, hay một thực thể được thành lập từ tính phụ thuộc, thì [173] trạng thái vô tự tánh loại trừ *cực đoan đoạn kiến*.

Tóm lại, nhờ lý do các pháp không có tự tánh, nên nhân và quả là điều hiển nhiên, còn nếu như chúng có tự tánh, thì sự trình bày về nhân tướng sẽ trở nên vô hiệu. Vì vậy, nhờ lý do các pháp không có tự tánh, sự trình bày về nhân tướng mới có

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

hiệu lực, và ta sẽ hiểu được cách nhân và quả xuất hiện bằng cách này.

Ta sẽ không bị quyến rũ vì [bất cứ] quan điểm cực đoan nào.

Bản văn viết rằng khi điều này xảy ra, ta sẽ không thể nào rơi vào ảnh hưởng của tâm chấp ngã, vì ngã chấp là một quan điểm cực đoan. Câu ở trên và đoạn văn trong Tâm Kinh, từ đoạn “sắc tức thị không...” cho đến “...sắc bất dị không,” có cùng một ý nghĩa quan trọng. Nó trình bày cái gọi là “sắc” xuất hiện như sắc dựa vào nhiều nhân duyên, vì vậy sắc không có tự tánh. Nếu nó có tự tánh, nó sẽ không cần phải phụ thuộc vào bất cứ điều gì khác. Sắc xuất hiện như sắc bằng cách được tạo dựng nhờ sự phụ thuộc [vào nhân và duyên], và vì nó không [có tự tánh], sắc tức là không.

Câu “không tức thị sắc” [cho thấy rằng] sắc không hề được thành lập mà không dựa vào tánh phụ thuộc, vì nếu nó được thiết lập bằng tự tánh, thì nó đã được thiết lập mà không cần phụ thuộc vào bất cứ điều gì khác. Bởi vì sắc không tự nó được thiết lập, nó có thể xuất hiện như sắc bằng sự tụ họp của các nhân duyên. Câu “không [tức thị] sắc” [174] [cho thấy rằng] hai yếu tố, sắc và sắc không có tự tánh, không khác biệt về bản tánh, như trong trường hợp của một con ngựa và con bò [thì khác nhau]. Nếu ta xem xét hai yếu tố, sắc không có tự tánh và sắc, chúng có cùng bản tánh, cũng như hai yếu tố [sắc

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

và] tánh vô thường [của sắc]. Câu “không bất dị sắc và sắc bất dị không” và câu văn trong *Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ* có cùng một ý nghĩa quan trọng.

Khi đã tin chắc rằng nền tảng của con người không có tự tánh, ta có thể chứng ngộ được bản tánh vô tự tánh của bất cứ nền tảng [vật chất] nào bằng cách áp dụng lý luận này. Khi biết được tánh Không của một thực thể, ta sẽ thấu triệt được tánh Không của tất cả các thực thể. Vì lý do này, tác phẩm Cội Nguồn Trí Tuệ của [ngài Long Thọ (Nagarjuna)] đã nêu ra rằng bất cứ ai thấy được [tánh Không của] một pháp, sẽ thấy được [tánh Không] của vạn pháp.⁹ Điều này kết thúc sự trình bày về ba điểm tinh yếu của đường tu giác ngộ.

Lời khuyên cho các đệ tử tu tập theo giáo huấn

Sau khi đã trình bày phân chánh văn của ba [điểm] tinh yếu của đường tu giác ngộ, Je Rinpoche đã ban cho lời khuyên ở đoạn cuối. Lý do là như sau. [175] Vị thượng thư của Tsako, Ngawang Drakpa, là một đệ tử của Je Rinpoche khi ngài còn tại thế. Khi Je Rinpoche viếng thăm Domé, ngài đã giao phó cho vị đệ tử này việc ghi chép lại những lời khuyên này.

**Bằng cách này, khi đã thấu hiểu các điểm trong
ba điểm tinh yếu của đường tu giác ngộ là như thế,
ta sẽ nương tựa vào nơi cô tịch, và nhờ phát triển
lực tinh tấn,**

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

ta sẽ nhanh chóng thiết lập nguyện vọng bất diệt.

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ đã được giảng dạy bằng những lời chân thành. Khi đã thấu hiểu những điểm trọng yếu của ba điểm tinh yếu của đường tu này, ta nên an trú nơi cô tịch. Nên sống giữa núi non, trong sự tĩnh mịch và biến hành trì của mình thành điều chủ yếu. Bởi nguyện vọng bất diệt của ta là thành tựu Phật quả trong một đời và một thân người, bản văn đã nói rằng “ta sẽ nhanh chóng thiết lập nguyện vọng bất diệt”. Vì thời khắc của cái chết thì bất định, vần kệ này khuyên ta hãy “nhanh chóng thiết lập” nguyện vọng ấy.

Theo lời khuyên của Je Rinpoche, ta nên ẩn cư nơi cô tịch, sống giữa núi non. Khi đã buông bỏ cuộc đời này và xem tu tập là điều thiết yếu nhất, thành tựu tốt nhất là đạt được giải thoát và tâm toàn trí. Dù cho điều này không xảy ra, không có nghĩa là các hành giả tại gia không thể thành tựu được giải thoát và tâm toàn trí. Trong quá khứ, vị vua Ấn Độ Indrabodhi đã tu tập pháp Guhyasamaja trong lúc đang cai trị vương quốc của mình, [176] nhờ vậy mà ngài đã đạt giác ngộ. Dù Marpa Lotsawa, Milarepa và nhiều hành giả khác là các cư sĩ tại gia, các ngài vẫn có thể thành tựu Phật quả.

Vì vậy, tôi yêu cầu quý vị hãy tu tập tốt đẹp và hành trì bất cứ pháp tu nào mà quý vị đã chọn càng nhiều càng tốt, bởi vì dù quý vị là Phật tử tại gia, Phật quả là điều mà quý vị vẫn có thể đạt được. Trong khi tu tập, bỏ đề tâm và tâm chúng ngộ

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

tánh Không là những điều lợi lạc lớn lao, nhưng vào lúc ban đầu, ta cần có tâm xả ly làm nền tảng. Không có tâm xả ly, ta sẽ không thể nào phát bồ đề tâm và không có gì chắc chắn là sẽ ngộ được tánh Không. Ta phải phát khởi tâm xả ly ngay từ lúc ban đầu, và như *Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ* đã giải thích, để chấm dứt hấp lực của kiếp tương lai, [trước tiên], ta phải chấm dứt hấp lực của đời sống [hiện tại]. Để chấm dứt sự lôi cuốn của cuộc đời này, ta phải thiền quán về những đề mục liên quan đến cái chết và vô thường, cũng như các tự do và thuận lợi của kiếp người. Bằng cách này, tùy theo tâm thức của mỗi người ở giai đoạn nào, [ta nên tiến hành như sau]. Đối với những người cảm thấy cuộc đời này có sức lôi cuốn mạnh mẽ thì nên chủ yếu thiền quán về lẽ vô thường, các tự do và thuận lợi của kiếp người quý báu, và chỉ cần lưu lại các dấu ấn [trong tâm] về những đề mục còn lại. Đối với những ai mà cuộc đời này không có sức lôi cuốn quá mạnh mẽ, nhưng lại rất mong cầu địa vị cao cả trong những đời sau, thì nên quán chiếu các khuyết điểm của kiếp luân hồi, nhân và quả, cùng tánh bất định của luân hồi. Khi đã hoàn toàn quen thuộc với những đề mục này, ta phải thiền quán về tâm bi, v.v..., tự nhủ rằng, “Giống như mình, những chúng sanh khác cũng không muốn khổ. Vì thế, tôi sẽ giúp họ thoát khổ.” Nếu tu tập theo căn cơ của tâm mình, ta sẽ có tiến triển lớn hơn và cũng có được nhiều lợi lạc hơn bằng cách này. Vì vậy, tôi yêu cầu quý vị hãy tu tập theo cách này.

Phần chú thích viết:

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

**Đây là chỉ giáo của Đại Sư Losang Drakpa,
người đã lắng nghe nhiều [giáo huấn],
được ban cho Ngawang Drakpa,
vị thượng thư của Tsako.**

Tôi đã thọ nhận sự trao truyền bản văn này từ Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ Mười Bốn. Ngài đã viếng thăm Tu Viện Sera vào lúc mười hai tuổi và trao truyền bản văn này, để có sự khởi đầu thành công trong việc tu học. Đó là lần đầu tiên tôi thọ nhận giáo huấn từ Đức Đạt Lai Lạt Ma. Sau đó, tôi cũng thọ nhận phần luận giải từ ngài. Tôi cũng đã thọ nhận luận giải từ các vị lama khác. Vì vậy, tôi trao lại cho quý vị bản luận giải này từ một dòng truyền thừa không gián đoạn.

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

CHÚ THÍCH

1. Tsongkhapa [Tông Khách Ba], *Three Principles of the Path [Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ]* (*Lam gtso nam gsum*), trong *Blo sbyong nyer mkho phyogs bsgrigs*.
2. Tsongkhapa [Tông Khách Ba], *Great Exposition of the Stages of the Path [Đại Luận về Trình Tự Đường Tu Giác Ngộ]* (*Khams gsum chos kyi rgyal po tsong kha pa chen pos mdzad pa'i byang chub lam gyi rim pa chen mo*), và Tsongkhapa [Tông Khách Ba], *Great Exposition of the Stages of the Greatly Secret Mantra [Đại Luận về Trình Tự của Mật Chú Cao Cả]* (*Rgyal ba khyab bdag rdo rje' chang chen po'i lam gyi rim pa gsang ba kun gyi gnad nam par phye ba*), *Bộ Sư Tập*, quyển ga, (Lhasa: New Zhol Par-khang), Toh 5281.
3. “Những đứa con của đảng chiến thắng” (rgyal sras) là một hình dung từ của các vị bồ tát.
4. Gungthang Tenpe Dronme (Gung thang bstan pa'i sgron me, 1762-1823) sanh ra tại Amdo vào năm 1762. Ngài được Konchok Jigme Wangpo công nhận là vị tái sanh của Gendun và đã được tấn phong tại Tu Viện Tashikyil. Năm 1778, ngài vào học viện Gomang của Tu Viện Drepung, nơi ngài đã tu học nghiêm chỉnh. Khi trở về Tashikyil năm 1791, ngài đã nhậm chức trụ trì tu viện. Ngài là một nhà sáng tác phong phú về thơ và các tác phẩm triết học, và đã hoằng pháp rộng rãi.
5. Bốn lực đối kháng (*stobs bzhi*) là (1) lực căn bản (quy y và phát tâm giác ngộ), (2) lực áp dụng đầy đủ sự đối trị (pháp thiền liên quan đến trì tụng mật chú), (3) lực từ bỏ (áp dụng lòng ăn năn hối cải đối với nghiệp tiêu cực trong quá khứ), và (4) lực không tái phạm (tâm kèm chế).

Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

6. “Trạng thái của tái sanh cao” (mngon mtho) nói về tái sanh làm người hay một vị Trời.
7. “Phương thức tồn tại” (gnas lugs) đề cập đến cách một điều gì hiện hữu ở mức độ thô thiên hay vi tế.
8. Bằng cách giảng dạy về nhân vô ngã ở mức độ thô thiên, rằng một người không có một tự ngã tự túc tồn tại trên thực chất, các phiền não liên quan đến tâm bám chấp vào một tự ngã như thế sẽ bị tổn hại và yếu đi.
9. Ý tưởng này của ngài Nagarjuna [Long Thọ] trong tác phẩm *Root of Wisdom [Cội Nguồn Trí Tuệ] (Mulamadhyamakakarika)* đã được bàn luận bằng Anh ngữ trong tác phẩm *Tsongkhapa, Ocean of Reasoning: A Great Commentary on the Mulamadhyamakakarika [Tông Khách Ba, Đại Dương của Lý Luận: Đại Luận về Căn Bản Trung Quán Luận Tụng]*, do Geshe Ngawang Samten và Jay L. Garfield dịch, trang 148. Ngài Tsongkhapa [Tông Khách Ba] đã trích dẫn một đoạn từ *Aryadeva's Four Hundred Stanzas [Tứ Bách Kệ Tụng của Thánh Thiên]* (VIII:16): “Người thấy được một pháp/Sẽ thấy được vạn pháp./Bởi vì một pháp không có tự tánh/Vạn pháp cũng không có tự tánh.” Xin xem Sonam Rinchen, *Yogic Deed of Bodhisattvas [Hạnh Du Già của Chư Bồ Tát]*, nếu muốn tìm hiểu thêm về tác phẩm *Four Hundred Stanzas of Aryadeva [Tứ Bách Kệ Tụng của Thánh Thiên]*.

Năm Điểm Chỉ Giáo
về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất

Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ Hai, Gendun Gyatso

LUẬN GIẢI

Choden Rinpoche

Giới thiệu

[178] Đề tài hôm nay là chỉ giáo về hành trì chiết xuất tinh chất. Tinh chất có thể được chiết xuất từ hoa, đá, nước và những chất khác, nhưng các giáo huấn sẽ nói về cách chiết xuất tinh chất của hoa. Thuật ngữ *chiết xuất tinh chất* nói về việc thọ dụng các viên thuốc bào chế từ hoa, thay vì dùng các chất thô của thức ăn. Sau khi dùng thuốc, ta sẽ tập hợp tinh chất của tứ đại đất, nước, gió và lửa, cũng như tinh chất của các tài nguyên phong phú và sự rục rở huy hoàng của các cõi thế tục. Khi thọ dụng một chất bằng quan kiến như thế, nó có thể nuôi dưỡng sinh mạng, vì vậy, chúng ta mới nói về “chiết xuất tinh chất”.

Tôi sẽ dựa theo tác phẩm có tựa đề Năm ĐIỂM Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất¹, do Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ Hai, Gendun Gyatso sáng tác.

[179] *Thể hiện lòng tôn kính và lời nguyện sáng tác*

**Bằng vũ điệu huyền ảo của Đại Thủ Ấn
trong bản tánh cực lạc bất biến, thân tướng vị anh**

Năm Điểm Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất

thur [xuất hiện].

**Con chỉ phó thác tâm mình cho ngài, Yogini,
và xin ngài bảo bọc con bằng lòng hảo tâm rộng
lượng.**

Với những lời này, sự tôn kính được bày tỏ và lời tán thán được dâng lên Đức Vajrayogini. Ngài không có thân thể bằng máu thịt như chúng ta. Điều được biết như là thân như huyễn trong Mật điển có bản tánh của đại lạc và xuất hiện như một thân tướng thể chất, tựa như cầu vồng. Từ vô thủy, nó đã là một vũ điệu huyễn ảo, hay nói cách khác là sắc thái của vị Hộ Phật, vì vậy, nó thuộc về sắc tướng của một vị anh thur. Bởi ta chỉ phó thác tâm mình cho Đức Vajrayogini, ta sẽ khẩn cầu ngài ban cho những thành tựu.

**Khi đã thấy các niệm tưởng như nợ nần
khiến cho cuộc đời này thành vô nghĩa, là kẻ thù
sâu xa nhất của mình,
Ta sẽ ban chỉ giáo về chiết xuất tinh chất
để tạo duyên cho việc hành trì Pháp thiêng liêng.**

Đây là [180] lời nguyện sáng tác.

Vấn: Ai là người thích hợp để thọ nhận chỉ giáo này?

Đáp: Những ai đã quán chiếu thân thể, tài sản, danh vọng, bạn bè, thế lực, sự giàu sang và địa vị trong cuộc đời này đều là vô nghĩa. Hơn nữa, các đệ tử này xem việc có một thân thể,

Năm Điểm Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất

tài sản phong phú và danh vọng giống như [thu thập] những kẻ thù tai hại. Vì vậy, họ dẹp bỏ tất cả những điều này và kết luận rằng điều họ nên làm là hành trì giáo pháp thiêng liêng, mang lại lợi lạc cho những đời sau. Chỉ giáo về pháp chiết xuất tinh chất được truyền cho các đệ tử này như một cách [đem lại] thuận duyên cho việc tu tập Pháp.

Nguồn gốc

Ở đây, đối với chỉ giáo chiết xuất tinh chất, có hai điểm: nguồn gốc và dòng truyền thừa của chỉ giáo [bắt nguồn] từ đó. Điểm đầu tiên [là nguồn gốc].

Ở đây, đối với phần chánh văn của chỉ giáo, có hai đề mục phụ. Theo tác phẩm này, ở đoạn đầu:

Trước tiên, Đức Vajrayogini đã ban chỉ giáo này cho Phadampa Rinpoche, và nhờ tu tập theo đó, ngài đã có thể sống đến 572 tuổi và đạt được các thực chứng. Kế tiếp, theo thứ tự của dòng truyền thừa không gián đoạn cho đến nay, ngài đã truyền chỉ giáo cho Minyak Ringyal, người đã ban truyền nó cho ngài Reton Lodro vô song, người đã trao truyền pháp tu cho Lama Tsewangpa, vị này đã truyền thụ nó cho [181] đại đệ tử của ngài là Chokyi Gyaltsen Rinchen, người đã truyền chỉ

Năm Điểm Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất

giáo này cho con trai của mình là Kunga Delek Rinchen Gyaltsen vinh quang và ưu tú. Ngài Kunga Delek Rinchen Gyaltsen đã hoan hỷ trao truyền chỉ giáo cho tôi.

