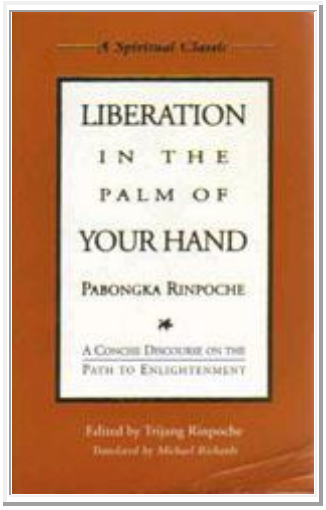


GIẢI THOÁT TRONG LÒNG TAY

Một bài giảng khúc chiết về con đường đạt đến giác ngộ

(Liberation in the Palm of Your Hand-
Aconcise discourse on the path to enlightenment)

Pabongka Rinpoche
Edited by Trijang Rinpoche
Translated by Michael Richards
Thích Nữ Trí Hải *dịch*

MỤC LỤC

- Lời giới thiệu
Pabongka Rinpoche
Lam-rim
Lời dẫn nhập của Trijang Ripoche

- Phần một: Những chuẩn bị sơ khởi
01. Ngày thứ nhất
02. Ngày thứ hai
I. Tính cách vĩ đại của những tác giả nói lên để chứng tỏ nền giáo lý này có một nguồn gốc trong sạch.

03. Ngày thứ ba
II. Tính cách vĩ đại của pháp được nói để tăng niềm kính pháp.
III. Cách thích đáng để giảng dạy và lắng nghe nền giáo lý có hai vĩ đại ấy.
- **Phần hai: Những nghi thức chuẩn bị**
04. Ngày thứ tư
IV. Thứ tự những chỉ giáo thực thụ
05. Ngày thứ năm
a. Thành phần thứ nhất: Kính lễ
b. Thành phần thứ hai: Cúng dường
06. Ngày thứ sáu
c. Thành phần thứ ba: Sám hối tội lỗi
d. Thành phần thứ tư: Hoan hỉ
e. Thành phần thứ năm: Thỉnh chuyển pháp luân
f. Thành phần thứ sáu: Thỉnh cầu ruộng phước đừng nhập Niết bàn
- **Phần ba: Nền tảng của Đạo lộ**
07. Ngày thứ bảy
08. Ngày thứ tám
09. Ngày thứ chín
10. Ngày thứ mười
11. Ngày mười một
12. Ngày mười hai
13. Ngày mười ba
- **Phần thứ tư: Phạm vi trung bình**
14. Ngày mười bốn
15. Ngày mười lăm
- **Phần thứ năm: Phạm vi lớn**
16. Ngày mười sáu
17. Ngày mười bảy
18. Ngày mười tám
19. Ngày mười chín
20. Ngày hai mươi
21. Ngày hai mươi mốt
22. Ngày hai mươi hai

23. Ngày hai mươi ba
24. Ngày hai mươi bốn
- Lời cuối sách của Trijang Rinpoche
- Phụ lục 3
Ba nòng cốt của Đạo lộ
- Phụ lục 4
Trang hoàng yết hầu những người may mắn
- Phụ lục 5
Pháp luyện tâm bảy điểm

Lời giới thiệu

Năm 1921, khoảng bẩy trăm tăng ni cư sĩ tụ họp tại am thất Chuzang gần Lhasa để nghe pháp tu Lam-rim do bậc thầy Kyabie Pabongka Rinpoche giảng. Suốt ba tuần lễ kế tiếp họ được hấp thụ những thời pháp nổi tiếng nhất đã từng được giảng ở Tây Tạng.

Từ ngữ "Lam-rim" có nghĩa là những bước tiến đến giác ngộ. Nó ám chỉ một số giáo lý đã được phát huy tại Tây Tạng trong một ngàn năm qua, dựa trên tác phẩm cô đọng khúc chiết của bậc thầy Atisha người Ấn, nhan đề Dipankàra Shrijnàna (Ngọn Đèn Soi Đường) soạn vào khoảng năm 982-1054. Tác phẩm *Giải Thoát Thoát Trong Lòng Tay* này là tinh túy truyền thống Lam-rim Tây Tạng. Đối với người Tây phương, sách này đã thành một trong những giáo lý ý nghĩa nhất về Lam-rim.

Trên hai ngàn năm trăm năm trước, Phật Thích Ca đã trải qua bốn mươi lăm năm giảng dạy giáo lý một cách rộng rãi cho vô số người thuộc nhiều hạng khác nhau. Ngài không thiết kế sẵn những bài giảng, mà tùy theo nhu cầu tâm linh của thính giả. Bởi thế, bất cứ ai khảo cứu toàn bộ tác phẩm của Đức Phật cũng thấy thực khó tìm cho ra một con đường rõ rệt để áp dụng thực hành. Tầm quan trọng của pháp Lam-rim do Atisha kết tập là, ngài đã sắp xếp lại những lời giảng dạy

của đức Phật theo một trât tự hợp lý, vẽ ra một đường lối từng bước một để bất cứ ai muốn theo cũng có thể hiểu và thực hành được, dù người ấy thuộc trình độ nào.

Không những luận sư Atisha y cứ vào những gì Phật thuyết, mà ngài còn mang theo đến Tây Tạng những giáo lý truyền khẩu còn lưu hành qua một hệ truyền thừa không gián đoạn, cả về lý thuyết (tuệ giác) lẫn thực hành (pháp tu để đạt tuệ giác ấy), truyền từ đức Phật đến hai ngài Di Lặc (Maitreya) và Văn Thù (Manjusri) xuống đến Vô Trước và Long Thụ (Nagarjuna) và nhiều luận sư vĩ đại khác của xứ Ấn cho đến những bậc thầy của luận sư Atisha. Như vậy, không những Atisha đã viết những van bản Lam-rim đầu tiên, mà ngài còn thu thập những giáo lý khẩu truyền vô cùng quan trọng tồn tại đến ngày nay, được giảng dạy cho người tây phương nhờ những vị tu sĩ vĩ đại đương thời như đức Dalai Lama thứ mười bốn.

Đồ đệ của Atisha lập thành một tông phái lấy tên là Kadam, phần lớn những truyền thống của phái này được phái Gelug (mũ vàng hay Hoàng mạo) của Phật giáo Tây Tạng hấp thụ. Phái Gelug do Tsongkapa (1357-1419) sáng lập. Nhiều tu sĩ phái Kadam và Gelug viết những luận giải Lam-rim, nổi tiếng là kiệt tác của Tsongkapa nhan đề *Những giai đoạn chính của Con đường tu tập* (Lam-rim Chen-mo): năm 1921 Pabongka Rinpoche đã giảng dạy dựa trên cơ cấu của tác phẩm này, những bài pháp mà về sau đã được tập hợp thành tác phẩm GIẢI THOÁT TRONG LÒNG TAY. Tuy nhiên, trong khi tác phẩm của Tsongkapa có tính bác học thì tác phẩm của Pabongka lại tập trung nhiều hơn vào việc đáp ứng nhu cầu thực hành cho những hành giả. Tác phẩm này đi vào chi tiết khi bàn các vấn đề như làm thế nào để chuẩn bị cho thiền, pháp Đạo sư Du già và sự phát bồ đề tâm. Bởi thế sách *Giải thoát này là một tác phẩm đặt trọng tâm ở thực hành, phù hợp với những hành giả phương tây trong thời đại này cũng như với Phật tử Tây Tạng sống ở tây phương.*

Trong số những người có mặt tại pháp hội vào năm 1921 là Kyabje Trijang Dorje Chang (1901-1981) một trong những đệ tử thân cận Pabongka Rinpoche, về sau là thầy giáo đạo cho đức Dalai Lama thứ 14 và là bổn sư của nhiều lạt ma thuộc phái mũ vàng (Gelug) đào thoát khỏi Tây Tạng vào năm 1959. Trijang Rinpoche ghi chú những

lời giảng dạy của thầy mình, và suốt 37 năm sau đó đã khổ công duyệt lại những ghi chú ấy cho đến khi tác phẩm sẵn sàng để được ấn loát thành tác phẩm Giải thoát trong lòng tay, bằng Tạng ngữ.

Pabongka Rinpoche có lẽ là vị lạt ma mũ vàng có nhiều ảnh hưởng nhất của thế kỷ này. Ngài nắm giữ tất cả những trường phái quan trọng về kinh giáo và mật điển, và truyền lại cho hầu hết những tu sĩ xuất sắc nhất của Hoàng mạo phái trong hai thế hệ kế tiếp. Bảng kê những bài thuyết giảng khẩu truyền của ngài thật vĩ đại cả về chiều sâu lẫn chiều rộng. Ngài cũng là bổn sư của Kyabje ling Rinpoche (1903-1983), vị phó đạo của đức Dalai Lama thứ 14, và của nhiều bậc tôn sư khác rất được kính nể. Toàn bộ tác phẩm của ngài chiếm mười lăm pho sách lớn, bao gồm mọi khía cạnh giáo lý Phật. Ai đã từng thụ giáo với một vị tu sĩ thuộc Hoàng mạo phái, đều chịu ảnh hưởng của Pabongka Rinpoche. Một tác phẩm tương tự quyển sách này có lẽ sẽ không bao giờ được viết trở lại, vì lẽ đó mà tôi nói sách này là cao điểm của giáo lý thuộc truyền thống Lam-rim.

Có bốn trường phái chính trong Phật giáo Tây Tạng, trường phái nào cũng có giáo lý Lam-rim riêng, nhưng phái Nyingma, Sakya và Kagyn không nhấn mạnh nhiều đến Lam-rim như phái Gelug. Mặc dù thông thường, trong chương giảng dạy ở các tu viện Hoàng mạo pháp, pháp Lam-rim chỉ được giảng dạy cho các tu sĩ vào giai đoạn thuần thục của họ trên đường tu tập, song với người tây phương, pháp này lại thường được giảng dạy trước tiên. Và đấy là giáo lý mà những bậc thầy thuộc Hoàng mạo phái thường giảng dạy nhiều nhất; nó là sở trường của đức Dalai Lama, của hai vị giáo đạo ngài Serkong Rinpoche, Song Rinpoche, và những vị pháp sư uyên bác như geshe Ngawang Dhargyey, geshe Rabten, geshe Sopa, Lama Thubten Teshe và Lama Thubten Zopa Rinpoche.

Trong lời Dẫn nhập ngắn gọn của ngài, Kyabje Trijang Rinpoche cho độc giả thấy thực diễm phúc như thế nào để được dự pháp hội năm ấy. Quả thế, sách này là tác phẩm rất hiếm có trong số những kinh sách Tây Tạng, ở chỗ nó là bút ký của một nền giáo lý khẩu truyền chứ không phải là một luận văn. Do vậy, không những chúng ta nhận được một số lời dạy rất quý báu, nghĩa là tinh yếu của tám Lam-rim nòng cốt, mà chúng ta còn thấy được bằng cách nào những

lời giảng ấy đã được giảng dạy ở Tây Tạng. Những điểm chi tiết về những nét đặc sắc của giáo lý này có thể tìm thấy trong phần giới thiệu của Trijang Rinpoche vào cuối Ngày thứ Nhất.

Mỗi chương tương ứng với một ngày giảng dạy, thường khởi đầu bằng một mẫu chuyện ngắn để khơi dậy nơi người nghe một động lực tốt. (Muốn biết qua chi tiết toàn thể tiến trình đưa đến giác ngộ theo cách trình bày trong sách này, xin xem dàn bài trang 5). Trong đây, phần động lực tu tập đã được giản lược, những chương đầu, Ngày thứ Nhất, nói đầy đủ về động cơ và trình bày một cách tuyệt hảo toàn thể pháp Lam-rim. Có thể nói toàn bộ tác phẩm chỉ là một bình giảng về chương này. Pabongka Rinpoche luôn luôn khai thị sự phát bồ đề tâm là cách ý nghĩa nhất để lèo lái cuộc đời ta, và những nhận thức tuần tự được đúc kết trong Ngày thứ Nhất đưa ta đến mục đích ấy. Ở phần cuối sách, ngài nói, "Hãy làm bất cứ gì bạn có thể làm, để chứng tỏ sự giảng dạy của tôi không là công uổng... Nhưng trên hết, hãy làm sao để việc phát bồ đề tâm là pháp tu chính yếu của bạn.

Những giáo lý này chứa đựng nhiều điều mới mẻ xa lạ, nhất là đối với người tây phương, nhưng nếu kiên trì học hỏi và tư duy, hành giả sẽ được sáng tỏ.

Ghi chú về bản dịch Anh ngữ:

Tôi (Michael Richards) đã cố làm cho bản dịch càng dễ đọc càng hay, mà không mất sự chính xác. Tuy nhiên, vì tác giả Trijang Rinpoche vốn là một thi sĩ nổi tiếng, chắc chắn bản dịch này đã mất đi một phần vẻ đẹp của bản văn Tạng ngữ. Dù sao tôi nghĩ tôi cũng đã duy trì được bản chất bình dị tự nhiên của những bài giảng của Pabongka Rinpoche, và đem lại cho bản dịch tính chất trực chỉ đầy năng lực của nguyên tác.

Để giúp độc giả tây phương dễ hiểu, tôi đã trình bày tài liệu này theo một cơ cấu có hệ thống mà bản Tạng ngữ không có. Có tất cả mười một phân đoạn mà nguyên bản không phân chia. Những tiêu đề tóm tắt đại ý được trình bày trong phần Phụ lục 1, có thể xem như một bảng mục lục chi tiết.

Tôi không dịch tất cả những tiếng Phạn, mà để nguyên từ nào không có tương đương Anh ngữ. Chẳng thà như vậy còn hơn là đặt ra một từ Anh mà có lẽ đối với độc giả còn xa lạ hơn danh từ tiếng Phạn. Vả lại càng ngày càng có nhiều từ Phạn ngữ về Phật học trong các từ điển Anh ngữ.

