

BÌNH GIẢNG NGẮN GỌN VỀ NHỮNG CHỈ DẪN DÀNH CHO BẢN THÂN CỦA PATRUL RINPOCHE

Khenpo Sodargye giảng
Pema Jyana chuyển dịch Việt ngữ
Patrul Rinpoche

1. Về tựa đề của bản văn

Tựa đề, Những Chỉ Dẫn Dành Cho Bản Thân, được hiểu theo nghĩa đen và thông báo cho người đọc rằng bản văn này là một bộ các chỉ dẫn mà Patrul Rinpoche vạch ra nhằm dẫn dắt thực hành tâm linh của chính ngài. Nhìn chung, những người thế tục thường xem xét và cải thiện bản thân nhờ sự tự-phê bình và tự-kiểm tra; những hành giả tâm linh cũng cần phải như vậy. Các hành giả cũng cần nương theo những phương pháp này, nhưng họ thậm chí còn cần thiết tha làm vậy hơn những người mà mục đích của cuộc đời chỉ giới hạn trong thế gian này. Với một số người nhất định, Phật Pháp có vẻ đang được dùng để chỉ trích người khác, điều này không hề đúng. Làm sao chúng ta có thể dẫn dắt người khác nếu tâm thức của chính mình vẫn chưa được điều phục? Vì thế, chúng ta cần thường xuyên quán sát và kiểm tra thân, khẩu và ý bằng cách nương theo những chỉ dẫn của Patrul Rinpoche.

2. Về tác giả của bản văn

Patrul Rinpoche, tác giả cuốn Lời Vàng Của Thầy Tôi, là hóa thân của Bồ Tát Quán Thế Âm và Tôn giả Tịch Thiên. Tiểu sử của ngài cho thấy một hành trình tâm linh nhiều sắc màu. Sau đây là một trong những câu chuyện nổi tiếng nhất trong cuộc đời ngài:

Lần nọ, Patrul Rinpoche đến Tu viện Dhomang ở hạt Drakgo thuộc Tây Tạng trong hình tướng một người ăn xin. Gặp gỡ nhiều bậc khổ tu sống ở đó khiến ngài rất hoan hỷ, vì thế ngài bày tỏ niềm vui bằng cách nói rằng, “Thật thú vị khi thấy rằng giáo lý kinh văn chân chính và giáo lý chứng ngộ vẫn tồn tại ở tu viện này!”. Đêm đến, Patrul Rinpoche gõ cửa phòng Lama Trultrim Dargye và yêu cầu được ngủ lại một đêm. Thông cảm với sự nghèo khổ, vị Lama cho phép ngài ở lại và tối đó, khi họ ngồi trò chuyện, đã hỏi rằng, “Ông có biết Patrul Rinpoche không?”.

“Tôi từng nghe nói về ngài,” Rinpoche đáp.

Vị Lama tiếp tục, “Tôi rất muốn gặp ngài. Niềm tin của tôi đã vững chắc hơn từ khi đọc những cuốn sách của ngài. Nhưng tôi chưa có duyên hạnh ngộ ngài, dù cho tôi đã viếng thăm tu viện của ngài ở Sershul hai lần. Ông đã đọc tác phẩm Lời Vàng Của Thầy Tôi chưa?”.

“Tôi từng nghe nói, nhưng chưa đọc”.

“Ông cần phải đọc nó! Một cuốn sách tuyệt vời. Ông sẽ thực hành tốt như Patrul Rinpoche chỉ dạy trong cuốn sách”.

“Thật hữu ích nếu ông có thể giải thích về cuốn sách cho tôi”.

“Được chứ. Tôi nghĩ tôi có thể giải thích đôi điều dựa trên sự hiểu của mình”.

Như thế, Trultrim Dargye giải thích một phần của cuốn sách. Sáng hôm sau, Patrul Rinpoche dậy hơi muộn một chút. Khi ngài bước vào thiền đường, Trultrim Dargye nghiêm nghị, “Là một tu sĩ, làm sao ông có thể dậy muộn như vậy? Ông đáng lẽ nên dậy sớm hơn chứ!”. Không lâu sau, vị Lama viếng thăm Patrul Rinpoche ở Dawu, biết rằng Rinpoche đang thuyết giảng ở đó. Khi Patrul Rinpoche thấy Trultrim Dargye ngồi trước mặt, lập tức đã bước xuống từ Pháp tòa một cách kính cẩn và nói, “Thầy tôi đã đến! Đây là một Lama vĩ đại!”. Chỉ khi ấy Trultrim Dargye mới nhận ra người ăn xin ấy là ai và cảm thấy khá bối rối, ông ấy khóc to.

Patrul Rinpoche thường làm lợi lạc hữu tình chúng sinh và truyền bá Giáo Pháp trong hình tướng một người ăn xin và du hành khắp các vùng của Tây Tạng như Golog và Yushu. Bất kể là về cuộc đời thế tục hay Giáo Pháp xuất thế, những giáo huấn của ngài có sức thuyết phục to lớn. Gần như mọi người ở Kham đều có thể chia sẻ một vài trong số những câu chuyện đầy cảm hứng này.

3. Giải thích bản văn

3.1 Ba điều mà người ta cần chú ý

Có ba điều cần chú ý tới:

Chư đạo sư từ ái,

Đức Phật bi mẫn,

Chính niệm và tỉnh thức của bản thân.

Trong từng khoảnh khắc, chúng ta cần chú ý đến ba điểm sau đây. Đầu tiên là, “chú ý đến chư đạo sư từ ái”. Là hành giả, chúng ta mang ơn bất cứ vị thầy nào ban cho chúng ta quán đỉnh, người phát lộ cho ta giáo lý của Kinh thừa và Mật thừa hoặc người giới thiệu cho chúng ta dù chỉ một đoạn kệ trong Phật Pháp. Lời Vàng Của Thầy Tôi nói rằng “Lòng từ của vị thầy còn lớn lao hơn của Đức Phật”, bởi vì, nếu không có bậc thầy giải thích giáo lý của Đức Phật, chúng ta, những kẻ phàm phu, chẳng thể nào hiểu được trọn vẹn nghĩa đen của những lời dạy, chứ đừng nói đến ý nghĩa ẩn giấu và sâu xa.

Thứ hai là “hãy chú ý đến Đức Phật bi mẫn”. Đức Phật có lòng Từ và Bi vô biên dành cho mỗi một hữu tình chúng sinh. Kinh Thủ Lăng Nghiêm nói, “Trước vô số cõi Phật, con nay xin cúng dường tâm sâu xa này, để đền đáp lòng vị tha của Thế Tôn”. Giả sử Đức Phật không đến thế gian, làm sao chúng ta có cơ hội thoát khỏi biển khổ luân hồi? Tôi đề xuất rằng mỗi người cần thực hành Nghi Quỹ Thích Ca Mâu Ni Phật ít nhất mỗi

ngày một lần, trì tụng Mật chú và hồng danh của Đức Phật. Nhờ làm vậy, niềm tin của chúng ta với ngài sẽ tăng trưởng đáng kể. Khi du hành, chúng ta cần luôn giữ bên mình một bức tượng Phật để đặt trên bàn thờ và dâng cúng. Điều quan trọng là chúng ta dâng cúng càng thường xuyên càng tốt. Công đức của việc cúng dường Đức Phật là không thể nghĩ bàn; ví dụ, Vua A Dục cúng dường cát lên Đức Phật khi còn là một cậu bé trong đời quá khứ và kết quả là cậu đã tái sinh làm một vị vua vĩ đại. Vì thế, là Phật tử, chúng ta cần giữ Đức Phật trong tâm một cách liên tục.

Thứ ba, hãy chú ý đến chính niệm và tỉnh thức của bản thân. Duy trì chính niệm và tỉnh thức một cách chuẩn xác là nguyên tắc chính yếu cho mọi Phật tử. “Chính niệm” đòi hỏi chúng ta phải luôn hồi nhớ và thực hành Thiện Pháp. Chúng ta cần luôn tự nhắc nhở rằng chúng ta khác với những người thế tục, bởi thân thể của chúng ta cần được dùng để thực hành Phật Pháp, khẩu của chúng ta cần phải giảng dạy Phật Pháp và ý của chúng ta cần an trụ trong chính niệm và tỉnh thức, như thể chúng ta đang ngồi trên đỉnh núi, thay thế những ý nghĩ nhiễm ô trong tâm bằng tất cả những giáo lý Phật giáo Nguyên thủy [Theravada], Kinh thừa và Mật thừa của chư Phật ba đời. Sự tỉnh thức chuẩn xác đòi hỏi chúng ta phải thực sự biết về chính mình và kiểm tra xem liệu các hành động có đúng đắn, liệu khẩu có làm lợi lạc bản thân và tha nhân và các ý nghĩ có thiện lành hay không,

hay tương tự. Không có chính niệm và tỉnh thức, không thể nào tích lũy công đức, giống như “nước trong chiếc bình thủng”, được miêu tả trong Nhập Bồ Tát Hạnh.

3.2 Ba điều cần ghi nhớ với lòng biết ơn

Có ba điều cần ghi nhớ với lòng biết ơn:

Chư đạo sư trao truyền giới luật,

Giáo Pháp chỉ ra con đường,

Giới luật và thệ nguyện.

Các giới luật được đề cập đến trong “ghi nhớ với lòng biết ơn chư đạo sư đã trao truyền giới luật” liên quan đến giới luật của quy y, Biệt giải thoát giới, Bồ Tát giới và Mật thừa giới. Đừng bao giờ quên bất cứ vị thầy nào trao cho chúng ta các giới luật. Để đạt Phật quả, Prana (tuệ) cần được vun bồi, đó là nguyên nhân trực tiếp của giác ngộ. Mặt khác, trí tuệ đạt được nhờ Samadhi (định). Để có được định đúng đắn, giữ gìn nghiêm túc Sila (giới) là điều kiện tiên quyết. Nói ngắn gọn, giới luật thiết lập nền tảng và chư đạo sư trao truyền giới luật trao cho chúng ta gốc rễ của Phật quả. Như Kinh Di Giáo ghi lại, trước khi Đức Phật nhập Niết bàn, Tôn giả A-nan-đà, buồn bã thỉnh ngài: “Bạch Thế Tôn, ai sẽ là thầy của chúng con sau khi người nhập diệt?”. Đức Phật đáp rằng, “Hãy lấy giới luật làm thầy”. Bởi vậy, chúng ta cần giữ gìn giới luật và xem chúng là thầy (Đức Phật). Chư đạo sư, những vị trao cho chúng ta giới luật,

đã dành cho ta lòng từ lớn đến mức chúng ta cần ghi nhớ ít nhất ba lần mỗi ngày.

“Ghi nhớ với lòng biết ơn Giáo Pháp chỉ ra con đường” nghĩa là chúng ta cần khắc ghi những giáo lý của Đức Phật hay Pháp, thứ dẫn dắt chúng ta trên con đường chân chính dẫn đến giác ngộ. Đức Phật thuyết giảng tám vạn bốn nghìn pháp môn để giải thoát chúng sinh. Không có cam lồ pháp nhũ này, hữu tình vô minh sẽ tiếp tục lang thang trong luân hồi. Kinh điển và các bình giảng giống như vị đạo sư nhân từ, chẳng bao giờ nổi giận mà dẫn dắt chúng ta đến bến bờ giác ngộ một cách không mệt mỏi. Từng từ của Đức Phật đều vô giá và ý nghĩa của Pháp thì vô cùng sâu xa và chẳng thể nghĩ bàn. Đức Phật nói rằng ngài sẽ giải thoát chúng sinh dưới hình tướng của các bản văn trong thời đại suy đồi. Vì thế, Giáo Pháp, thứ chứa đựng công đức của sự tiêu trừ vô minh, cảm xúc phiền não và khổ đau, cần luôn luôn được gìn giữ trong tâm. Chúng ta cần sử dụng sức mạnh siêu việt của Đức Phật nhờ khắc ghi Giáo Pháp cho tới khi đạt được giải thoát và an bình rốt ráo.