Đức Vajrayogini đã trực tiếp truyền thụ chỉ giáo này cho đại thành tựu giả Ấn Độ Phadampa Rinpoche, hay Phadampa Sangye². Nhờ tu tập chỉ giáo chiết xuất tinh chất mà Rinpoche đã kéo dài thọ mạng, sống đến 572 tuổi và trở thành một hành giả có thực chứng cao cả. Ngài viếng thăm Tây Tạng ba lần và truyền thụ chỉ giáo chiết xuất tinh chất trong các dịp này. Rồi bản văn viết, “ngài đã truyền nó cho Minyak Ringyal, vị này đã trao truyền chỉ giáo cho ngài Reton Lodro vô song, người đã ban truyền chỉ giáo cho Lama Tsewangpa, vị này đã truyền nó cho đại đệ tử của ngài, Chokyi Gyaltsen Rinchen,³ người mà sau đó đã truyền thụ chỉ giáo này cho con trai tâm linh của mình, ngài Kunga Delek Rinchen Gyaltsen⁴ vinh quang và ưu tú. Ngài đã hoan hỷ ban [chỉ giáo này] cho tôi.” Ngài Kunga Delek Rinchen Gyaltsen đã hoan hỷ trao truyền [chỉ giáo này] cho [Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ Hai,] Gyalwa Gendun Gyatso.⁵

Vì vậy, vị lama của tôi bảo rằng nếu như thừa nhận câu chuyện Đức Vajrayogini đã trực tiếp trao truyền [chỉ giáo này] cho Minyak Ringyal thì không thích hợp.

Năm Điểm Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất

[182] Đức Vajrayogini đã trực tiếp truyền thụ chỉ giáo cho Phadampa [Sangye], và dòng truyền thừa tiếp nối từ ngài. Mặc dù một số người nói rằng Đức Vajrayogini đã trực tiếp trao truyền [chỉ giáo] cho Minyak Ringyal, điều này không đáng tin cậy. Tiếp theo, chỉ giáo đã được trao truyền cho Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ Hai, Gendun Gyatso, người đã ban truyền nó cho Panchen Sonam Drakpa.⁶ Ngài Panchen Sonam Drakpa đã truyền chỉ giáo cho Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ Tư,⁷ rồi dòng truyền thừa tiếp nối không hề gián đoạn, và tôi đã khẩn cầu Lama Locho-la ban chỉ giáo cho tôi, ngài là một ẩn sĩ và là đệ tử của vị Hộ Pháp Phabongka Rinpoche.⁸ Khi chúng tôi khẩn cầu Lama Locho ban cho chỉ giáo này, lúc đầu, ngài nói không thể được và cho nó là một vấn đề hệ trọng, nên ngài không chịu trao truyền. Chúng tôi đã bỏ đi, nhưng vẫn khẳng khẳng [khẩn cầu] ngài nhiều lần. Người Trung Hoa nói rằng nếu có thể tự tìm ra thực phẩm, [thay vì nhận sự cúng dường từ người khác] thì chúng tôi được quyền tu tập Pháp. Vì không biết đó chỉ là [lời gian dối] để lừa gạt tăng chúng, chúng tôi nghĩ đó là sự thật. Chúng tôi đã dứt khoát khẩn cầu ngài [ban cho chỉ giáo] và nói rằng nếu có thể chiết xuất tinh chất thì chúng tôi sẽ có phương tiện để tu tập Pháp, nếu không thì sẽ không thể hành trì Pháp. Ngài đã đồng ý và ban cho chúng tôi chỉ giáo này.

Lúc đầu, tôi chỉ tu tập trong hai tuần. Sau đó, tôi đã tu tập trong một tháng. Tôi nghĩ rằng sau khi đã tu tập chỉ giáo này, tôi nên ẩn tu trên núi. Tuy nhiên, vào khoảng thời gian đó,

Năm Điểm Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất

[người Trung Hoa] đã hỏi một người bạn đạo của chúng tôi là nếu ần tu thì ông sẽ làm cách nào để sinh tồn. [183] Người bạn của tôi nói rằng ông sẽ tìm một cách để tự nuôi sống mình. Họ hỏi ông, “Ông sẽ làm sao?”. Ông giải thích là ông sẽ sinh tồn bằng cách ăn các bông hoa. Người Trung Hoa nói với ông rằng, “Ông là một người xấu. Ông đã làm nhục quốc gia bằng cách nói rằng [ngoài những cánh hoa ra] thì không có gì để ăn, rồi thì sẽ có một cuộc nổi loạn chống đối nhà nước,” và họ không cho phép ông ần tu. Vì ông không được phép ần tu, chúng tôi cũng thế, và tôi đã không có cơ hội ần tu trên núi. Đây là [các chi tiết] về nguồn gốc của dòng truyền thừa.

Chánh văn

Về mặt giải thích phần chánh văn, có hai đề mục phụ. Khi nêu ra loại đệ tử [xứng đáng] thọ nhận chỉ giáo, bản văn nhận diện [loại] đệ tử [thượng căn] trước tiên. Tiếp theo, phần chỉ giáo thật sự quý báu được trao truyền.

Nhận diện nhân tuyển thích hợp

Trong phần thứ hai, [phần chánh], có hai [đề mục phụ]:

- 1. Nhận diện nhân tuyển sẽ được trao truyền chỉ giáo.**
- 2. Ý nghĩa thật sự của chỉ giáo quý báu sẽ được**

Năm Điểm Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất

trao truyền.

Chỉ giáo này có thể được ban cho ba loại hành giả: loại thượng căn, trung căn và loại có [khả năng] thấp nhất.

Vấn: Loại hành giả chánh, [hay tốt nhất], nên là người như thế nào?

Đáp:

Người xem toàn bộ luân hồi như một hầm lửa...

Điều được xem là luân hồi có bản chất khổ đau rất giống như một hầm lửa. Nếu bị rơi vào một hầm lửa, ta sẽ không có điều gì khác ngoài nỗi khổ. [184] Tương tự như thế, các hành giả nên xem ngay cả nơi tốt đẹp nhất trong cõi luân hồi, đó là thiên cung của chư Thiên, cũng mang bản chất khổ đau. Khi đã thấy được điều này, thậm chí nếu có được hạnh phúc của Đế Thích, vị cai trị chư Thiên, hưởng thụ loại hạnh phúc cao tột nhất trong tất cả các chư Thiên, hay hạnh phúc của vua trời Phạm Thiên, ta vẫn bỏ nó như vứt bỏ nước miếng trong cát bụi, ngay cả hạnh phúc của chư Thiên cũng không có một chút ham muốn. Các hành giả này nên có tâm xả ly ở mức độ mãnh liệt như vậy, mong cầu giải thoát khỏi luân hồi.

... [và] có tâm xả ly mạnh mẽ để biết rằng ngay cả hạnh phúc của Đế Thích và Phạm Thiên cũng

Năm Điểm Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất

giống như nước miếng trong cát bụi. Người vội vã lao vào hạnh phúc vô song của giải thoát, có tâm phần nộ mạnh mẽ đối với của cải vật chất.

Nếu dùng các loại thức ăn thô thì ta phải tốn công tìm kiếm thực phẩm, rồi phải bài tiết chúng bằng đường đại tiện. Điều này sẽ quấy nhiễu tâm và ước muốn tránh [sự phiền nhiễu này] sẽ phát sinh. Những hành giả nào mong cầu nhanh chóng thành tựu Phật quả và đạt được hạnh phúc vô thượng của giải thoát bằng cách dựa vào pháp chiết xuất tinh chất để sinh tồn, tránh được sự [phụ thuộc vào thức ăn thô], từ bỏ tất cả danh vọng và uy tín thuộc về cuộc đời này và chọn những nơi cô tịch như các hang động, tương tự như ngài Milarepa, và hoàn toàn hạnh phúc ở nơi tĩnh mịch. [185] Khi các hành giả sống như thế, họ là những nhân tuyển tốt nhất để thọ nhận [chỉ giáo này].

Người vứt bỏ cuộc đời này và hoàn toàn hạnh phúc trong cô tịch. Đó chính là nhân tuyển [tốt nhất] để thọ nhận chỉ giáo. Người tu học và tư duy, đặc biệt trong lúc thiếu thốn y phục và thực phẩm...

Có những người không có thực phẩm trong khi tu học và theo đuổi việc học trong khi gặp khó khăn về y phục và thực phẩm. Những người gặp bất lợi như thế là các nhân tuyển

Năm Điểm Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất

trung bình để thọ nhận chỉ giáo.

... và những ai lâm trọng bệnh là [nhân tuyền] trung bình và thấp nhất [theo trình tự trước sau].

Những ai bị bệnh nặng sẽ phục hồi sức khỏe nhờ pháp chiết xuất tinh chất. Khi chỉ giáo này được truyền thụ cho loại [đệ tử] này, họ [được xem là nhân tuyền] thấp nhất.

Ngoài các loại hành giả này, còn có những người lợi dụng việc học hỏi và tư duy để nhận sự cúng dường và tư lợi. Họ đặt [nhiều] kỳ vọng vào pháp trích xuất tinh chất, vì việc sinh kế.

Có những người khác chỉ lo tích lũy của cải và mong muốn [tài sản của họ] gia tăng nhờ [hành trì] pháp chiết xuất tinh chất [này]. Vị thầy sẽ không được phép trao truyền chỉ giáo chiết xuất tinh chất cho hạng [đệ tử] này. Những người khác có thể nghĩ rằng nếu họ thực hành pháp trích xuất tinh chất thì họ sẽ nổi tiếng, uy tín là hành giả tốt sẽ gia tăng, nhờ vậy, họ sẽ có lợi nhuận. Vị thầy cũng không được phép trao truyền chỉ giáo cho những người này.

Các thiên giả Tây Tạng ngu đại hành hạ xác thân trong khổ hạnh, chỉ vì chú trọng vào các nhu yếu [186] và sự phục dịch, trong khi những kẻ khác

Năm Điểm Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất

keo kiệt thì không thể hưởng thụ sự giàu sang và thực phẩm của mình. Những người này không phải là nhân tuyền [thích hợp] để vị thầy trao truyền chỉ giáo, bởi vì pháp tu này sẽ biến thành nguyên nhân khiến cho hầu hết những người này trở thành nợ quý.

Vẫn có người [mong muốn tu tập] pháp chiết xuất tinh chất vì họ không thể dùng thực phẩm của mình, vì tánh keo kiệt, dù họ có thức ăn. Những người này không thích hợp để vị thầy [truyền thụ chỉ giáo]. Vì vậy, đây là một [hành trì] không thích hợp đối với những ai mong cầu tư lợi, sự cúng dường, danh vọng và những ai có tánh keo kiệt, vân vân, bởi vì đối với đa số, pháp tu này sẽ trở thành nhân cho sự tái sanh thành nợ quý.

Nó cũng [không thích hợp], vì họ có vẻ giống các Triết Gia Ngoại Đạo (Tirthikas), mặc dù rất giàu có, nhưng không vượt qua hành trì khổ hạnh và nghi lễ.

Những ai hành trì pháp chiết xuất tinh chất mà không có động cơ tốt đẹp sẽ mất sức lực và cơ thể sẽ suy yếu. Trong quá khứ, những người ngoại đạo đã tự hành xác, dùng lửa đốt thân thể trong khi nhịn đói và không tiêu thụ thức ăn như một phần trong hành trì tôn giáo của họ. Hành trì này không mang lợi

Năm Điểm Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất

lạc cho họ, bởi vì họ cũng giống như các Triết Gia Ngoại Đạo.

Phân giải thích chỉ giáo

Trong [đề mục phụ] thứ hai, có ba [phần]: chuẩn bị, phần chánh và kết luận.

Dưới [đề mục phụ] thứ hai mà phân giải thích về chỉ giáo được truyền thụ, có ba phần: chuẩn bị, hành trì chánh và kết luận, hay kết thúc. Khi chỉ giáo này được sắp xếp thành năm phần, thì đó là: (1) đầu tiên là lịch sử [của nguồn gốc và dòng truyền thừa]; [187] (2) nhận diện các đệ tử; (3) chuẩn bị; (4) phần chánh; (5) và kết luận.

Chuẩn bị

Trước tiên là sự chuẩn bị. Giai đoạn tìm kiếm [các dược chất] là như thế này. Vào một thời điểm đặc biệt như ngày mùng tám trong tháng, khi có nhiều bông hoa...

Vì [hành trì] này là [pháp] chiết xuất tinh chất của hoa, trước tiên, ta phải thu thập các bông hoa. Khi các loại hoa ta cần tìm đã mọc nhiều trên núi, vào một ngày cát tường như [ngày] mùng tám hay mười lăm [của tháng âm lịch], cùng với các bạn đồng tu, ta nên tắm gội và mặc y phục sạch sẽ. Nên

Năm Điểm Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất

nghĩ rằng Đức Quan Thế Âm Bồ Tát cùng đi với mình và hãy trì tụng *Om mani padme hum* trong khi hái hoa.

... khi bạn và các bạn đồng tu đã tắm gội và mặc y phục sạch sẽ, hãy trì tụng thần chú *mani* trong khi quán tưởng Đức Quan Thế Âm và đi đến những cánh đồng có hoa.

Đối với những loại bệnh khác nhau, nếu bệnh chánh là có đàm, ta phải thu thập hoa *lu*⁹ nhiều nhất. Đối với những bệnh về mắt, hoa *honey bearer*¹⁰ hay *ever weeping*¹¹ đều giống nhau, ta sẽ cần các loại hoa này nhiều hơn. Khi hái hoa tươi, chúng sẽ tạo duyên để tâm ta được an định. Khi đau tai, [cần hái] hoa *ukcho*¹² chưa héo. Khi đau mắt, [cần hái] hoa *yerpo-of-the-fields*.¹³ Bằng cách này, tùy theo bệnh tình của mình [188] mà ta phải hái các loại hoa thích hợp nhất để trị bệnh đó.

Khi bệnh chánh là có đàm thì dùng hoa *lu*. Đối với bệnh về mắt, hãy hái hoa *honey bearer* và *ever weeping*. Khi đau tai thì dùng hoa *ukcho* chưa héo. Đối với mắt thì dùng hoa *yerpo-of-the-fields*. [Hãy hái hoa] thích hợp cho từng loại bệnh của mình theo cách này, nếu không thì tất cả những loại hoa nào không có độ đều thích hợp.

Khi bị bệnh nào, ta sẽ hái các loại hoa thích hợp để chữa

Năm Điểm Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất

bệnh đó. Khi không bị bệnh, bất kỳ loại hoa nào cũng dùng được, miễn là chúng không có độc. Trong trường hợp này, ta phải điều tra kỹ xem có những loại hoa độc trong các bông hoa hay không. Một vị tăng từ Tu Viện Sera mà tôi quen biết đã sống trên núi nhiều năm. Sau khi thiền quán về Lamrim, ông đã chiết xuất tinh chất. Nhờ thiền quán bằng pháp chiết xuất tinh chất, da của ông tươi tắn, ông lên ký và khỏe mạnh. Tuy nhiên, một ngày kia, ông đã hái nhầm một số hoa độc trong số mà ông tìm được. Ông bị bệnh vì những hoa độc này và không thể sống trên núi nữa. Ông đã trở về tu viện và phải trị bệnh. Có những điều nguy hiểm như thế. Khi đã hái hoa xong, hãy bỏ cành và nhụy¹⁴, chỉ giữ [những phần] sạch sẽ. Nên xem lại trong hoa có côn trùng và vân vân hay không, nếu có thì hãy bắt chúng ra. Sau đó, phải để các thành phần của hoa trong một tấm vải sạch để phơi khô chúng ở nơi không có sự tiếp xúc trực tiếp với ánh sáng mặt trời.

[189] Gom góp tất cả, ngoại trừ các chất xơ trong vôi nhụy¹⁵, vân vân, phơi khô trong bóng mát [hay] bọc lại trong một tấm vải sạch. Hãy cẩn thận phơi hoa thật khô để chúng không bị mục. Sau đó, nghiền thành bột và [thêm các thành phần sau đây] chỉ vừa một cân lượng đầy¹⁶: ba muống đầy arura - loại tốt nhất là arura vỏ vàng, nhưng nếu không có loại này thì [dùng] loại arura có thịt; hai muống rươi đầy Indra's hand; và một muống đầy

đậu khấu (nutmeg). Những chất này không thể thiếu cho mục đích chế tạo dược thảo.

Một cách khác là nếu phơi hoa ở ngoài nắng, nên phủ một miếng vải ở trên. Ta không thể sử dụng chúng nếu các bông hoa bị mục nát trong khi phơi khô, vì vậy, phải phơi chúng thật khô để không bị mục nát. Thêm vào đó, tốt nhất là tìm được *arura vỏ vàng*¹⁷, màu vàng. Nếu không thì có thể dùng *arura có thịt*¹⁸. Đây là loại *arura* chưa khô hoàn toàn và vẫn còn một chút thịt. Ta sẽ cần ba muống đầy¹⁹ của một trong hai loại *arura* này. Ta cũng cần hai muống rưỡi đầy *Indra's hand*²⁰, được tìm thấy ở Tây Tạng và phải đào dưới đất, cộng thêm một muống đầy đậu khấu²¹. Không thể thiếu ba loại dược liệu này.

Nếu tìm được sáu chất tuyệt vời và aloe-wood thì [hãy dùng] những chất nào hữu hiệu nhất để trị căn bệnh chánh của mình, [theo cân lượng] bằng với *arura*,...

Nếu có được sáu chất tuyệt vời²² và aloe-wood²³ thì rất tốt, nếu chúng sẵn có. Trong các dược liệu này, ta sẽ dùng loại thuốc hữu hiệu nhất cho căn bệnh chánh của mình, theo ba phần, như *arura*. Hãy dùng nửa muống các loại thuốc khác.

... và nửa muống của mỗi loại khác. [190] Hòa

Năm Điểm Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất

trộn chúng với nhau.

Tán nhuyễn tất cả các dược liệu và làm thành viên thuốc. Loại chất lỏng nên dùng để nắn thuốc là mật ong, nhưng nếu không có mật ong thì có thể ép nước mật mía (molasses) và dùng nó để thay thế. Nếu có cơ hội thì nên nắn thuốc cùng với một vị lama, người đang ban chỉ giáo này.