Xin chân thành tri ân Bổn sư Gen Rinpoche Geshe Ngawang Dhargyey người đã giảng dạy bản văn này tại Thư viện tàng trữ những tác phẩm và văn khố của Tây Tạng, và đã khẩu truyền cho tôi toàn bộ tác phẩm vào năm 1979. Tôi cũng rất tri ân Amchok Rinpoche, người đã nổ lực làm việc suốt năm năm để duyệt lại toàn bộ tác phẩm, cải thiện bản dịch này với những đề nghị tuyệt hảo. Gala Rinpoche cũng đã giúp tôi khi dịch Ngày thứ 11 và 12 tại Úc vào năm 1980-1981, và Rilbur Rinpoche, một trong số ít những đệ tử còn sống sót của Pabongka Rinpoche, đã cho tôi những hồi ức về bậc thầy của mình; đối với cả hai vị, tôi đều chân thành ghi ân.

Tôi cũng cảm ơn nhiều bằng hữu và cọng sự ở Dharamsala về sự trợ giúp, khuyến khích và nâng đỡ của họ: Losang Gyatso, lúc bấy giờ là người thông dịch cho Geshe Dhargyey, đã đề nghị tôi dịch sách này; Gyatsho Tshering và các cọng sự tại thư viện Tây Tạng; Jean Pierre Urolixes, Mervyn Stringer cùng tất cả mọi người ở bệnh viện Delek về sự giúp đỡ của họ trong thời gian tôi bị tai nạn giao thông vào năm 1983; cám ơn David Stuart đã lấy lại bản dịch thảo Ngày Chín và Mười từ Jammu, ở đấy bản dịch được hoàn tất sau tại nạn; cảm ơn Cathy Graham và Jeremy Russell đã có những gợi ý quý giá để cải thiện bản thảo; cảm ơn mẹ tôi và cha đã quá cố, những người luôn nâng đỡ tôi: cảm ơn Alan Hanlay, Lisa Heatdh và Michael Perrott; cảm ơn các bạn Keith Kevan và Andy Brennand; và Angela người vợ thân yêu đã san sẻ tất cả những khó nhọc mà công việc lâu dài đem lại. Nàng luôn luôn kiên nhẫn và hy vọng; sự khuyến khích và hy sinh của nàng là vô bờ bến.

Cuối cùng, tôi xin ghi ơn Eva Van Dam và Robert Beer về những minh họa tuyệt hảo của họ, Gareth Sparham và Trisha Donnelly về cuộc phỏng vấn Rilbur Rinpoche, ghi ơn thầy Sonam Jampa đã viết chỉ mục (Index) và những vị trong nhà xuất bản Widom về ian ấn

sách này: Nick Ribush, Robina Courtin, Sarah Thresher, Lydia Muellbaauer và Maurice Walshe.

Đôi nét về Ngài Pabongka Rinpoche

Do Rilbur Rinpoche ghi lại

Pabongka Rinpoche

Thầy tôi, người tử tế trong ba cách, người đã giáp mặt thần Heruka, người mà tôi cảm thấy khó nỗi thốt lên danh hiệu Lord Pabongka Vajradhra Dechen Nyingpa Pael Zango, sinh ở miền Bắc Lhasa vào năm 1878. Thân phụ ngài là một quan chức nhỏ nhưng gia đình ngài không giàu lắm.

Lúc ngài ra chào đời, có ánh sáng chiếu khắp phòng, mặc dù đang đêm tối mịt, và bên ngoài, người ta trông thấy một vị thần hộ mạng đứng trên mái nhà.

Pabongka Rinpoche là một hóa thân của học gia vĩ đại Jangkya Rolpao Dorje (1717-1786), trong khi trước đấy ngài là tái sinh

của một vị geshe uyên bác ở tu viện Sera-mae. Ngài nhập viện vào năm lên bảy, theo học chương trình thông thường của tu sĩ, lấy bằng geshe (tiến sĩ Phật học) và theo học hai năm ở Đại học Mật giáo Gyutoe. Bổn sư của ngài là Dagpo Lama Rinpoche Jampeal Lhuendrub Gyatso, ở Lhoka. Ngài hẳn là một vị bồ tát hóa thân, và Pabongka Rinpoche là đệ tử đầu của ngài. Ngài sống trong một hang động ở Pasang và việc hành trì chính yếu của ngài là bồ đề tâm; thần hộ mạng của ngài là Quán Tự Tại (Avalokitesvara). Ngài thường niệm câu thần chú OM MANI PADME HUM mỗi đêm năm vạn lần.

Khi lần đầu gặp Dagpo Rinpoche tại một lễ tsog ở Lhasa, Kyabje Pabongka đã xúc động đến rơi lụy vì niềm kính ngưỡng.

Xong khóa học, Pabongka Rinpoche viếng thăm Dagpo Lama Rinpoche trong động của ngài, và được đưa đến một nơi nhập thất tu Lam-rim gần đấy. Dagpo Lama Rinpoche cho một đề mục Lam-rim để Pabongka Rinpoche về thiền quán, rồi sau đó trở lại trình bày chỗ mình đã ngộ. Dagpo lại dạy một pháp khác để thiền quán, cứ thế tiếp tục trong mười hai năm (hỏi còn chuyện gì lạ lùng hơn thế!)

Pabongka có bốn đại đệ tử là Kyabje Ling Rinpoche, Kyabje Trijang Rinpoche, Khangsar Rinpoche và Tathag Ringpoche, một vị nhiếp chính của Tây Tạng. Vị này là thấy giáo đạo chính của đức Dalai Lama khi ngài còn thơ ấu và là người đã thế phát quy y cho ngài

Tôi sinh ở tỉnh Kham về phía đông Tây Tạng, trong số những vị thầy đầu tiên của tôi có hai vị là đệ tử của Pabongka Rinpoche. Bởi thế tôi lớn lên trong bầu không khí tin tưởng tuyệt đối vào Pabonka như là tin chính đức Phật. Một trong hai vị thầy của tôi có một tấm ảnh của Pabongka Rinpoche đang nhỏ những giọt cam lộ từ giữa hai lông mày. Chính mắt tôi trông thấy chúng, bởi thế, các bạn có thể tưởng tượng tôi sung sướng xiết bao khi cuối cùng tôi được diện kiến ngài.

Nhưng còn lý do riêng tư khiến tôi đặt hết tin tưởng vào Pabongka Rinpoche. Tôi là con trai duy nhất trong một gia đình khá giả, và mặc dù đức Dalai Lama thứ 13 đã công nhận tôi là một vị lama tái sinh, và Pabongka Rinpoche bảo tôi nên vào tu viện Sera ở Lhasa, cha mẹ tôi không mấy hoan nghênh việc này. Nhưng không bao lâu thì ông chết, và tôi có thể khởi hành đi Lhasa. Bạn không thể nào tưởng tượng nổi sự sung sướng của tôi khi khởi sự cuộc du hành suốt hai tháng trường trên lưng ngựa ấy. Lúc ấy tôi mới mười bốn tuổi, và đi tu quả là chuyện mà một bé trai ở tuổi ấy nên làm. Tôi có cảm tưởng rằng cơ hội đi Lhasa để thụ giới và sống cuộc đời của một bậc chân tu như lời đức Dalai Lama phán dạy, tất cả chuyện đó đều là một phép lạ của Pabongka Rinpoche.

Khi tôi mới đến Lhasa, Pabongka Rinpoche đang ở Tashi Choeling, một hang động phía trên tu viện Sera. Tôi xin một buổi gặp

và ít hôm sau, tôi cùng mẹ tôi và người gia nhân cưỡi ngựa lên núi. Chúng tôi không định trước giờ gặp, nhưng khi chúng tôi vừa lên đến, thì Pabongka đã cho người hầu dọn thức ăn và trà bánh mới làm xong. Điều này làm tôi tin chắc Pabongka có thiên nhãn thông, vì ngài cũng là một hiện thân của đấng Kim cương trí (Vajradhara).

Sau khi ăn xong, tôi đến ra mắt Rinpoche. Tôi nhớ rõ việc này như mới hôm qua. Một cầu thang hẹp dẫn lên căn phòng nhỏ của ngài, ở đấy ngài đang ngồi trên giường. Ngài trông giống như bức ảnh của ngài - mập, thấp người. Ngài bảo, "Ta biết con sẽ đến, và bây giờ chúng ta đã gặp nhau."Ngài vuốt hai bên má tôi. Khi tôi đang ngồi đấy, thì có một vị tân tiến sĩ (geshe) từ tu viện Sera đi vào dâng cho Rinpoche một đĩa tsampa đặc biệt vốn chỉ làm vào dịp có người lãnh bằng tiến sĩ. Rinpoche nhận xét thật là một điềm lành, khi vị tân tiến sĩ này đến mà có tôi hiện diện ở đấy, và ngài bảo ông ta hãy đổ đầy bát của tôi như đã đổ cho ngài... Bạn cũng có thể tưởng tượng điều ấy làm tôi xúc động đến mức nào.

Căn phòng hầu như trống trơn. Cái vật lạ lùng nhất là một pho tượng hai tấc Anh bằng vàng ròng của Dagpo Lama Rinpoche, bổn sư Pabongka Rinpoche. Pho tượng được vây quanh bằng nhiều vật cúng dường nhỏ bé. Sau lưng tượng là năm bức tranh (thangka) trình bày linh kiến của Khaedrubje về Tsongkapa sau khi vị này đã viên tịch. Ngoài ra trong phòng chỉ có một chỗ để ngồi uống trà. Tôi cũng có thể nhìn thấy trong góc có một gian phòng nhỏ để thiền, và tôi không ngừng trộm nhìn về phía ấy (tôi chỉ mới là bé trai 14 tuổi, rất tò mò) Rinpoche bảo tôi cứ việc vào nhà xem cho biết. Nó chỉ gồm một tọa cụ và một bàn thờ nhỏ. Rinpoche gọi tên tất cả những tượng trên bàn thờ: từ trái sang phải có thầy Tsongkapa, Heruka, Yamantaka và Paelgon Dramze, một vị hóa thân của thần Mahakala. Dưới những pho tượng ấy bày những đồ cúng.

Tôi chưa thành tu sĩ, nên Jamyang, người thị giả lâu năm của Rinpoche được sai đi lấy một quyển lịch để định ngày cho tôi xuống tóc, mặc dù tôi chưa mở miệng xin xuất gia gì cả. Rinpoche quả đang cho tôi mọi sự tôi hằng khao khát, và tôi cảm thấy ngài thật quá từ bi. Khi từ giả ngài, lòng tôi sung sướng như bay bổng tận mây xanh.

Người hầu của Rinpoche là một người có vẻ hung hãn, người ta bảo ông ấy là hóa thân của một vị thần hộ pháp. Một lần, vào dịp Rinpoche du hành xa, ông ta đã phá cái nhà cũ kỹ của thầy mình để xây lại một tư dinh rộng lớn gần bằng tư dinh của đức Dalai Lama. Khi Rinpoche trở về ngài hoàn toàn không hài lòng, bảo: "Tôi chỉ là một ẩn sĩ quèn, đáng lẽ ông không nên xây cho tôi một ngôi nhà như thế này. Tôi không có tiếng tăm, và cốt tủy những gì tôi dạy là sự từ bỏ đời sống xa hoa thế tục. Bởi thế tôi rất lúng túng vì những căn phòng sang trọng này."

Tôi thụ giáo Lam-rim với Pabongka Rinpoche nhiều lần. Những người Trung Quốc đã tịch thu hết mọi sổ ghi chú của tôi, nhưng kết quả của lời dạy ấy tôi vẫn còn đeo mang trong mình, một cái gì rất đặc biệt. Mỗi khi nghe ngài dạy tôi lại mong muốn trở thành một thiền sư thực thụ, rút vào một am ẩn cư, bôi tro đầy mặt mà ngồi thiền. Càng lớn cảm giác này càng phai dần trong tôi, và bây giờ thì tôi hoàn toàn không nghĩ gì tới chuyện ấy, nhưng tôi thực tình muốn trở thành một thiền gia chân chính như thầy tôi.

Thầy làm nhiều pháp quán đảnh như pháp quán đảnh Yamantaka, Heruka và Guhyasamàja. Chính tôi cũng nhận những pháp ấy từ nơi thầy. Tôi thường vào tư thất của thầy để làm những lễ khai đạo quan trọng trong mật giáo, còn thầy thì thường xuống tu viện để giảng dạy cho tất cả mọi người. Thỉnh thoảng thầy lại đi chiêm bái các tu viện. Viếng thăm Pabongka Rinpoche có lẽ cũng giống như thăm viếng Lama Tsongkapa lúc sinh tiền.

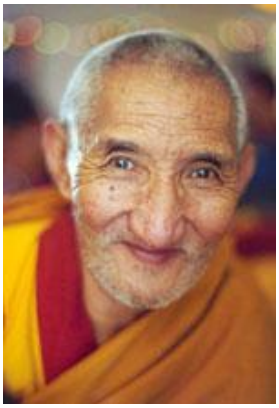
Mỗi khi dạy, ngài thường ngồi suốt tám tiếng đồng hồ không cử động. Khoảng chừng hai ngàn con người tới đó nghe pháp và nhận lễ quán đảnh, với những giáo lý đặc biệt thì số người theo học ít hơn, nhưng khi ngài truyền bồ đề tâm giới thì có tới mười ngàn người hiện diện. Khi ngài làm phép quán đảnh của thần Heruka ngài thường có một vẻ rất lạ lùng. Đôi mắt ngài mở lớn, long lanh, khiến tôi tưởng như ngài là thần Heruka, một chân dạng ra một chân co lại. Tôi bị kích động mãnh liệt tới nỗi òa khóc như thể đã thấy chính vị thần Heruka. Thật là chuyện đặc biệt lạ lùng.