Luôn luôn “ghi nhớ với lòng biết ơn giới luật và thệ nguyện”. “Giới luật và thệ nguyện” ở đây nghĩa là những quy tắc và giới luật, bao gồm mọi giới luật trong giáo lý Nguyên thủy, Kinh thừa và Mật thừa. Chúng là điều kiện tiên quyết để đạt được Phật quả, điều mà Bồ Tát Long Thọ ủng hộ. Hành giả Phật giáo có thể nương

tựa vào các giới luật để kiểm soát thân thể và tâm trí, nhờ đó tạo ra thuận duyên cho việc hành trì. Từ quan điểm của việc làm lợi lạc tha nhân, những người không thể giữ gìn giới luật sẽ chẳng có sức mạnh để khiến người khác tin tưởng Tam Bảo; những người không tránh nói lời không thích hợp sẽ không có sức mạnh thuyết phục người khác tin tưởng Giáo Pháp và những người không thể bảo vệ tâm thức khỏi những ý niệm không thích hợp có thiên hướng làm phiền người khác. Vì thế, luôn luôn quán sát các giới luật là thực hành tự lợi và lợi tha.

3.3 Ba điều cần đặt vào

Có ba điều cần đặt vào:

Tâm đặt vào trong thân,

Thân đặt vào chỗ ngồi,

Và sự thư thái đặt vào trong tâm.

Đây là ba chỉ dẫn trọng yếu vô cùng quan trọng. Tâm thức của chúng ta cần đặt trong thân thể, trong khi thân thể cần đặt ở chỗ ngồi. “Tâm đặt vào trong thân” là lời nhắc nhở cần tập trung vào hành trì, thay vì để tâm trí lang thang.

“Thân đặt vào chỗ ngồi” nghĩa là chúng ta ở trong nhà, thay vì đi đây đó. Vài Lama trong Học viện của chúng ta luôn ở trong lều, nghiên cứu và thiền định nếu không tham dự các buổi giảng, và thậm chí vài vị còn chưa

từng đặt chân ra khỏi thung lũng nơi Học viện của chúng ta tọa lạc. Tôi chắc chắn rằng những vị này ắt hẳn phải là hành giả tốt.

“Sự thư thái đặt trong tâm” đòi hỏi chúng ta thư thái và tiến hành việc tu tập một cách quân bình, thay vì đi về những thái cực. Thư thái là một trạng thái, thoát khỏi bất cứ kiểu ý nghĩ quan niệm và bám chấp nào. Với tâm thư thái, người ta có thể mong chờ được thành công trong thực hành Pháp; nếu không, thật khó để thành công trong hành trình xuất thế gian.

3.4 Ba điều cần liên tục lãng quên

Có ba điều cần liên tục lãng quên:

Bạn bè, những người khơi dậy ao ước và ham muốn,

Kẻ thù, những kẻ khơi dậy sân hận và thù ghét,

Hôn trầm, thứ che lấp tâm thức.

Điều mà chúng ta cần liên tục lãng quên phát lộ một cách khéo léo cách thức tham, sân và si ảnh hưởng đến đời sống hàng ngày. Nói về “bạn bè, những người khơi dậy ao ước và ham muốn”, chúng ta phải thừa nhận rằng, mong mỏi những mối quan hệ (yêu đương), chúng sinh bình phàm, chìm trong Dục giới, tốn vô số thời gian theo đuổi của cải vật chất, danh tiếng và nhiều thứ khác để đáp ứng mong ước của những người thân thương. Vì thế, chúng ta cần quên những người bạn như vậy càng nhanh càng tốt. Bất cứ bám víu thế gian nào

cũng đều cho thấy một ý muốn giải thoát yếu kém. Ba Mươi Bảy Pháp Hành Bồ Tát Đạo nói rằng: “Thực hành của tất cả chư Bồ Tát là buông bỏ bám víu. Khi gặp phải những thứ mà người ta cho là dễ chịu hay hấp dẫn, họ cần thấy chúng như cầu vồng trên bầu trời mùa hạ: hình tướng đẹp đẽ nhưng thực sự không tồn tại”. Đời người cũng vô thường: nếu chúng ta bám víu vào người khác, điều đó phá hỏng hạnh xả ly trong tâm, tạo ra chướng ngại cho sự vun bồi trí tuệ. Sau đây, giải thoát có thể chẳng bao giờ đạt được. Vài hành giả vĩ đại trong quá khứ từng gặp phải cùng một chướng ngại, nhưng các vị đều vượt qua nó. Một nhận thức chân chính về xả ly chắc chắn sẽ được tạo ra nếu chúng ta quán chiếu nhiều lần về khổ đau của luân hồi; sự quán chiếu như vậy cũng là phương pháp đối trị cho bám víu. Khi hoan hỷ an trú trong Giáo Pháp, chúng ta sẽ tự nhiên vượt qua được lòng tham và sự bám víu. Bởi vậy, chúng ta, những hành giả, cần lựa chọn cách tiếp cận phù hợp nhất với căn cơ của bản thân và tránh xa bất cứ người bạn nào khơi dậy lòng tham, để chúng ta tận dụng tối đa đời người quý giá, thay vì chìm trong những ý niệm mê mờ.

“Kẻ thù, những kẻ khơi dậy sân hận và thù ghét” cần được lãng quên càng nhanh càng tốt. Kinh Hoa Nghiêm nói rằng “Một ý niệm sân hận cũng đem lại hàng triệu chướng ngại”. Tương tự, Bồ Tát Tịch Thiên dạy trong Nhập Bồ Tát Hạnh, “Tại sao trước đây con đã phạm

những hành động này, thứ khiến người khác bây giờ làm hại con? Bởi mọi thứ đều liên quan đến hành động của con, tại sao con lại ác ý với bất kỳ ai trong những kẻ thù này?”. Thậm chí về mặt thế gian, chúng ta thường nghe rằng, “Một người lịch thiệp không tức giận với người khác”. Điều này nhấn mạnh thêm giáo lý rằng mọi thứ đều vì sự sinh khởi của nghiệp, thứ nói rằng thật vô nghĩa khi hận thù người khác. Từ quan điểm khác, hận thù có thể phá hủy mọi công đức được tích tập nhờ các thiện hạnh, và thậm chí ở một mức độ thế tục hơn, sân hận có thể làm chúng ta hồ thẹn. Vì thế, là hành giả, chúng ta cần thực hành hạnh nhẫn nhục và quên đi tất cả kẻ thù.

Về “hôn trầm, thứ che lấp tâm thức”, chư đạo sư, chẳng hạn Đức Longchenpa, đã chỉ dẫn chúng ta rằng ngủ quá nhiều tạo ra nhiều kết quả bất lợi, ví dụ khiến vô minh tăng trưởng, nó cũng là nguyên nhân của nhiều bệnh tật, trí tuệ suy giảm và khiến đời người quý giá bị lãng phí. Một thành ngữ cổ nói rằng, “càng ngủ nhiều, càng lười”. Thực sự, giấc ngủ cần được kiểm soát. Nhờ duy trì một lịch trình đều đặn, chúng ta có thể tạo ra sự cân bằng giữa công việc và nghỉ ngơi. Thí dụ, các hành giả thường tham gia những buổi giảng Pháp ở Học viện của chúng tôi, buộc họ phải giảm giấc ngủ. Họ cũng tăng trưởng công đức nhờ nghiên cứu, quán chiếu và thực hành Pháp. Vì vậy, đây là phương tiện thiện xảo để tiêu trừ giấc ngủ vô minh. Giống như Bồ Tát Tịch Thiên

từng dạy, “Nương tựa con thuyền thân người để giải phóng bản thân khỏi dòng sông đau khổ! Bởi thật khó để tìm lại được con thuyền này, này kẻ ngu dốt, chẳng có thời gian để ngủ đâu!”. Tự chung lại, cần phải nhấn mạnh rằng tham, sân và si là ba kẻ thù chính yếu của hành giả Phật giáo và là gốc rễ của luân hồi, bởi thế, chúng ta cần thoát khỏi chúng càng nhanh càng tốt. Đây lại được những thiền nào này là tiêu chuẩn thường được dùng để kiểm tra mức độ tu tập của bản thân. Nếu chúng ta muốn biết việc hành trì đang diễn tiến thế nào, chẳng cần phải hỏi người khác. Hãy kiểm tra xem chúng ta đã thoát khỏi ba điều này chưa và chúng ta sẽ có được câu trả lời.

3.5 Ba điều cần phải cẩn trọng

Có ba điều cần phải cẩn trọng:

Nói năng trước đám đông,

Hành xử nơi cô tịch,

Quán sát tâm thức.

Ba điều cần phải cẩn trọng dạy rằng các hành động và ý định của thân, khẩu và ý đều phải hòa hợp với Pháp để tạo ra những thuận duyên cho việc hành trì. Cẩn trọng trong việc “nói năng trước đám đông” nghĩa là chúng ta phải cẩn thận trong lời nói trước đông người và từ bỏ việc nói năng vô nghĩa. Nếu không, chúng ta có thể tạo ra rắc rối cho bản thân. Trước khi nói năng giữa chốn

đồng người, hãy kiểm tra xem điều chúng ta sắp nói có lợi lạc cho hữu tình chúng sinh và liệu những từ ngữ có đem lại lợi lạc tạm thời hay lâu dài không. Bất cứ lời vô nghĩa hay những cuộc nói chuyện vô bổ không đem lại lợi lạc cho tha nhân đều cần phải tránh. Nếu không, điều mà chúng ta làm lại là điều không nên được làm và chúng ta không thể rút lại điều đã nói. Trong Kho Tàng Bảo Châu Cách Ngôn[1], Tổ Sakya Pandita nói, “Kẻ ngu dốt đang làm hài lòng [người khác] khi anh ta chẳng nói gì”. Bởi chưa giác ngộ, khi chúng ta sân hận, bất cứ từ ngữ nào chúng ta nói ra cũng có thể làm tổn thương người khác. Mặt khác, những lời hứa khi chúng ta đang vui vẻ có thể bị phá vỡ. Ở đây, mọi lúc, chúng ta cần cẩn trọng trước khi nói.

Hãy cẩn trọng trong hành vi khi ở nơi cô tịch. Ở một mình, chúng ta không nên làm gì khác ngoài việc quán sát các hành vi của bản thân để không phạm phải bất cứ giới nguyện gốc và nhánh nào. Lần nọ, có một Lama chuẩn bị lấy trộm chút trà trong nhà của một thí chủ khi không có ai xung quanh. Ngay khi ông ấy sắp lấy trà, bất ngờ ông ấy biết rằng, là một tu sĩ, đây là điều không nên làm. Ông ta bắt đầu la toáng lên, “Nhanh đến bắt tên trộm này trước khi hắn trốn mất!”. Khi vị thí chủ chạy đến, Lama nói, “Nhìn tay tôi này, chúng sắp lấy trà của ông!”. Mặc dù gần như phạm phải hành động ô nhục này, ông ấy là người đáng để học hỏi bởi đã nhận ra và sau đó là sửa chữa hành động sai lầm ngay lập tức.