Chế thuốc bằng mật ong hay mật mía, một trong hai loại chất lỏng thích hợp này, và nắn viên thuốc lớn bằng cỡ cục phân trù. Cát thuốc trong hộp làm bằng chất liệu quý hay xương sọ, để thuốc không lẫn. Đây là giai đoạn chuẩn bị.

Dù ở đây, bản văn đề cập kích cỡ của viên thuốc bằng cục phân trù, khi vị lama dạy, ngài bảo chúng tôi nắn thuốc bằng cỡ cục phân thô. Khi nắn thuốc, ta phải giữ vệ sinh sạch sẽ. Khi đã nắn xong thuốc, hãy phơi chúng ngoài nắng để không bị mốc, sau đó để thuốc trong một cái hộp làm bằng chất liệu quý, hay bất cứ loại hộp nào sạch sẽ. Hãy phủ một tấm vải lên trên. Nên để hộp ở trên cao. Việc này hoàn tất phần chuẩn bị, trong [các phân] chuẩn bị, hành trì chánh và kết luận.

Vấn đáp với đệ tử (có đánh số)

Vấn 1: Nên hành trì chiết xuất tinh chất trong thời tiết nào

Năm Điểm Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất

thì tốt nhất?

Đáp: [191] Khi khí hậu ẩm áp là thời điểm tốt. Dạ dày của bạn sẽ teo lại, vì không ăn bất cứ loại thức ăn nào khác.

Vấn 2: Có thể thực hiện hành trì này trong lúc đang làm việc không, hay tốt hơn hết là ở trong một hoàn cảnh giống như nhập thất?

Đáp: Có ba loại hành giả thực hành chiết xuất tinh chất. Loại hành giả chánh gồm có những ai thiền định trong khi sống giữa núi non và hoạt động quan trọng nhất đối với họ là hành thiền. Loại hành giả khác là những ai tu học kinh điển, và trong khi theo đuổi việc học, họ không phải nhập thất. Khi tu học hay bị bệnh, ta phải tiếp tục chăm sóc cơ thể mình và được phép [chiết xuất tinh chất], ngay cả khi không nhập thất. Tuy nhiên, như Giới Luật đã đề ra, khi việc nhịn đói được đề cập trong một bối cảnh khác, ta nên có một động lực tốt. Ta nên nghĩ rằng: “Vì lợi lạc của chúng sanh, tôi sẽ thành tựu Phật quả. Có những loại phiền não khác nhau [liên hệ với việc] ăn các loại thực phẩm thô, vì vậy, loại thức ăn này là một bất lợi lớn. Khi liên hệ đến thực phẩm, các mâu thuẫn đủ loại và vân vân sẽ phát sinh. Để có được thực phẩm, nhiều thú vật đã phải chết. Thí dụ, khi tôi ăn một cọng rau, thuốc trừ sâu đã được sử dụng để diệt các côn trùng phá hoại rau quả, kết quả là nhiều thú vật đã chết. Vì vậy, [hành động tiêu thụ thức ăn] này liên quan đến sự thiệt hại. Vì vậy [192], các loại thực phẩm thô như lúa được cấy ngoài đồng, vân vân, đều không tốt.” Khi suy

Năm Điểm Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất

ngiht theo chiều hướng này, ta sẽ bớt hứng thú [với thức ăn]. Khi chiết xuất tinh chất, sau khi đã quán chiếu rằng ta nên thực hành Pháp sau khi tiêu thụ một loại thức ăn thanh tịnh, điều lý tưởng là hành thiền trong khi nhập thất. Nhưng thậm chí khi không thể nhập thất, việc trì tụng một số mật chú là điều tốt đẹp.

Vấn 3: Các bông hoa này có mọc ở trên núi ở phương Tây không, hay chỉ được tìm thấy ở Tây Tạng?

Đáp: Ta có thể tìm thấy chúng ở Ấn Độ và Bhutan. Tôi không chắc là chúng có mọc ở Tây phương hay không. Tại Bhutan, chúng dễ tìm như ở Tây Tạng.

Vấn 4: Phải đi đâu để tìm một vị lama bào chế thuốc cho pháp rút tĩa tinh chất? Ta có thể tìm những viên thuốc này ở đâu? Chúng có được bán không?

Đáp: Chỉ có ở Tushita [Trung Tâm Thiền Viện] tại Ấn Độ. Những gì tôi đã giải thích trước đây là những điều được truyền thụ từ một dòng truyền thừa của các vị lama. Tương truyền rằng một lama có dư các viên thuốc từ hành trì riêng của mình sẽ trao chúng cho các đệ tử, rồi họ trộn chúng với hoa [193]. Mặc dù tôi đã bào chế các viên thuốc ấy, tôi đã để chúng lại ở Tây Tạng và không mang theo một viên nào.

Tôi đã giải thích cách bào chế thuốc cho pháp chiết xuất tinh chất (*chulen rilbu*). Trong bối cảnh này, chúng ta [cũng]

Năm Điểm Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất

có thể thu thập dược liệu để bào chế các viên thuốc cam lồ (*dutsi rilbu*) và ban lực gia trì cho chúng. Nếu ta ban lực gia trì cho thuốc cam lồ cùng với thuốc chiết xuất tinh chất, những thuốc được gia trì sẽ được xem là *thuốc chiết xuất tinh chất như đáng chiến thắng Kim Cương Trì đã giải thích*. Dược liệu cho thuốc cam lồ là năm loại thịt và năm loại cam lồ. Những thứ được xem như năm loại thịt đề cập đến năm loại sau đây: (1) thịt người; (2) thịt ngựa; (3) thịt bò; (4) thịt chó; (5) thịt voi. Về năm loại cam lồ, đó là năm loại sau đây: (1) bồ đề tâm trắng; (2) bồ đề tâm đỏ; (3) nước tiểu; (4) phân; (5) thịt người. Về hạng người có thể sử dụng thuốc này, ngoại trừ các hành giả có chứng ngộ cao, người khác không thể dùng nó. Vì vậy, ta phải bào chế thuốc cam lồ bằng cách thu thập các vật liệu thay thế cho năm loại thịt và năm loại cam lồ. Ta có thể dùng món gì tương tự với phô mai *chura* khô cho bồ đề tâm trắng; *sindura* đỏ cho bồ đề tâm đỏ; nước đã được gia trì từ tịnh bình [trong lễ điểm đạo] cho nước tiểu; đậu khấu cho phân; và đối với năm loại thịt, ta có thể dùng arura. Những thứ này phải được ban lực gia trì chung như vật liệu căn bản [cho thuốc cam lồ]. Sau đó, trộn các vật liệu này với thuốc chiết xuất tinh chất và uống nó. Nếu theo thực hành *chiết xuất tinh chất của hoa như Đức Vajrayogini đã giải thích*, [194] ta sẽ ban lực gia trì cho một viên thuốc [hoa] trước, và khi việc này kết thúc, ta phải ban lực gia trì cho nó theo cách mà ta gia trì các viên thuốc cam lồ. Vì vậy, ta [chỉ] cần ban lực gia trì cho một [loại] thuốc thôi.

Năm Điểm Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất

Cách ban lộc gia trì cho thuốc

[Phần] thứ hai là cách thực hiện hành trì chánh. Tiếp theo, ở một nơi cô lập, bạn lau chùi và trưng bày bất cứ lễ vật cúng dường nào mà bạn có trước các thánh vật. Hãy ngồi thoải mái trên một tọa cụ và trước hết, thiền quán về quy y, bồ đề tâm và tứ vô lượng tâm. Đừng để cho điều này chỉ đơn thuần là việc tụng đọc lời kệ, mà hãy chú tâm hoàn toàn trong khi tụng. Rồi hãy tịnh hóa trong tánh Không trong khi nhớ đến ý nghĩa của mật chú *svabhava*.

Khi nhập thất ở một nơi cô lập, khi bào chế thuốc, ta sẽ dọn dẹp thiền thất và trưng bày các thánh vật tượng trưng cho thân, khẩu, ý [của Đức Phật]. Thêm vào đó, nếu có một thánh vật tượng trưng cho Đức Vajrayogini, thí dụ như *thangka* của ngài, thì cũng nên trưng bày. Ta cũng sẽ đặt những viên thuốc trong một hộp sạch sẽ trên bàn thờ, cùng với bất cứ phẩm vật cúng dường nào mà ta có. Khi đã trưng bày xong các phẩm vật cúng dường, ta sẽ ngồi ở một chỗ ngồi thoải mái để hành thiền.

Tiếp theo, ta phải quy y và phát bồ đề tâm. Nếu chỉ lập đi lập lại những lời quy y và phát bồ đề tâm thì sẽ không có lợi lạc gì. Ta phải quy y và phát bồ đề tâm một cách chân thành, từ đáy lòng mình, không để cho thực hành này chỉ là những lời tụng suông. [195] Khi quy y, nên quán rằng các đối tượng quy y, đó là chư Phật và chư Bồ tát, bao trùm khắp cả không gian. Vào lúc ấy, hãy quán rằng tất cả chúng sanh đang bao quanh

Năm Điểm Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất

mình, [nhiều vô số kể] như những hạt [cát trên] trái đất, trong đó có cha mẹ trong đời này của ta là quan trọng nhất. Có hai lý do khiến ta quy y. Lý do thứ nhất là vì thay mặt cho bản thân ta và tất cả các chúng sanh khác, ta rất kinh sợ phải bị dày vò vì nỗi khổ trong luân hồi [nói chung], và nỗi khổ của những tái sanh bất hạnh [nói riêng]. Lý do thứ hai là niềm tin xác tín rằng Tam Bảo có khả năng bảo vệ ta thoát khỏi những nỗi khổ này. Khi hai lý do này có mặt, ta sẽ khẩn nguyện với Tam Bảo từ đáy lòng mình: “Nguyện cho con và tất cả chúng sanh thoát khỏi nỗi khổ của luân hồi và [của] các tái sanh bất hạnh.”. Khi xác định niềm hy vọng và sự nương tựa từ đáy lòng mình, đây chính là quy y. Việc tụng đọc lời kệ quy y, dù ngắn hay dài, phải được thực hiện trong khi ta có những ý tưởng đại loại như thế.

Một khi đã phát tâm bi mạnh mẽ, không thể nhìn cảnh chúng sanh bị khổ đau dần vạt, ta sẽ nghĩ rằng: “Họ phải thoát khổ, nhưng hiện nay, tôi không đủ sức để làm việc này. Vậy thì ai có khả năng làm điều đó? Chỉ có một vị Phật hoàn hảo mới có [khả năng này], nên tôi phải đạt được Phật quả để giải thoát những chúng sanh này khỏi đau khổ.”. Khi phát tâm nghĩ tưởng như vậy, ta đã có được *tâm giác ngộ*. [196] Để tăng trưởng tâm thức này, hãy quán tưởng một giòng suối cam lồ và những tia sáng tuôn trào từ thân tướng của các đối tượng quy y. Chúng thấm vào [thân ta] và thân thể của tất cả chúng sanh xung quanh ta, bắt đầu từ đỉnh đầu [của mỗi một chúng sanh]. Hãy quán rằng tất cả các nghiệp tiêu cực và nghiệp chướng từ

Năm Điểm Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất

thân, khẩu, ý của chúng ta đã được tịnh hóa.

Kế đến, nên thiền quán về tứ vô lượng tâm, bao gồm bi vô lượng tâm, từ vô lượng tâm, hỷ vô lượng tâm và xả vô lượng tâm. Với tâm bi, hãy nghĩ rằng, “Nguyện cho họ thoát khổ”; với tâm từ, hãy nghĩ rằng, “Nguyện cho tất cả chúng sanh có được hạnh phúc”; và tâm hỷ thì nghĩ rằng, “Nguyện cho họ không xa lìa hạnh phúc”. Ta phải thiền quán về tất cả bốn tâm này, kể cả xả vô lượng tâm. Tâm xả thuộc về một yếu tố của pháp Bảy Điểm Nhân Quả²⁴ thì khác với tâm xả này. Khi thiền quán về tâm xả của pháp Bảy Điểm Nhân Quả, tâm ta bình đẳng hóa sự tham luyến với bằng hữu và thù hận với kẻ thù. Tuy nhiên ở đây, [ta thực hành] cái gọi là tâm xả trong bối cảnh của tâm giác ngộ. Ở đây, *xả vô lượng tâm* nói về pháp thiền quán về tâm xả, khi ta nghĩ rằng, “Nguyện cho [tất cả] chúng sanh phát triển một tâm thức quân bình, không tham luyến hay thù hận nhau.”

Sau đó, ta phải thiền quán về tri kiến [chúng ngộ tánh Không], và với mục tiêu này, ở đây, vị yogini ở trong sắc tướng thông thường của Đức Vajrayogini, màu trắng. Khi thực hành pháp chiết xuất tinh chất, ta phải thiền quán về Đức Vajrayogini với một thân tướng màu trắng. Khi thiền quán về Hộ Phật, [197] nếu nghĩ rằng các uẩn của mình, trong đó có cả máu và thịt, chính là vị Hộ Phật thì không thích hợp. Vì lý do này, ta phải quán về tánh Không của các uẩn này. Mật chú mà ta trì tụng khi thiền quán về tánh Không là *Om svabhava suddha sarva dharma svabhava suddho ham*, trong khi quán

Năm Điểm Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất

rằng: “Tôi là tánh Không của tánh vô tự tánh của vạn pháp.” Lúc đó, ta sẽ quán rằng các uẩn, gồm có thịt và máu, cùng với vạn pháp, đều không có tự tánh.

Vấn: Vô tự tánh đề cập đến điều gì?

Đáp: Vạn pháp bắt nguồn từ sự nương tựa vào một hợp thể của nhiều nhân duyên. Nếu cái gì có tự tánh, nó sẽ không dựa vào các nhân duyên, nó sẽ được thiết lập theo cách khiến cho nó có thể tự mình tồn tại. Nó sẽ phải tồn tại theo cách này, nhưng đó là một điều không thể xảy ra. Khi mỗi một pháp có mặt chỉ tồn tại *một cách duy nhất* bằng cách nương tựa vào một hợp thể của nhiều pháp khác, thì nó không có tự tánh. Khi đã suy xét rằng các pháp không hiện hữu theo cách [có tự tánh], *tánh Không* nói về tánh vô tự tánh. [Trạng thái vô tự tánh này] phải xuất hiện như một đối tượng của tâm. Tâm chứng ngộ một trạng thái vô tự tánh như thế phải được phát sinh như một yogini.

Từ trong tánh Không, bạn xuất hiện như Đức Vajrayogini với thân tướng màu trắng, [có] một mặt và hai tay. Tay phải của bạn nâng một con dao lưỡi liềm và tay trái cầm một tách sọ người chứa nước cam lồ. Một khatyanga [cây đinh ba] tựa trên vai trái. [198]

Tay phải của ta khua một con dao lưỡi liềm và tay trái cầm một tách sọ người chứa đầy cam lồ, gần kề tim.

Cây đĩnh ba tựa trên [vai] trái của bạn và tay trái cầm một ly sọ người chứa đầy cam lồ.

Các trang sức bằng xương mà ta có bao gồm các sọ khô, trang sức trên đầu, dây thắt lưng và những phần kết thành chiếc váy dưới dây thắt lưng. Các trang sức làm bằng châu báu là các vòng đeo tay và cổ chân. Ta nên có cả hai loại trang sức, xương và châu báu.

Mang các trang sức bằng xương và chất liệu quý, được trang nghiêm bằng năm thủ ấn, bạn đứng trên một xác chết, chân phải duỗi thẳng. Trong trạng thái minh mẫn, mắt bạn nhìn lên trời, trong khi các lama, đáng chiến thắng của dòng truyền thừa và các con của các ngài xuất hiện trong hình dạng như những đám mây.

Chân phải ta duỗi thẳng trên một tử thi, chân trái hơi cong lại. Ta quán tưởng mình đã biến đổi [thành Vajrayogini], và tiếp tục quán về điều này cho đến khi vị Hộ Phật hiện ra một cách rõ ràng. Khi điều này xảy ra, ta sẽ quán mình chính là yogini. Mục đích là để có hình tướng rõ rệt. Khi đã có hình tướng rõ ràng của một yogini, ta sẽ ngược mắt lên trời và nghĩ rằng: “Tôi chính là yogini.”. Kết quả là các tia sáng tỏa ra từ mắt ta, chiếu sáng mọi nơi có sáu loại cư dân của luân hồi. Trước hết, các tia sáng tịnh hóa mọi lỗi lầm và khiếm khuyết

Năm Điểm Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất

của môi trường, và ta nên nghĩ rằng những nơi này [199] đã trở nên tuyệt vời như Tây Phương Cực Lạc (Sukhavati). Rồi các tia sáng phóng đến tất cả chúng sanh, tịnh hóa mọi nghiệp xấu ác và nghiệp chướng của họ. Nên quán rằng ta đã đưa họ đến trạng thái của yogini. Một lần nữa, các tia sáng phóng ra. Ở đầu các tia sáng là các phẩm vật cúng dường như tán lọng, phướn chiến thắng, v.v... Ta dâng lên các đấng chiến thắng ở mười phương và con cái của chư vị vô số phẩm vật cúng dường và làm hài lòng các ngài. Khi thu hồi các tia sáng trở lại, ta quán rằng các đấng chiến thắng mười phương cùng các con của chư vị đã hoan hỷ đến trước mặt [ta], tụ họp lại như hình dạng một đám mây. Hơn nữa, ta quán rằng tất cả sức mạnh, hiệu năng và lực gia trì thuộc về thân khẩu ý của các đấng chiến thắng này, cùng với con cái của các ngài ứng hiện như các tia sáng và hòa tan vào các viên thuốc. Thuật ngữ *quán tưởng thiết lập hai mục tiêu* nói về việc thiết lập các mục tiêu [giải thoát] chúng sanh và dâng lên phẩm vật cúng dường cho chư Phật [như đã miêu tả ở trên].