Với tôi, ngài là vị lạt ma quan trọng nhất của Tây Tạng. Ai cũng biết bốn đệ tử chính của ngài vĩ đại tới mức nào. Thế mà ngài lại là thầy của họ. Ngài bỏ nhiều thì giờ nghĩ về ý nghĩa thực tiễn của giáo lý, và thực chứng những giáo lý ấy bằng tim của ngài. Ngài đã thực hành tất cả những gì ngài học gần đến mức độ viên mãn. Ngài không chỉ nói suông mà cố thực chứng mọi sự. Lại nữa, không bao giờ ngài nổi giận; bất cứ sự giận dữ nào cũng hoàn toàn bị dập tắt bởi bồ đề tâm nơi ngài. Nhiều khi có những hàng dài người đứng chờ ngài ban phép lanh, thế mà Rinpoche vẫn hỏi thăm từng người một, vỗ đầu họ. Đôi khi ngài cho thuốc. Ngài luôn luôn từ hòa. Tất cả điều này làm cho ngài thật đặc biệt.

Theo tôi, ngài có hai đức chính yếu; về phương diện mật tông, ngài đã thực chứng và có khả năng hóa hiện là thần Heruka, còn về phương diện kinh điển thì ngài có khả năng giảng Lam-rim.

Ngay trước khi viên tịch, ngài được mời giảng vắn tắt về Lam-rim ở ngôi chùa của bổn sư ngài, tu viện Dagpo Shidag Ling ở Lhoka. Ngài đã chọn một bản văn ngắn nhan đề "Con đường nhanh" của Panchen Lama thứ hai. Đấy là bài Lam-rim đầu tiên mà Dagpo Lama Rinpoche đã dạy cho ngài, và ngài nói nó sẽ là bài pháp cuối cùng ngài giảng dạy. Mỗi khi viếng thăm tu viện của bổn sư, Pabongka Rinpoche thường xuống ngựa mỗi khi vừa thấy tòa nhà xuất hiện. Và từ chỗ xuống ngựa, ngài lạy dài cho đến khi tới cổng. Khi rời tu viện thì ngài đi lùi cho tới khi không còn trông thấy bóng. Lần này khi rời tu viện, ngài lạy thêm lần nữa khi ngôi chùa đã khuất dạng, và đến ở lại trong một ngôi nhà lân cận. Hơi đau bụng, ngài lui vào nghỉ đêm. Ngài bảo thị giả đi ra trong khi ngài tụng kinh cầu nguyện, và ngài tụng lớn tiếng hơn lệ thường. Lúc ấy nghe dường như ngài đang giảng về Lam-rim. Khi ngài tụng xong, các người hầu đi vào phòng thì thấy ngài đã chết. Mặc dù rất đỗi bối rối. Thatag Rinpoche cũng sao bảo được chúng tôi phải làm gì. Tất cả chúng tôi đều đau buồn. Di hài của Pabongka Rinpoche được bọc trong lụa thêu và hỏa táng theo nghi thức cổ truyền. Có một bảo tháp thực đẹp được xây lên nhưng người Trung Quốc đã phá hủy. Tuy thế tôi cũng lấy lại được vài xá lợi của ngài, và đã hiến tặng cho tu viện Sera-mae. Ngày nay các bạn có thể đến đấy chiêm ngưỡng xá lợi.

Ngày nay tôi có thành công phần nào về phương diện học giả, và về phương diện hành giả, tôi cũng là một lama có hạng, song những điều ấy không có gì là quan trọng. Điều duy nhất có ý nghĩa đối với tôi, ấy là được làm đệ tử của Pabongka Rinpoche.


Rilbur Rinpoche

(Rilbur Rinpoche, người ghi lại tiểu sử trên đây, sinh tại miền đông Tây Tạng vào năm 1923. Lúc lên năm, ông được đức Dalai Lama 13 nhận ra là hóa thân thứ sáu của Ser-mae Rilbur Rinpoche. Ông vào Đại học tu viện Sera ở Lhasa năm 14 tuổi, đỗ tiến sĩ Phật học năm 24 tuổi. Ông thiền định, giảng dạy cho đến năm 1959, sau đó chịu áp bức tàn khốc của Trung Quốc trong 21 năm. Năm 1980 ông được phép làm vài hoạt động tôn giáo, và ông đã giúp xây một tháp mới để thờ Pabongka Rinpoche tại Sera, vì Trung Quốc đã phá hủy cái tháp đầu tiên. Sau đó ông sang Ấn sống ở tu viện Namgyal tại Dharamsala.)

Lam Rim

Một Chỉ dẫn Sâu sắc, Hoàn toàn Chính xác để Trao truyền Pháp Giải thoát vào Lòng Tay của Bạn,

Tinh hoa Tư Tưởng của Tsongkapa, bậc

Tướng quân Chánh Pháp Vô song

Văn tự ghi lại Một Bài Giảng Khúc Chiết về các Giai Đoạn Trên Con Đường đến Giác Ngộ.

Tinh túy của mọi Kinh điển

Cô đọng Pháp vũ Cam lồ

Lời dẫn nhập của Trijang Rinpoche

Hỡi Lama Lozang Dragpa
Ngài là một với Thích ca mâu ni và Kim cương trí,
Tổng thể của mọi nơi nương tựa tuyệt hảo,
Một mandala toàn vẹn với ba đức nhiệm mầu của Giác ngộ
Hãy mưa xuống cho chúng con mười triệu
điều lành
Ôi hỡi đấng đạo sư của con, Người che chở
cho con.
Người với Cỗ xe tối thượng,
đã chiến thắng cực đoan tìm bình an vị kỷ,
Người không màng tiện nghi thế tục
Đã đề cao Ba vô lậu học
Và giáo lý của Đấng Chiến Thắng
Người mà những thiện sư cao cả không bị hoen ố vì tám chuyện bận tâm của
thế gian
(lợi, hại, khen, chê, vinh, nhục, được, thua)
Ngài chính là suối nguồn của mọi điều lành.
Mọi lời Thầy nói ra đều là thuốc hay
Để xua tan hàng trăm chứng bệnh;
Tâm non dại của chúng con thật là những bình chứa nhỏ nhoi
Đối với giáo lý bao la của Thầy
Một nguồn suối diệu pháp ngọt ngào như thế
Giáo lý vi diệu này mà bị quên lãng
Thì thực đáng buồn xiết bao
Ở đây con chỉ ghi lại được một phần nhỏ.

Trijang Rinpoche

Trong quá khứ có vô lượng vi Phật đã xuất hiện, nhưng những chúng sinh vô phúc như tôi đã không đủ xứng đáng để làm đệ tử trực tiếp của đức Thích ca mâu ni, người Che chở tốt nhất, Người nổi bật như một đóa sen trắng muốt trong số ngàn đức Phật vĩ đại những bậc cứu tinh của thời kiếp may mắn này. Trước hết trong quá khứ chúng ta đã phải cố gắng phát khởi thiện tâm dù trong một giây lát, nhờ thế mà ta mới được tái sinh làm một con người. Rồi chúng ta lại được chỉ dạy con đường chân chính không chút lỗi lầm này, con đường sẽ dẫn ta đến trình độ toàn trí, lúc đó ta sẽ đạt giải thoát.

Nhưng nói tóm lại, tôi đã được cứu vớt nhiều lần thoát khỏi vô số điều xấu ác đủ loại khác nhau, và được đưa tiến đến càng ngày càng vần vô lượng điều vi diệu. Chính bậc đạo sư thánh thiện quang vinh của tôi đã làm việc này. Lòng từ bi của ngài thật là vô bờ bến. Danh hiệu của ngài tôi xin trân trọng nhắc lại vì một mục đích tốt lành - là JetsunJampa Taenzin Trinlae Gyatso Paelzangpo. Mặc dù những người như tôi rất thiếu trưởng thành, thiếu văn hóa và thiếu tính sáng tạo, có một thời tại nơi ẩn cư Chuzang, tôi đã được thưởng thức những giáo lý khẩu truyền của ngài khai thị vào diệu pháp Tối thượng thừa. Đấy là một thánh địa đã trở nên thiêng liêng nhờ sự hiện diện của nhiều thiền gia vĩ đại.

Ngài đã khai giảng khóa học khẩu truyền này vào ngày ba mươi tháng bảy năm Con Chim Sắt, 1921 (tức năm Dậu, thuộc hành Kim, theo âm lịch), và kéo dài trong 24 ngày. Mọi người đã phải vất vả lắm mới đến được đấy. Họ đến từ ba tu viện chính ở Lhasa, từ miền Trung

Tây Tạng, từ tỉnh Tsang, Amdo và Kham, để thưởng thức vị cam lồ của giáo lý khẩu truyền từ nơi ngài, như những người khát cháy cổ khá khao được nước uống. Có khoảng ba mươi vị lamas và tái sinh lamas, và nhiều vị tinh thông ba tạng giáo điển, tất cả gồm trên bảy trăm người. Giáo lý ngài giảng dạy phối hợp nhiều truyền thống Lam-rim khác nhau - những chặng đường đến giác ngộ. Có hai truyền thống khẩu quyết liên hệ đến bản kinh Ngôn thuyết của đức Văn Thù. Một trong những truyền thống này rất chi li, đã phát triển ở tỉnh miền Trung Tây Tạng; một truyền thống khác thịnh hành ở miền nam. Ngài còn giảng dạy một giáo lý cô đọng, Lam-rim Con Đường Nhanh; và trong phần Phạm Vi Rộng Lớn nói đến sự đổi địa vị mình với người, ngài dạy cách luyện tâm gồm bảy điểm.

Mỗi phần của giáo lý được làm cho phong phú thêm bằng những lời chỉ dạy rút từ những giáo lý khẩu truyền bí mật. Mỗi phần đều được minh họa bằng những ẩn dụ, luận lý hình thức, những mẫu chuyện, và những trích dẫn đáng tin cậy. Sự giảng dạy này người sơ học cũng có thể hiểu được một cách dễ dàng, nhưng sự thực hành thì lại dành cho mọi tình độ trí thức và tâm linh. Giáo lý này thật bổ ích vì nó gợi nhiều cảm hứng tốt. Đôi khi chúng ta phải phì cười đâm ra tỉnh táo hẳn lên, và bừng sống dậy. Đôi lúc chúng ta phải rơi lụy, khóc ròng. Lại có những lúc ta đâm ra hãi sợ, và cảm thấy muốn hăng hái từ nỏ mọi sự để hoàn toàn dấn mình vào việc thực hành giáo lý. Cái cảm giác muốn từ bỏ này trào dâng mãnh liệt.

Đấy những lời giảng dạy của ngài kỳ diệu như thế đấy, phát sinh những cảm xúc tương tự như trên. Làm sao tôi có thể ghi hết lại giấy được! Tuy nhiên thật đáng tiếc biết bao nếu những điểm then chốt trong những lời giảng dạy đầy cảm hứng này phải bị mai một. Ý nghĩ ấy khiến tôi mạnh dạn viết ra quyển sách này. Bậc tôn sư đã khuyên tôi: “Một số những người hiện diện không thể theo dõi hết những lời giảng. Tôi e rằng tôi không tin cậy nổi những lời ghi chú mà mọi người ghi trong lúc nghe. Bởi thế yêu cầu ông hãy ấn hành một quyển sách, để vào trong ấy bất cứ gì ông cảm thấy chắc chắn.”

Trong tác phẩm này tôi đã ghi lại một cách chân xác những lời dạy của thầy tôi, với hi vọng làm lợi lạc cho những ai muốn tu tập thành công.

--- o0o ---

[Mục Lục] [01] [02] [03] [04] [05] [06] [07] [08]
[09] [10] [11] [12] [13] [14] [15] [16] [17] [18]
[19] [20] [21] [22] [23] [24] [Phụ lục]

PHẦN MỘT

NHỮNG CHUẨN BỊ SƠ KHỞI

NGÀY THỨ NHẤT

Kyabje Rinpoche, một bậc tướng quân Chánh pháp vô tỷ, đã nói ít lời chuẩn bi cho chúng ta có những động lực thích đáng khi đón nhận những lời giảng dạy tiếp theo. Ngài nói:

Đức Tsongkapa bậc đại nhân, bậc Tướng quân chánh pháp của cả ba cõi, đã nói:

Thân thể vật lý thuận lợi này
Có giá trị hơn cả viên ngọc như ý.
Bạn chỉ được nó một lần mà thôi.
Khó thay được thân người, dễ thay bị mất nó,
Nó như một làn chớp giữa bầu trời.
Hãy quán tưởng điều ấy, rồi bạn sẽ thấy
Mọi hoạt động thế gian chỉ như trấu bị thổi bay
Và bạn phải nỗ lực ngày đêm
để rút ra được một ít tinh hoa từ đời sống bạn

Tôi một ẩn sĩ du già đã tu tập như thế;

Và bạn, người khát khao giải thoát, cũng nên làm như vậy.

Từ thời gian vô thủy, chúng ta đã mang không biết bao nhiêu thân xác cho đến ngày nay, nhưng ta đã không rút tỉa được một tinh túy nào từ những thân xác ấy. Không có một kiểu khổ đau nào mà ta chưa từng nếm trải, cũng không có một kiểu hạnh phúc nào mà ta chưa từng thưởng thức. Nhưng dù ta đã có bao nhiêu xác thân đi nữa, ta

cũng đã không rút tỉa được chút tinh hoa nào từ nơi chúng. Bây giờ ta đã có được may mắn mang thân người, thì ta nên làm cái gì để rút tỉa ít tinh hoa từ đó. Nếu không suy nghĩ chín chắn, thì ta không cho thân người quý báu này có tầm quan trọng chút nào, ta cũng không tiếc nuối gì khi lãng phí cơ may được sinh làm người. Có lẽ nếu bị mất tiền, chúng ta sẽ tiếc nuối nhiều hơn. Thế mà cái thân người ta đang đang có lại vô vàn quý báu hơn bất cứ viên ngọc như ý nào cả.