Tương tự, chúng ta cần luôn luôn theo dõi và kiểm tra các hành vi.

Hãy cẩn trọng trong việc “quán sát tâm thức”. Một trong những điểm khác biệt giữa chư Bồ Tát và những chúng sinh bình phàm là Bồ Tát luôn quán sát các ý niệm trong khi chúng sinh thì không. Một hành giả cần phải quán sát tâm thức. “Điều phục tâm thức, đó là lời khai thị chân thành của Ta”, Đức Longchenpa đã nói vậy trong Ba Mươi Lời Khai Thị Chân Thành. Chúng ta cần kiểm tra các ý nghĩ, thoát khỏi những ý niệm gây hại trong khi khuyến khích những ý niệm tốt lành. Chỉ dẫn này quan trọng đến mức chúng ta cần ghi nhớ nó như phương châm của mình và sử dụng nó để điều chỉnh bản thân.

3.6 Ba điều cần che giấu

Có ba điều cần che giấu:

Công đức của bản thân,

Lỗi lầm của người khác,

Kế hoạch cho tương lai.

Hãy che giấu “công đức của bản thân”. Theo các giới luật của Phật giáo, Phật tử không nên khoe khoang về công đức của họ, chẳng hạn đã nghiêm trì giới luật, đạt được trí tuệ, thiền định hay tương tự, dù cho những công đức này có đáng được bao nhiêu lời tán thán. Nói về công đức của mình phần lớn đều vì kiêu mạn, một

trong năm độc và có thể khiến người khác phát triển sự hiểu lầm thay vì niềm tin. Công đức chân chính sẽ suy giảm, bởi nói nó với người khác, trước khi chúng ta đạt đến cấp độ Bồ Tát bất thối chuyển. Vì vậy, người khôn không bao giờ nói về công đức của họ. Tuy nhiên, trong thời đại suy đồi hiện nay, người ta thường khoe khoang rằng họ đã giác ngộ viên mãn, có được các năng lực siêu phàm hay họ là những Tulku tái sinh, để thỏa mãn những ham muốn của bản thân. Đức Kyabje Jigme Phuntsok Rinpoche nói rằng, có vài hành giả vĩ đại, người thỉnh thoảng đề cập đến công đức của chư vị, chẳng hạn mức độ chứng ngộ, để chấp nhận đệ tử hay phá hủy các tà kiến của một học trò. Dù vậy, người thông minh luôn quán sát các lỗi lầm của họ. Kho Tàng Bảo Châu Cách Ngôn của Tổ Sakya Pandita nói, “một người xuất sắc quán chiếu về những lỗi lầm của anh ta; kẻ xấu xa chỉ tìm kiếm lỗi lầm của người khác; con công xem xét thân thể của nó, con dơi gieo rắc điềm xấu cho người khác”.

Hãy che giấu “lỗi lầm của người khác”. Là người phạm, chúng ta có nhiều ý niệm ô nhiễm trong tâm thức. Phần lớn thời gian, chúng ta không nhận ra lỗi lầm của mình nhưng lại dễ dàng tìm thấy lỗi lầm của người khác. Người Tây Tạng thường nói, “Người ta thấy một con rận bé xíu trên người khác, nhưng chẳng thấy cả con Yak trên mình”. Đó là một chỉ dẫn về thực hành không tốt. Nhiều vị thầy nói rằng, chư Phật nhìn chúng sinh là

Phật và chư Bồ Tát nhìn chúng sinh là Bồ Tát, tương tự, kẻ phạm phu nhìn chúng sinh đều là phạm phu. Học viện chúng ta có một vị Khenpo, bất cứ khi nào thấy ai khác làm gì không đúng, ngài luôn nói, “Đừng phán xét, đừng phán xét. Có vài ý nghĩa ẩn giấu mà chúng ta không biết đằng sau những hành động này. Việc của chúng ta không phải là thấy lỗi lầm của người khác”. Thực sự, đôi khi chúng ta không biết rõ về nhau, chúng ta cũng không hiểu đầy đủ về mọi thứ mà họ làm. Hơn thế nữa, thảo luận về lỗi lầm của người khác đặc biệt bị cấm trong giới Tỳ kheo và Bồ Tát giới, như Ba Mươi Bảy Pháp Hành Bồ Tát Đạo giải thích, “Bởi ảnh hưởng của những cảm xúc phiền não, nếu con chỉ ra lỗi lầm của một vị Bồ Tát khác, con đang bị suy giảm, vì thế, đừng nhắc đến những lỗi lầm của các hành giả đã bước vào Đại thừa. Đây là thực hành của chư Bồ Tát”.

Chúng ta không nên hành xử như những người trên thế gian này, nhiệt tình tán dương bản thân nhưng lại xem thường người khác. Trái lại, nhiều đạo sư vĩ đại làm những công việc thấp kém nhất và hành trì với địa vị rất thấp, trước khi bắt đầu nhận học trò. Những chúng sinh bình phạm thường gặp khó khăn trong việc nói xem liệu người khác đã đạt được chứng ngộ hay công đức từ đáng vẻ bên ngoài. Tuy nhiên, khoe khoang về công đức của bản thân sẽ chẳng khiến người khác kính trọng bạn. Cần phải nói rằng, có thể người mà bạn đang đánh giá là hóa hiện của một vị Phật hay Bồ Tát, bởi nhiều vị đang

giúp đỡ chúng sinh bằng cách hóa hiện thành những người phụ nữ thấp kém, gái điếm hay thợ săn. Vì thế, chúng ta cần phát triển và duy trì nhận thức thanh tịnh không tạp nhiễm (ý nghĩ không thiên kiến). Thành ngữ nói rằng: “Tìm kiếm lỗi lầm của người khác là một lỗi lầm”. Tóm lại, vì bản thân và tha nhân, chúng ta chắc chắn cần che giấu lỗi lầm của người khác.

Hãy che giấu những “kế hoạch cho tương lai”. Chúng ta cần giữ bí mật những kế hoạch. Thậm chí các ý tưởng tình cờ, như xây dựng tu viện, nhận học trò hay giảng Pháp, cũng cần được giữ kín trước khi chúng trở thành hiện thực. Người Hoa thường nói, “Thiên cơ bất khả lộ”. Nói chung, phát lộ một kế hoạch trước có thể tạo ra những chướng ngại không mong đợi. Là một hành giả, lên kế hoạch cho việc hành trì là chấp nhận được; tuy nhiên, thật vô nghĩa khi lên kế hoạch chi tiết cho tương lai bởi chẳng gì có thể theo kịp sự vô thường. Kyabje Jigme Phuntsok Rinpoche chưa bao giờ tiết lộ những ý định trước khi ngài chắc chắn về kết quả. Về điểm này, chúng ta cần học theo chư đạo sư vĩ đại và che giấu các kế hoạch cho tương lai.

3.7 Ba điều không nên ủng hộ

Có ba điều không nên ủng hộ:

Ý niệm xả ly thoáng qua,

Hành vi không trung thực và chân thành,

Những thiện hạnh của bản thân.

Đoạn này giải thích ba thứ không nên được lan truyền. Đầu tiên là ý niệm xả ly, thứ chột đến trong dòng tâm thức. Không có sự quyết tâm xả ly chân chính dựa trên tri kiến đúng đắn, tâm xả ly chẳng là gì khác ngoài một ý nghĩ thoáng qua của những chúng sinh bình phàm. Đặc biệt, nhận thức về sự xả ly tạo ra từ việc gặp phải những chướng ngại và khó khăn chỉ là một trạng thái đầy dao động của tâm. Vài người có thể trải qua một phản ứng cảm xúc bất ngờ và không thể kiểm soát khi gặp một vị đạo sư lần đầu, nước mắt và mong muốn từ bỏ cuộc đời thế tục. Tuy nhiên, sau vài ngày, họ cảm thấy hơi hối tiếc. Đó là cách mà tâm quan niệm vận hành. Thành tựu giả vĩ đại, Gendun Chopel, từng kiểm tra xem liệu ngài đã phát triển tâm xả ly hay chưa bằng cách cầu nguyện đến các vị thần Hindu. Ngài ngạc nhiên khi thấy chỉ sau vài khoảnh khắc, nước mắt bắt đầu chảy. Dựa trên kinh nghiệm này, Đức Gendun Chopel kết luận rằng tâm thức của kẻ phàm phu rất dễ bị ảnh hưởng. Một đạo sư Tây Tạng từng nói rằng tâm xả ly thoáng qua giống như giọt sương sớm.

Có hai cách để giải thích về việc không nên ủng hộ “hành vi không trung thực và chân thành”. Đầu tiên, chúng ta cần thành thật với mọi người và không giống những người sống bằng cách lừa dối người khác và người có thể khoe khoang và tự hào về những hành vi

lừa dối như vậy. Thứ hai, giả sử rằng dù chúng ta thực sự chân thành, chúng ta sám hối những sai sót vô tình với người khác. Điều này có thể gây ra sự rối loạn và để lại ấn tượng sai lầm rằng sự chính trực của chúng ta cần được xem xét. Chúng ta nên làm tốt hơn để tránh những hoàn cảnh như vậy.

Người ta không nên tuyên bố về những thiện hạnh của bản thân. Công đức có được nhờ tụng Kinh và trì chú, thực hành tại nơi cô tịch, không nên được chú ý. Nếu không, công đức có thể bị phá hủy. Tựu chung lại, có bốn hành vi phá hủy công đức: đầu tiên là khoe khoang, thứ hai là hồi hướng với những ý muốn xấu, thứ ba là không hồi hướng và thứ tư là hối tiếc về điều đã làm. Tuy nhiên, cần phải nói rằng vài đạo sư có thể nói về công đức của ngài để khuyến khích đệ tử thực hành tinh tấn hơn, đó là một trong những phương tiện thiện xảo mà vài Bồ Tát làm để dẫn dắt chúng sinh.

3.8 Ba nơi không nên đến

Có ba nơi không nên đến:

Nơi mà xung đột và tranh đấu xảy ra,

Nơi mà đám đông tụ tập,

Những nơi giải trí.

Hành giả Phật giáo cần ở trong môi trường thích hợp, thay vì những nơi ngăn cản thực hành của họ hay nơi phá hỏng công đức. Nói ngắn gọn, có ba nơi cần tránh:

những nơi mà xung đột và tranh đấu xảy ra, nơi mà đám đông tụ tập và những nơi giải trí.

“Đừng đến những nơi mà xung đột và tranh đấu xảy ra”. Là một hành giả sơ cơ, chúng ta chưa có đủ công đức để làm lợi lạc tha nhân. Chúng ta không những không đủ khả năng giải quyết các xung đột mà còn có thể bị ảnh hưởng hay bị kích động bởi chúng. Chẳng có lợi lạc gì từ điều này. Vì thế, chúng ta cần tránh xa những nơi như vậy và cầu nguyện Tam Bảo gia hộ cho những người liên quan để có thể giải quyết các vấn đề. Bên cạnh đó, chúng ta cần tránh những người có hiểu lầm hay tà kiến với chúng ta để tránh những rắc rối không cần thiết.