Tiếp theo đó, ta nên thực hành *quán tưởng thiết lập đời sống*. Để thực hiện điều này, ta quán chiếu rằng Yama, Thần Chết, và các chúng sanh phi nhân ác hại khác cướp đi mạng sống của mình. Nhưng dù không có những kẻ cướp ấy, cuộc đời ta vẫn sụp đổ và biến mất. Khi trải qua những điều này, [200] ta nên quán rằng những tia sáng tỏa ra từ đôi mắt của yogini, mang những phần đời này trở lại, những mảng đời đã biến mất, bị trộm cắp, vân vân, quay trở về và hòa tan vào các

Năm Điểm Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất

viên thuốc. Khi quán chiếu theo cách này, điều này trở thành một hành trì thiết lập đời sống của chúng ta.

Lực gia trì của chư vị, cùng với toàn bộ tinh túy của ngũ đại, đất, nước, lửa, gió và không gian,...

Bởi vì ta phải tích lũy tinh túy của ngũ đại, khi thực hiện điều này, [trước tiên], hãy quán mình phóng ra các tia sáng thu thập tất cả tinh túy của đất, dưới hình thức tia sáng màu vàng. Tiếp theo, ta thu thập tất cả tinh túy của nước trong hình thức tia sáng màu trắng, và hòa tan chúng vào các viên thuốc. Kế đến, ta thu thập tất cả tinh túy của lửa, trong hình thức tia sáng màu đỏ và hòa tan chúng vào thuốc. Kế tiếp, ta gom góp tinh túy của không gian, qua hình thức cam lồ và tia sáng màu xanh dương đậm, rồi hòa tan chúng vào thuốc.

...sự sống và công đức của tất cả chúng sanh, sự rục rỡ và huy hoàng của ba loại hiện hữu, sự vinh quang và hoàn hảo của các cõi thế tục – hãy quán rằng chúng đều tụ họp trong hình thức [ánh sáng] cam lồ và các tia sáng hòa tan dần vào các viên thuốc.

Thuật ngữ *thu thập sự sống và công đức của tất cả chúng sanh* nói về sự tích tụ sinh [lực] của những chúng sanh có thể tồn tại trong nhiều a tăng kỳ kiếp, như chư Thiên và Thiên

Năm Điểm Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất

long (Naga), có thọ mạng cao. Rồi [về mặt thu thập công đức] của chư Thiên thì Đế Thích, vị cai trị chư Thiên, có nhiều công đức nhất [201]. Phạm Thiên cũng thế, và về phía con người thì đó là những ai được ban tước vị [tương tự như] Chuyển Luân Thánh Vương (cakravartin) và có quyền thống trị toàn bộ hành tinh. Ta sẽ gom góp các công đức lớn như công đức của họ trong hình thức cam lồ và tia sáng, rồi quán rằng nó hòa tan vào các viên thuốc. Chữ *huy hoàng* trong thuật ngữ “sự rực rỡ và huy hoàng của ba loại hiện hữu” là sự huy hoàng của ánh sáng tương tự như ánh sáng mặt trời. *Rực rỡ* là một từ ngữ dùng để diễn tả một bông hoa, thí dụ như hoa sen, có màu sắc hoàn hảo. Ta sẽ quán rằng bất cứ sự rực rỡ và huy hoàng nào hiện hữu trong ba loại hiện hữu, tương tự như những điều đã minh họa, trong hình thức của cam lồ và các tia sáng, đều hòa tan vào trong thuốc. Bất kỳ sự vinh quang và giàu sang tuyệt vời nào trong các cõi thế tục đều được gom góp thành hình thức cam lồ và tia sáng, hòa tan vào thuốc. Nhờ vậy, ta

quán rằng chúng được chuyển hóa thành cam lồ của trí tuệ nguyên sơ vô nhiễm và trong trạng thái quán tưởng rõ ràng...

“Nhiễm cấu” chỉ các phiền não, và đây là trí tuệ nguyên sơ chứng ngộ tánh Không, có bản tánh vô phiền não. Nên quán chiếu rằng sắc thái của chúng đã chuyển hóa thành sắc thái cam lồ. Một khi đã quán tưởng rõ ràng bản thân mình là vị Hộ

Năm Điểm Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất

Phật, tiếp theo, ta nên quán tưởng thêm sự tụ họp của các tia sáng. Khi các quán tưởng này đã trở nên rõ rệt, nên trì tụng mật chú trong trạng thái này. [202]

... trì tụng mật chú *Om sarva buddha dakini harinisa amrita siddhi hum* một ngàn lần trong lúc tịnh khải. Nếu chữ *harinisa* không có trong dòng chữ nói trên thì [mật chú] sẽ sai lầm.

Khi thực hiện [việc trì tụng] này thì ta đã thật sự nhập thất. Khi đếm mật chú đang trì tụng, nên ngồi yên trên tọa cụ, không nói chuyện, uống trà hay đứng lên, v.v... Trì tụng mật chú 100 000 biến thì rất tốt. Đây là mật chú của năm loại dakini. Đó là Kim Cương dakini (Vajra dakini), Phật dakini (Buddha dakini), Bảo Châu dakini (Ratna dakini), Liên Hoa dakini (Pema dakini) và Nghiệp dakini (Karma dakini). Khi Nghiệp dakini kết hợp với tất cả các dakini khác thì không thiếu sót dakini nào trong đó, và đây là mật chú của các ngài. *Sarva buddha dakini* nói đến Buddha dakini. *Harinisa* nghĩa là “tụ họp bốn loại dakini”. Đây là mật chú để chiết xuất tinh túy của hoa mà Đức Vajrayogini đã truyền cho Phadampa Sangye. Có một chút khác biệt khi thọ nhận mật chú từ một vị lama. Khi tôi thỉnh cầu nó, đây là mật chú để gia trì các viên thuốc, và tôi đã gia trì chúng bằng mật chú này. Kế đó, ta phải gia trì thuốc cam lồ và phải thiết lập sự quán tưởng để thực hiện điều này. Khi các hành giả tu tập Vajrayogini thiết lập sự quán

Năm Điểm Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất

tướng để gia trì thuốc cam lồ [203], họ nên thực hành như cách họ gia trì các thức cúng dường nội tại, ở phần đầu [của hành trì].

Vấn: Sự gia trì các thức cúng dường nội tại được thực hiện như thế nào?

Đáp: Trước tiên, ta phải thiết lập quán tưởng như sau: phía dưới các viên thuốc, hãy quán tưởng một mạn đà la gió; phía trên đó là một mạn đà la lửa; trên mạn đà la lửa, ta quán tưởng ba sọ người tạo thành lòng lò; phía trên đó, ta quán tưởng một tách lớn làm bằng sọ người (*kapala*); và bên trong tách, hãy quán tưởng năm loại thịt và năm thứ cam lồ. Khi ban lỵ gia trì, nên quán rằng năm loại thịt và cam lồ thật sự có mặt ở đó. Hãy quán tưởng gió từ bên dưới làm lửa bùng lên, khiến các chất liệu sôi lên và cuối cùng tan chảy. Trong khoảng không ngay trên [tách sọ người (*kapala*)] là một *khatyanga* [cây đinh ba], dựng ngược. Hơi nước bốc lên từ các chất liệu đang sôi ở bên dưới và cây đinh ba rơi vào trong [tách sọ người]. Ta quán tưởng cây đinh ba tan chảy và hòa trộn với các chất liệu khác. Phía trên tất cả các chất này là ba chủng tự *om*, *ah*, *hum*. Các tia sáng tỏa ra từ *om*, thu thập lỵ gia trì từ thân của chư Phật mười phương, cũng như từ con cái của các ngài, các anh hùng và *dakini*. Lỵ gia trì này đến từ hình thức nước cam lồ và các tia sáng màu trắng, chúng hòa tan vào chủng tự *om*. Các tia sáng tỏa ra từ *ah*, thu thập tất cả lỵ gia trì từ ngôn ngữ của chư vị nói trên qua hình thức cam lồ và các tia sáng màu đỏ. Chúng hòa tan vào trong chủng tự

Năm Điểm Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất

ah. Các tia sáng tỏa ra từ *hum*, thu thập tất cả lực gia trì từ tâm thức của chư vị nói trên [204], dưới dạng cam lồ và các tia sáng màu xanh da trời. Chúng hòa tan vào *hum*. Khi chúng đã hòa tan, chủng tự *hum* rơi vào tách sọ người. Ta sẽ quán chiếu rằng, nhờ hòa trộn với cam lồ, tất cả những khiếm khuyết [của các chất liệu] về phương diện mùi và màu đã được tịnh hóa. Kế đến, chủng tự *ah* rơi vào trong hợp chất. Hãy quán chiếu rằng, khi *ah* hòa trộn với những chất này, bản tánh của chúng chuyển hóa thành cam lồ của trí tuệ nguyên sơ. Kế đó, hãy quán chiếu rằng, nhờ [hòa trộn] với chủng tự *om*, các chất liệu sẽ trở nên bất tận, dù chúng được sử dụng bao nhiêu đi nữa.

Trong lúc duy trì quán tưởng này, ta sẽ trì tụng *om ah hum*. Khi phát âm chữ *om*, ta quán tưởng tất cả lực gia trì của thân được gom lại; khi phát âm chữ *ah*, ta quán tưởng tất cả lực gia trì của khẩu đều tụ hợp lại; và khi phát âm chữ *hum*, hãy quán tưởng tất cả lực gia trì của ý được gom lại. Khi ban lực gia trì cho thuốc cam lồ, nên tụng *om ah hum*. Quán tưởng này trong bối cảnh hành trì Vajrayogini cũng là cách ta nên quán tưởng trong bối cảnh [gia trì] các thức cúng dường nội tại.

Nên tiếp tục gia trì chúng cho đến khi các dấu hiệu thuốc đã được gia trì trở nên rõ rệt. Về các dấu hiệu này, có ba loại: tốt nhất, trung bình và thấp nhất. Dấu hiệu thấp nhất là làm cho các viên thuốc trở nên ẩm áp; dấu hiệu trung bình là khiến cho khói bốc lên từ viên thuốc; và dấu hiệu tốt nhất là có thể làm cho chúng bốc cháy. Khi những dấu hiệu như thế xuất

Năm Điểm Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất

hiện, việc ban lực gia trì đã hội đủ các điều kiện. Dù các dấu hiệu này không xuất hiện, sau khi đã tích tập 100 000 biến *om ah hum*, ta có thể tưởng tượng là mình đã gia trì thuốc cam lồ, [205] và nhờ năng lực của thiền quán và trì tụng mật chú, hiệu lực của thuốc cũng sẽ gia tăng. Theo ý tôi, ta nên nghĩ rằng chúng có hiệu lực to lớn đến nỗi nếu đặt một viên thuốc này vào miệng của một người đã chết, nó có thể làm họ sống lại.

Đây là giai đoạn gia trì thuốc.

Những lời này cho thấy đây là phương pháp ban lực gia trì cho các viên thuốc.

Vấn đáp với đệ tử (tiếp theo)

Vấn 5: Thuốc chiết xuất tinh chất và thuốc cam lồ có giống nhau không? Khi ta gia trì thuốc chiết xuất tinh chất thì *om ah hum* của yogini có cần thiết hay không?

Đáp: Nếu trộn [tất cả] các vật liệu trước khi bào chế chúng [thành thuốc], cuối cùng, ta sẽ [chỉ] có được một [loại] thuốc thôi. Nhưng nếu trước tiên, ta chế thuốc chiết xuất tinh chất, rồi bào chế thuốc cam lồ thì cuối cùng, ta sẽ có được hai [loại]. Nếu chỉ chế thuốc chiết xuất tinh chất thôi thì không cần trì tụng *om ah hum*.

Vấn 6: Tốt nhất là mua các viên thuốc từ một người khác,

Năm Điểm Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất

hay tự mình nên bào chế chúng?

Đáp: [206] Nếu ta tự mình gia trì chúng thì tốt nhất. Thuốc cam lồ được gia trì bằng *om ah hum*, và nếu ta gia trì cả hai loại thuốc, ta sẽ nhận được lực gia trì lớn hơn. Dù sao đi nữa, ta có thể duy trì sinh mạng của mình bằng thuốc chiết xuất tinh chất [mà] không cần gia trì thuốc cam lồ.

Vấn 7: Tốt hơn hết là nấn các viên thuốc cam lồ và chiết xuất tinh chất cùng một lượt phải không?

Đáp: Ta cần các chất liệu như phôi mai *chura* khô, vân vân, để chế thuốc cam lồ, vì không thể thiếu những chất đó khi làm thuốc này. Nếu có được những chất liệu thay thế cho năm loại thịt và năm loại cam lồ trong số [những chất] khác, rồi ban lực gia trì cho thuốc cam lồ và thuốc chiết xuất tinh chất, ta sẽ nhận được lực gia trì lớn hơn.

Vấn 8: Cần mấy ngày để gia trì thuốc?

Đáp: Vì cần phải tích lũy 100 000 biến mật chú *om ah hum*, ta chỉ cần bảy ngày thôi.

Cách dùng thuốc

Sau đó, về cách nên dùng thuốc như thế nào, ba hay hai lần trong một ngày, hãy tự hóa hiện mình như Vajrayogini theo cách như trong các giai đoạn trước [207], và trì tụng mật chú hai mươi một lần.

Năm Điểm Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất

Để giải thích cách dùng thuốc, vì ăn ba lần một ngày nên ta cũng uống một viên thuốc vào buổi sáng, một viên buổi trưa và một viên buổi chiều, như vậy là ba [viên một ngày]. Một cách khác là có thể dùng hai viên mỗi ngày. Hãy dùng thuốc trong khi quán tưởng một cách rõ rệt mình là yogini, như đã giải thích trước đây, trong bối cảnh gia trì thuốc, bắt đầu từ “rời tịnh hóa trong tánh Không trong khi bạn nhớ lại ý nghĩa của mật chú *svabhava*...” cho đến đoạn “...bạn đứng trên một tử thi, chân phải duỗi ra.”. Như đã giải thích trước đây, ta sẽ quán tưởng một cách rõ ràng mình [có] một thân [màu] trắng, [tay phải] cầm một con dao lưỡi liềm, [mang vòng hoa] bằng xương sọ tươi và các trang sức bằng những loại xương [khác]. Rồi trì tụng mật chú hai mươi một lần, từ *Om sarva* đến *hum*. Tốt nhất là uống thuốc bằng nước nóng. Loại kế tiếp là nước trà đen nhạt hay nước trái cây pha loãng. Cách cuối cùng là nuốt thuốc bằng nước canh loãng. Trước hết, chỉ uống hai tách và rồi nuốt một ít thuốc. Nếu uống thuốc bằng nước hay nước trà đen, ta có thể nuốt thuốc dễ dàng hơn.

Dùng hai tách nước canh trong và loãng để uống từng viên thuốc, nghĩ rằng toàn thân bạn tràn đầy cam lồ của trí tuệ nguyên sơ, và định tâm của cực lạc và tánh Không phát sinh, khi tâm cực lạc vô nhiễm xem tánh Không là đối tượng của nó.

Trước đó, khi gia trì thuốc, ta đã thiết lập chúng như cam

Năm Điểm Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất

lồ vô nhiễm, và kết quả là khi nuốt thuốc, [208], ta nên quán thân mình tràn đầy nước cam lồ của trí tuệ nguyên sơ. Ta sẽ nghĩ rằng nhờ vậy mà mình đã phát khởi được tâm cực lạc vô nhiễm đặc biệt, và một khi đã tạo ra kinh nghiệm cực lạc này, ta sẽ nghĩ nó là thật. Tâm cực lạc này xác định tánh Không chính là tánh vô tự tánh của vạn pháp. Bất kỳ một pháp nào hiện hữu thì phải được thiết lập từ sự tập hợp của nhiều nhân duyên. Nếu nó vốn được thiết lập bằng tự tánh, nó đã phải được tự thiết lập, không dựa vào bất cứ nhân hay duyên nào. Bởi vì sự việc hoàn toàn không xảy ra như thế, khi ngộ ra rằng không hề có [cách tồn tại cố hữu] như thế, ta đã ngộ được tánh Không. Thế nên tâm cực lạc vô nhiễm này xác định trạng thái vô tự tánh của vạn pháp không có sự tồn tại cố hữu. Ta nên kinh nghiệm tâm cực lạc này và nghĩ rằng: “Nhờ xác định được trạng thái vô tự tánh, mình đã trải nghiệm cực lạc và phát khởi được định lực bất khả phân của cực lạc và trạng thái vô tự tánh.”, và [rời] thiền định về tánh Không. Sau khi thực hiện điều này, ta nên giữ [ý tưởng đó] trong một thời gian ngắn.

Về mặt thời hạn, hãy hành trì trong hai mươi một ngày. Trong bảy ngày đầu, [có] thức ăn và trong [tuần] thứ nhì, bệnh tật hết. Trong [tuần] thứ ba, sức lực phát sinh.

Khi chiết xuất tinh chất với mục đích chữa bệnh, trước tiên, ta nuốt [thuốc] bằng nước canh, và vì đây là thức ăn thô,

Năm Điểm Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất

nó sẽ không được tính. Ta phải [nuốt thuốc] bằng nước và nước trà đen trong một tuần liền, không kể tuần ta uống nước canh. Nếu làm như vậy, [209] thức ăn tồn đọng trong dạ dày trong tuần đầu tiên sẽ được thải ra, và [hệ tiêu hóa] sẽ được tẩy sạch. Trong [tuần] thứ hai, bệnh tật sẽ lắng dịu. Đến [tuần] thứ ba thì sức lực mới sẽ phát sinh.