Nếu bạn phải lau chùi một viên bảo châu như ý bằng cách mỗi ngày rửa ba lần, đánh bóng ba lần, rồi đặt trên đỉnh một cái tràng phan của sự chiến thắng, bạn sẽ có được dễ dàng tất cả những sự tốt đẹp của thế gian như đồ ăn mặc ở, vân vân. Bạn có thể được hàng trăm, hàng ngàn, hàng trăm ngàn viên ngọc như thế, nhưng chúng không thể đem lại cho bạn dù chỉ một điều nhỏ nhất trong những điều bạn có thể thành tựu được nhờ mang thân người trong đời này; bởi vì bạn không thể sử dụng những bảo châu ấy để che chở mình khỏi tái sanh vào các đọa xứ trong đời sau. Nhưng với thân người hiện tại của bạn, bạn có thể tự đề phòng cho khỏi sa đọa vào các cõi xấu ác. Hơn nữa, nếu bạn muốn tái sinh làm Phạm Vương, Đế Thích, vân vân, bạn cũng có thể làm được điều ấy nhờ thân người hiện tại. Nếu bạn muốn đi đến những cõi tịnh như cõi trời Thắng lạc (Abhirati), cõi Cực lạc (Sukhàvati) cõi Đâu suất (Tushita), bạn cũng có thể làm được, nhờ cái thân người hiện tại của bạn. Nhưng chưa hết đâu, bởi vì bạn còn có thể đạt đến những trạng thái giải thoát giác ngộ nhờ thân này. Điều bạn cần làm là, hãy tóm lấy cơ hội. Điều quan trọng hơn cả là nhờ thân tái sinh hiện tại mà bạn có thể đạt tới địa vị Kim cuong trì (hợp nhất giữa thân như huyễn với đại lạc) trong vòng đời ngắn ngủi, ngay trong thời đại suy đồi này; một kết quả thông thường phải mất tới ba a tăng kỳ kiếp mới thành tựu được. Như vậy, được tái sinh làm người còn giá trị hơn cả ngàn tỷ viên ngọc quý.

Nếu bạn lãng phí cuộc đời này mà bạn đã có được, thì điều ấy còn đáng tiếc hơn là nếu bạn mất đi ngàn viên ngọc báu. Không có sự mất mát nào lớn hơn sự mất mát này; không có sự mù quáng nào hơn sự mù quáng này, không có sự lầm lạc nào hơn sự lầm lạc này. Shantideva có nói:

Không có sự mê lầm nào tệ hơn

Nếu không sử dụng thân này để tu tập
Sau khi đã được thân người như một cơ may hiếm có
Không có sự mù quáng nào lớn hơn thế nữa.

Bởi thế bạn phải nỗ lực rút tỉa một ít tinh túy từ cuộc đời này ngay bây giờ. Dù thế nào đi nữa, chắc chắn bạn sẽ phải chết, và bạn không biết được lúc nào thì cái chết đến với mình.

Hiện tại chúng ta đang theo học Pháp, nhưng trong vòng một trăm năm nữa, không ai trong chúng ta còn sống sót. Trong quá khứ, bậc Đạo sư của chúng ta là Đức Phật, nhờ đã tích lũy công đức và trí tuệ trải vô số kiếp mà được thân Kim cương bất hoại. Tuy thế, đối với con mắt phàm thì ngay cả Ngài cũng đã nhập niết bàn. Sau Ngài có nhiều học giả, luận sư, dịch giả và những bậc hiền trí ở Ấn cũng nhưng Tây Tạng, nhưng tất cả các vị ấy cũng đều đã từ giả cuộc đời này. Không còn gì về họ ngoài ra danh hiệu và những gì mà người ta còn nói về họ. Tóm lại là bạn không thể đưa ra một ví dụ nào chứng minh vẫn còn có người được cái chết buông tha. Thế thì làm sao riêng bạn có thể sống hoài không chết? Bạn không hy vọng gì thoát khỏi chết.

Không những chắc chắn bạn phải chết, mà bạn còn không biết chắc lúc nào thì cái chết đến với bạn. Bạn không biết chắc năm tới bạn còn sống trong thân xác này không, còn mang ba y tỷ kheo không nữa. Vào ngày này năm sau, có thể rằng các bạn đã tái sinh thành một con thú mang lông đội sừng cũng nên. Hoặc các bạn cũng có thể tái sinh làm một ngạ quỷ, phải sống mà không kiếm được một chút gì để ăn, cũng không tìm được một giọt nước uống. Hoặc các bạn cũng có thể tái sinh vào địa ngục, phải chịu đựng những nỗi khổ nóng, lạnh, bị luộc trong nước sôi hay thiêu trong lửa đỏ.

Tâm bạn vẫn tiếp tục sau khi chết, nên nó phải chấp nhận tái sinh. Chỉ có hai con đường luân chuyển cho tái sinh, đó là đường đi lên các cõi cao và đường đi xuống các đọa xứ. Nếu bạn tái sinh vào Địa ngục vô gián, thì bạn phải ở đấy với một thân thể tràn khắp hỏa ngục, không khác gì với hỏa ngục ấy, trong những địa ngục nhẹ hơn, như Địa ngục Sống Lại liên tục, thì bạn chết đi sống lại mỗi ngày hàng trăm lần, liên tục chịu những cực hình. Làm sao có thể chịu đựng điều

ấy khi mà bàn tay bị bỏng một chút bạn đã không chịu nổi? Ấy vậy mà ta sẽ phải đau đớn như thế đấy, hệt như thân thể hiện tại của ta phải chịu đựng cơn nóng bức. Chúng ta có thể tự hỏi, "Phải chăng khi vào đấy sẽ dễ chịu đựng hơn, nỗi đau đớn không nhiều như ta tưởng?"nhưng không phải thế đâu.

Nếu tái sinh làm ngạ quỷ, bạn sẽ không kiếm được một giọt nước trải qua nhiều năm. Bây giờ bạn thấy khó chịu nổi một kỳ nhập thất nhịn đói, thì làm sao bạn chịu nổi tái sinh làm ngạ quỷ? Còn tái sinh làm súc sinh, chẳng hạn làm con chó. Bạn hãy xem kỷ những chỗ chó thường ở, cách chúng kiếm ăn, hoặc loại thực phẩm mà chó thường tìm được. Bạn có nghĩ rằng bạn chịu nổi kiểu sống như vậy không? Bạn có thể nghĩ rằng, các đọa xứ thật quá xa vời quá. Nhưng kỳ thực, sở dĩ bạn thấy mình còn xa xôi với các đọa xứ, chỉ là vì bạn đang còn thở được.

Nếu không suy xét kỹ, thì chúng ta không bao giời ngờ rằng mình có thể đang đi đến các đọa xứ. Chúng ta có thể nghĩ rằng chúng ta có phần nào tuân giữ giới luật, tụng kinh hàng ngày, không vi phạm tội lỗi nào trầm trọng như giết người cướp của. Phiền một nỗi là, ta đã không nhìn sự việc một cách thích đáng. Nghĩ kỹ lai mới thấy rằng ta không có tự do để chọn lựa mình có đi xuống những cõi tái sinh thấp hay không. Điều này được định đoạt bởi nghiệp lực của chúng ta. Trong dòng tâm thức của chúng ta, có những nghiệp xấu tốt lẫn lộn. Vào lúc ta chết, thứ nào mạnh hơn trong hai thứ này, sẽ được châm ngòi bằng tham ái và chấp thủ. khi nhìn lại dòng tâm thức của ta xem thói nào mạnh hơn, ta sẽ thấy rằng khuynh hướng bất thiện thắng lướt. Mức độ mạnh yếu được định đoạt bở năng lực của động lực hành động, bởi việc làm, và bởi bước cuối cùng. Như vậy, mặc dù ta có thể nghĩ là mình chỉ làm những điều ác nhỏ nhặt không đáng kể, song kỳ thực sức mạnh của nó rất lớn lao.

Ta hãy lấy ví dụ. Giả sử bạn la rầy đệ tử. Bạn bị thúc đẩy bởi cơn hằn học (động lực), còn việc làm là, bạn sử dụng những từ ngữ gay gắt nhất làm sao cho họ phải đau đớn. Về giai đoạn cuối là, bạn cảm thấy kiêu hãnh và bản ngã căng phồng lên, thấy mình quan trọng. Ba phần này - động lực, việc làm, bước cuối - thật làtoàn vẹn, không thể nào toàn hảo hơn thế! Hoặc giảkhi bạn giết một con rận. Động lực của

bạn là sự thù ghét mãnh liệt. Bạn lăn tròn nó giữa hai ngón tay, hành hạ nó một hồi lâu, rồi cuối cùng mới giết nó. Bước cuối cùng trở nên cao ngạo, cảm thấy mình làm như vậy có lý lắm. Thói ác đã trở thành cường liệt qua ba giai đoạn ấy.

Chúng ta cứ tưởng đức độ của mình lớn lắm, song kỳ thực nó yếu xìu. Nếu thiện tính nơi ta thực mãnh liệt, thì ba giai đoạn của việc lành - động lực - việc làm, bước cuối tức phần hồi hướng công đức - phải được thực hiện một cách thuần tịnh. Ngược lại sự thanh tịnh là những công đức "do ta làm." Trước tiên, có động lực thúc đẩy ta hành thiện. Tôi nghĩ hiếm khi chúng ta làm việc lành vì khao khát có được một tái sinh tốt hơn - chỉ một động lực tối thiểu như thế còn không có, nói gì đến động lực tốt nhất, tức bồ đề tâm hướng đến giác ngộ, hay tốt nhì là sự từ bỏ. Ngay từ đầu, chúng ta thường ao ước thành tựu những nguyện vọng liên hệ đến chuyện ăn, mặc ở trong đời này mà thôi. Bất cứ lời nguyện nào ta làm để được mục đích ấy quả thực là tội lỗi. Còn về phần chính hành động, thì mọi việc làm của ta còn có tính cách chiếu lệ; chẳng hạn niệm một chuỗi OM MAI PADME HUM ta cũng không chuyên chú cho hết chuỗi. Hoặc ta ngũ gục hoặc ta suy nghĩ mông lung. Thật khó mà tập trung dù chỉ trong thời gian đọc một lần câu thần chú Một trăm vị chư thiên ở cõi Đâu suất. Và khi đến giai đoạn hồi hướng, thì ta lại thụt lui, hướng những ước nguyện ta về cuộc đời này. Bởi thế, mặc dù chúng ta tưởng mình làm công đức lớn, kỳ thực những công đức ấy rất yếu ớt.

Đôi khi chúng ta không làm công việc một cách thích đáng; khi khác ta lại bỏ qua những động lực và bước cuối; và có những lúc chúng ta không thực hiện một giai đoạn nào trong ba giai đoạn ấy một cách thích đáng cả. Bởi thế chỉ có nghiệp bất thiện trong dòng tâm thức của chúng ta là rất cường liệt mà thôi; chính nó là yếu tố duy nhất có thể làm được khởi động khi ta chết. Và nếu đấy là điều thực sự xảy ra thì chúng ta chỉ còn nước tái sinh vào các đọa xứ, đó là cái chắc. Chúng ta lại bảo, các thầy của chúng ta có khả năng bói toán, ta sẽ xin thầy tiên đoán xem ta sẽ tái sinh về cõi nào. Chúng ta cảm thấy nhẹ nhõm nếu được thầy tiên đoán sẽ có tái sinh tốt đẹp, và đâm ra lo sợ nếu thầy bảo là xấu lắm. Nhưng làm sao ta có thể đặt tin tưởng vào những chuyện bói khoa ấy? Chúng ta không cần bói bằng xúc xắc, coi thầy, hay xem thiên văn lý số để biết đời sau ta sẽ đi về đâu. Đấng

Đạo Sư đầy từ mẫn của chúng ta đã tiên đoán cho ta trong Kinh tạng, và ta cũng được nhiều bậc hiền trí uyên bác ở Ấn cũng như Tây Tạng, chỉ bảo cho biết. Chẳng hạn bậc thánh Long Thụ (Nagarjuan) đã nói trong phẩm Chuỗi ngọc quý rằng:

Từ bất thiện, phát sinh mọi đau khổ *và tất cả các đọa xứ.*

Từ đức hạnh phát sinh mọi cõi cao và những tái sinh đầy phúc lạc.

Chúng ta không thể chắc chắn về những chuyện như kiếp sau mình sẽ đi về đâu. Nhưng bậc Đạo Sư của chúng ta đã thấy rõ và đã giảng dạy một cách không lầm lẫn. Chúng ta chỉ có thể tin được nhờ suy luận, và ta nên tin tưởng sự công bố chân chính của đức Phật về vấn đề này.