“Đừng đến những nơi mà đám đông tụ tập”. Đám đông ở đây liên quan đến những người thế tục, họ chẳng có tri kiến đúng đắn và nơi được nhắc đến ở đây thường là các thành phố lớn, không phải nơi mà các bạn hữu đồng tu cùng thực hành. Một hành giả cần phát triển tri kiến đúng đắn nhờ thực hành Pháp trong môi trường thích hợp và củng cố thêm sự hiểu đó tại những nơi hẻo lánh, nơi họ có thể thực hành cho phù hợp. Những thuận lợi của nơi cô tịch được miêu tả trong nhiều Kinh điển, chẳng hạn Kinh Nguyệt Đăng và Từ Thị Sở Vấn Kinh. Có sáu lỗi lầm mà Bồ Tát Long Thọ đã miêu tả trong Thư Gửi Bạn. Trong đó, những địa điểm mà người ta tụ tập là nơi ồn ào hay nơi mọi người đánh bạc. Vì thế, chúng ta không nên đến bất cứ nơi nào phát triển nhiều

về vật chất, ví dụ, các thành phố có thể khơi dậy sự tham, sân hay si trong tâm thức. Bởi lẽ đó, ngoại trừ mục đích làm lợi lạc hữu tình chúng sinh và hoằng dương Giáo Pháp, chúng ta nên tránh đến những địa điểm mà nhiều người tụ tập.

“Đừng đến những nơi giải trí”. Một địa điểm giải trí là nơi mà những hoạt động nhảm ô được cung cấp và người ta tụ tập chơi mạt chược hay chơi cờ, xem phim hay nhảy múa và các trò chơi hay hoạt động giải trí khác. Những nơi đó không những có thể làm tham, sân và si phát triển và còn có thể làm trí tuệ suy giảm. Vì lý do này, những kẻ khôn ngoan tránh mọi nơi như vậy. Rất lâu trước kia, khi Đức Milarepa đang mang theo những tài sản của mình, một bình gốm và một túi tầm ma, dọc đường chiếc bình bị vỡ. Vài cô gái đang trên đường đến Pháp hội thấy ngài và thì thầm với nhau: “Trong Pháp hội, chúng ta cần phát nguyện rằng, trong tất cả các đời tương lai, chúng ta không bao giờ đau khổ như người nghèo khó này”. Cùng lúc, Đức Milarepa cũng phát nguyện rằng, “Nguyện cầu con không bao giờ trở nên ngu dốt như những cô gái này, kẻ không có tri kiến đúng đắn và sự hiểu chuẩn xác”. Hữu tình chúng sinh ngu dốt, không có tri kiến đúng đắn hay sự hiểu thích hợp, hài lòng trong những trò giải trí đầy vô nghĩa. Thay vào đó, hành giả cần quán sát thiên hướng của bản thân một cách cẩn thận và từ bỏ những thói quen cố hữu được phát triển qua nhiều đời nhiều kiếp. Những chỉ dẫn

này dường như dễ dàng để làm theo, nhưng thực sự nói thì dễ hơn làm, vì thế chúng ta cần thực hành tinh tấn.

3.9 Ba kiểu hành vi cần tránh

Có ba kiểu hành vi cần tránh:

Giảng Pháp cho những bình chứa không thích hợp,
Nói về kinh nghiệm của bản thân khi không được hỏi,
Thốt ra những từ trái ngược với chân lý.

Trong Chương Về Khẩu trong Chỉ Dẫn Về Những Chuẩn Mục Của Người Đứng Đầu, Đấng Toàn Tri Mipham Rinpoche giải thích rằng khẩu của chúng ta cần thay đổi tùy theo thời điểm, hoàn cảnh và đối phương; nếu không, thật vô nghĩa khi nói thứ gì đó không nên nói, hay giữ im lặng khi cần phải nói. Mọi thứ không xảy đến như được mong chờ. Thông điệp ở đây giải thích rõ ràng rằng hành giả cần giữ lời nói một cách thích hợp. Trong đoạn này, Patrul Rinpoche nói rằng chúng ta không nên nói ba điều:

“Tránh giảng Pháp cho những bình chứa không thích hợp”. Điều này nghĩa là chúng ta không nên thuyết Pháp cho những người không có niềm tin. Với niềm tin, bất cứ từ ngữ hay câu nói nào của chư đạo sư cũng có thể được thấu triệt bởi tâm thức của kẻ thọ nhận, như muối tan vào nước. Giáo lý như phương thuốc chữa lành mọi phiền não và ban tặng công đức thông thường và siêu việt. Hơn thế, nếu một học trò có niềm tin mạnh mẽ với

bậc thầy và Giáo Pháp, thậm chí dù thực hành Pháp khá đơn giản, người học trò sẽ chứng ngộ được ý nghĩa sâu xa.

“Niềm tin là nền tảng của con đường và là mẹ của mọi thiện hạnh”. Với niềm tin, người ta có thể đạt được phước báu của hạnh nhân nhục, tinh tấn cũng như lắng nghe và quán chiếu Giáo Pháp. Niềm tin là cội nguồn của mọi thành tựu trong Năm Con Đường và Mười Giai Đoạn; tất cả được miêu tả rõ ràng trong Tịnh Độ Ngũ Kinh và Giáo Huấn Về Tịnh Độ. Trái lại, sẽ có những kết quả tiêu cực nếu giảng dạy Giáo Pháp Đại thừa và Kim Cương thừa cho một người không có niềm tin với Đại thừa hay Kim Cương thừa, bởi điều này có thể khiến người đó phát triển tri kiến sai lầm. Những ví dụ có thể được tìm thấy trong Kinh Hoa Nghiêm và các học trò liên quan đến điều này được đề cập rõ ràng trong Bồ Tát giới. Đại Trí Độ Luận (Maha-prajnaparamita-sastra) nhấn mạnh rằng, “chính nhờ niềm tin người ta mới có thể bước vào đại dương Giáo Pháp của Đức Phật”. Kinh Bạch Liên Hoa nói, “Kẻ không có niềm tin giống như hạt giống bị thiêu cháy”. Dù vị thầy tốt thế nào hay Giáo Pháp mà Ngài giảng dạy cao cấp ra sao, nếu một đệ tử không có tín tâm giống như người bệnh từ chối dùng thuốc – thứ có thể chữa khỏi bệnh, chẳng ích gì khi giúp đỡ họ. Nguyên tắc này được quán chiếu trong Bách Nghiệp, rằng trước khi giảng Pháp cho hữu tình chúng sinh, Đức Phật và chư A La Hán luôn quán

sát xem liệu mọi điều kiện có hội đủ và rằng những chúng sinh sẽ thọ nhận giáo lý này có niềm tin hay không.

“Tránh nói về kinh nghiệm của bản thân khi không được hỏi”. Đừng giới thiệu bản thân trừ khi được hỏi. Điều này là để tránh việc khoe khoang về mình. Là hành giả Kim Cương thừa, chúng ta đặc biệt không nên khoe về việc bao nhiêu quán đỉnh mà chúng ta đã thọ nhận, tri kiến chúng ta nắm giữ sâu xa đến nhường nào hay bao nhiêu vị đạo sư mà chúng ta đã gặp. Làm vậy rõ ràng vi phạm các giới luật Mật thừa.

“Tránh thốt ra những từ trái ngược với chân lý”. Chúng ta cần luôn luôn nói sự thật, không cường điệu hay giảm bớt. Chúng ta cần tự hỏi bản thân những câu hỏi này trước khi nói: “Liệu câu nói này có lừa dối bậc thầy hay hữu tình chúng sinh? Nó có phù hợp với chân lý?”. Một khi chúng ta đã nói dối, bất cứ ai thông minh cũng sẽ mất niềm tin; thậm chí tệ hơn, dù chúng ta có khả năng giảng giải tinh túy của Tam Tạng và mười hai phần của Kinh điển, sẽ thật khó để có lại được niềm tin, chứ đừng nói là giải thoát mọi hữu tình chúng sinh.

Nói chung, chúng ta cần học cách sử dụng lời nói một cách khéo léo để giới thiệu Phật Pháp cho những người mới. Bên cạnh việc nói với đúng người, nói về những điều đúng vào đúng thời điểm và nói chân lý, chúng ta cần biết cách “thích ứng và làm lợi lạc mọi chúng sinh,”

điều được giảng giải chi tiết trong Kinh Hoa Nghiêm. Ví dụ, chúng ta có thể bắt đầu buổi giảng bằng cách nói về sở thích của một người, sau đó dẫn dắt anh ta đến việc nhận ra được khổ đau của luân hồi và chân lý của nhân quả, bằng cách sử dụng các ví dụ từ những việc mà anh ta quen thuộc. Như thế, người này có thể dễ dàng phát khởi tín tâm với Phật Pháp.

Ba giáo lý này của Patrul Rinpoche là những chỉ dẫn trọng yếu sâu xa. Nếu chúng ta có thể ghi nhớ và thực hành theo, chúng sẽ đem lại lợi lạc lớn lao cho cả bản thân và người khác.

3.10 Ba điều không nên làm

Có ba điều không nên làm:

Đánh mất sự điềm tĩnh trước bạn bè,

Phá vỡ lời hứa,

Hành xử không nhất quán.

Đoạn này tập trung vào tính cách của chúng ta và đưa ra những chỉ dẫn rõ ràng về điều mà ta không nên làm trong đời. Chúng ta “không nên đánh mất sự điềm tĩnh trước bạn bè”. Bạn bè ở đây bao gồm họ hàng, người quen và Pháp hữu. Trước mặt họ, chúng ta cần bình tĩnh và quân bình, không quá hạnh phúc, buồn bã hay tức giận. Với tất cả những người ở đây, chúng ta chắc chắn đã tạo ra kết nối nghiệp tốt lành trong nhiều đời quá khứ để có thể cùng nhau học Pháp trong đời này. Bởi chúng

ta đã phát nguyện cùng nhau trường dưỡng Bồ đề tâm và tái sinh về Cực Lạc, chúng ta sẽ là Pháp hữu thân thiết trong các đời tương lai. Biết được điều đó, chúng ta hoan hỷ gìn giữ kết nối Pháp trong cuộc đời ngắn ngủi này. Nếu chúng ta hay thay đổi, thật khó để hòa hợp với các bạn hữu kim cương. Là hành giả, chúng ta cần duy trì sự bình tĩnh, không giống như người thường. Kho Tàng Bảo Châu Cách Ngôn nói, “Kẻ không hài lòng với lời tán dương hay bất mãn bởi lời trách mắng. An trú trong những phẩm tính tốt lành của bản thân là dấu hiệu của một bậc thiện lành”. Tuy nhiên, cần phải nhấn mạnh rằng niềm vui và sự tức giận của chư đạo sư chỉ là những sự hiển bày nhằm dẫn dắt học trò. Hơn thế, chúng ta cần khoan dung và thông cảm với những người không thể kiểm soát cảm xúc bởi các điều kiện vật lý của họ, đặc biệt những người mắc phải bệnh tim, bởi họ thường khó kiểm soát tính khí.