Tuy nhiên, điều này dành cho mục đích chữa bệnh, còn đối với các [mục tiêu] khác thì không có [thời hạn] nhất định.

Nên hành trì trong ba tuần cho việc trị bệnh. Đối với [các mục tiêu khác thì thời hạn] tu tập không nhất định. Ở Tây Tạng, có những hành giả đã thực hành Pháp và chiết xuất tinh chất suốt đời. Cũng có những người nhập thất một vài năm hay một vài tháng. Đối với những người này thì không có một thời hạn tu tập nhất định. Nếu thực hành chiết xuất tinh chất như thế, ta có thể bị bệnh dạ dày nghiêm trọng. Đây là điều đã xảy ra với nhiều người tôi quen biết. Một số người ói ra chất tương tự như máu khi họ chiết xuất tinh chất, trong lúc dạ dày của họ không được khỏe. Những người khác thì bị tiêu chảy nặng nề.

Đây là giai đoạn dùng thuốc.

Năm Điểm Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất

Cách hành xử bằng thân và khẩu

Vấn: Ta nên hành xử ra sao về mặt thân và khẩu khi thực hiện những hành trì này?

Đáp:

Đối với các hoạt động khi thực hiện [hành trì này], việc lễ lạy và đi nhiều, trì tụng mật chú, thiền quán về Hộ Phật cùng với việc trì tụng, v.v... [210] sẽ khiến bạn bồn chồn.

Việc lễ lạy, đi nhiều quanh chùa, v.v... rất mạnh mẽ thì không thích hợp, dù chỉ thực hiện một ít [các hoạt động này]. Nếu chăm chú đếm mật chú bằng định tâm nghiêm ngặt thì sai lầm, vì nó sẽ làm cho khí rối loạn nhiều. Vì lý do này mà không có việc chuyên tâm đếm mật chú. Thiền quán về Hộ Phật và các đề tài thiền quán khác là hoạt động tốt nhất. Nếu hành thiền sau khi chiết xuất tinh chất, tâm ta sẽ sáng suốt và việc hành thiền được hanh thông. Vì điều này không có hại khi chiết xuất tinh chất, hoạt động tốt nhất trong thời gian này là hành thiền. Về mặt thiền quán về Hộ Phật, khi dùng thuốc, ta sẽ tự quán mình là yogini với một sắc thân màu trắng, và sau đó, có thể thực hiện các hành trì thông thường. Khi đó, ta có thể thực hiện một kỳ nhập thất về Đức Vajrayogini một cách thoải mái, trong đó việc thiền quán là [công phu chánh]. Tương tự như thế, ta được phép thiền quán về bất cứ vị Hộ Phật nào mà ta nên hành trì, chẳng hạn như Heruka, Kim

Năm Điểm Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất

Cương Tát Đỏa, Văn Thù Sư Lợi, v.v...

Nếu không, bởi vì khi có đàm thì sẽ tạo ra bệnh tật, nên việc nỗ lực loại trừ các chương ngại liên quan tới khí là điều rất quan trọng.

Nếu ngồi yên một chỗ, hoàn toàn không cử động thì sẽ dễ bị bệnh đàm, vì vậy, cần phải lễ lạy và đi nhiều [211] để tránh vấn đề này. Vì không ăn thức ăn nào cả, các bệnh về khí sẽ làm rối loạn cơ thể và ta có thể nghe tiếng nói trong tai, v.v... Những điều như thế có thể xảy ra khi sự việc đi sai đường. Khi chúng xảy ra, ta nên biết những phương pháp có thể điều phục khí.

Đùng dùng các thức ăn thô, ngoại trừ một ít trà và xi-rô (syrup) mật mía.

Nếu dùng một vài [chất], chẳng hạn như một ít mật mía hay nước trái cây pha loãng, bệnh tật sẽ được khắc phục và lắng dịu. Ngoài các thức ăn này ra, ta không được phép dùng bất cứ loại thực phẩm thô nào khác. Theo chỉ giáo của dòng truyền thừa của chúng tôi, ta được phép uống nước nóng. Trong bối cảnh này, có một số bài thể dục mà ta có thể tập. Chúng được tìm thấy trong chỉ giáo truyền thừa của Sáu Pháp của Naropa (Six Dharmas of Naropa), bắt nguồn từ Đại Thành Tựu Giả Naropa. Những ai quen thuộc với những bài thể dục

Năm Điểm Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất

này có thể tập chúng. Chúng có ích cho việc ngăn ngừa những bệnh kể trên.

Kết luận

Về [phần] thứ ba, những lợi lạc mà việc hành trì mang lại...

Phần thứ ba là các lợi lạc.

Vấn: Sau khi chiết xuất tinh chất thì ta sẽ có những lợi lạc gì?

Đáp:

... [nó có ích] cho tất cả những bệnh đơn giản, giúp cho sự trường thọ, da dẻ tốt, săn chắc khi về già, ít tóc bạc và vết nhăn, không bị những bệnh truyền nhiễm, không bị lây chí và trúng chí, có nhiều trí tuệ hơn, [có] tâm trí sáng suốt và các thực chứng trên đường tu sẽ phát khởi dễ dàng, trong khi bạn không bị ảnh hưởng vì các loại thức ăn thô và bất chánh mạng, [thêm vào đó, bạn sẽ được] người khác yêu mến, các dakini [212] sẽ tụ họp, v.v...

Dù bị bất cứ bệnh đơn giản nào, ta sẽ có lợi lạc nếu thực hành pháp tu này để trị bệnh. Vì khi gia trì thuốc, ta đã quán

Năm Điểm Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất

tưởng việc thu thập đời sống và công đức, nên khi dùng thuốc, thọ mạng của ta sẽ lâu dài. Bởi vì khi gia trì thuốc, ta đã quán tưởng mình thu thập tất cả sự rục rở và huy hoàng của ba loại hiện hữu, da dẻ của ta sẽ tươi đẹp hơn, và đối với một số người, tiến trình lão hóa sẽ chậm lại. Các dấu hiệu của sự lão hóa như tóc bạc, vết nhăn trên mặt sẽ giảm thiểu, và các bệnh truyền nhiễm ảnh hưởng người khác sẽ không ảnh hưởng đến ta.

Mặc dù về mặt lợi lạc cho cuộc đời này, ta sẽ kinh nghiệm những điều như thế, nhưng nếu có một động lực như vậy vào lúc ban đầu thì sẽ không tốt cho việc thực hành pháp chiết xuất tinh chất. Thay vì vậy, ta nên có ý hướng và động lực cao quý của bồ đề tâm, nghĩ rằng, “Vì lợi lạc của tất cả chúng sanh, tôi sẽ nhanh chóng thành tựu quả vị Phật. Nếu nỗ lực để lo việc sinh nhai, tôi sẽ phí phạm thời giờ và bị ảnh hưởng vì nhiều loại hoạt động tiêu cực, vì lợi ích của sự sinh nhai này. Tôi có thể sống còn trong lúc chiết xuất tinh chất mà không cần những điều như vậy trong đời sống. Nhờ vậy, tôi cũng có rất nhiều thời gian để thực hành Pháp. Tôi sẽ thành tựu quả vị của một vị Phật viên mãn vì lợi lạc của tất cả chúng sanh. [213] Vì lý do này, tôi sẽ hành thiền bằng cách dựa vào pháp chiết xuất tinh chất.” Đây là loại động lực cần thiết. Thay vì vậy, nếu nghĩ rằng mình sẽ thực hành nó để trị bệnh, hay vì một làn da tươi tắn thì không thích hợp.

Thêm vào đó, trí tuệ sẽ tăng trưởng và tâm trí sáng suốt. Theo kinh nghiệm riêng của tôi thì cơ thể không còn uể oải

Năm Điểm Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất

nữa, ta có nhiều thì giờ để thực hành Pháp, vì không phải tốn nhiều thời gian ăn uống. Một hành giả thanh tịnh thực hành Pháp sau khi đã chiết xuất tinh chất thì rất tốt. Nếu không thực hành chiết xuất tinh chất, ta có thể gặp những người được xem là *thí chủ*, là những nhà bảo trợ có lòng thành cúng dường cho ta khi họ có ấn tượng tốt với ta. Tuy nhiên, đối với một số [hành giả] thì loại [thí chủ] này có thể thật sự làm hại cho việc phát sinh các thực chứng. Một số hành giả không thể thành tựu thực chứng nếu họ nhận các phẩm vật cúng dường từ những người có ác hạnh nặng nề, hay những ai có tam muội da giới (samaya) đã hư hoại đối với bốn sư của họ. [Trí tuệ của các hành giả này] sẽ suy giảm thêm và tâm họ sẽ không sáng suốt. Những lỗi lầm như vậy có xảy ra. Khi thực hành pháp chiết xuất tinh chất, những điều như thế sẽ không xảy ra, kết quả là ta sẽ nhanh chóng phát sinh các thực chứng về các địa bồ tát và đạo lộ tu tập, và người khác sẽ thương mến ta. Khi thực hành chiết xuất tinh chất mà không bị ảnh hưởng vì bất chánh mạng, các dakini sẽ tụ họp lại để giúp ta phát khởi các thực chứng, vì ta đã trì tụng mật chú của các vị. [214] Tương truyền rằng những lợi lạc như thế sẽ xảy ra. Nếu ta dùng thuốc trong khi duy trì sự quán tưởng vững vàng thì

Những điều này nhất định sẽ xảy ra.

Điều này cho thấy ta không nên hoài nghi rằng liệu những lợi lạc này sẽ xảy ra hay không.

Năm Điểm Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất

Đây là giai đoạn của các lợi lạc.

Khi ngưng hành trì chiết xuất tinh chất và ra khỏi [nơi ẩn cư], trong tuần lễ đầu tiên, ta nên tăng dần lượng thực phẩm, bắt đầu chỉ bằng một lượng nhỏ nước canh loãng trong ngày đầu và tăng dần đến mức chỉ uống hai chén canh trong ngày thứ bảy. Nên thực hiện điều này [dần dần], theo nhiều giai đoạn và không nên ăn hay uống bất cứ thứ gì ngoài nước canh trong tuần đầu tiên. Khi đã qua một tuần, ta có thể ăn một lượng thức ăn [đặc], chẳng hạn như bánh mì, trong ngày đầu tiên [của tuần thứ hai]. Ngày hôm sau, có thể tăng thêm chút ít thức ăn. Dần dần, ta có thể ăn các thứ dễ tiêu hóa, các thức ăn mềm, không cứng, vì cơ thể ta phải hồi phục. Cơ thể phải hồi phục một cách chậm rãi, bởi vì sau khi ngưng chiết xuất tinh chất, nếu dùng một lượng thức ăn nặng bụng như thịt và bơ thì ta sẽ bị bệnh. Vì nguy hiểm trầm trọng như vậy, ta phải lưu tâm đến điều này.

Sau khi hoàn tất phần chánh của chỉ giáo, những lời kệ kết thúc viết như sau:

**Khi đã từ bỏ cuộc đời vô nghĩa
và thanh thản ở một nơi hoàn toàn cô lập
Tôi đã trao truyền chỉ giáo về hành trì thậm thâm
của pháp chiết xuất tinh chất
như một cơ duyên đối với việc hết lòng thực hành
Pháp thiêng liêng. [215]**

Năm Điểm Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất

Đức Gendun Gyatso nói rằng ngài đã truyền thụ chỉ giáo này cho những ai hết lòng hành thiền và thực hành Pháp, an trú ở một nơi cô lập. Đây là những hành giả đã dẹp bỏ các hoạt động của cuộc đời này và từ bỏ bát phong, xem chúng là những điều không cần thiết.

**Kinh ngạc thay, những kẻ khờ dại ban lời khuyên
về chỉ giáo khẩu truyền,
tâm họ bị tác động vì một chuỗi câu chuyện giả tạo,
mắc bẫy trong sợi thòng lọng keo kiệt thắt chặt,
và bị ám ảnh vì ma quỷ tìm cầu lợi lạc và danh dự!**

Khi lời khuyên này được ban cho hạng người không thể sử dụng nó, cả người nhận lẫn người ban lời khuyên đều trở thành một trò cười. Đức Gendun Gyatso nói rằng ngài không xem điều này là khôi hài. Nếu động lực thúc đẩy là muốn được nổi tiếng, tìm kiếm lợi lạc, được tôn kính với sự phục dịch, hay để cải thiện cơ thể mình, v.v... Nếu [bạn nghĩ rằng] bất cứ điều nào trên đây tạo ra một động lực đúng đắn, thì không những [hành trì] này không thích hợp với bạn, mà còn không thích hợp để tôi giải thích nó. Không nên thực hiện nó theo cách này.

Lời ghi cuối

Nhan đề của tác phẩm [được nêu ra]

Năm Điểm Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất

Đây là Năm Điểm Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất. Nó đã được ngài Gendun Gyatso vinh quang và tuyệt vời, một vị ẩn sĩ, sáng tác ra, với tâm nguyện làm lợi lạc chúng sanh.

[216] Ở đây, Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ Hai tự gọi mình là một ẩn sĩ, dù ngài có một *labrang*.²⁵ Những ai thực hành Pháp mà không bị lừa phỉnh vì các hoạt động thế tục như thương mại, nông nghiệp, v.v..., và đã vứt bỏ chúng sang một bên, xem chúng là những điều phiền nhiễu, được gọi là *ẩn sĩ*. Những ai sống trên núi non, không có của cải, cũng được gọi là ẩn sĩ. [Những dòng kệ này] không nói rằng Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ Hai là một ẩn sĩ sống trên núi non, không có chút tài sản nào. Ngài là một ẩn sĩ theo ý nghĩa rằng ngài xem các hoạt động thế tục là những điều phiền nhiễu, vì thấy chúng vô nghĩa. Ngài đã vứt bỏ chúng sang một bên và thực hành Pháp, vì nghĩ rằng ngài không cần thực hiện chúng. Theo ý nghĩa này, ngài nói mình là một ẩn sĩ. Ngài cũng nói rằng ngài đã viết bản văn này với tâm nguyện làm lợi lạc chúng sanh.

Như đã nói trước đây, tôi đã thọ nhận chỉ giáo này từ Lama Locho-la. Lúc đầu, ngài từ chối, không chịu [truyền thụ nó], [vì] ngài rất nghiêm khắc [về cách làm việc đúng đắn]. Sau đó, chúng tôi đã khẩn nài mạnh mẽ và ngài đã ban chỉ giáo, khi chúng tôi nói rằng chúng tôi sẽ thực hành Pháp ngay lúc đó. Khi một người là một hành giả thực hành Pháp hết lòng và chân thành, họ sẽ cần có chỉ giáo này. Nếu không thì nó chỉ

Năm Điểm Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất

có thể được dùng để chữa bệnh, và nếu ta xem thường nó thì không thích hợp. [217] Nói một cách khác, chỉ giáo này đã được ban truyền với những điều kiện nghiêm ngặt. Sau khi đã ban chỉ giáo, ngài cho phép chúng tôi [trao truyền cho người khác] và nói rằng nếu có họ nghiêm túc quan tâm đến pháp tu này thì đó là điều thích hợp. Quý vị đã mời tôi từ xa đến, đã thỉnh cầu giáo pháp về [đề tài này] ngay từ đầu và nói rằng quý vị cần chỉ giáo về pháp chiết xuất tinh chất. Tôi đã trao cho quý vị chỉ giáo này. Vì vậy, đây không phải là pháp tu được thực hành, ngoại trừ [những trường hợp đã được xác định] rõ ràng trong bản văn này. Tôi yêu cầu quý vị thực hành nó một cách tốt đẹp, với một động lực cao cả.

Không cần giải thích danh tánh của các bỗn sư trong dòng truyền thừa đã tuân tự thọ nhận chỉ giáo chiết xuất tinh chất ở đây. Ngày hôm qua, tôi đã đề cập là có một số thuốc chiết xuất tinh chất ở đây. Tuy nhiên, sau nhiều năm, chúng đã cũ, nên tiềm năng dược tính đã suy giảm. Tốt hơn hết là gia trì những bông hoa mới, rồi nghiền chúng thành bột với thuốc cũ và nắn thành thuốc [mới].

Chỉ giáo cuối cùng và hồi hướng công đức

Ngày hôm qua, tôi đã ban lễ quán đảnh Heruka và lực gia trì của Vajrayogini. Hôm nay, tôi đã ban giáo huấn về chiết xuất tinh chất. Đây là những giáo huấn thậm thâm và hiếm có. Nếu quý vị thực hành các giáo huấn này một cách tốt đẹp thì

Năm Điểm Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất

sẽ rất tốt. Điều chủ yếu là [220] tăng trưởng niềm tin nơi Tam Bảo và có lòng tin mạnh mẽ vào luật nhân quả. Thêm vào đó, việc thiền quán Hộ Phật và trì tụng mật chú đều tốt. Nếu quý vị thiền quán về Hộ Phật mà không có niềm tin với Tam Bảo và vững tin vào luật nhân quả thì sau đó, những lợi lạc lớn sẽ không xảy ra. Vì vậy, những lợi lạc lớn sẽ đến khi quý vị thực hành thiền quán về Hộ Phật và trì tụng mật chú, khi quý vị có những yếu tố chủ yếu, đó là niềm tin Tam Bảo và vững tin vào luật nhân quả.

Nhờ các thiện căn mà ta đã tạo ra từ việc giải thích và lắng nghe giáo pháp, nguyện cho tất cả chúng sanh có được hạnh phúc cùng phúc lạc, và nói chung, nguyện cho Phật pháp lan truyền rộng rãi. Đặc biệt là nguyện cho chúng ta không cần phải sinh sống dựa vào bất chánh mạng như hiện nay, và nhờ vào chánh mạng thanh tịnh tương tự như pháp chiết xuất tinh chất, nguyện cho chúng ta nhanh chóng thành tựu quả vị của Đức Vajrayogini và Đức Cakrasamvara.