Bởi thế, nếu điều chắc chắn là ta sẽ bị đọa, thì ngay từ giờ phút này ta phải tìm phương thế gì ngăn chuyện ấy khỏi xảy đến. Nếu thực tình muốn thoát khỏi các đọa xứ, chúng ta phải tìm một chỗ nương tựa che chở cho ta. Như một kẻ tử tội sẽ tìm sự bảo bọc của một quan chức có ảnh hưởng lớn để thoát khỏi tử hình. Nếu ta bị nhiễm ô vì nghiệp ác không thể dung thứ, những tội lỗi ta đã làm thì ta có nguy cơ chịu sự trừng phạt của luật nhân quả nghiệp báo và đi đến các đọa xứ. Ta nên tìm chốn nương tựa là Ba ngôi Báu Phật, Pháp, Tăng, vì chỉ có ba ngôi báu này mới có thể che chở chúng ta khỏi rơi vào đọa xứ. Nhưng tìm nơi nương tựa mà thôi thì chưa đủ, ta phải thay đổi cách hành xử của mình cho hợp với giáo lý về sự quy y. Nếu chư Phật có thể xóa hết tội lỗi nghiệp chướng của chúng ta chẳng hạn bằng cách lấy nước rưới đầu, hay đưa tay dắt dẫn, thì các ngài đã làm vậy từ khuya rồi, chúng ta đâu có còn khổ tới bây giờ. Không, các ngài không thể làm chuyện ấy được. Đấng Đạo Sư giảng Pháp, nhưng chính chúng ta phải thay đổi cách hành xử đúng theo luật nhân quả mới được. Một bản kinh có nói:

Chư Phật không rửa sạch tội lỗi
Không đưa tay ban phép
Để cho hữu tình bớt khổ đau
Không trao sự chứng ngộ chân như của ngài cho kẻ khác.
Ngài giải thoát cho con người bằng giáo lý chân như.

Đến đây bạn có thể nghĩ, "Tôi sẽ tìm trú ẩn trong ba ngôi báu để khỏi sa vào đọa xứ, và sẽ áp dụng những phương pháp để khỏi đọa xứ. Tôi sẽ thay đổi cách hành xử để phù hợp với luật nhân quả." Đấy là bạn đã khởi lên một động lực ở trình độ Lam-rim thuộc Phạm vi Nhỏ.

Tuy nhiên, có phải chỉ cần giải thoát khỏi đọa xứ mà thôi chăng? Chưa đủ. Cùng lắm là bạn sẽ leo lên được các cõi trên chừng một hai kiếp, rồi lại rớt trở lại vào những đọa xứ, nơi mà nghiệp ác bắt kịp bạn. Vậy đấy không phải là giải pháp tối hậu, bạn không thể tin cậy vào nó. Quả thế, chúng ta đã bao nhiêu kiếp từng được sinh vào các cõi trời, rồi sau đó lại rơi vào các đọa xứ. Bây giờ chắc chắn ta cũng sẽ lâm vào tình trạng tương tự. Trong những kiếp quá khứ, ta đã từng là Phạm vương, Đế thích sống trong những cung trời. Điều này đã nhiều lần xảy ra, tuy thế chúng ta lại phải từ giả những cõi ấy mà quằn quại trên giường sắt nóng của địa ngục. Chuyện này cũng đã từng nhiều phen tái diễn. Ở các cung trời, chúng ta thưởng thức vị cam lồ của chư thiên; rồi khi rời khỏi cõi ấy, chúng ta phải uống nước đồng sôi trong địa ngục. Chúng ta đã từng hưởng lạc thú với những tiên ông tiên bà, rồi phải sống trong địa ngục vói ngưu đầu ngục tốt vây quanh. Chúng ta được sinh làm vua Chuyển luân cái quản hàng trăm thần dân, rồi lại tái sinh làm những tôi tớ nô tì hạng bét như cõi lừa và giữ trâu. Có lúc ta được sinh làm thần mặt trời, thần mặt trăng, thân thể chúng ta tỏa ra nhiều ánh sáng tới nổi ta chiếu sáng khắp bốn châu lục địa. Rồi chúng ta tái sinh dưới đáy đại dương, khoảng giữa các châu lục, nơi hoàn toàn tối tăm tới nỗi ngay đến chân tay của ta, ta cũng không nhìn thấy được. Đại loại như thế. Dù bạn có thành tựu được bao nhiêu phúc lạc thế gian, điều ấy thực không đáng tin cậy, không có một thực chất nào.

Chúng ta đã kinh qua không biết bao nhiêu là nỗi khổ, nhưng bao lâu chưa thoát khỏi vòng luân hồi sinh tử, thì chúng ta vẫn còn phải chịu đựng dài dài, nhiều khổ đau hơn nữa. Nếu đem chất đống lại một nơi tất cả những phân uế và những thứ dơ dáy mà chúng ta đã ăn trong bao đời kiếp làm thân súc sinh, thì cái đống phân uế ấy có thể là cao hơn núi Tu di, vua các dãy núi. Ấy vậy mà ta còn phải ăn nhiều phân dơ hơn thế nữa, nếu ta chưa thoát khỏi luân hồi. Nếu đem tất cả những cái đầu của ta bị kẻ thù chặt trong kiếp quá khứ mà chất đống

lại, thì cái núi đầu ấy còn cao hơn cõi Phạm thiên. Tuy thế nếu ta không chấm dứt vòng luân hồi sinh tử của ta, thì ta còn phải mất nhiều đầu hơn nữa. Trong những tái sinh của ta ở địa ngục trong quá khứ, nước đồng sôi mà ta đã bị uống đem gom lại còn nhiều hơn nước bốn biển, nhưng ta còn phải uống nhiều hơn nếu ta chưa thoát khỏi luân hồi. Nghĩ đến việc cứ phải lang thang mãi không mục đích vì chưa thoát khỏi vòng luân hồi sinh tử, ai mà không lo sầu thống thiết.

Ngay cả khi được tái sinh làm chư thiên hay loài người cũng chưa hẳn thoát khỏi bản chất của khổ đau. Loài người có cái khổ sinh, già, bệnh, chết, xa lìa những gì ta thân yêu, gần gũi những gì ta khó chịu, mong cầu gì cũng không được toại ý. Loài trời tu la cũng có nỗi khổ bị thương tật què quặt trong khi đánh trận, và luôn luôn khổ vì lòng ganh ghét ray rứt tâm can. Tái sinh ở những cõi trời Dục giới thì có nỗi khổ là, khi năm tướng suy xuất hiện là thấy cái chết gần kề. Chư thiên hai cõi trên (sắc và vô sắc) không có nỗi khổ nào hiện rõ. Tuy thế tự bản chất, họ vẫn ở trong tầm của cái khổ liên hệ đến mọi pháp hữu vi, bởi vì họ chưa đạt đến trình độ tự tại để duy trì trạng thái của mình. Cuối cùng họ sẽ rớt xuống cõi dưới, vậy nên họ cũng không thoát khỏi khổ.

Nói tóm, bao lâu bạn chưa vĩnh viễn ra khỏi kiếp luân hồi, thì bạn vẫn chưa thoát khỏi bản chất của khổ. Bởi thế cần phải dứt khoát tự giải thoát mình ra khỏi luân hồi, và bạn phải làm chuyện ấy ngay trong đời sống này của bạn.

Thường chúng ta nói: "Tôi không thể tu kiếp này được." Và cầu nguyện cho kiếp sau. Nhưng ta có thể làm việc ấy ngay trong đời này. Chúng ta đã được thân người thuận lợi, đây là hình thể vật lý thuận lợi nhất cho việc thực hành chánh pháp. Chúng ta đã gặp được nhiều duyên lành, gặp Giáo lý của Phật, vân vân. Vậy nếu chúng ta không thể đạt giải thoát ngay bây giờ, thì đến khi nào mới đạt?

Như vậy, bạn có thể nghĩ, dù có sao đi nữa ta phải nhất quyết phải thoát khỏi sinh tử luân hồi. Và giải thoát chỉ có thể thực hiện nhờ ba vô lậu học. Vì thế, ta sẽ tu học ba môn ấy để giải thoát ra khỏi biển trầm luân rộng lớn này. Đấy là bạn đã khởi một động lực tu tâm Lam-rim thuộc trình độ phạm vi Trung bình.

Nhưng cả đến cách khởi tâm này cũng chưa đủ, nếu bạn đã đạt quả chứng Thanh văn, hay Độc giác cho riêng mình, bạn cũng chưa hoàn tất những chu cầu của chính bạn, và hầu như chưa có một chút gì lợi ích cho người khác. Ấy bởi vì bạn chưa từ bỏ một vài điều cần phải từ bỏ, như là những chướng ngại che lấp trí giác toàn vẹn và bốn nguyên nhân của vô minh. Chuyện này cũng giống như phải lội qua sông hai lần: mặc dù có thể bạn đã đạt tất cả quả vị tu hành lên A la hán quả trong đạo lộ thanh văn thừa, khi ấy bạn vẫn còn phải phát bồ đề tâm và tu tập các pháp tu căn bản của một Pháp vương tử, khởi đầu tự đạo lộ tích tập công đức của đại thừa. Giống như là khi gia nhập một tu viện, bạn phải tu tập từ địa vị một người phụ bếp trở lên cho đến khi thành tu viện trưởng. Rồi khi gia nhập một tu viện khác, bạn lại phải trở lui về phục vụ trong nhà bếp như cũ.

Chandragomin viết trong bức Thư Gửi Một Đệ Tử:

Họ như những bà con đang mắc kẹt trong biển luân hồi
Bị rơi vào luồng sóng dữ giữa đại dương;
Vì trải qua nhiều phen sống chết và tái sinh
Nên bạn không nhận ra họ, và bạn làm ngơ.
Bởi thế, bạn thật tệ, nếu chỉ lo thoát lấy mình.

Nói cách khác, mặc dù chúng ta không thể nhìn nhận được nhau, kỳ thực không có một chúng sinh nào không từng là mẹ của bạn. Vì bạn đã trải qua vô số kiếp tái sinh, nên bạn cũng đã có vô số mẹ. Và lòng thương yêu mà những bà mẹ trong quá khứ trút lên bạn cũng không khác gì lòng thương mà bà mẹ hiện tại dành cho bạn. Không một mảy may khác biệt giữa sự tử tế của mẹ bạn và sự tử tế của mỗi hữu tình.

Tuy nhiên, có lẽ bạn nghĩ, "tất cả hữu tình không phải mẹ tôi. Nếu họ là mẹ dtôi, thì tôi phải nhìn nhận ra ngay chứ. Thế mà tôi không nhận ra." Nhưng điều có thể xảy ra là, ngay trong đời hiện tại, cũng có người không nhận ra mẹ mình. Vậy, không thể chỉ vì "không nhận ra" mà bạn có thể bảo là không phải mẹ. Có những người nghĩ rằng, "Mẹ trong các đời trước đã thuộc về quá khứ. Thật không nên nói rằng hiện tại họ vẫn còn là những bà mẹ nhân từ của ta." Nhưng sự tử tế của những bà mẹ trong quá khứ với những bà mẹ hiện tại đối với

bạn thực không có khác nhau chút nào cả. Lòng tử tế vẫn là một, dù bạn nhận một viên ngọc từ người nào năm ngoái hay năm nay. Thời gian của hành vi không làm cho mức độ của lòng tốt ấy có thay đổi. Vậy thì, mọi hữu tình đều có lòng từ mẫn đối với bạn.

Bạn có thể nỡ nào làm ngơ những bà mẹ từ mẫn của mình đang bị chìm đắm trong biển sinh tử, mà chỉ cầu giải thoát cho riêng mình? Điều ấy cũng chẳng khác nào những đứa trẻ đứng trên bờ mà nhảy múa ca hát trong khi mọi người rất thân của chúng, ví dụ mẹ chúng, đã rớt vào một ngọn thủy triều trên biển. Lượn sóng đang cuồn cuộn ra khơi, bà mẹ đang hãi hùng kêu cứu, vậy mà bọn trẻ hoàn toàn bỏ mặc bà. Còn gì tàn nhẫn hơn, đánh khinh hơn thế? Những đợt sóng đại dương được gọi là xoáy nước; điều kinh khủng nhất là khi một con thuyền, chiếc bè hay vật gì khác bị lọt vào đấy, thì chắc chắn nó sẽ bị cuốn hút và chìm nghỉm. Bây giờ bạn dường như không có chút liên hệ nào với mọi hữu tình, những người đã rơi vào xoáy nước trên biển khổ luân hồi. Nhưng kỳ thực, họ đều là những bà mẹ từ bi của bạn, bạn phải báo đáp lòng thương của họ. Đem thức ăn cho kẻ đói, thức uống cho người khát, tài sản cho người nghèo, thỏa mãn nhu cầu của họ, là bạn trả được ân đức phần nào của họ, nhưng kỳ thực điều ấy không lợi lạc bao nhiêu. Cách hay nhất để trả ơn là làm sao cho họ được hưởng mọi hạnh phúc, thoát khỏi mọi đau khổ. Không cách đền đáp nào tốt hơn thế.

Với những tư duy trên, bạn có thể khởi lên ý nghĩ, "Mong sao cho những hữu tình này có đủ mọi thứ an lạc." Đấy gọi là phát triển tâm từ. Bạn cũng nghĩ, "Mong sao họ thoát khỏi mọi đau khổ" đấy là phát triển tâm bi. Bạn có thể phát tâm vị tha khi bạn nghĩ: "Tôi và chỉ mình tôi phải gánh lấy trách nhiệm thực hiện hai mục tiêu ấy. Tôi sẽ làm việc cho hai cứu cánh ấy."

Nhưng, bạn có thể làm những việc ấy ngay từ bây giờ không? Bạn không thể cứu tất cả khổ ban tất cả vui dù cho chỉ một người, nói gì đến tất cả hữu tình. Vậy thì ai có thể? Chư vị Bồ tát trú trong các địa vị thanh tịnh, và các bậc Thanh văn hay Duyên giác có thể lợi lạc hữu tình phần nào, nhưng họ chỉ làm được một ít những gì mà chư Phật có thể làm. Mỗi tia sáng phát từ thân Phật có năng lực đưa vô lượng hữu tình đến trình độ thuần thục, ngay cả đến giải thoát. Chư Phật hóa ra

nhiều thân xuất hiện trước mỗi hữu tình. Những thân hình ấy ứng hợp với tính tình, khả năng, ước nguyện và bản năng của các hữu tình ấy. Chư Phật giảng dạy Pháp cho hữu tình bằng chính ngữ ngôn của chúng. Đây là sơ lược vài khả năng của Phật. Bởi thế chư Phật là những đấng Vô tỉ trong cách các ngài làm việc lợi lạc cho hữu tình.