“Đừng phá vỡ lời hứa”. Chúng ta cần nỗ lực hết sức để hoàn thành những lời hứa với tha nhân, dù gặp phải bao nhiêu rắc rối hay những nghịch cảnh. Như Bồ Tát Long Thọ từng nói, “Kẻ trí không bao giờ thất hứa dù phải trả giá bằng tính mạng”. Những lời dạy của những bậc trí tuệ giống như chữ được khắc lên đá, trụ mãi bất chấp gió mưa. Điều này không phải kẻ trí hứa hẹn một cách vội vàng, mà các vị sẽ xem xét và quán chiếu về từ ngữ nhiều lần. Nếu lời hứa được đưa ra sau khi đã xem xét, họ sẽ không bao giờ phá vỡ. Những bậc thánh trong quá

khứ đã hành xử như vậy và nó cũng cung cấp cho chúng ta một tiêu chuẩn giúp xác định xem một người có đáng tin cậy.

“Đừng hành xử không nhất quán”. Điều này nghĩa là hành động của chúng ta cần phải kiên định. Các hành giả không nên hành xử tốt đẹp trước mặt người khác nhưng lại phạm nhiều bất thiện hạnh trong bí mật như nhiều kẻ phạm phu xảo quyết thường làm. Chúng ta nên chân thật, biết rõ rằng bản thân sẽ gánh chịu kết quả của các hành động, dù cho người khác có phát hiện ra hay không. Chừng nào chúng ta còn nỗ lực nhất quán, thời gian sẽ chứng minh rằng chúng ta đáng tin và người khác chẳng sớm thì muộn cũng sẽ công nhận. Vì vậy, hãy thành thật với chư đạo sư, các Pháp hữu và mọi hữu tình chúng sinh.

Trong tương lai, các vị thầy Phật giáo cần chú ý tới ba khía cạnh này. Xiển dương Giáo Pháp đòi hỏi nhiều điều kiện, chẳng hạn công đức và trí tuệ. Chỉ đạt được một cấp độ chứng ngộ nhất định thì chưa đủ. Hơn thế, vị thầy cần thật thà, bởi chỉ khi người ta thấy Ngài đáng tin cậy và chân chính, họ mới có thể tin tưởng Giáo Pháp mà Ngài giảng. Tất cả chư đạo sư truyền thừa đều đồng ý rằng tính cách tốt là điều kiện tiên quyết để giảng Pháp; điều này được giải thích trong Kho Tàng Bảo Châu Cách Ngôn, Lời Dạy Về Hành Vi Thế Gian Và Xuất Thế cũng như giáo huấn của Kyabje Jigme

Phuntsok Rinpoche. Chúng ta cần đọc các chỉ dẫn này và nương tựa chúng để điều chỉnh bản thân và thay đổi tính cách.

Nếu chúng ta nỗ lực hết mình để trung thành với những chỉ dẫn kể trên, tất cả sẽ trở thành hành giả đầy đủ phẩm tính, và kết quả là Tăng đoàn sẽ an bình. Tôi thành tâm mong rằng những vị có phước báu và công đức sẽ tiếp tục tăng trưởng công đức và những vị thiếu công đức sẽ tích lũy nhờ tuân theo các chỉ dẫn này.

3.11 Ba điều không được làm

Có ba điều không được làm:

Trở nên tự phụ và kiêu mạn,

Nói sau lưng người khác,

Coi thường bất cứ hữu tình chúng sinh nào.

Có ba điều mà hành giả không được làm. Đầu tiên là chúng ta không được trở nên tự phụ và kiêu mạn. Nếu chúng ta tin rằng bản thân tốt hơn người khác, chúng ta sẽ lờ đi công đức của họ và những thiếu sót của mình, và vì thế, thật khó để thọ nhận ân phước gia trì từ chư đạo sư truyền thừa. Chúng ta có thể luôn luôn tìm thấy công đức của sự giản dị trong các giáo lý và hành động vĩ đại của chư đạo sư lỗi lạc. Trái lại, chúng ta luôn tìm thấy niềm kiêu hãnh sai lầm trong bản thân. Ví dụ, đôi khi, chúng ta nghĩ, “Những chỉ dẫn này rất dễ dàng”, “Tôi đã nghiên cứu giáo lý đó nhiều lần” và “Tôi dứt

khoát làm điều này tốt hơn người khác”. Nhưng chúng ta không bao giờ cố gắng tuân theo các chỉ dẫn này. Một thành tựu giả vĩ đại ở Ấn Độ cổ đã nghiên cứu Đại Thừa Ngũ Kinh 37 lần và Kyabje Jigme Phuntsok Rinpoche đã học Ba Mươi Bảy Pháp Hành Bồ Tát Đạo hơn 100 lần trong đời. Bởi những bậc đạo sư thành tựu như vậy luôn khiêm cung và thành tâm mong muốn học hỏi Phật Pháp, làm sao chúng ta có thể kiêu mạn?

“Nguyện cho con trở thành đầy tớ, mềm như vải cốt-tông?” – Bồ Tát Tịch Thiên đã nói vậy. Kho Tàng Bảo Châu Cách Ngôn dạy rằng, “bậc vĩ đại chẳng có nhu cầu kiêu mạn và kiêu mạn của kẻ thấp kém thật vô nghĩa. Viên ngọc thật sẽ chẳng cần giới thiệu, nhưng ngọc giả không ai muốn dù có được tán dương nhiều”. Vì vậy, đừng kiêu mạn! Hãy nhớ, dòng suối công đức không bao giờ ở trên đỉnh núi kiêu ngạo!

Thứ hai là chúng ta không được nói sau lưng người khác; điều này cũng bị cấm bởi giới luật. Không giống Đức Phật, chúng ta đều là hành giả với những lỗi lầm và sai sót. Nếu chúng ta chỉ ra lỗi lầm của người khác một cách trực tiếp, những vị có trí tuệ sẽ trân trọng. Tuy nhiên, thảo luận sai sót của người khác sau lưng họ, chúng ta cần nhớ rằng khi lời nói được lan truyền từ người này sang người khác, chúng có thể bị bóp méo hay hiểu sai bởi những ý định hay cách nói khác nhau. Điều này có thể khiến người khác rời xa chúng ta. Nó có

thể bởi nghiệp của mọi người ngày nay, nhưng nhiều người nói những lời dịu dàng nhưng lại nuôi dưỡng ý niệm xấu xa. Chúng ta có thể làm tốt hơn để tránh những kiểu người này. Là hành giả, chúng ta đơn giản nói ra những sự thật; chẳng cần tâng bốc người khác, bởi tâng bốc không giúp đỡ cho sự hành trì. Ngài Đạo Tuyên (Dao-Xuan) nói, “Luôn theo dõi tâm thức và hành vi và bỏ việc nói dối người khác”. Trong thời gian rảnh rỗi, hãy quán chiếu về lẽ vô thường của cuộc đời và khổ đau của luân hồi. Chúng ta có thể quán sát những ý nghĩ, nhìn chúng khởi lên, xem chúng biến mất và theo đuổi chúng cho tới khi chúng kết thúc. Chúng ta có thể tiến hành các thiện hạnh khác, chẳng hạn trì tụng Mật chú hay Kinh điển và cần tránh nói xấu người khác hay lan truyền những tin tức về hành động sai lầm của họ, như thể họ đều là người xấu. Điều này không làm lợi lạc tha nhân cũng như chính chúng ta.

Thứ ba là chúng ta không nên coi thường bất kỳ hữu tình chúng sinh nào. Không nên xem thường hay coi nhẹ hữu tình chúng sinh, dù nhỏ như con kiến. Mọi hữu tình chúng sinh đều bình đẳng bởi chúng ta đều có Phật tính. Bồ Tát Thường Bất Khinh, như trong Kinh Pháp Hoa, lễ lạy hữu tình chúng sinh mỗi ngày. Khi vài người đánh Ngài, thậm chí khi Ngài đang bỏ chạy, Ngài nói, “Ta chẳng dám khinh các ông, bởi các ông đều có Phật tính!”. Mặt khác, “Mọi hữu tình chúng sinh đều là cha mẹ của ta” như Đức Longchen Rabjampa nói trong Các

Pháp Tu Sơ Khởi. Chúng ta cần phát khởi lòng bi mẫn dành cho cha mẹ trong luân hồi và thực hành tinh tấn để giải thoát họ khỏi đại dương luân hồi. Nhờ đó, lòng kiêu ngạo và kiêu mạn sai lầm sẽ được đẩy lùi. Đức Milarepa từng hỏi trong Đạo ca của Ngài: “Sẽ thế nào nếu một tu viện xuất hiện hoành tráng, dù không ai ở đó biết rằng mọi hữu tình chúng sinh đều là cha mẹ?”. Khi ở trong một tu viện hẻo lánh, nếu tu sĩ, hành xử như kẻ du côn, lăng mạ người khác và chộp lấy của cải của họ, mục đích của việc từ bỏ thế gian để trở thành tu sĩ là gì?

3.12 Ba điều không nên làm

Có ba điều không nên làm:

Cho tiền người giàu

Tin tưởng kẻ xảo trá,

Tiết lộ bí mật cho bất kỳ ai.

“Đừng cho tiền người giàu” nghĩa là chúng ta không nên trao tặng hay cho người giàu có vay mượn của cải, bởi làm vậy chẳng nghĩa lý gì với họ, họ vốn đã khá sung túc rồi. Như Đức Milarepa nhận xét, trong lúc thực hành khổ hạnh trên núi non, “Nếu chúng ta cúng dường những vị đang tu khổ hạnh ở đó, chắc chắn đó là một sự giúp đỡ đúng lúc, chẳng hạn cúng dường chất đốt trong mùa đông lạnh lẽo. Công đức có được là không thể nghĩ bàn”. Một lượng tiền nhỏ có thể chẳng quan trọng với người giàu. Nếu bạn cho người giàu mượn tiền, anh ta

có thể quên và chẳng bao giờ trả, trong khi bạn phải chịu tổn thất. Bởi thế, chúng ta không nên cho tiền người giàu.

“Đừng tin tưởng kẻ xảo trá” nghĩa là chúng ta không nên phát triển tín tâm với những hành giả không chân thật và xảo quyệt; nếu không, chúng ta có thể bị lừa. Ngày nay có vô số người gian trá trong cõi Nam Thiệm Bộ Châu, nơi chúng ta đang sống. Milarepa từng cất lên Đạo Ca cho những cô gái: “Chúng sinh Nam Thiệm Bộ Châu thích kẻ gian trá hơn là người thông tuệ; hành giả Pháp trong thời suy đồi thích kẻ xấu hơn người tốt; các cô gái không thích hành giả Yogi như Ta mà thích những chàng trai đẹp bình phàm”. Chúng ta nhận ra rằng vài người gian dối ban những giáo lý sai lầm cho người khác, tuyên bố họ giác ngộ. Chúng ta cần xem xét một cách cẩn thận trước khi thọ nhận giáo lý.

“Đừng tiết lộ bí mật cho bất kỳ ai” đòi hỏi chúng ta phải giữ các bí mật. Các giáo lý về Mật thừa trong Diệu Huyền Vãng (Guhyagarbha Mayajala) giải thích rất chi tiết về bí mật nào có thể được chia sẻ với chư đạo sư và bí mật nào có thể được chia sẻ với huynh đệ kim cương. Những bí mật này, chẳng hạn trạng thái chứng ngộ và các giới luật giữa những huynh đệ kim cương, cần được giữ bí mật hoàn toàn, nếu không Mật giới sẽ bị bẻ gãy. Kyabje Jigme Phuntsok Rinpoche từng nói: “Về các vấn đề quan trọng, chẳng hạn Bản tôn của tôi, tôi không bao

giờ nói chúng cho bất kỳ ai, kể cả những người thân thiết nhất”. Rất hiếm người có thể giữ bí mật, những điều không nên được phát lộ. Nếu bị lộ ra, mọi người đều sẽ biết và nó trở thành “bí mật mà ai cũng biết”. Tổ Sakya Pandita chỉ ra rằng, “Những bậc thượng căn không che giấu một cách không cần thiết, mà giữ các bí mật trọng yếu, dù cho phải trả giá bằng mạng sống”.