Chúng ta nên cầu nguyện bằng cách nghĩ tưởng theo những lời nguyện này.

Vấn Đáp với đệ tử (kết thúc)

Vấn 9: Sau khi thọ nhận chỉ giáo về chiết xuất tinh chất, tốt hơn hết là nên thực hiện một kỳ nhập thất tập thể hay cá nhân? Chúng con có nên nhập thất với một vị lama không? Bởi vì [hành trì] này chủ yếu là cần thiết đối với các hành giả

Năm Điểm Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất

tu tập trên núi, con có được phép ở một mình hay hành trì pháp tu này một mình không?

Đáp: Có thể pháp chiết xuất tinh chất không thích hợp với loại cơ thể của một số người, nên nếu bạn là người dễ bị bệnh về khí và vân vân, bạn có thể uống một ít mật mía để điều phục bệnh tật. Nếu điều này không hữu ích, bạn có thể uống thêm một chút nữa. Nếu cả việc này cũng không có hiệu quả gì, bạn nên ngưng thực hành và không cố gắng chiết xuất tinh chất thêm nữa.

Vấn 10: Khi ở trên núi, ta cần có thực phẩm. Có phải những ai thực hành pháp tu này sẽ đau khổ nhiều vì không có thức ăn hay không? Sau một vài ngày không có thực phẩm, ý tưởng “Tôi cần một chút thức ăn” có nảy sinh không?

Đáp: Đây không phải là điều rất quan trọng. Nếu như ngay từ đầu, bạn buông bỏ sinh mạng của mình như một phần trong động lực tu tập, thì bạn đã từ bỏ cuộc đời này. [221] Cho dù không thể buông bỏ cuộc đời này thì bạn sẽ chỉ hành thiền trong khi đói bụng một vài ngày thôi. Khi các thức ăn mà bạn dùng trước đó đã thoát ra khỏi hệ tiêu hóa, bạn sẽ không còn cảm giác đói khát nữa. Tôi đã có kinh nghiệm này.

Vấn 11: Sau một vài ngày, ngài có thấy sợ hãi và lo sợ không?

Đáp: Nếu bạn hơi đói bụng trong một vài ngày thì không có lý do gì để sợ hãi, bởi vì khi thức ăn đã được đào thải ra

Năm Điểm Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất

khỏi cơ thể bạn sau hai hay ba ngày, một khi nó đã đi ra ngoài, dạ dày sẽ không còn thấy đói nữa. Nếu bạn có thể sống bằng cách dựa vào tiềm năng của thuốc và mật chú thì không cần phải lo sợ, vì có những cá nhân sống như vậy cả đời. Thí dụ như khi mới thực hành pháp chiết xuất tinh chất, tôi có một người bạn. Anh ta lo sợ và nói rằng nếu anh không ăn gì cả thì sẽ không tốt. Anh lo lắng, nói rằng nếu không ăn gì hết thì sẽ không tốt và chỉ sẽ uống một ít sữa thôi. Tôi nói tôi sẽ không uống gì hết. Sau năm hay sáu ngày chiết xuất tinh chất, anh nói rằng mặt tôi nhìn tươi tỉnh và anh không còn lo sợ nữa. Đó là những gì đã xảy ra và không có lý do gì để lo sợ.

Vấn 12: Khi uống thuốc, Ngài cần uống bao nhiêu nước?

Đáp: [223] Vì được phép uống nước nóng, bạn có thể uống bao nhiêu cũng được, nhưng không cần nhiều nước để nuốt thuốc. Bạn có thể uống một tách đầy. Nếu khát nước thì bạn có thể uống bao nhiêu tùy ý.

Vấn 13: Khi lực gia trì của chư Phật và vân vân tụ họp lại bằng các tia sáng, thì các tia sáng này màu gì?

Đáp: Khi ta phóng ra các tia sáng, chúng có thể là màu trắng hay vàng. Lực gia trì từ thân của chư Phật có thể được gom lại bằng hình thức các tia sáng màu trắng. Lực gia trì của khẩu có thể được gom tụ bằng hình thức tia sáng màu đỏ. Lực gia trì của ý có thể được gom tụ lại qua hình thức tia sáng màu xanh dương.

Năm Điểm Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất

Vấn 14: Nếu ta chiết xuất tinh chất trong tương lai thì có được không?

Đáp: Như đã giải thích trước đây, động lực [tốt] là điều chủ yếu. Vì thế, nếu bạn thực hiện nó [với động lực này] thì tốt thôi. Trong khi chiết xuất tinh chất, bạn có thể trì tụng mật chú hay thiền quán về một vị Hộ Phật và v.v..., hãy dẹp bỏ tất cả những hoạt động khác. Thực hành Pháp thanh tịnh là điều tốt đẹp, dù ta chọn bất cứ hành trì nào để tu tập.

Vấn 15: [224] Về mặt gia trì và thực hành, nên làm điều nào trước?

Đáp: Trước hết, ta phải thiết lập sự gia trì. Nên nhập thất khi thiết lập sự gia trì. Về mặt thực hành, sau khi quán tưởng mình là yogini, nên tập trung một cách rõ ràng. Khi đã thu thập tinh chất, nên trì tụng mật chú. Về mặt thời hạn, tốt nhất là thực hành trong ba tuần. Như tôi đã nói, đó là vì trong suốt tuần thứ nhất, thức ăn được thải ra ngoài, trong tuần thứ hai, bệnh tật được tịnh hóa, và trong tuần thứ ba, sức lực được hồi phục. Nên thực hành trong ba tuần, ngay cả khi không có bệnh. Rồi ngoài ba tuần đó, ta có thể duy trì thực hành thêm bao lâu thì tùy ý.

Năm Điểm Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất

*LỜI KHẤN CẦU LAMA CỦA DÒNG TRUYỀN THỪA CHỈ GIÁO
CHIẾT XUẤT TINH CHẤT*

Con cầu nguyện dưới chân đấng chiến thắng Kim
Cương Trì và Vajrayogini,
Dampa Sangye và Minyak Ringyal,
Đấng vô song Lodro và Lama Tsewangpa,
và dưới chân ngài Gyaltsen Rinchen.

Con cầu nguyện dưới chân ngài Kunga Delek,
Gendun Gyatso,
Sonam Drakpa và ngài Sonam Gyatso cao cả,
Gagadvadza, Tashi Gyalsten,
và dưới chân ngài Jamyang Drakpa.

Con cầu nguyện dưới chân ngài Zopa Gyatso và
Nyangtsang Nakyiwang,
Tenzin Nyima, Namkha Sengye,
Jamyang Sherab, Ngawang Samdrub Je,
và dưới chân ngài Losang Chophal.

Con cầu nguyện dưới chân ngài Jamyang Trinle và
Chokdrup Thaye,
Tenzin Gyatso, ngài Konchok Jikme vinh quang,
và dưới chân ngài Sangye Yeshe.

Năm Điểm Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất

Con cầu nguyện Bốn Sư Kim Cang Trì, hiện thân của
ba đối tượng quy y,
và giảng dạy những gì phù hợp với mỗi đệ tử,
mang sắc thái của vị thầy tâm linh;
Con cầu nguyện, xin bốn sư nhân từ ban cho mọi
thành tựu, thông thường và tối thượng: [219]
Xin ban cho con những thành tựu!

Năm Điểm Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất

CẦU NGUYỆN

Xin gia trì cho chúng con từ bỏ cuộc đời này và chắc
chắn thoát khỏi sự hiện hữu,
để chiết xuất tinh chất các bông hoa mang được tính,
tự quán tưởng mình là yogini,
để tăng trưởng trí tuệ và phát sinh thực chứng trên
đường tu,
và thiết lập thân cầu vòng của thiên giới.

Sau khi đọc lời cầu nguyện này, ta sẽ buông bỏ cuộc đời
này, quán tưởng chính mình là yogini và chiết xuất tinh chất
của bông hoa. Nhờ vậy, trí tuệ sẽ tăng trưởng, những thực
chứng của các địa bồ tát và đường tu nhanh chóng phát khởi.
Khi đã bỏ thân thô trọng thật sự bằng máu thịt, ta sẽ thiết lập
thân cầu vòng.

Nguyện cho chúng con không phân ly với các bản sư
thanh tịnh trong mọi kiếp sống và thọ hưởng niềm
vinh quang của giáo pháp.
Khi đã hoàn tất đầy đủ các phẩm chất của các địa bồ
tát và đường tu,
nguyện cho chúng con nhanh chóng thành tựu quả vị
của Đức Kim Cương Trì.

Bài cầu nguyện bổ sung này do Jamyang Trinle sáng tác.

Năm Điểm Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất

CHÚ THÍCH

1. Gendun Gyatso, *Fivefold Instruction on Extracting the Essence [Năm Điểm Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất]* (*Bcud len gyi dgams pa rim pa lnga pa'i khrid*). Bộ Sư Tập, nga.
2. Phadampa Sangye (Pha dam pa sangs rgyas, Paramabuddha, d.1117) là một thành tựu giả lừng danh, đã viếng thăm Ấn Độ, Nepal và Bhutan vài lần. Ngài mang dòng truyền thừa *cho*, cũng như hành trì Palden Lhamo sang Tây Tạng, và sống ở Trung Quốc tám năm để làm sáng tỏ Phật pháp. Phong cách của ngài thường gây ra sự tranh cãi. Ngài đã tạo nguồn cảm hứng cho nhiều nữ đệ tử, người lừng danh nhất trong số đó là Machik Lapdron (1055-1149). Các yếu tố thuộc về giáo huấn của ngài có mặt trong tất cả các dòng truyền thừa của Phật giáo Tây Tạng.
3. Chokyi Gyaltsen Rinchen (Chos kyi gyal mtshan rin chen, 1449-1484) là một hành giả thuộc dòng Drikung Kagyu.
4. Kunga Delek Rinchen (Kun dga' bde legs rin chen rgyal mtshan, 1475-1527) là một hành giả thuộc dòng Drikung Kagyu, kế tiếp sau ngài Chokyi Gyaltsen Rinchen.
5. Gendun Gyatso, Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ Hai (Dge 'dun rgya mtsho, 1476-1542), sanh ra trong một gia đình nông dân gần Shigatse, tại vùng Tsang, thuộc miền Trung Tây Tạng. Cha của ngài là một hành giả Mật tông danh tiếng. Lúc 11 tuổi, ngài được thừa nhận là vị tái sanh của Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ Nhất, Gendun Drup, và gia nhập Tu Viện Tashi Lhunpo. Ngài tu học ở Tu Viện Tashi Lhunpo và Drepung. Năm 1517, ngài trở thành vị Trụ Trì của Tu Viện Drepung, và đã phục hồi Đại Lễ Cầu Nguyện (Great Prayer Festival) vào năm sau đó. Năm 1525,

Năm Điểm Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất

ngài nhậm chức vị Trụ Trì của Tu Viện Sera. Ngài viên tịch lúc 67 tuổi.

6. Panchen Sonam Drakpa (Pan chen Bsod nams grags pa, 1478-1554) là Đức Ganden Tripa thứ Mười Lăm. Giáo pháp của ngài đã trở nên một thành phần của chương trình giảng dạy tiêu chuẩn tại đa số các tu viện Gelug. Ngài là đệ tử của Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ Hai, Gendun Gyatso, và là sư phụ của Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ Ba, Sonam Gyatso.
7. Yonten Gyatso, Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ Tư (Gyalwa Yon tan gya mtso, 1589-1617) ra đời ở Mông Cổ, và là người duy nhất không phải là dân Tây Tạng, được thừa nhận là một vị Đạt Lai Lạt Ma. Lúc 10 tuổi, ngài rời Mông Cổ để đến Tây Tạng vào năm 1599. Ngài tu học ở Tu Viện Drepung, thọ nhận giáo huấn và thọ giới Tỳ kheo với Đức Ban Thiên Lạt Ma (Panchen Lama) đời thứ Tư, Chokyi Gyaltsen. Ngài trở thành vị Trụ Trì của Tu Viện Drepung và sau đó, của Tu Viện Sera. Ngài viên tịch lúc 27 tuổi.
8. Phabongka Rinpoche Dechen Nyingpo (1878-1941) là một trong những đạo sư vĩ đại của thế kỷ 20. Giáo pháp của ngài được trình bày trong mười lăm bộ luận. Ngài sanh ra ở Lhasa và biểu lộ các phẩm chất phi thường từ nhỏ. Ngài được thừa nhận là hiện thân của vị học giả vĩ đại Jangkya Rolpai Dorje (1717-1786), và thường được xem là vị tái sanh của Tsako Ngawang Drakpa, một trong các đại đệ tử của Lama Tông Khách Ba (Tsongkhapa). Ngài tu học ở Tu Viện Sera Me và sau khi nhận văn bằng Geshe, đã tu học ở Tu Viện Gyuto hai năm. Ngài là đệ tử của Dakpo Rinpoche, Jampal Lhundup Gyatso và trở thành người nắm giữ dòng truyền thừa trọng yếu về Kinh điển và Mật điển, là bốn sư của đa số các lama dòng Gelug vào

Năm Điểm Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất

thời đó. Bốn đại đệ tử của ngài là Khyabje Trijang Rinpoche, Khyabje Ling Rinpoche, Khangsar Rinpoche và Tathang Rinpoche.

9. Hoa lu (*lu'i me tog*), không được nhận dạng.
10. Hoa hàm mật (*honey-bearer, sbrang 'dzin*), không được nhận dạng.
11. Hoa khóc mãi (*ever-weeping flowers, nam rtag ngu'i me tog*), không được nhận dạng.
12. Hoa ukcho (*ug chos me tog*), tên La tinh: *incarvillea compacta maxim*.
13. Hoa Yerpo-của-những-cánh-đồng (*Yerpo-of-the-fields flower, gyer po thang*), không được nhận dạng.
14. Nhụy là một cánh mỏng nổi kết phần hoa với tràng hoa của các cánh hoa.
15. Vòi nhụy (*mgul*) là thành phần dài hẹp của nhụy hoa, giữa bầu nhụy hoa và đầu nhụy.
16. “Cân lượng” (*bre*) là đơn vị cân đo các vật liệu khô vừa dưới 1 ký lô.
17. Arura (*a ru ra*) là cây dược thảo myrobalan (*Terminalia chebula*) và/hay là trái của nó. Arura vỏ vàng (*a ru ra gser mdog*) nói chung về arura, hoặc đôi khi đồng nghĩa với một trong năm loại arura, đó là arura tăng trưởng.
18. Arura thịt (*a ru ra sha chen*) là một trong năm loại arura.
19. Một muống đầy (*thun*) ở đây nói về loại muống lớn, đặc biệt được dùng trong ngành y tế.
20. Bàn tay của Indra (*Indra's hand, dbang lag*), tên La tinh: *orchis latifolia*. *Var. angustata maxim*), một loại rễ có dược tính, có hình thù giống bàn tay người.
21. Đậu khấu (*nutmeg, dza ti*).

Năm Điểm Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất

22. Sáu loại chất tuyệt vời (bzang drug) là sáu chất có dược tính. Đó là (1) myrobalan vàng (*a ru ra*; *Terminalia chebula*); (2) beleric myrobalan (*ba ru*; *Terminalia belerica*); (3) emblic myrobalan (*skyu ru*; *Emblica officinalis*); (4) nước cốt tre (bamboo juice, *chu gang*) (5) xạ hương (musk; *gla rtsi*) và (6) mật voi đặc (solidified elephant bile, *gi wang*). Một danh sách thay thế gồm có: (1) nước cốt tre (*chu gang*); (2) đậu khấu (*dza ti*); (3) nghệ tây (saffron, *gur gum*); (4) bạch đậu khấu lớn hơn (greater cardamom, *ka ko la*); (5) bạch đậu khấu nhỏ hơn (lesser cardamom, *sug smel*); và (6) đinh hương (cloves, *li shi*). Vào những thời điểm khác, sáu chất này được liệt kê là (1) đậu khấu; (2) đinh hương, (3) cubeb; (4) bạch đậu khấu; (5) nghệ tây và (6) nhựa tre (bamboo pitch).
23. Gỗ lô hội (aloe-wood, *a gar u*) có dược tính và cũng được dùng làm nhang.
24. Phương pháp bảy điểm nhân quả được giải thích chi tiết trong Phần IV của sách này.
25. Labrang (bla brang) là nơi cư trú của một vị lama hay tulku, thường ở trong một tu viện.

Thuật Ngữ

-----***-----

A La Hán (*dgra bcom pa*). Người đã đạt giải thoát. Theo nghĩa đen, đó là người đã tiêu diệt (*bcom*) kẻ thù (*dgra*), tức phiền não.

ba cõi (*khams gsum, tridhatu*). Ba cõi luân hồi là: (1) dục giới; (2) sắc giới; và (3) vô sắc giới.

ba loại khổ (*sdub bsngal gsum*). Đó là khổ vì khổ, khổ vì thay đổi, và nỗi khổ bao trùm khắp nơi.

ba tái sanh bất hạnh. Xem sáu loại chúng sanh di cư (trong luân hồi).

bát phong (*'jig rten chos brgyad*). Đây là tám trạng thái tạo ra sự ưa thích hay ghét bỏ trong tâm ta, thậm chí từ một lợi

Thuật Ngữ

lạc hay thiệt hại nhỏ nhất. Chúng gồm có được và mất, sướng và khổ, khen và chê, vinh và nhục.