Chúng ta có thể thành tựu Phật quả không? Có thể, và muốn đạt quả Phật ta phải có một thân tái sanh thuận lợi. Chúng ta đã được một loại thân tái sanh rất đặc biệt được sinh ra từ bào thai người ở lục địa phương Nam (Nam thiệm bộ châu), ta lại có được sáu giác quan. Ta chỉ còn cần phải lợi dụng cơ hội này đẻ thành tưu Kim cuong trì trong một đời này. Ta dã có được tái sinh thân thuận lợi. Phương tiện để đạt Phật quả là Pháp tối thượng thừa, và giáo lý của Tsongkapa, đấng Chiến thắng thứ hai (sau Phật), về cỗ xe này thật là toàn hảo. Những lời giảng dạy vô cấu của ngài phối hợp vừa kinh giáo vừa mật giáo. Chúng ta đã được gặp giáo lý như thế.

Tóm lại, chúng ta đã gặp mọi điều kiện thuận lợi, lại không bị một chướng ngại nào. Chúng ta chỉ có thể đi lạc do không nỗ lực đạt thành Phật quả. Không phải là chúng ta sẽ luôn luôn có được thân tái sanh lành mạnh như thế này, luôn luôn gặp được giáo lý như thế này. Có người bảo, "Nay là thời mạt pháp, chúng ta thật đã gặp thời xấu ác." Nhưng kể từ dòng luân hồi vô thỉ đến nay, ta chưa từng bao giời trải qua một thời gian có nhiều tiềm năng lợi lạc cho ta hơn bây giờ. Không thể có thời nào tốt hơn. Ta chỉ gặp được hoàn cảnh như thế này một lần thôi. Bởi vậy, ta phải tu tập hướng đến một quả Phật, dù bất cứ gì xảy đến.

Như thế, điều này phải làm bạn phát nguyện: *"Tôi sẽ làm mọi sự có thể làm để đạt mục tiêu là sự giác ngộ tối thượng, vì tất cả hữu tình."* Ý nghĩ ấy khơi dậy tâm bồ đề, và như thế là bạn đã khởi động lực tu tập của bạn theo Phạm vi Rộng lớn của Lam-rim. Bạn đã phát tâm bồ đề nếu bạn thực tình cảm nghiệm ý tưởng ấy một cách tự nhiên không có một gượng ép nào trong tâm bạn

Bạn phải thực hành để đạt thành Phật quả ấy. Và bạn cần thiết phải thực hành như thế nào để thành công. Nhiều người muốn tu nhưng không biết tu cách nào nên đi đến một chỗ vắng nào đó, tụng

vài câu thần chú, lập ít lời cầu nguyện, ngay cả cố tìm cách chứng được một vài tầng trong chín tầng thiền chứng, nhưng ngoài ra họ không biết làm gì khác. Bạn phải nghiên cứu học hỏi những giáo lý không lỗi lầm, những giáo lý không bỏ sót một chuyện gì trong việc thực hành pháp, thì bạn mới biết được phải làm những gì. Và vua của những giáo lý ấy chính là Lam-rim mô tả những bước đường đi đến giác ngộ. Bởi thế bạn phải khởi lên một động lực như sau: *"Tôi sẽ chú ý lắng nghe Lam-rim, rồi thực hành theo đấy."*

Thông thường, cần yếu là phải khởi đầu mọi sự tu tập bằng một trong những đọng lực nói trên. Nhưng quan trọng hơn nữa, khi bạn nghe giảng về Lam-rim thì những động lực trên chưa đủ. Ít nhất bạn phải bạn phải lắng nghe kèm với một tâm bồ đề gượng ép. Với người đã kinh nghiệm sự phát bồ đề tâm, họ có thể nhớ nghĩ một công thức ngắn gọn như *"Vì tất cả chúng sinh"* là đủ. Tuy nhiên, điều này không đủ chuyển hóa nội tâm một người sơ cơ. Nếu bạn nghĩ về Lam-rim, khởi từ sự khó khăn muôn vàn để có được thân người thuận lợi, khi ấy tâm bạn sẽ quay về bồ đề tâm. Điều này không phải chỉ áp dụng cho việc nghe Lam-rim mà thôi. Những tu sĩ phái Gelugpa chúng tôi mỗi khi tham dự một pháp hội nào, như lễ quán đảnh, lễ khẩu truyền, giảng kinh, hay bất cứ gì khác, chúng tôi thường ôn lại tất cả giai đoạn Lam-rim kể như chuẩn bị để có một động lực đúng. Ngay cả những thời cầu nguyện ngắn cũng phải bao gồm cả ba phạm vi của Lam-rim. Đây là nét đặc sắc nhất của giáo lý thuộc phái Kadampas ngày xưa và của chúng tôi ngày nay những người thuộc phái Kadampas mới. Bậc tôn sư của tôi đã nói điều này nhiều lần. Các bạn nào muốn nhận trách nhiệm bảo trì nền giáo lý này thì cần phải học tập theo cách ấy. *(Tuy nhiên, khi làm lễ quán đảnh cầu sống lâu thì người ta có lệ không nói về vô thường -chết-, vân vân, vì đấy là điềm gở: chỉ nói đến sự được sinh làm thân người thuận lợi này rất khó.)*

Có những người tham dự một thời Pháp mà nghĩ rằng: "Tôi thật may phước được học giáo lý này, nhưng tôi không thể thực hành được. "Có người đi nghe vì bắt chước: "Nếu bạn đi thì tôi cũng đi với cho vui." Không ai đi nghe pháp để kiếm sống bằng cách đi làm lễ cho các gia chủ. Nhưng việc này có xảy ra với những giáo lý khác, chẳng hạn những phép quán đảnh chính yếu. Khi bạn theo học những giáo lý này, có thể bạn nghĩ mình sẽ có được khả năng tụng thần chú

để trừ tà đuổi quỷ, hoặc chữa bệnh, hàng phục ma, có tài sản, có quyền lực, vân vân. Có những người, dù đã học bao nhiêu giáo lý Phật, cũng vẫn xem Pháp của ngài như là cái vốn để làm ăn; họ trông giống như những người sắp đi Mông Cổ để đi kinh doanh buôn bán. Những người như thế đã tích lũy vô số tội nghiệp bằng phương tiện Pháp của Phật. Đức Phật, đấng Đạo sư của chúng ta, bàn đến những phương tiện để đạt giải thoát và toàn trí. Khai thác lợi dụng những giáo lý ấy vì những mục tiêu thế tục thì chẳng khác nào ép một ông vua đang ngồi trên ngai xuống chùi nhà.

Bởi thế, nếu bạn tình cờ dường như cũng có những động lực xấu xa tương tự, thì hãy xua đuổi chúng đi; hô triệu một cái tâm bồ đề bất đắc dĩ nỗi lên đi cũng được, rồi nghe pháp. Thôi, chừng ấy cũng đủ để kết thúc phần khởi động lực cho đúng.

Sau đây sẽ là phần chính của giáo lý.

Trước hết, Pháp mà bạn sắp tu tập phải là do Phật nói ra, và do những bậc thánh Ấn Độ giảng giải. Sự tu tập của bạn phải là pháp tu mà từ đó những bậc hiền trí vĩ đại đã rút tỉa được những tuệ giác và thực chứng; nếu không, một sự giảng dạy có thể được gọi là "sâu xa" mặc dù nó không do Phật thuyết và các bậc học giả hiền trí chưa từng biết tới. Nếu bạn quán tưởng về những thứ giảng dạy kiểu đó thì bạn có nguy cơ sẽ đạt một vài kết quả mà từ trước chưa có ai từng đạt, kể cả chư Phật cũng chưa từng đạt tới! Bởi thế bạn phải xét kỹ cái Pháp mà bạn sẽ dùng làm pháp tu của bạn. Sakya Pandit nói:

Khi bạn kinh doanh buôn bán
Như lái ngựa, buôn châu báu, vân vân
Bạn nghi vấn đủ điều
Và khám xét mọi mặt
Tôi đã thấy bạn cần mẫn làm sao
Với những việc vặt vãnh của đời này
Những đời tương lai bạn tốt hay xấu
Đều tùy thuộc Pháp vi diệu
Ấy vậy mà bạn xử sự với Pháp ấy
Như con chó ngồn ngấu đồ ăn:
Bạn thành kính đón lấy bất cứ gì gặp được

Mà không xem trước cho kỹ để biết nó chánh hay tà.

Khi ta mua một con ngựa chẳng hạn, ta khám xét nhiều thứ, trước hết là coi bói, và đi hỏi một lô người ngoài. Lấy ví dụ một tu sĩ thông thường khi đi mua một ấm nấu trà. Ông xem xét lại màu sắc, trọng lượng, hình dáng nó thật nhiều lần; sao cho bảo đảm là nó không bị nước, v.v... làm hỏng, và hỏi ý kiến nhiều người. Tuy vậy, nếu không may gặp cái bình xấu thì bất quá cũng chỉ ảnh hưởng đến vài tách trà mà thôi.

Bạn tra tầm rất kỹ về những chuyện như thế, mặc dù nó chỉ có giá trị nhất thời. Thế mà bạn dường như không tra tầm chú thời gian nào cái Pháp mà bạn phải tu tập, mặc dù điều này là căn bản cho những hy vọng tái sinh của bạn trong tương lai. Đấy là cách một con chó nuốt trọng thực phẩm vào bụng. Thật sai lầm biết bao! Nếu bạn sai lầm ở bước này, tức là bạn đã tàn hại những hy vọng về đời tương lai của bạn. Bởi thế, bạn cần phải xét kỹ Pháp mà bạn định tu tập, trước khi khởi công tu hành.

Nếu bạn xét Pháp hiện tại của chúng ta là Lam-rim, bạn sẽ thấy Pháp ấy là tuyệt hảo trong tất cả các pháp. Tính sâu sắc kỳ diệu của mật tông đều xuất xứ từ Lam-rim. Nếu bạn không khai triển ba nồng cốt của đạo lộ *(sự từ bỏ, bồ đề tâm và chánh kiến về Tánh không)* trong dòng tâm thức bạn, thì bạn không thể giác ngộ ngay trong một đời. Tôi đã nghe nhiều giáo lý được cho là sâu sắc, phát xuất từ tri kiến hay từ những mật điển, những giáo lý được nói là đem lại các năng lực thần thông biến hóa - so với những giáo lý ấy thì quả thực ba điều nòng cốt của đạo lộ không có vẻ gì là một giáo lý hấp dẫn đặc biệt cho lắm.

Pháp Lam-rim không phải do Rinpoche (Tsongkapa) sáng chế, hay Atisha đặt ra. Hệ truyền thừa của nó bắt nguồn từ chính đức Phật đáng Toàn giác, và chỉ từ nơi Ngài mà thôi nhưng khi bạn hiểu ra rằng có một pháp được gọi là Lam-rim trong khi các pháp khác không có tên gọi ấy, bạn sẽ thấy rằng tất cả mọi kinh điển đều là Lam-rim. Bộ kinh tôn quý Bát nhã Ba la mật là bộ kinh tối thượng trong tất cả kinh điển của đấng Đạo sư chúng ta. Trong kinh ấy Ngài dạy rõ phần thâm thúy nói về những giai đoạn trên đạo lộ đưa đến trí bát nhã *(thực chứng tánh không)* mà là cốt lõi của tám muôn bốn gnà pháp; Ngài

cũng ám chỉ cái phần rộng rãi của Lam-rim trong những phương pháp của chư Phật. Vậy, đây là nguồn gốc của hệ truyền thừa. Phần rộng rãi này được truyền cho đệ tử trước tiên của Phật là Di Lặc (Maitreya), Di Lặc truyền cho Vô Trước (Asanga). Phần sâu xa của Lam-rim truyền cho Văn Thù (Manjusri) đến Long Thụ (Nàgàrjuna). Đấy là cách mà truyền thống Lam-rim được tách làm hai - *pháp Sâu và pháp Rộng*.

Để làm sáng tỏ Lam-rim, Di Lặc đã soạn Năm bộ luận, Vô Trước viết "Năm luận về các trình tự", Long Thụ viết Sáu luận, vân vân. Như vậy các hệ phái Lam-rim Sâu và Rộng đã truyền xuống cho bậc thánh vô tỉ là Atisha. Ngài nhận hệ phái Rộng từ Suvarnadvìi, và hệ phái Sâu từ Vikyakokila; ngài phối hợp hai hệ phái thành một dòng. Ngài còn kế thừa hệ phái Những Hành Động Uy Mãnh Nhất mà Shantideva hấp thụ của Văn Thù, cùng những hệ phái về mật chú, vân vân. Như thế, những hệ phái mà ngài thừa kế bao gồm cả kinh giáo lẫn mật giáo.

Atisha soạn tác phẩm "Ngọn đèn soi đường Giác ngộ" tại Tây Tạng. Tác phẩm này phối hợp những điểm then chốt trong toàn bộ giáo lý. Những lời giảng dạy về sau được mang tên "Lam-rim". Từ thời Atisha, những hệ phái liên hệ tri kiến sâu xa và hành động rộng rãi đã phối hợp thành một dòng duy nhất. Những dòng này lại tách làm ba hệ phái vào thời đại của phái Kadampa: hệ phái Cổ điển, hệ phái Những Giai đoạn của Đạo lộ, và hệ phái Chỉ giáo (Instruction.) Mỗi hệ phái tập trung vào một khía cạnh khác nhau. Về sau, Je Tsongkapa hấp thụ cả ba hệ phái này từ Namkha Gyaeltsaen ở Lhodrag, vị này là một học giả uyên bác, và từ Chekyab Zangpo, tu viện trưởng của tu viện Dragor. Từ thời ấy trở đi, truyền thống trở lại thành một phái duy nhất.