3.13 Ba điều không cần quan sát

Có ba điều không cần quan sát:

Thân thể của mỹ nữ,

Hành vi của bạn bè,

Công đức của bản thân.

Hành giả Phật giáo cần quan sát hành động và tâm thức của bản thân với sự tỉnh thức và cảnh giác. Nhưng có ba điều mà chúng ta không nên quan sát:

“Đừng quan sát thân thể của mỹ nữ”. Quy tắc này áp dụng cho nam giới; với nữ giới thì cần chuyển thành “đừng quan sát thân thể của mỹ nam”. Bị ảnh hưởng bởi những thói quen, phàm phu thường chỉ nhìn vào hình tướng, chẳng hạn đôi mắt, miệng, dáng, quần áo của một cô gái hấp dẫn ra sao hay một người đàn ông đẹp trai thế nào. Kết quả là, mọi kiểu tượng tượng bắt đầu hình thành trong tâm cho tới khi chúng sống động và rõ ràng hơn cả chư Bốn tôn mà họ quán tưởng. Sau đấy, họ tìm cơ hội bày tỏ tình yêu mến, điều sẽ tạo ra nghịch

duyên cho sự hành trì và phá hỏng sự trong trắng của bản thân. Tất cả hữu tình chúng sinh trong Dục giới đều sinh ra với Dục. Đàn ông ham muốn phụ nữ và ngược lại. Đạo sư vĩ đại Gendun Chopel tuyên bố rằng, thực sự phần lớn đàn ông và phụ nữ đều ham muốn người khác giới dù họ thường không bày tỏ. Thành ngữ Trung Hoa có câu, “Anh hùng khó qua ải mỹ nhân”. Nhiều vị vua đánh mất vương quốc bởi phụ nữ và vài hành giả Phật giáo cũng đánh mất cơ hội đạt giác ngộ bởi ham muốn. Làm sao chúng ta có thể diệt trừ tận gốc luân hồi? Cách thức đối trị lại ham muốn nhục dục là không nhìn vào nhau với lòng tham và ham muốn. Tổ Longchenpa từng đề cập hơn mười lần rằng, với hành giả nam, không nên nhìn hay tiếp cận phụ nữ, bởi họ có thể là “lời nguyên” với hành giả nam. Một hành giả cần chỉnh sửa bất cứ bất thiện hạnh nào, giữ gìn sự trong sạch để giải thoát bản thân và tha nhân khỏi luân hồi và phát triển sự xác quyết mạnh mẽ về hạnh xả ly. Với tâm xả ly mãnh liệt, chúng ta có thể thoát khỏi bám víu với những hiện tượng tạm thời, cấu nhiễm. Dù người bình phàm không thể không có ham muốn, chúng ta cần quán sát tâm thức với sự tỉnh thức và chính niệm, để bất cứ ý niệm ham muốn nào cũng được phát hiện và tiêu trừ ngay. Bên cạnh đó, nếu chúng ta kiểm tra thân người nhờ “quán thân bất tịnh” (Paṭikkūlamānasikāra), chúng ta sẽ nhận ra rằng, dù người phụ nữ có đẹp thế nào, thân thể cũng đầy sự bất tịnh. Thân thể chẳng phải chứa đầy

phân và nước tiểu? Một thân thể như vậy vẫn đáng ao ước? Được gia trì bởi bậc thầy và Tam Bảo, phần lớn tu sĩ của chúng ta đều đang làm tốt về điều này. Một mặt, chư vị không trang điểm hay mặc quần áo đẹp, điều giúp đẩy lùi những điều kiện của tham; mặt khác, chư vị nghiêm cứu và thực hành Pháp mỗi ngày, dù vài yếu thích về cảm xúc có thể xuất hiện, chư vị có thể xóa tan những điều kiện bất lợi nhờ những phương pháp hay phương tiện thiện xảo khác nhau đã được chỉ dạy.

Tiếp theo, “đừng quan sát hành vi của bạn bè” dạy chúng ta không nên quan sát (hay tìm lỗi trong) hành vi của bạn bè, họ hàng và Pháp hữu. Mọi người thường đánh giá người khác dựa trên lô-gic thế gian, điều có thể tạo ra nhiều cảm xúc tiêu cực trong họ và ảnh hưởng đến nhận thức thanh tịnh (về vạn pháp). Làm vậy rất bất lợi cho thực hành luyện tâm và có thể gây ra sự quấy rầy với những người thân thiết. Tệ hơn, một số có thể phát triển tà kiến với chư đạo sư, nếu họ dành quá nhiều thời gian thân cận, không có khả năng hiểu những từ ngữ hay hành vi của chư vị. “Nếu con có vài phẩm tính xuất sắc nhưng quá chú tâm tới chúng, con sẽ chán” như Kho Tàng Bảo Châu Cách Ngôn miêu tả. Thay vì tìm kiếm lỗi lầm trong hành vi của một người bạn, chúng ta cần nương theo giáo lý trong Lời Vàng Của Thầy Tôi, bằng cách xem ngôi nhà là Cung Điện Vô Lượng, Pháp hữu là chư Bồ Tát và bằng cách quán sát tâm thức để duy trì nhận thức thanh tịnh. Giống như Đức Milarepa

từng nói, “Nếu tình yêu thương thanh tịnh và sự kính trọng không là một phần cố hữu trong tâm thức, xây một Bảo tháp thì được lợi gì?”. Tất cả giáo lý Phật Đà đều hướng về việc rèn luyện và điều phục tâm thức. Nếu người ta chỉ quán sát tâm họ, thay vì tâm thức người khác, nhiều cảm xúc phiền não sẽ tự nhiên suy giảm và tâm thức chẳng sớm thì muộn sẽ được điều phục.

“Đừng quan sát công đức của bản thân” là điều thứ ba trong phần này. Trong khi chúng ta cần quan sát lỗi lầm của bản thân để tiến bộ hơn, nếu luôn tập trung vào và kiêu căng về công đức và những thành tựu của mình, công đức dễ dàng bị phá hủy. Hành vi này cũng ngăn cản chúng ta học hỏi từ người khác, vì thế chúng ta không thể có được công đức còn thiếu. Những đạo sư lỗi lạc trong quá khứ đều rất giản dị và chẳng đoái hoài tới thiện hạnh và công đức của bản thân; thay vào đó, chú ý tiến hành tu tập, tự tại và âm thầm. Tương tự, chúng ta có thể thấy nhiều hành giả đang nghiên cứu và thực hành Pháp thâm lặng và giản dị trong Học viện của chúng ta; có thể điều đó là nhờ ân phước gia trì của chư đạo sư truyền thừa. Mặc dù những hành giả này có nhiều phẩm tính tốt lành và công đức, chú ý không bao giờ phô bày. Đó là những hành giả đáng để noi theo và kính trọng.

3.14 Ba điều cần theo thủ

Có ba điều cần tuân thủ:

Các buổi nói chuyện với bạn bè,
Quần áo với phong tục địa phương,
Tâm thức với Giáo Pháp.

Đoạn này nói về điều mà ba cửa – thân, khẩu và ý – cần tuân thủ. Đầu tiên, các buổi nói chuyện của chúng ta cần tuân theo bạn bè. Bởi bạn bè và họ hàng có tính cách khác nhau, để làm họ hạnh phúc, lời nói cần liên tục điều chỉnh. Kyabje Jigme Phuntsok Rinpoche cũng dạy trong Đạo Ca Chiến Thắng rằng, “lời nói và hành vi của chúng ta cần thích hợp và đem lại lợi lạc cho bạn bè”. Đây là chỉ dẫn trọng yếu tối thắng, có thể được áp dụng khi giảng Pháp và làm lợi lạc hữu tình chúng sinh. Điều này đặc biệt quan trọng khi chúng ta tiếp xúc với những người thế tục hay với những người mới biết đến Phật giáo, ban đầu chúng ta cần điều chỉnh bản thân hòa hợp với ý kiến của họ, khiến họ sẵn lòng chấp nhận và tin điều ta nói và sau đây họ sẽ có đủ khả năng lĩnh hội công đức và thiện hạnh của chư đạo sư vĩ đại, chư Phật và Bồ Tát mà chúng ta sẽ nói sau. Tuy nhiên, thích ứng cho phù hợp với người khác không có nghĩa là để họ làm bất cứ điều gì họ thích, không có nguyên tắc nào. Bậc thông tuệ làm chủ hoàn toàn cách thức hòa hợp với hữu tình chúng sinh về lời nói và điều này giải thích tại sao chỉ một chỉ dẫn được ban bởi Ngài có thể làm lợi lạc chúng ta rất nhiều trong suốt cuộc đời.

Tiếp theo là “quần áo với phong tục địa phương”, tức là chúng ta cần theo các quy tắc bản địa về trang phục. Với hành giả cư sĩ, họ cần ăn mặc thích hợp, không hở hang; với tu sĩ, họ cần mặc y áo một cách đúng đắn. Về y áo tu sĩ, có những yêu cầu đặc biệt trong giới luật, bao gồm kích thước và màu sắc. Tu sĩ không nên mặc quần áo của người thường, chẳng hạn đồ màu trắng hay chất vải sặc sỡ. Nếu một vị Tăng hay Ni khao khát những thứ này, vị ấy phải cầu nguyện đến bậc thầy và Tam Bảo để tránh những nghịch duyên cho việc hành trì. Ở Học viện của chúng ta, cộng đồng tu sĩ gốc Hán phải học cách mặc y Tây Tạng cho đúng, bởi bất cứ thất bại nào trong việc đắp y có thể khiến vẻ ngoài rất bất thường và thiếu phẩm giá. Tu sĩ luôn phải đắp y tu sĩ và không được mặc đồ thường! Kyabje Jigme Phuntsok Rinpoche không bao giờ rời bỏ y tu sĩ của Ngài, dù tính mạng gặp nguy hiểm trong thời Cách Mạng Văn Hóa. Kinh Địa Tạng Thập Luân nói rằng chỉ nhờ đắp y tu sĩ, người ta có thể tránh được ma quỷ; thậm chí nếu một tu sĩ phá giới, người thường không được phép nói về những lỗi lầm của vị đó, chừng nào vị ấy vẫn đắp y. Vì thế, trang phục cần phải thích hợp và vừa vặn.