Bích Chi Phật (rang sangs rgyas, pratyeka buddha). Những người nỗ lực để đạt được giải thoát khỏi luân hồi cho riêng mình, nhưng không như Thanh văn (nyan thos), các ngài không dựa vào cách lắng nghe các chỉ giáo của vị thầy trong kiếp mà các ngài đạt được giải thoát.

bình đẳng hóa và hoán chuyển ngã tha (*bdag gzhan mnyam brje*). Đây là một phương pháp phát tâm đại bi và bỏ đề tâm do ngài Tịch Thiên (Santideva) giảng dạy trong tác phẩm *Bồ Tát Hạnh* của ngài.

bồ đề tâm (*byang chub kyi sems*). Ước nguyện đạt được giác ngộ vì lợi lạc của chúng sanh.

bổn tôn (*yidam*). Một vị Hộ Phật, bản chất là một vị Phật hay Bồ tát, đặc biệt có nguồn gốc từ các phân loại của Mật điển.

các giai đoạn của đường tu. Xem lamrim.

các uẩn. Xem năm uẩn.

chín tầng thiền định (*sems gnas dgus*). Là các giai đoạn

Thuật Ngữ

tăng trưởng định tâm lên đến cao điểm trong thiền định. Đó là: (1) hướng tâm vào đối tượng thiền định; (2) liên tục hướng tâm; (3) hướng tâm chấp vá; (4) hướng tâm chặt chẽ; (5) không chế tâm; (6) an định tâm; (7) hoàn toàn an định tâm; (8) hướng tâm nhất điểm; (9) nhập định với tâm xả.

con đường (*lam*). Tư tưởng chân thật, bất dụng công và liên tục mong thoát khỏi luân hồi. *Xem thêm* năm con đường.

con đường kiến đạo (*mthong lam*). Một trong năm con đường trên lộ trình tu tập đưa đến giác ngộ. Con đường này được thành tựu khi thiền giả phát sinh thực chứng trực tiếp (hay bằng tri giác) về tánh Không.

dấu ấn (*bag chags, vasana*). Các nhân tố in dấu trong tâm thức, là những tiềm năng bắt nguồn từ sự quen thuộc của nội tâm đối với các đối tượng tích cực, tiêu cực và trung hòa ở ngoại giới.

di cư may mắn. Xem sáu loại chúng sanh di cư (trong luân hồi).

dòng tâm thức (*rgyud*). Dòng tinh thần tương tục.

dục giới. *Xem* ba cõi.

Thuật Ngữ

duyên khởi (*rten 'brel, pratiyasamutpada*). Còn gọi là lý nhân duyên, nói về các thực thể vô thường phát sinh, phụ thuộc vào các nguyên nhân của chúng, và tất cả các pháp sinh khởi phụ thuộc vào các thành phần của chúng.

đấng chiến thắng (*rgyal ba, jinpa*). Người đã chiến thắng hay loại trừ tất cả phiền não chướng và sở tri chướng, đó là một vị Phật.

địa (*sa*). Nền tảng hỗ trợ cho các phẩm chất giác ngộ phát sinh. *Xem thêm* thập địa.

hai bồ tư lương (*tshogs gnyis*). Sự tích lũy công đức và trí tuệ nguyên sơ là nhân của giác ngộ. Công đức được tích lũy bằng cách hành trì năm ba la mật đầu, trong khi trí tuệ nguyên sơ được tích lũy bằng ba la mật trí huệ.

hiện tượng. *Xem pháp và tánh vô ngã của hiện tượng.*

khổ. *Xem ba loại khổ.*

lamrim (*lam rim*). Theo nghĩa văn tự, là “các giai đoạn của đường tu”. Nó nói về sự trình bày theo hệ thống của những yếu tố trọng yếu, hay các giai đoạn (*rim*) mà một người sẽ tuần tự tiến triển trên con đường tu tập nội tâm (*lam*) để đi đến giác ngộ.

Thuật Ngữ

lục độ ba la mật (*phar phyin drug, paramita*). Các ba la mật bổ thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định và trí huệ là những hành trì chính được tu tập trong sáu địa đầu tiên trong mười bồ tát địa.

mục tiêu của chúng sanh (*sems can gyi don*). Bao gồm cả mục đích nhất thời, gồm có các yếu tố tạo ra hạnh phúc thường tình trong đời này và những đời sau, và mục đích cứu cánh của chúng sanh, đó là thành tựu giác ngộ.

mười nghiệp bất thiện (*mi dge ba bcu*). Gồm có ba loại liên quan đến hành vi của thân: (1) giết hại; (2) trộm cắp; (3) tà dâm; bốn loại liên quan đến hành vi của ngữ: (4) nói láo; (5) nói lời chia rẽ; (6) nói nặng lời; (7) nói chuyện phù phiếm; và ba loại liên hệ với hoạt động của tâm: (8) tham lam; (9) ác ý; (10) tà kiến.

mười tám pháp hay thuận duyên (*chos bco brgyad*). Những điều gồm có tám tự do và mười thuận lợi.

mười thuận lợi (*'byor ba bcu*). Mười thuận duyên cho việc thực hành Pháp. Năm thuận lợi liên quan đến bản thân là: (1) sinh làm người; (2) sinh ra ở một nơi Phật pháp hiện hữu; (3) có đầy đủ các căn; (4) không tạo nghiệp cực ác; (5) có niềm tin nơi vị thầy và giáo pháp; và năm thuận lợi liên quan đến tha nhân là: (6) Đức Phật đã giảng thế; (7) ngài đã thuyết

Thuật Ngữ

Pháp; (8) giáo pháp còn tồn tại; (9) có người tu tập theo các giáo pháp này; và (10) các hành giả có được sự hỗ trợ.

năm con đường (*lam lnga*). Con đường (1) tích lũy; (2) chuẩn bị; (3) kiến đạo; (4) thiền định; và (5) vô học. *Xem thêm* con đường.

năm uẩn (*phung po lnga skandha*). Đây là các uẩn của (1) sắc; (2) thọ; (3) tưởng; (4) hành; và (5) thức.

ngũ nghịch (*mtshams med lnga*). Đó là (1) giết cha; (2) giết mẹ; (3) giết A La Hán; (4) cố ý làm một vị Phật chảy máu; và (5) tạo ra sự ly gián trong tăng đoàn. Những điều này cũng được gọi là năm hành vi bị quả báo tức thì, vì người tạo ra bất cứ hành vi nào kể trên sẽ đọa địa ngục tức thì sau khi chết, mà không trải qua kinh nghiệm ở cõi trung âm.

nhân vô ngã (*gang zag gi bdag med*). Đó là sự bất hiện hữu của một tự ngã độc lập và tồn tại cố hữu của một con người. Đó là tánh Không của một con người.

nhập lưu (*rgyun zhug, srotapanna*). Người nhập vào dòng thánh nhân giác ngộ. Hàng thánh giả đầu tiên trong bốn hàng thánh nhân được định nghĩa trong Tiểu thừa (*hinayana*), người đã chứng ngộ tánh Không và loại trừ phóng nghiệp.

Thuật Ngữ

pháp (*chos*). Khi chữ P viết hoa thì nói đến các giáo huấn giải thoát của Đức Phật. Khi là chữ p thường thì nói về bất cứ thực thể, hay hiện tượng nào tồn tại.

pháp tu bảy điểm nhân quả (*rgyu 'bras ngag bdun*). Một phương pháp phát bồ đề tâm do ngài A-đề-sa (Atisa) truyền thụ. Sáu nhân là: (1) nhận thức chúng sanh là những bà mẹ của mình; nghĩ đến lòng tử tế của họ; (3) ước mong đền đáp lòng tốt của họ; (4) lòng từ; (5) lòng bi; và (6) tâm nguyện đặc biệt. Kết quả là (7) tâm giác ngộ phát sinh.

pháp vô ngã (*chos kyi bdag med*). Đó là sự bất tồn tại của một tự ngã độc lập và tồn tại cố hữu của pháp nào ngoại trừ con người. Đó là tánh Không của các pháp.

Phật địa (*sanga rgyas kyi sa*). Địa thứ mười một sinh khởi sau địa bồ tát thứ mười.

phiền não (*nyong mong, klesa*). Các tâm thái che chướng như tham, sân, si, được liệt kê trong sáu phiền não chính và hai mươi phiền não phụ. Chúng ngăn trở sự phát sinh của giải thoát.

phiền não chướng (*nyon sgrib*). Các cảm thọ phiền não và chủng tử của chúng là những yếu tố ngăn trở sự giải thoát.

Thuật Ngữ

sắc giới và vô sắc giới. Xem ba cõi giới.

sáu loại chúng sanh di cư (trong luân hồi) (*'gro ba rigs drug*). Sáu loại chúng sanh di cư gồm có chúng sanh trong ba cõi thấp hơn, hay các tái sanh bất hạnh – địa ngục, ngạ quỷ và súc sanh và các chúng sanh trong ba cõi cao hơn, hay các tái sanh may mắn – con người, A tu la và chư Thiên.

sở tri chướng (*shes sgrib*). Các che chướng như dấu ấn của vô minh, chủ yếu tạo ra trở ngại cho sự thành tựu tâm toàn trí.

sự từ bỏ trên con đường kiến đạo (*mthong spang*). Các trạng thái phiền não được loại bỏ bằng con đường kiến đạo.

tái sanh bất hạnh. Xem sáu loại chúng sanh di cư.

tái sanh thấp hơn. Xem sáu loại chúng sanh di cư (trong luân hồi).

tam học (*bslab pa gsum*). Đó là việc tu tập giới, định, tuệ. Còn được gọi là tam học cao cấp hơn.

tâm giác ngộ (*sems bskyed*). Tương đương với bồ đề tâm.

tám tự do (*'dal ba brgyad*). Tám tự do hay nhàn nhã cho

Thuật Ngữ

phép ta thực hành Pháp là: tự do thoát khỏi sự tái sanh thành (1) một chúng sanh trong địa ngục; (2) một súc sanh; (3) một nga quý; (4) một chư Thiên trường thọ; (5) một con người có tà kiến; (6) một người man rợ ở biên địa; (7) sinh ra vào thời điểm Phật pháp không hiện hữu trên thế gian; hay (8) một người có khuyết tật.

tâm xả ly (*nges 'byung*). Ước nguyện xa lìa hay thoát khỏi luân hồi phát khởi liên tục, ngày hay đêm.

thánh nhân (*'phag pa*). Người đã có được chứng ngộ trực tiếp hay bằng tri giác về tánh Không.

thanh văn (*nyan thos, sravaka*). Người tìm cầu giải thoát cho riêng mình bằng cách lắng nghe giáo huấn của Đức Phật hay một đệ tử của ngài.

thập địa (*sa bcu*). Ba La Mật thừa thừa nhận thập địa cho các bồ tát thánh nhân, được liệt kê như (1) Hoan Hỷ địa; (2) Ly Cấu địa; (3) Phát Quang địa; (4) Diệm Huệ địa; (5) Cực Nan Thắng địa; (6) Hiện Tiền địa; (7) Viễn Hành địa; (8) Bất Động địa; (9) Thiện Huệ địa; (10) Pháp Vân địa. *Xem thêm* bồ tát địa.

thất chi nguyện (*yan lag bdun*). Một bài cầu nguyện để tích lũy công đức và tịnh hóa nghiệp bất thiện bằng các chi (1)

Thuật Ngữ

lễ lạy; (2) cúng dường; (3) sám hối; (4) tùy hỷ công đức; (5) thỉnh Phật chuyên pháp luân; (6) thỉnh cầu chư đạo sư trường thọ; và (7) hồi hướng.

thuận lợi (*'byor ba*). Có được may mắn tốt đẹp để thụ hưởng điều kiện thuận lợi cho việc thực hành Pháp. *Xem thêm* mười thuận lợi.

tĩnh trụ (*zhi gnas, samatha*). Định tâm nhất điểm không gián đoạn. Tâm tĩnh trụ được thiết lập nhờ sự tiến triển tuần tự qua chín tầng thiền định.

tồn tại cố hữu (*rang bzhin gyi yod pa, svabhasat*). Sự tồn tại bằng bản tính thực chất dường như vốn có ở trong một đối tượng.

Triết Gia Ngoại Đạo (*mu stegs pa*). Đây là tên chung cho những ai không phải là Phật tử, đề cập đến những người tuyên xưng hoặc đi theo những con đường hay khúc sông cạn (*tirtha*) khác với con đường của Đức Phật.

tự do (*'dal ba*). Sự thoát khỏi các tái sinh trong những hoàn cảnh áp bức. *Xem thêm* tám tự do.

tự do và thuận lợi. *Xem* tám tự do và mười thuận lợi.

Thuật Ngữ

trí tuệ nguyên sơ (*ye shes, jnana*). Một loại kiến thức cao quý, hay sự ngộ đạo.

Thư Mục

-----***-----

LUẬN THUYẾT KINH ĐIỂN (TENGYUR)

Asanga (Thogs med). *Bodhisattva Grounds [Các Địa Bồ Tát]*. *Yoga-carya-bhumau-bodhisattva-bhumi*. *Rnal 'byor spyod pa'i sa las byang chub sem dpa'i sa*. D 4037, sems tsam wi; P5538, sems tsam zhi.

_____, *Compendium of Abhidharma [A Tỳ Đạt Ma Yếu Luận]*. *Abhidharmasamuccaya*. *Chos mngon pa kun las btus pa (Kun btus)*. Toh. 4049, sems tsam ri.

Nagarjuna (Klu sgrub). *Friendly Letter [Bức Thư Thân Mật]*. *Suhrllekha*. *Bshes pa'i spring yig*. Toh 4182, nge. P5658, mdo 'grel nge.

Santideva (Zhi ba lha). *Bodhisattva's Way of Life [Bồ Tát Hạnh]*. *Bodhicaryavatara*. *Byangchub sems dpa'i spyod pa la 'jug pa*. Toh 3871, mdo 'grel la. P5272, dbu ma la.

Thư Mục

Vasubandhu (Dbyig gnyen). *Abhidharmakosakarika* [A Tỳ Đạt Ma Câu Xá Luận bản tụng]. *Chos mngon pa'i mdzod kyi tshigs le'ur byas pa*. Toh 4089, mngon pa ku. P5590, mngon pa'i bstan bcos gu.

TÁC PHẨM TẠNG NGŨ

Atisa Dipamkarasrijnana (Dpal mar med mdzad dpal ye shes, 982-1054). *Lamp of the Path* [Đèn Soi Nẻo Giác]. *Bodhipathapradipa*. *Byang chub lam gyi sgron ma*. Collected Work. Tibet: Sku 'bum byams pa gling, 2001.

Drakpa Gyaltsen (Drags pa rgyal mtshan, 1147-1216). *Freedom from the Four Types of Cling-ing* [Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp]. *Zhen pa bzhi bral gyi gdams ngag*. Collected Works, vol. 1. Kathmandu: Sachen International, 2006.

Gendun Gyatso, Second Dalai Lama (Dge 'dun rgya mtsho, 1476-1542). *Fivefold Instruction on Extracting the Essence* [Năm Điểm Chỉ Giáo về Chiết Xuất Tinh Chất]. *Bcud len gyi dgams pa rim pa lnga pa'i khrid*. Collected Works, nga. Dharamsala, India: Tibetan Library of Works and Archives, 2006.

Je Rinpoche. See Tsongkhapa Losang Drakpa.

Langri Thangpa (Glang ri thang pa, 1054-1123). *Eight Verses of Mind Training*. [Luyện Tâm Bát Đạo]. *Blo sbyong tshig bryad ma*. *Blo sbyong nyer mkho phyogs bsgrigs*. Lan

Thư Mục

Kru'u: Kan su'u mi rig dpe skrun khang, 2003.

Panchen Losang Chokyi Gyaltzen (Pan chen Blo bzang chos kyi rgyal mtshan, 1570-1662). *Guru Puja. Zab blam bla ma mchod pa'i cho ka bde stong dbyer medma dang tshogs mchod bcas bzhugs so [Bla ma mchod pa]*. Dharamsala, India: Sherig Parkhang, 1992.

Tsongkhapa Losang Drakpa (Tsong kha pa blo bzang grags pa, 1357-1419). Great Exposition of the Stages of the Path (Great Stages of the Path) [Đại Luận về Trình TỰ Đường Tu Giác Ngộ (Các Giai Đoạn Lớn của Đường Tu Giác Ngộ)]. *Khams gsum chos kyi rgyal po tsong kha pa chen pos mdzad pa'i byang chub lam gyi rim pa chen mo (Lam rim chenmo)*. Collected Works, vol. *pa*. Lhasa: New Zhol Par-khang. Toh 5392.

_____, *Three Principal Aspects of the Path [Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ]*. *Lam gtso rnam gsum*. In *Blo bsyong nyer mkho phyogs bsgrigs*. Lan kru'u: Kan su'u mi rigs dpe skrun khangs, 2003.

TÁC PHẨM ANH NGỮ

Chogye Trichen Rinpoche. *Parting from the Four Attachments [Xa Lìa Bốn Sự Bám Chấp]*. Ithaca, NY: Snow Lion, 2003.

Csoma de Koros, Alexander. *Sanskrit-Tibetan-English*

Thư Mục

Vocabulary (Mahavyutpatti, Lo pan mang pos mdzad pa'i bye brag tu rtogs byed chen mo), 2 vols. Delhi: Sri Satguru, 1980-82.

Dalai Lama, H. H. *Awakening the Mind, Lightening the Heart [Giác Ngộ Tâm Thức, Thắp Sáng Trái Tim]*. New York: HarperCollins, 1995; reprint, HarperCollins, India, 1997.

_____, *The Compassionate Life [Cuộc Đời Bi Mẫn]*. Boston: Wisdom Publications, 2001.

_____, *Open Heart [Trái Tim Rộng Mở]*. New York: Little Brown, 2002.

_____, *Transforming the Mind [Chuyển Hóa Tâm Thức]*. Translated by Geshe Thupten Jinpa. London: Thorsons. 2000.

Dilgo Khyentse. *Enlightened Courage: An Explanation of the Seven Point Mind Training [Dũng Khí Giác Ngộ: Giải Thích về Luyện Tâm Thất Điểm]*. The Padmakara Translation Group. Ithaca, NY: Snow Lion, 1993 and 2006 Editions Padmakara.