Đức Je Tsongkapa vĩ đại đã làm lễ cầu nguyện với những bậc tiền bối trong hệ truyền thừa của ngài bên tảng đá hình sư tử tại Retreng về phía bắc Lhasa. Pho tượng trình bày bậc thánh với chiếc đầu nghiêng về một phía. Mỗi khi ngài cầu xin trước pho tượng này, ngài liền thấy được những linh ảnh của tất cả những bậc thầy của hệ phái Lam-rim cùng ngài đàm luận về Pháp. Lại nữa, ngài còn thấy những linh ảnh của Atisha, Dromtoenpa, Potowa và Sharawa trong suốt một

tháng trời. Ba linh ảnh sau cuối cùng tan thành một với linh ảnh Atishaz, vị này đặt tay trên đầu ngài Tsongkapa mà nói: "Hãy giảng dạy giáo lý này đi, ta sẽ giúp ngươi." Điều này có nghĩa rằng chính Atisha đã xui khiến Tsongkapa viết tác phẩm *Những Giai Đoạn Chính Của Con Đường Tu Tập*. Tsongkapa hoàn tất tác phẩm này đến cuối phần nói về tịnh chỉ. Đại sĩ Văn Thù (Manjusri) yêu cầu ngài hoàn tất tác phẩm, kết quả là ngài viết thêm chương nói về *Tuệ quán đặc biệt*. Vậy, ta phải ý thức rằng sách này là một kho tàng của nhiều phép mầu hộ niệm, cho dù ta không biết được những người nào khác dã yêu cầu ngài soạn sách. Điều này được ám chỉ trong đoạn bắt đầu: "Nhờ những phép mầu kỳ lạ của các Đấng Chiến thắng và những Pháp tử của các ngài..."

Về sau, ngài soạn tác phẩm *Những Giai Đoạn Giữa Của Đạo Lộ* để tóm tắt cốt tủy của vấn đề là không được nói đến trong *Những Giai Đoạn Chính Của Đường Tu*. Tác phẩm này phần lớn bàn về hệ phái khẩu truyền trực tiếp và những hệ phái giảng kinh cổ xưa hơn; cả hai Lam-rim này được cho là bổ túc lẫn nhau với những điểm then chốt khác nhau rút từ những lời dạy truyền khẩu.

Có lẽ bạn không biết làm sao để thể nhập những bản văn này vào việc tu tập của bạn. Je Rinoche (tức Tsongkapa) nói về sau:

"Những người thấy không thể nào hiểu nổi làm sao thực hành tất cả giáo lý này, thì nên tham khảo những bản văn ngắn gọn hơn nhiều, chỉ dạy cách tu tập."

Bởi thế bạn phải tham khảo những văn bản sau đây. Đức Dalai Lama thứ Ba - Lama Soenam Gyatso - viết tác phẩm *Tinh Chất Của Vàng Ròng*. Đức Dalai Lama thứ Năm vĩ đại viết Lam-rim do chính đức Văn Thù nói, kể như một luận giải cho tác phẩm này. Đức Panchen Lama (Ban thiền lạt ma) - Lozang Chekyi Gyaeltsaen - viết *Con Đường Dễ* và Lozang Yeshe (một tái sinh khác của Panchen) soạn luận giải cho sách này với tác phẩm *Con Đường Nhanh*. Chính đức Tsongkapa cũng viết ba tác phẩm về Lam-rim: *Đường Lớn, Đường Trung Bình, Đường Nhỏ* (còn gọi là Những bài Ca từ Kinh nghiệm hay Chứng đạo ca). Ngoài bốn sách giáo lý khúc chiếc của các vị Dalai Lama và Panchen Lama nói trên, Ngagwang Dragpa ở

Dagpo còn viết *Con Đường Của Kinh Giáo Vi Diệu*. Đấy là tám giáo lý nổi tiếng nhất về Lam-rim.

Bạn phải thụ giáo những bài giảng truyền thừa về những kinh văn căn bản này cùng với những luận giải. Chỉ thụ giáo một bài giảng mà thôi thì không đủ. Lại nữa, có đến hai bài giảng về tác phẩm *Những Lời Dạy Của Đức Văn Thuø*, một bài chi tiết hơn bài kia. Một trong hai bản văn này được truyền ở tỉnh Trung ương, bản kia truyền ở miền Nam: do vậy có sự phân thành hai phái. Bạn cũng phải thụ giáo riêng rẽ cả hai hệ phái này. Vị quan tể tướng Tagpugpa và các đồ đệ ngài về sau đã đánh giá cao hệ truyền thừa bản văn này. Ngài tuyên bố rằng nếu ngài gặp bản này sớm hơn, thì ngài không phải trải qua nhiều vấn đề nan giải liên hệ những đề mục tu thiền trong Lam-rim. Điều này đúng như ngài nói: giáo lý cô đọng của *Con Đường Nhanh*, và hai dòng trong tác phẩm *Những Lời Dạy Của Đức Văn Thuø* phối hợp lại, làm thành một cái gì sâu sắc vô cùng.

Khi Đức Phật đấng Đạo sư chúng ta giảng dạy, thì không có chuyện phân thành hai hệ phái giảng kinh. Chỉ có về sau, khi giáo lý Ngài không còn hoàn toàn dễ hiểu, thì mới có chuyện giảng kinh tách biệt với thuyết pháp. Những bài giảng nào bàn chi tiết về những từ ngữ trong kinh được gọi là *"giảng có bài bản."* Ngược lại sự *"giảng gọn"* ám chỉ những lời giảng dạy không căn cứ nhiều trên danh từ của kinh văn, mà lại trình bày cốt tủy của giáo lý, thiện xảo như những y sĩ giải phẫu một tử thi trước mặt học trò. Cái cách họ chỉ rõ lục phủ ngũ tạng vân vân, đem lại cho người học một sự dẫn nhập sống động. Trong bài giảng theo kiểu *"nói chuyện thân mật"*, vị thầy nói kinh nghiệm của riêng mình, cách dạy này cốt gây một ảnh hưởng lớn nhất trên dòng tâm thức của những môn sinh. Còn lối *"giảng thực tiễn"* là như sau. Môn sinh ở chung trong một nhà nhập thất. Họ được dạy một đề mục để thiền quán. Họ không dạy thêm một đề mục nào nếu chưa đạt một tuệ giác về đề mục trước. Lối giảng dạy này truyền xuống đến chúng ta qua những hệ phái thiền về tuệ quán. Đấy là những phương pháp tốt nhất để hàng phục dòng tâm thức.

Giáo lý mà tôi sắp giảng dạy thuộc về loại *"nói chuyện thân mật."* Một vài vị hiện diện trong đây cũng khá không may vì chỉ có thời gian theo học giáo lý này một vài làn. Họ cũng ham thích giáo lý này

thực, nhưng sau đó họ phải đi con đường của họ. Vì những người này mà tôi sẽ phối hợp Con Đường Nhanh và hai hệ phái giảng về tác phẩm Những Lời Dạy Của Đức Văn Thù. Về sau, khi chúng ta đến phần ấy, tôi sẽ đưa ra Bảy điểm tu tâm để đổi địa vị mình với người.

Tôi không có sự dè dặt nào trong khi giảng giáo lý này. Nó sẽ tạo công đức cho hai nhà quý tộc quá cố mà khóa giảng này được làm lễ tưởng niệm. Và khi tôi giảng dạy Lam-rim, tôi không phải cân nhắc lợi hại đối với bậc thầy hay môn đệ, nhưng tôi phải cân nhắc khi dạy những giáo lý khác, chẳng hạn các pháp quán đảnh. Sự giảng dạy về Lam-rim chỉ có thể đem lại lợi lạc mà thôi.

Tất cả các bạn, hãy tu kiểu nào bạn có thể tu, và nhớ cầu nguyện cho hai nhà quý tộc quá cố.

(Kyabje Pabongka Rinpoche khẩu truyền những dòng mở đầu của những văn bản Lam-rim này. Sau đó chúng tôi được giải tán.)

--- o0o ---

PHẦN MỘT

NHỮNG CHUẨN BỊ SƠ KHỞI

NGÀY THỨ HAI

Lama Pabongka Rinpoche mở đầu:

Đức Tsongkapa vĩ đại (trong lời Dẫn nhập tác phẩm Ba Nòng Cốt Của Đạo Lộ) đã viết:

Tôi sẽ cố giải thích ý nghĩa
Tinh túy của tất cả kinh điển
Của Đấng Chiến Thắng
Đạo lộ được tán dương

Bởi tất cả chư Phật và những pháp tử của ngài

Đó là cửa vào cho những người may mắn muốn đạt giải thoát.

Giáo lý này là tinh túy của tất cả kinh điển Phật thuyết. Trong phần Phạm Vi Nhỏ bạn được thúc dục phải từ bỏ những cõi xấu ác, trong phần Phạm Vi Trung Bình, bạn được thúc dục phải từ bỏ toàn bộ vòng sinh tử luân hồi, vân vân. Nhưng bạn sẽ không làm nổi những việc ấy nếu không dựa vào Lam-rim. Tâm bồ đề tôn quý là con đường mà tất cả chư Phật và các đấng Pháp vương tử (Bồ tát) đều ca ngợi. Cửa vào cho những người mong đạt giải thoát chính là chánh kiến về Tánh không, xa lìa hai cực đoan thường kiến và đoạn kiến. Bạn cũng không thành tựu được điều này nếu không dựa vào hệ thống giáo lý Lam-rim. Bởi thế để đạt thành Phật quả, bạn cần phải phát triển ba nòng cốt ấy của đạo lộ ở trong lòng tâm thức bạn.

Muốn phát sinh ba nòng cốt này trong tâm thức, bạn phải dựa vào Lam-rim. Bởi thế mà ngay từ đầu, bạn hãy khởi động lực như sau: "Tôi sẽ đạt Phật quả vì lợi lạc cho tất cả hữu tình - và lý do ấy tôi sẽ tham dự buổi nói chuyện thân mật này về Ba phạm vi khác nhau của Lam-rim." Hãy tập trung tất cả những động lực và hành động của bạn theo chiều hướng những ý tưởng ấy, rồi hãy lắng nghe.

Và pháp mà các bạn sắp nghe là pháp gì? Đó là pháp Tối thượng thừa, giáo lý đưa người may mắn đến Phật quả. Đó là con đường truyền thống của hai vị tiên phong vĩ đại là Long Thụ và Vô Trước. Đó là tinh hoa tư tưởng của đức Atisha vô song và đức Tsongkapa, Pháp vương của ba cõi. Giáo lý này sâu xa là như vậy đó. Nó có mọi điểm then chốt được tìm thấy trong tinh hoa của tám vạn bốn ngàn kinh điển, nó tổ chức những thực tập tuần tự đưa ta đến giác ngộ.

Những "câu chuyện thân mật" về những giai đoạn của con đường đến giác ngộ có thể nằm dưới một tiêu đề căn bản: "Giáo lý thực thụ." Nhưng có những tiêu đề được đưa thêm vào để ấn định bản chất của Lam-rim, những bản kê khác nhau về nó, và thứ tự giảng dạy giáo lý này. Bạn phải quen thuộc với những tiêu đề này để biết chắc cái nào đi với đề mục thiền đặc biệt nào, chúng được giải thích như thế nào, những trích dẫn đưa ra trong những tiêu đề ấy, hệ giáo lý khẩu truyền về chúng, và những chỉ dẫn mà chúng hàm chứa. Nếu không, nghĩa là nếu bạn nghe một giáo lý khơi khơi không có tiêu đề nào cả, thì sẽ khó làm cho những thiền quán trở thành lợi lạc cho dòng tâm thức bạn. Nó sẽ giống như là bạn cố lấy riêng ra xài hoặc trà, hoặc bơ,

muối, soda... sau khi chúng đã được bỏ chung một bình. Có nhiều loạt tiêu đề khác nhau - một số dùng cho những Lam-rim ngắn gọn, một số dành cho những bản dài hơn. Bạn nên theo những tiêu đề của giáo lý mà bạn đã hấp thụ.

Bây giờ tôi sẽ theo phần lớn sự thực hành của tôn sư tôi áp dụng tiêu đề Con Đường Nhanh. Loạt tiêu đề đặc biệt này được trang điểm bằng nhiều chỉ giáo khẩu truyền. Trước đây nó chưa từng được bút ký, nhưng ngài hết sức cẩn thận khi giảng dạy chúng một cách công khai; và tôi cũng đã được thụ giáo những tiêu đề ấy một mình với thầy. Tôi đã hết sức cẩn thận thu thập chúng lại và viết lên giấy. Những tiêu đề ấy không quá ngắn cũng không quá dài, và có nhiều dáng vẻ độc đáo đã được cho là rất công hiệu.

Những học giả tu viện Nalanda ưa nói đến ba sự thanh tịnh trước khi giảng pháp:sự thanh tịnh giáo lý khẩu truyền của vị thầy, sự thanh tịnh của dòng tâm thức nơi môn sinh, và sự thanh tịnh của Pháp đang được trình bày. Những học giả của Vikramashìla trong những phần dẫn nhập thường nói đến tính vĩ đại của tác giả, tính vĩ đại của Pháp, và cách lắng nghe giáo lý ấy. Tôi sẽ theo truyền thống sau cùng này.