Thứ ba là “tâm thức với Giáo Pháp”. Thực hành của một hành giả phụ thuộc chủ yếu vào mức độ tâm thức được rèn luyện. Nếu không hành xử theo Pháp, họ không thể được xem là hành giả chân chính. Giáo lý của Đức Phật có thể được cô đọng thành “từ bỏ ác hạnh, làm

các thiện hạnh và tịnh hóa tâm thức”. Nguyên tắc chính yếu của thực hành là điều phục tâm mình. Với một tâm thức được rèn luyện tốt, chúng ta tự nhiên có thể phát triển Bồ đề tâm chân chính, không giả tạo. Với Bồ đề tâm đó, chúng ta sẽ không làm hại dù là nhỏ nhất bất cứ hữu tình chúng sinh nào mà sẽ thực hành bốn phương pháp chiến thắng người khác, sáu Ba-la-mật (những sự hoàn hảo) và tự nhiên tránh xa tám mối bận tâm thế tục, nhất tâm với giáo lý của Đức Thế Tôn. Điều này nhấn mạnh sự khác biệt căn bản giữa tu sĩ và cư sĩ. Ngày nay, có rất ít hành giả rèn luyện tâm thức theo đúng Giáo Pháp, chứ đừng nói đến những người có thể thấu triệt Giáo Pháp. Nhưng chúng ta may mắn làm sao khi gặp được một vị đạo sư vĩ đại như Kyabje Jigme Phuntsok Rinpoche và được dạy dỗ trong truyền thống vinh quang của việc nghiên cứu và thực hành Pháp mỗi ngày. Vì thế, chúng ta cần nỗ lực để giữ tâm hòa hợp với Giáo Pháp.

3.15 Ba điều không nên nghe theo

Có ba điều mà người ta nên lờ đi:

Những lời tán dương từ người khác,

Lời nói của một người không kiên định,

Lời khuyên của kẻ ngu.

Chúng ta, những hành giả, cần nghe theo Giáo Pháp thay vì những từ ngữ vô nghĩa đối nghịch với tri kiến

đúng đắn. Ba chủ đề sau đây là những thứ mà chúng ta nên lơ đi:

“Hãy lơ đi những lời tán dương từ người khác” gợi ý rằng chúng ta nên thờ ơ những lời tán thán của người khác bởi chúng có thể dễ dàng làm khởi lên kiêu mạn và khiến ta trở thành nạn nhân của tám mối bận tâm thế tục. Một hành giả không nên bám víu vào bất cứ lời khen ngợi nào về công đức của anh ta, mà cần “xem những lời tán dương như tiếng vang” như Đức Atisha từng đề cập. Chúng ta phải rõ ràng về việc liệu mình có công đức như vậy hay không, nếu không thì chúng ta không thể hưởng công trạng cho điều đó; tuy nhiên, kể cả khi là đúng, cũng không cần thiết phải chấp nhận lời khen ngợi. Những lời ngợi khen khác với sự tùy hỷ. Tùy hỷ công đức của người khác sẽ giúp chúng ta có được công đức giống như vậy (Pattanumodhamai). Không như những người thế tục, hành giả không nên cảm thấy tự mãn khi nhận lời khen. Chúng ta cần biết về bản thân, bất kể lời nói của người khác có dễ chịu hay không – như Kho Tàng Bảo Châu Cách Ngôn nói, “kẻ không hài lòng với lời tán dương hay bất mãn bởi lời trách mắng. An trú trong những phẩm tính tốt lành của bản thân là dấu hiệu của một bậc thiện lành”.

“Hãy lơ đi lời nói của một người không kiên định”. Một người không kiên định thì không chắc chắn và thường đổi ý. Thành ngữ có câu, “về quần áo, đồ mới là tốt

nhất; về bạn bè, bạn cũ là tốt nhất”. Người với tính cách thẳng thắn thường đáng tin cậy, thành thật về lời nói và thận trọng khi kết bạn mới. Giống như vậy, những hành giả tận tụy thường có mối quan hệ với một nhóm Pháp hữu và đối xử với mọi người và mọi sự rất điềm tĩnh, không như người khác, hành xử như ong, bay lượn đây đó, chạy theo các quán đỉnh và đạo sư khác nhau. Những người này không ổn định, giống như cỏ mọc trên tường sẽ đổ theo chiều gió. Họ sẽ gặp khó khăn trong việc đạt các thành tựu trong thực hành Pháp.

“Hãy lờ đi lời khuyên của kẻ ngu”. Kẻ ngu ở đây là những người chưa có trí tuệ từ nghiên cứu và thực hành Pháp; họ không có tri kiến đúng đắn và không tin tưởng vào luật nhân quả. Những người này dễ dàng bị ảnh hưởng bởi tám mối bận tâm thế tục và nhầm lẫn Pháp xuất thế gian vô câu nhiễm là chất độc. Ví dụ, nhiều người thế tục cố gắng thuyết phục tu sĩ từ bỏ đời sống xuất gia để nỗ lực vì “một cuộc đời ý nghĩa” và có được địa vị xã hội. Không có tri kiến đúng đắn vững chắc, chúng ta có thể sẵn lòng nghe theo lời nói của những người này. Nếu điều này xảy ra, chúng ta sẽ phá hỏng những mong chờ về sự giác ngộ và chẳng có gì khác ngoài khổ đau bất tận. Vì thế, chúng ta cần nương tựa vào chỉ dẫn của chư đạo sư vĩ đại để rèn luyện tâm thức và vun bồi trí tuệ thực tiễn để phân biệt đúng – sai.

3.16 Ba điều không nên tìm kiếm

Có ba điều mà người ta không nên tìm kiếm:

Của cải của người giàu,

Địa vị đáng kính trọng

Trang phục lộng lẫy.

Hành giả rất khác với những người thế gian và thậm chí quan điểm về cuộc đời của họ còn khác hơn nữa. Hành giả tìm kiếm công đức tích lũy từ ba sự rèn luyện, tức: hài lòng với rất ít ham muốn, giữ gìn giới luật thanh tịnh và vun bồi trí tuệ rất ráo. Trong khi đó, người đời mong mỏi những nguyên nhân thật sự của luân hồi, sự trói buộc mà tu sĩ cố gắng phá vỡ – của cải, tình dục, danh tiếng, thức ăn và ngủ nghỉ (ngũ dục). Vài vị đạo sư trong truyền thống Sakyapa nói rằng những kẻ mong cầu thế giới bình phàm không thể được xem là hành giả. Hành giả cần từ bỏ những ham muốn thế gian – như thế, không tìm kiếm ba kiểu ham muốn điển hình. Đầu tiên là “không tìm kiếm của cải của người giàu”. Thậm chí nếu một người giàu có như vị vua tài bảo, tiền bạc của anh ta hoàn toàn vô nghĩa nếu không được dùng để cúng dường mà chỉ để ăn no và mặc đẹp. Mọi tài sản đều bị bỏ lại đằng sau khi họ chết; không một xu nào có thể được đem theo, và nó cũng chẳng có giá trị gì trong đời tương lai của người đã chết. Tuy nhiên, bởi những thói quen tập khí, phần lớn mọi người đều chìm trong những ham muốn và khát khao khi nhìn thấy sự giàu có. Kết quả là, họ có thể cúng dường rộng lớn hay cầu nguyện

đến Hoàng Tài Bảo Thiên, thay vì Phật A Di Đà hay Bồ Tát Quan Âm, bằng cách nói rằng, “bậc thầy, chư Phật và Bồ Tát, xin hãy gia hộ cho con vận may, để con có thể dâng cúng Tăng đoàn”. Điều này là không cần thiết. Tăng đoàn sẽ tự nhiên được cúng dường với công đức của chư vị, miễn là chư vị thực hành đúng đắn. Người ta không phải là hành giả chân chính nếu họ không thực hành mà lại mong cầu của cải. Patrul Rinpoche nói rõ rằng một hành giả, trở nên giàu hơn, đang không thực hành tốt. Chừng nào mà hành giả vẫn có nơi ở và đồ ăn và có thể nghiên cứu và thực hành Pháp, thế là đủ. Bồ Tát Long Thọ nói: “Hạnh phúc tối thắng là hài lòng với ít ham muốn”. Một chương trong Kinh Di Giáo nói về công đức của việc hài lòng với ít ham muốn và những lỗi lầm của việc tìm kiếm sự thịnh vượng. Vì thế, những hành giả không nên trở thành thương nhân trá hình. Nếu chúng ta hành xử như những người chỉ cầu nguyện đến Đức Phật với hy vọng nhận được của cải, điều này làm lãng phí đời người quý giá. Thân người này cần được dùng để đạt được những điều quan trọng nhất trong đời, để hoàn thành bảy sự giàu có cao quý và để không bị vấy bẩn bởi của cải thế gian.

Thứ hai, “không tìm kiếm địa vị đáng kính trọng”. Thông thường, một người bình thường sẽ tìm cách để có được địa vị xã hội cao. Khi địa vị của họ suy giảm, họ chẳng thể ngủ được. Chúng ta, những hành giả tu sĩ, không nên mong cầu bất cứ địa vị xã hội nào. Patrul

Rinpoche nói trong Lời Vàng Của Thầy Tôi rằng: con có thể cao quý như Ngọc Hoàng, giàu có như Long Vương, đẹp đẽ như chư thiên; dù cho những điều này là đúng, mọi thứ đều vô thường, vì thế, con cần nỗ lực để thực hành Thánh Pháp. Thực sự, địa vị xã hội không tạo ra thực hành tốt đẹp. Nhiều thành tựu giả đã đạt giác ngộ nhờ thực hành tinh tấn và thâm lặng. Vì thế, dù là một tu sĩ hay cư sĩ cũng đều không cần tìm kiếm địa vị xã hội cao. Nếu người ta không có tâm thức về việc làm lợi lạc tha nhân, địa vị cao hơn sẽ chỉ tạo ra thêm ác nghiệp và cũng gây hại đến dòng tâm thức.

Thứ ba, “không tìm kiếm trang phục lộng lẫy”. Nếu một hành giả ăn mặc với rất nhiều sự quan tâm, anh hay cô ta có thể gặp khó khăn trong việc thành tựu bất cứ thực hành nào. Ở Tây Tạng, phần lớn các đạo sư ăn mặc đơn giản, ngoại trừ vài trường hợp, những vị buộc phải ăn mặc đẹp để làm lợi lạc chúng sinh. Nhiều tu sĩ và đạo sư lỗi lạc của truyền thống Kadampa luôn mặc đồ của kẻ ăn xin. Ở Trung Hoa, Pháp Sư Ấn Quang, vị Tổ thứ 13 của Tịnh Độ Tông, đi một đôi giày trong 5 năm và mặc một bộ y trong hơn 10 năm. Điều quan trọng hơn nhiều là tịnh hóa tâm thức để nó trở nên thanh tịnh như một bông sen nhờ nghiên cứu, quán chiếu và thực hành Pháp hơn là mặc quần áo sặc sỡ, thoải mái hay đắt tiền. Trong Kinh Di Giáo, Đức Phật nói một cách ẩn dụ, giải thích rằng tâm thức dịu dàng và kiên nhẫn là y áo. Tóm lại,

thực hành Thánh Pháp liên quan đến việc tô điểm tâm thức chứ không phải vẽ bề ngoài.

3.17 Ba điều không nên nói xấu

Có ba điều không nên nói xấu:

Những vị đáng kính trọng và hỗ trợ,
Những món đồ nhỏ lẻ của người khác,
Chư đạo sư từ ái.

Có hai cách giải thích về “nói xấu”. Đầu tiên là đưa ra những tuyên bố sai lầm và gây hại ở cấp độ của sự thật tương đối; thứ hai là làm cho bản tính trống rỗng của vạn pháp có thực chất. Kinh Niết Bàn nói: “Này thiện nam tử! Nếu một người nói rằng, ‘Mọi chúng sinh dứt khoát sở hữu, hay không sở hữu, Phật tính’, người như vậy đang nói xấu Phật, Pháp và Tăng”[2]. Nhưng chúng ta cần rõ ràng rằng giáo huấn này chỉ đến từ chân lý tương đối.