_____, *The Heart of Compassion: The Thirty-Seven Verses of the Practices of a Bodhisattva [Trái Tim của Lòng Bi Mẫn: Ba Mươi Bảy Pháp Hành Bồ Tát]*. Translated by the Padmakara Translation Group. Boston: Shabhala Publications, 2007.

Lamotte, Etienne. *History of Indian Buddhism: From the Origin to the Saka Era [Lịch Sử Phật Giáo Ấn Độ: Từ Khởi Thủy đến Thời Đại Saka]*. Translated from the French by Sara

Thư Mục

Webb-Boin. Louvain: Institut Orientaliste, 1988.

Lobsang Gyatso, Ven. *Bodhicitta: Cultivating the Compassionate Mind of Enlightenment [Bồ Đề Tâm: Trường Dưỡng Lòng Bi Mẫn của Tâm Giác Ngộ]*. Translated by Ven. Sherab Gyatso. Ithaca, NY: Snow Lion, 1997.

Monier-Williams, Sir Monier. *A Sanskrit-English Dictionary [Tự Điển Phạn-Anh]*. Delhi: Motilal Banarsidass, 1955.

Rapten, Geshe, and Geshe Ngawang Dhargyey. *Advice from a Spiritual Friend [Lời Khuyên của một Thiện Tri Thức]*. Delhi: Publications for Wisdom Culture, 1977; reprint, Boston: Wisdom Publications, 2001.

Rigpa Shedra Wiki. <http://www.rigpawiki.org>.

Rigzin, Tsepa. *Tibetan-English Dictionary of Buddhist Terminology [Tự Điển Thuật Ngữ Phật Giáo Tạng-Anh]*. Dharamsala, India: Library of Tibetan Works and Archives, 1984.

Santideva. *A Guide to the Bodhisattva Way of Life [Bồ Tát Hạnh]*. Translated by Vesna A. Wallance and B. Alan Wallance. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1997.

Snellgrove, David. *Indo-Tibetan Buddhism [Phật Giáo Ấn Độ-Tây Tạng]*, 2 vols. Boston: Shambhala Publications, 1987.

Sonam Rinchen, Geshe. *Eight Verses of Mind Training [Luyện Tâm Bát Đạo]*. Translated and edited by Ruth Sonam. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2001.

_____, *The Thirty-Seven Practices of Bodhisattvas [Ba*

Thư Mục

Mười Bảy Pháp Hành Bồ Tát]. Ithaca, NY. Snow Lion Publications, 1997.

_____, *The Three Principal Aspects of the Path [Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ]*. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1999.

_____, *Yogic Deeds of Bodhisattvas: Gyel-tsap on Aryadeva's Four Hundred [Hạnh Du Già của Bồ Tát: Gyel-tsap về Tứ Bách Kệ Tụng của Thánh Thiên]*. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1994.

Sopa, Geshe Lhundrup, with Michael Sweet and Leonard Zwilling. *Peacock in the Poison Grove: Two Buddhist Texts on Training the Mind [Con Công trong Rừng Cây Độc: Hai Bản Văn Phật Pháp về Luyện Tâm]*. Boston: Wisdom Publications, 2001.

Stearns, Cyrus. *Luminous Lives: The Stories of the Early Masters of the Lam 'bras Tradition in Tibet [Những Cuộc Đời Sáng Chói: Câu Chuyện về các Đạo Sư của Truyền Thống Lam 'bras tại Tây Tạng]*. Boston: Wisdom Publications, 2002.

Tharchin, Geshe Lobsang, and Artemus Engle. *Nagarjuna's Letter to a Friend. Commentary by Venerable Rendawa Zhon-nu Lo-dro [Bức Thư cho một Người Bạn của Long Thọ. Luận Giải của Thầy Rendawa Zhon-nu Lo-dro]*. Dharamsala, India: Library of Tibetan Works and Archives, 1979.

The Treasury of Lives: Biographies of Himalayan Religious Masters [Kho Tàng của Những Cuộc Đời: Tiểu Sử

Thư Mục

của các Đạo Sư Hy Mã Lạp Sơn]. <http://www.treasuryoflives.org>. Tsongkhapa Losang Drakpa. *The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment*. [Đại Luận về Trình Tự Đường Tu Giác Ngộ]. The Lamrim Chenmo Translation Committee. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2004.

_____, *Ocean of Reasoning: A Great Commentary on the Mulamadhyamakakarika* [Đại Dương của Lý Luận: Một Luận Giải Vĩ Đại về Căn Bản Trung Quán Luận Tụng]. Translated by Geshe Ngawang Samten and Jay L. Garfield. Oxford: Oxford University Press, 2006.

Thupten Jinpa, trans. and ed. *Mind Training: The Great Collection* [Pháp Luyện Tâm: Bộ Sư Tập Vĩ Đại]. Compiled by Shonu Gyalchok and Konchok Gyaltzen. The Library of Tibetan Classics, vol. 1. Boston: Wisdom Publications, 2006.

Vasubandhu. *Abhidharmakosa-bhasyam* [A Tỳ Đạt Ma Câu Xá Luận], 4 vols. Translated into French by Louis de la Vallee Poussin. English translation of the French by Leo M. Pruden. Berkeley, CA: Asian Humanities Press, 1988-90.

Wallace, B. Alan. *The Seven-Point Mind Training* [Pháp Luyện Tâm Thất Điểm]. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2004.

Giới Thiệu Về Tác Giả

-----***-----

CHODEN RINPOCHE cao quý sanh năm 1931 ở Kham, tại Tây Tạng. Lúc 3 tuổi, ngài đã được Reting Rinpoche chánh thức xác nhận là hóa thân của lama Choden, tiền nhiệm của Tu Viện Rongpo Rabten, người đã từng là một ứng viên cho vị tái sanh của Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ Mười Hai. Sau đó, Rinpoche đã tu học với một người chú cho đến khi ngài gia nhập tu viện. Lúc 7 tuổi, ngài thọ giới Sa di với Phabongkha Rinpoche, được Rinpoche đặt tên là Losang Gyalten Jikdrel Wangchuk, và đã thọ nhận nhiều giáo huấn với Rinpoche. Theo lời dạy của Phabongkha Rinpoche, ngài đến miền Trung Tây Tạng và gia nhập Tu Viện Sera lúc 15 tuổi. Ngài thọ nhận chỉ giáo về môn tranh luận với một số vị trong các học giả cao cả nhất của tu viện, kể cả Geshe Loga và Geshe Losang Wangchuk, trong khi là bạn đồng học với Geshe Sopa, Geshe Ugyen Tseten và Geshe Legden. Trong quá trình tu học năm môn đại luận, ngài

Giới Thiệu Về Tác Giả

tiếp tục thọ giáo với Phabongkha Rinpoche, cũng như Trijang Rinpoche, Bari Rinpoche và Ling Rinpoche. Ngài đã nhận vô số lễ quán đảnh và pháp truyền khẩu, cũng như các chỉ giáo cốt tủy thuộc về lời dạy rỉ tai (nhĩ truyền), giúp cho ngài phát triển thực chứng về các giáo huấn. Nhờ công phu tu học lâu dài với nhiều đại sư lừng danh nắm giữ dòng truyền thừa, ngài đã quán triệt năm môn đại luận và nhận danh hiệu *pandita* (học giả). Sau khi hoàn tất khóa tu học, ngài không dự kỳ thi cuối cùng, mà lại tham dự lớp *Lharam* trở lại trong nhiều năm, chú trọng vào môn Giới Luật.

Khi việc xâm chiếm Tây Tạng của người Trung Hoa bắt đầu làm xáo trộn đời sống và việc tu hành trong tu viện, Rinpoche bắt đầu khóa nhập thất *Chulen*, nhưng phải chấm dứt nửa chừng, vì người Trung Hoa đưa ra các giới hạn trong việc tu tập Pháp. Ngài đã sống ở Lhasa cho đến năm 1964, hành trì các pháp tu Guhyasamaja, Yamantaka, Heruka và giảng dạy khi nào thuận tiện. Khi tình trạng xã hội trở nên tệ hại hơn trong thời kỳ Cách Mạng Văn Hóa, ngài đã hoàn toàn chấm dứt mọi sự tu tập bên ngoài. Rinpoche sống trong nhà của một người bà con, nhất quyết không tham gia vào bất cứ hoạt động nào đối nghịch với giáo pháp. Ngài sống trong một căn phòng nhỏ tối tăm trong mười chín năm sau đó, không hề ra ngoài và không hề cắt tóc. Người Trung Hoa thường đến nhà kiểm soát ngài. Trong gian phòng trống trải, không có các *thanka*, tôn tượng hay pháp khí nào khác, ngài đã tu tập một cách cẩn mật. Rinpoche chỉ có một chuỗi tràng hạt nhỏ (mala) mà ngài giấu

Giới Thiệu Về Tác Giả

kín trong túi bí mật trong tầng bào của mình. Ngài tiếp tục tư duy về giai trình của đường tu và giai đoạn phát khởi của Mật điển Guhyasamaja, Yamantaka và Heruka.

Vào năm 1979, ba năm sau khi Mao Trạch Đông qua đời, Rinpoche đã có thể ban giáo pháp cho các nhóm nhỏ gồm các lama và Geshe trong phòng riêng của ngài.

Năm 1985, Rinpoche có được giấy hộ chiếu và đã du hành đến Ấn Độ, thoát khỏi sự đàn áp của người Trung Hoa. Từ đó trở đi, thể theo lời yêu cầu của Đức Đạt Lai Lạt Ma, ngài tiếp tục giảng dạy ở Tu Viện Sera Je, ở trung tâm Phật giáo của ngài tại California và khắp nơi trên thế giới, ban truyền các lễ quán đảnh và giáo huấn về các môn học chính trong chương trình học vị Geshe, cũng như về thi phú và ngữ pháp. Với kiến thức sâu rộng và đức hạnh thanh tịnh, ngài được xem là Người Hộ Trì Giới Luật.

Phương Danh Ân Tổng

PHƯƠNG DANH ẨM TỔNG KINH SÁCH VIET NALANDA FOUNDATION 2014

DATE	CONTRIBUTOR	AMOUNT
15/07/2013	Nguyen Chi Khanh	\$100.00
15/08/2013	Tu Thuc Hanh (VN)	\$10.00
17/07/2013	Ẩn Danh	\$100.00
04/08/2013	Bach Nga Nguyen (AU)	\$100.00
04/08/2013	Ẩn Danh	\$78.00
04/08/2013	Dzu Le	\$60.00
04/10/2013	Phung Dong	\$100.00
15/10/2013	Nga Duong	\$340.0
05/11/2013	Dzung Pham	\$50.00
05/11/2013	Ẩn Danh	\$200.0
05/11/2013	Lieu Thai	\$300.00
05/11/2013	Michelle	\$100.00
27/11/2013	Hung Vuong	\$200.00
05/12/2013	Amy Lu Roger	\$25.00
05/12/2013	John Cook	\$100.00
05/12/2013	Khue Pham	\$200.00
23/12/2013	Minh Nguyen (Canada)	\$100.00

DATE	CONTRIBUTOR	AMOUNT
04/02/2014	Tiep Truong	\$50.00
04/02/2014	Hang Nghiem	\$50.00
04/02/2014	Doan Le	\$50.00
15/02/2014	Kathy Vui	\$50.00
15/02/2014	Loan Le	\$100.00
15/02/2014	Mai Nguyen	\$100.00
15/02/2014	Tung - Hoa	\$200.00
03/03/2014	A. Quan	\$100.00
04/04/2014	John Tran	\$108.50
04/04/2014	Ly Anh Tuan (VN)	\$50.00
04/04/2014	Chi Em Minh Thu (VN)	\$50.00
04/04/2014	Nguyen Cuong (VN)	\$100.00
22/04/2014	Do Tran Nguyen	\$50.00
22/04/2014	Phan Tan Hai	\$100.00
22/04/2014	Dieu Quan	\$50.00
22/04/2014	Mai Nguyen	\$40.00
22/04/2014	Ân Danh	\$10.00
24/04/2014	Nguyen Duc Khanh	\$300.00
22/07/2014	Su Co Y Dung	\$60.00
28/07/2014	Phan Duy Du	\$220.00
16/08/2014	An Danh	\$427.00
17/09/2014	Hiep Truong	\$40.00
17/09/2014	Phyllis La	\$500.00
17/09/2014	Hai Tech	\$500.00
17/09/2014	Mindy and Le	\$200.00
17/09/2014	Pham V. Phan	\$200.00
17/09/2014	Thieu Ha Nguyen	\$80.00
17/09/2014	Tri Bui	\$50.00
17/09/2014	Nail Tech	\$100.00
17/09/2014	Miranda Le	\$100.00

DATE	CONTRIBUTOR	AMOUNT
17/09/2014	Trang Nghiem	\$50.00
17/09/2014	Bach Nguyen	\$350.00
17/09/2014	Thanh Ho	\$300.00
19/09/2014	Phan Tan Hai	\$100.00
19/09/2014	Hien Minh Dieu Trinh	\$50.00
19/09/2014	James Le and Christine Le	\$100.00
19/09/2014	Christina Pham and Tai Pham	\$200.00
19/09/2014	Thuy Michelle Do	\$100.00
19/09/2014	Hai V. Dinh	\$50.00
14/09/2014	Gheng Pham and Minh Hien Le Pham	\$50.00
19/09/2014	Patty Lin Quach	\$100.00
22/09/2014	Jocelyn Nguyen	\$100.00
22/09/2014	An Danh	\$200.00
23/09/2014	G/D Do Minh Nguyen	\$150.00
23/09/2014	G/D Nguyen Thi Tuyet	\$150.00
23/09/2014	Phat Tu Tinh Ngoc	\$100.00
23/09/2014	Jangchup Lhamo	\$100.00
23/09/2014	Tu Kim Anh	\$50.00
23/09/2014	Phat Tu Nhuan Ha	\$50.00
23/09/2014	Nguyen T. Minh Tam	\$50.00
23/09/2014	Nhom Phat Tu Houston	\$200.00
29/09/2014	Hoang Chau	\$50.00
29/09/2014	Tan Bui	\$100.00
29/09/2014	Thuy Ho	\$100.00
29/09/2014	Minh Thu	\$200.00
29/09/2014	Mai - Hoa	\$200.00
29/09/2014	Tu Thuc Hanh (Ha Noi)	\$26.00
29/09/2014	Nguyen Thi Van Anh (Ha Noi)	\$100.00
29/09/2014	Pham Thi Thanh (Ha Noi)	\$200.00
29/09/2014	Nguyen Xuan Dung (Sai Gon)	\$10.00

DATE	CONTRIBUTOR	AMOUNT
30/09/2014	Bang Le (AU)	\$50.00
30/09/2014	C. Hoa (Brisbane)	\$40.00
30/09/2014	Chu (AU)	\$10.00
30/09/2014	Hue (AU)	\$15.00
30/09/2014	Hanh (AU)	\$100.00
30/09/2014	Nghiep (AU)	\$25.00
30/09/2014	Hoa (AU)	\$50.00
10/01/2014	Forestwood Dental	\$100.00
10/01/2014	Elizabeth BuiBich	\$50.00
10/01/2014	An Danh	\$75.00
10/01/2014	Thao Tran	\$100.00
10/01/2014	Mai Pham	\$30.00

Viet Nalanda Foundation, a non-sectarian organization, was established to promote networking and a deeper understanding of Tibetan Buddhism and culture in the Vietnamese communities in the United States and abroad.

Viet Nalanda Foudation is recognized as a 501 (c) (3) non-profit organization.

Federal ID # 3-431-8502

*Website:
vietnalanda.org*

*E-mail:
vietnalanda@ymail.com*

*Diễn đàn Viet Nalanda:
http://groups.yahoo.com/neo/groups/Viet_Nalanda/info*

Kính gửi quý đạo hữu và thân hữu,

Từ năm 2006 đến nay, hằng năm Viet Nalanda Foundation đều có các đề án ấn tống kinh sách, đặc biệt là các kinh sách Mật Tông và Phật Giáo Tây Tạng để phân phối đến các đạo hữu người Việt trên toàn thế giới. Đây là một trong những việc làm nhỏ bé của chúng tôi trong tâm nguyện đem ánh sáng của đạo pháp và những giáo lý thâm sâu của Đức Phật, chư Thầy Tổ cũng chư Đạo Sư đến với toàn thể Phật tử, nhất là đối với những ai có duyên với Kim Cang Thù.

Chúng tôi thực hiện được các việc này là cũng do sự đóng góp to lớn của rất nhiều đạo hữu và thân hữu từ khắp nơi. Khi phát hành kinh sách, chúng tôi phát tâm gửi miễn phí đến tất cả. Và như thế, để có thể tiếp tục Phật sự này một cách lâu dài, chúng tôi tha thiết kêu gọi sự phát tâm của quý đạo hữu và thân hữu bằng cách 1). đóng góp cho ấn phí, 2). đóng góp cho chi phí bưu điện và chi phí chuyên chở kinh sách, hoặc 3). nhận làm đại lý phân phối sách tại địa phương Hoa Kỳ hoặc các quốc gia khác.

Xin liên lạc vnfbbookrequest@gmail.com để đóng góp ý kiến.

Ngoài ra, mọi phát tâm đóng góp xin gửi về:

Viet Nalanda Foundation
8201 Westminster Blvd. Suite 200
Westminster, CA 92683

Xin cảm niệm công đức và nguyện chư Phật, chư Bồ tát, chư Thầy Tổ chúng giám cho công đức pháp thí của quý đạo hữu và thân hữu.

Om mani padme hung.

Ban Ấn Tống
Viet Nalanda Foundation