“Không nên nói xấu những vị đáng kính trọng và hỗ trợ” nghĩa là chúng ta không nên nói xấu chư đạo sư Phật giáo, những bậc đáng nhận được sự kính trọng của mọi người. Chúng ta không đủ khả năng để hiểu trọn vẹn ý nghĩa ẩn giấu của hành động và từ ngữ của các vị đạo sư vĩ đại, vì thế, chúng ta không nên nói xấu chư vị. Hơn thế nữa, bởi chư đạo sư thường được bảo vệ bởi nhiều người và Bốn tôn, nói xấu sẽ chỉ tạo ra những điều kiện bất lợi cho chúng ta. Ví dụ, có một vị đạo sư

nổi tiếng ở Tây Tạng nói xấu Rinpoche của chúng ta khi ông ấy chỉ trích vài hành vi của Rinpoche. Sau đấy, ông ta bắt đầu gặp phải nhiều nghịch cảnh và cuối cùng, ông ấy trở thành bình thường như người đời. Từ quan điểm của nhân quả, nói xấu (Phật, Pháp và Tăng) cũng không được phép. Chagme Rinpoche nói rằng quả báo từ việc nói xấu Bồ Tát còn ghê gớm hơn cả giết hại tất cả hữu tình chúng sinh trong tam giới. Nó chắc chắn không được tính là nói xấu nếu chúng ta cố gắng xua tan những điều không chắc chắn và hoài nghi liên quan đến tri kiến đặc biệt nhờ áp dụng một vài trong số những bản văn và lý luận; tuy nhiên, sẽ là nói xấu nếu chúng ta phản bác người khác vì sự đố kỵ, lòng tham hay bất cứ cảm xúc tiêu cực nào khác. Vì thế, chúng ta cần duy trì sự tỉnh thức và cẩn thận về lời nói.

Chúng ta không nên nói xấu về những món đồ nhỏ lẻ của người khác. Hành giả không cần phải đi mua sắm hay bình phẩm về hàng hóa, dù chúng là giả hay thật, đắt hay rẻ, ngoại trừ việc mua những nhu yếu phẩm hàng ngày. Bình luận tiêu cực về hàng hóa có thể khiến người bán gặp tổn thất sau khi thỏa thuận khó khăn với người mua, điều thật bất hạnh với người bán nghèo khó. Các hành giả nên nhắc nhở bản thân rằng họ cần làm lợi lạc mọi hữu tình chúng sinh. Những chúng sinh đau khổ bị ép buộc (bởi nghiệp) phải kiếm sống. Những người bán hàng trong các cửa tiệm hay chợ giống như tù nhân, phải ở cửa hàng suốt ngày; một số thậm chí chẳng có

ghế để ngồi. Những người này rất phấn khích khi khách hàng đến và mọi điều họ có thể nghĩ là bán hàng. Nhưng một thỏa thuận có thể dễ dàng bị phá nếu ai đó đưa ra nhận xét không tốt về sản phẩm. Chúng ta chỉ nên quan tâm tới công việc của bản thân, bởi việc của chúng ta không phải là bình luận hay nói xấu về hàng hóa của người khác.

“Không nên nói xấu chư đạo sư từ ái”. Không ai trong tam giới tử tế với chúng ta hơn những vị thầy. Nói xấu bậc thầy không chỉ khiến chúng ta đánh mất ân phước gia trì của chư đạo sư truyền thừa mà còn dẫn chúng ta đến những khổ đau bất tận trong các đọa xứ. Vì thế, chúng ta không bao giờ được phép nói xấu các vị thầy mà cần chăm lo cho chư vị như cách mà ta làm với đôi mắt.

3.18 Ba kiểu người không nên tán dương

Có ba kiểu người không nên tán dương:

Những vị bị chỉ trích bởi tất cả,

Những kẻ ngu dốt tự phụ,

Con trẻ với tâm trí đơn giản.

Thông thường, chúng ta cần tán thán công đức của chư Phật, Bồ Tát và những tu sĩ và đạo sư lỗi lạc. Mipham Rinpoche từng tuyên bố rằng, tán thán chư Phật, Bồ Tát và những tu sĩ và đạo sư lỗi lạc có thể làm hoàn thiện

công đức. Nhưng có vài kiểu người không nên được tán dương.

Chúng ta không nên tán dương những người mà mọi người đều chống lại. Nếu chúng ta làm thế, chúng ta có thể tự đưa mình vào những rắc rối không mong đợi. Các giới luật và chỉ dẫn của vài vị đạo sư miêu tả rõ rằng, chúng ta không được đề cao bậc thầy của mình bằng những từ ngữ giả tạo, vậy làm sao có thể tán dương kẻ bị chỉ trích bởi tất cả?

Chúng ta không nên tán dương người ngạo mạn hay ngu dốt. Người ta có thể tỏ vẻ giễu cợt nếu họ tán dương một người đã tuyên bố là giác ngộ nhưng thậm chí không thể giải thích ý nghĩa bên trong của quy y hay các giáo huấn đơn giản khác.

Chúng ta không nên tán dương con trẻ với tâm trí đơn giản. Tán dương con trẻ quá mức có thể thổi phồng cái ngã của chúng, khiến chúng nghịch ngợm hơn và khó dạy dỗ. Mipham Rinpoche tin rằng trẻ con dưới 16 tuổi cần được đối xử với kỷ luật chặt chẽ và yêu cầu nghiêm khắc (giống như chúng ta đối xử với kẻ thù). Thành ngữ cổ nói rằng, một bậc thầy nghiêm khắc sẽ tạo ra học trò xuất sắc. Không có kỷ luật nghiêm khắc, đứa trẻ có thể trở thành một người trưởng thành thiếu giáo dục, ngu dốt và chẳng có mục đích sống.

3.19 Ba kiểu người không nên tán dương hay nói xấu

Có ba kiểu người không nên tán dương hay nói xấu:

Họ hàng của mình,

Các bậc thầy vô danh,

Bất kỳ ai.

“Đừng tán dương hay nói xấu họ hàng của mình”. Tán dương họ hàng có thể khiến mọi người ấn tượng rằng chúng ta đang giả tạo; trong khi nói xấu họ hàng lại khiến người ta tin rằng chúng ta cũng chẳng tốt đẹp gì, bởi được nuôi dạy trong cùng môi trường đó. Thực sự, mọi người đều được sinh ra với những thói quen khác nhau. Vài người có thể sử dụng lời tán dương quá mức trong khi số khác dường như thích nói xấu người khác. Nếu chúng ta có những thói quen xấu này, hãy nỗ lực để thoát khỏi chúng trong khi tiếp tục nói sự thật và tránh sự tán dương và xem nhẹ vô lý.

“Đừng tán dương hay nói xấu các vị thầy vô danh”. Thật bất cần khi tán dương một vị đạo sư vô danh. Tán dương bất cứ bậc thầy nào ngay lần đầu tiên gặp gỡ là vô trách nhiệm; điều này là bởi chúng ta thậm chí chẳng biết vị đạo sư ấy sở hữu công đức (thế gian hoặc xuất thế gian) nào. Tương tự, nói xấu chư đạo sư mà chúng ta không biết công đức, kỹ năng giảng dạy hay chứng ngộ, đơn giản cho thấy chúng ta ngu dốt thế nào.

Tựu chung lại, “đừng tán dương hay nói xấu bất kỳ ai nói chung”. Một mặt, không cần thiết phải đưa ra những

lời khen ngợi vô nghĩa cho mọi người hay bất kỳ ai. Mặt khác, nói xấu bất kỳ ai cũng bị cấm bởi chúng ta không biết ai có thể giúp chúng ta tiến bộ trong thực hành. Thiếu sót của người khác có thể nhắc nhở chúng ta quán xét bản thân; khổ đau của người khác có thể khơi dậy tâm xả ly và lòng đại bi; sự bèn bỉ của người khác có thể truyền cảm hứng để ta phát khởi tâm tinh tấn và niềm tin. Thực sự, tất cả mọi người trong cuộc đời của chúng ta đều có thể cho chúng ta cảm hứng lớn lao, vì thế không ai được phép bị nói xấu. Chỉ dẫn này vô cùng xuất sắc.

3.20 Quán sát bản thân là bắt buộc

Các chỉ dẫn như vậy thì rất nhiều;

Tự chung lại, điều bắt buộc là

Luôn quán sát bản thân,

Đây là tinh túy của trí tuệ thế gian hay xuất thế gian.

Patrul Rinpoche kết luận rằng mặc dù có những chỉ dẫn tương tự trên thế giới này, tóm lại, điều quan trọng là quán sát bản thân; đây là tinh túy của cả thực hành thế gian và xuất thế gian. Người đời nhấn mạnh vào tự-kiểm điểm, tự-học hỏi và tự-kiểm tra, chư đạo sư xuất thế cũng vậy. Là hành giả, chúng ta cần liên tục quán sát bản thân để có thể khắc phục được những cảm xúc phiền não và tránh sai lầm. Ngoài ra, đây là nguyên tắc căn bản để trở thành một người cao quý.

4. Kết luận

Là một hành giả Yogi với trí tuệ thanh tịnh,

Ta đề ra những chỉ dẫn đơn giản này để điều phục tâm mình.

Chúng chứa đựng ý nghĩa sâu xa và cần được thực hành.

Patrul Rinpoche, vị Yogi với trí tuệ thanh tịnh, đã đưa ra những chỉ dẫn đơn giản này nhằm điều phục tâm thức của ngài. Đó là các chỉ dẫn sâu xa và trọng yếu mà mỗi hành giả cần thực hành theo.

Chúng ta sẽ hành xử ra sao khi biết rằng thậm chí hành giả Yogi vĩ đại – Đức Patrul Rinpoche – cũng đã thực hành theo những chỉ dẫn này? Chúng chứa đựng ý nghĩa bên ngoài, bên trong và bí mật. Các giảng giải nói trên chỉ liên quan đến ý nghĩa bên ngoài của bản văn nhưng hành giả cần phải quán chiếu cả ý nghĩa bên trong và bí mật của những chỉ dẫn này khi hành trì.

Xin hồi hướng tất cả công đức cho mọi hữu tình chúng sinh, nguyện họ thoát khổ, đạt hạnh phúc và nhanh chóng giác ngộ!

Bài giảng được chuyển dịch sang Anh ngữ vào ngày 20 tháng 2 năm 1999, hiệu đính lại vào ngày 30 tháng 3 năm 2006.

Nguyên tác: A Brief Commentary on the Instructions to Oneself

(<http://www.khenposodargye.org/teachings/foundation/a-brief-commentary-on-the-instructions-to-oneself/>).

Pema Jyana chuyển dịch Việt ngữ.

Mọi sai sót là lỗi của người dịch. Xin thành tâm sám hối trước Tam Bảo, Tam Gốc.

Mọi công đức có được xin hồi hướng hết thảy hữu tình chúng sinh.

[1] Legs par bshad pa rin pa che'i gter (Treasury of Aphoristic Jewels).

[2] Kinh Đại Bát Niết Bàn, Phẩm Ca Diếp Bồ Tát Thứ Hai Mươi Bốn, Tỳ kheo Thích Trí Tịnh dịch từ Hán sang Việt: “Nếu nói rằng tất cả chúng sanh quyết định có Phật tánh, hoặc nói quyết định không Phật tánh, đều gọi là hủy báng Phật, Pháp, Tăng.”.