Bài giảng về những giai đoạn của con đường đến Giác ngộ có bốn phần chính:

1. Sự vĩ đại của các tác giả, được nói lên để chứng minh rằng giáo lý này có một nguồn gốc trong sạch.

2. Sự vĩ đại của Pháp, được nói để tăng niềm tin tưởng đối với giáo lý.

3. Cách chân chính để giảng và nghe nền giáo lý có hai sự vĩ đại này.

4. Trình tự theo đó các môn đệ phải được dạy những chỉ dẫn thực thụ.

Bốn tiêu đề này được tìm thấy trong tác phẩm (của Tsongkapa) Những Giai Đoạn Lớn Của Con Đường. Bất kỳ loại Lam-rim nào được trình bày - Con Đường Dễ, Con Đường Nhanh, vân vân - bất kể nó được giảng chi tiết đến đâu, truyền thống khẩu truyền nói bạn phải khởi bằng những tiêu đề ấy, nếu không người ta sẽ không phát sinh đầy đủ niềm tin.

I. TÍNH CÁCH VĨ ĐẠI CỦA NHỮNG TÁC GIẢ NÓI LÊN ĐỂ CHỨNG TỎ NỀN GIÁO LÝ NÀY CÓ MỘT NGUỒN GỐC TRONG SẠCH.

Như lần trước tôi đã nói, theo truyền thống những học giả Ấn, thì Pháp mà bạn sẽ thực hành phải là do Phật dạy, được giảng giải bởi những bậc học giả hiền trí, và được xử dụng để thiền quán bởi những hành giả uyên bác có thể phát sinh những thực chứng về thần thông và tuệ giác trong dòng tâm thức họ.

Về phần chúng ta, chúng ta cần nhiều hơn là đức tin, trí tuệ, và kiên trì tinh tấn; nếu ta thực hành một Pháp mà chỉ có vẻ hữu lý, thì ta sẽ không đạt được kết quả nào. Ta đã thấy tận mắt nhiều người vừa trí tuệ vừa kiên nhẫn đã lãng phí thì giờ vô ích kiểu ấy. Hơn nữa, dù một giáo lý có được cho là phát xuất từ những linh kiến sâu xa đến đâu, thì Ba Nòng Cốt Của Đạo Lộ như tôi đã nói với bạn, vẫn quan trọng hơn các Sàdhanas (những phương pháp đắc quả) và những giáo lý dạy cách chứng các thần thông, bởi vì những thứ này còn không hơn được cả đến một dẫn nhập vào ba quy y.

Muốn tìm về nguồn của một con sông, bạn cần hải đi trở ngược về lằn ranh tuyết. Cũng thế bạn phải truy tầm một pháp trở lui về Đức Phật, bậc Thầy của chúng ta. Nếu có thì giờ để bàn chi tiết điều này, tôi sẽ khởi sự bằng đời Đức Phật và những tiểu sử của những bậc thầy thuộc tất cả các hệ phái, làm thế nào các ngài đã sử dụng con đường này để đạt đến những quả vị cao siêu. Nhưng tôi không đủ thì giờ để bàn dài dòng như thế. Tôi chỉ kể cho các bạn nghe một ít chuyện mà thôi.

(Khi ấy Pabongka Dorje Chang (Kim cương trì) kể sơ cho chúng tôi nghe làm thế nào mà có hai hệ truyền thừa từ đức Phật xuống Atìsha; và làm thế nào Atìsha đã phối hợp hai hệ phái thành một dòng. Ngai tiếp:)

Atìsha viết Ngọn Đèn Soi Đường tại Tây Tạng; từ ngữ "Lam-rim" về sau mới xuất hiện. Trong tất cả những tác phẩm về giáo lý Lam-rim như Con Đường Tối Thượng, Giáo lý Tuần Tự, vân vân, tác phẩm chính về đề tài này - Ngọn Đèn Soi Đường - là kiệt tác của ngài. Bởi thế Atìsha gần như là tác giả của những pháp môn ấy. Ngay cả

Tsongkapa vĩ đại cũng viết: "Tác giả sách này kỳ thực chính là Atìsha." Bởi thế đáng tôi phải kể cho các bạn nghe lịch sử chi tiết cuộc đời ngài, song vì ít thì giờ tôi chỉ nói sơ lược.

Tiểu sử này có ba tiêu đề:

1. Ngài sinh vào một trong những gia đình quý tộc.

2. Ngài đã có được những kỳ đức từ thuở ấu thơ.

3. Sau khi có được những đức ấy, ngài đã làm những việc gì.

A. ATÌSHA SINH VÀO MỘT GIA ĐÌNH QUÝ TỘC

Atìsha sinh tại miền đất nổi tiếng đông Ấn bây giờ là Bengal, tại một đô thị lớn có một trăm ngàn hộ dân cư, tổng số dân là ba triệu năm trăm ngàn. Lâu đài của thân phụ ngài được gọi là "Lâu đài của những lá cờ vàng chiến thắng." Có mười ba ngôi chùa vàng, và hai mươi lăm tràng phan chiến thắng bằng vàng. Gia đình ngài rất giàu có và có thế lực. Thân phụ ngài là vua Kalyànashrì; thân mẫu là Prabhàvatì. Lúc ngài ra đời có nhiều điềm lạ.

B. NGÀI ĐÃ ĐẠT ĐƯỢC NHỮNG KỲ ĐỨC NGAY TRONG ĐỜI NÀY NHƯ THẾ NÀO

Khi vị thái tử hài nhi mới mười tám tháng tuổi, song thân ngài viếng thăm một ngôi đền ở Vikramapuri. Dân chúng sắp hàng hai bên đường để xen thái tử. Ngài trông thấy đám đông và hỏi cha mẹ: "Những người này là ai thế?" Họ trả lời: "Đấy là thần dân của con." Hài nhi nhìn mọi người với vẻ thương xót và thốt ra lời kệ:

Ước gì họ đều như tôi:
Giàu có, nhiều công đức sáng chói,
Thừa kế ngai vàng, một thái tử đầy quyền lực.
Ước sao tất cả họ đều tin theo Diệu Pháp!

Mọi người rất đỗi kinh ngạc. Khi vào đền, mọi người kể cả cha mẹ ngài đều cầu nguyện không bệnh, sống lâu, giàu có, khỏi sa vào đọa xứ, được sanh lên thượng giới, vân vân. Riêng thái tử lại cầu nguyện như sau:

Tôi đã được tái sanh làm người
Một người được ưu đãi
Giác quan tôi không tì vết
Tôi gặp được Ba ngôi báu
Mong sao con luôn luôn kính cẩn
Đội trên đầu con Ba ngôi báu
Kể từ hôm nay, xin Ba ngôi báu làm chỗ nương của con
Mong sao con đừng bao giờ bị công việc gia đình trói buộc
Mong sao con có năng khiếu về Pháp
Ở giữa đại chúng Tăng già.
Mong sao con cúng dường Tam bảo
Mà lòng không một chút kiêu căng
Mong sao con nhìn mọi hữu tình với lòng thương xót.

Mới mười tám tháng tuổi, vị thái tử hài nhi đã nói đến chuyện quy y và phát tâm bồ đề. Ngài đã làm cho chúng ta tin tưởng ngay từ điểm này trong tiểu sử đời ngài.

Tác phẩm "Quyển sách của hệ phái Kadampas" cho chúng ta biết về sự phát triển sớm của ngài:

Khi thái tử lên ba
Ngài đã giỏi về toán,
Văn chương và thi phú.
Khi lên sáu tuổi
Ngài có thể phân biệt
Phật pháp, phi Phật pháp.

Phân biệt Phật pháp với không phải Phật pháp thật là chuyện vô cùng khó khăn. Có lẽ chuyện sau đây sẽ cho bạn vài khái niệm. Có lần Atìsha đã nói: "Ở Ấn Độ chỉ có ba người biết phân biệt Phật pháp và phi Phật pháp là Nàropa, Shàntipa và tôi. Naropa đã chết, còn tôi đã đi Tây Tạng. Có thời nào mà xứ Ấn lâm vào một tình thế tệ hơn không?"

Chính sự kiện Atìsha có thể phân biệt như vậy vào lúc lên sáu, đối với tôi dường như là dấu hiệu chứng tỏ ngài đã uyên bác ngay từ lúc nhỏ.

Khi ngài mười một tuổi, nhiều công nương công chúa xứng đôi vừa lứa đã tìm đủ nghệ thuật múa hát để quyến rũ ngài; nhưng những cảnh tượng ấy chỉ gợi cho ngài sự gớm ghiếc và xuất ly. Có một cô gái làn da ngăm đen vốn là hóa thân của Tara, đã nói với ngài.

Thái tử, chớ bị vướng mắc
Hỡi người diễm phúc, đừng bị vướng
Nếu một anh hùng như ngươi
Mà bị tóm trong vũng lầy dục vọng
Thì cũng như con voi sa lầy.
Nhưng người mặc áo giáp giới đức thì không chìm đắm.

Ta hãy suy xét rộng rãi lời nói của nàng. Nàng bảo thái tử đừng vướng mắc trước hết là vào đời này, và thứ đến là vào sinh tử luân hồi nói chung. Ví dụ nàng dùng về con voi sa lầy có nghĩa rằng, vì con voi có thân xác khổng lồ, nên còn khó gỡ mình ra khỏi sình lầy hơn những con vật khác. Nếu những người thông thường mà phạm vài điều quấy, thì chỉ có hại cho bản thân họ chứ không thể phương hại đến sự lan truyền giáo lý. Nhưng nếu tu sĩ vĩ đại hoặc những tái sanh của Lamas mà hành xử sai trái, thì sẽ làm cho sự giảng dạy giáo lý trong vùng ấy mất ảnh hưởng. Nếu những vị này hành xử thích đáng, thì giáo lý ở vùng ấy sẽ thịnh. Lại nữa, với tôi dường như điều ấy muốn nói rằng điều quan trọng nhất là những người lớn như quý vị cần phải đa văn, có đạo dức, từ bi, và quý vị nên giữ gìn những truyền thống Gelugpa thuần tịnh.

Vị thái tử trả lời rằng những lời yêu cầu của nàng làm cho thái tử rất hài lòng.

Không lâu sau đó, vua cho một trăm ba mươi kỵ sĩ vây quanh thái tử. Thái tử giả vờ đi thám hiểm núi rừng ở vùng lân cận. Mục đích thực thụ của ngài là tìm một bậc đạo sư. Ngài gặp bà la môn Jitarì đang sống trong một ngọn núi, ông cho thái tử quy y và thọ giới Bồ tát, và cho thái tử biết về Bodhibhàdra ở Nalanda, người có duyên nghiệp với thái tử đời quá khứ. Thái tử liền đi gặp bậc thầy ấy và dâng

cúng ngài nhiều ngọc ngà châu báu. Bodhibhàdra rất hoan hỉ. Bậc thầy nhập định và làm phép tịnh hóa ba cửa (thân khẩu ý) cho thái tử. Ngài cũng cho thái tử nhiều lời chỉ giáo liên hệ đến sự phát tâm bồ đề, đoạn giới thiệu thái tử đến bậc thầy Vidyakokila, vị này cũng dạy thái tử về sự phát bồ đề tâm rồi gởi thái tử đến một bậc thầy từ đời trước của thái tử là Avadhutipà.

Avadhutipà bảo thái tử: "Hãy trở về kinh đô của phụ vương ngày hôm nay. Hãy quán xét những khuyết điểm nơi lối sống của một cư sĩ thế tục."

Và thế là thái tử về nhà, khiến cha mẹ ngài rất vui mừng. Họ hỏi: "Con đi đâu thế, hởi Chadragarbha (Nguyệt Tạng). Con có mệt chăng? Có sầu muộn chăng? Ôi thật tốt thay con đã trở về." Thái tử trả lời:

Con đã đi tìm thầy học đạo
Vì thầy là nơi nương tựa quý báu như Phật
Con đã tìm trong hang núi
Và những nơi tịch mịch hoang vu
Nhưng dù đi đến đâu
Con cũng có thể thấy lỗi lầm của sinh tử.
Bất cứ người bạn nào con gặp
Đều nói cho con nghe những lỗi lầm của sinh tử.
Mặc dù thế, con vẫn chưa được vừa lòng.
Xin cho con tự do để quay về với Pháp.

Cha mẹ thái tử bảo ngài rằng việc sinh tử làm cho ngài đau khổ như thế, thì thái tử nên làm vua rồi tha hồ mà cúng dường Tam Bảo, bố thí cho người nghèo, xây chùa, trai tăng, vân vân. Như vậy ngài sẽ hoàn toàn hạnh phuc. Thái tử trả lời:

"Con đã thấy nhiều cảnh khổ sinh tử. Con không chút nào bị lôi cuốn vào những cạm bẫy của cuộc đời vua chúa. Cung vàng điện ngọc đối với con không khác nào lao ngục. Những mỹ nữ không khác gì con gái của ma vương. Ba chất ngọt ngào (?) chẳng khác nào thịt chó, mủ và máu. Mặc lụa là trang sức châu báu với đắp một cái mền rách không có gì khác nhau. Con sẽ vào rừng để thiền định. Hôm nay hãy cho con một ít thịt, sữa, mật, đường mía để con đi đến bậc thầy

Avadhutìpà.” Đấy là đại ý những bài ca được hát cho cha mẹ ngài. Những vị này cho phép ngài làm theo ý muốn, và thái tử khởi hành vào rừng cùng với một ngàn kỵ sĩ đi theo.

Ngài trở thành đồ đệ của Avadhutìpà, người khai thị cho ngài sự phát tâm bồ đề. Ông bảo: “Hãy đi đến chùa Krshnagiri (Hắc sơn) nơi tiên Ràhulagupta đang ở. Ông ấy cũng từng là thầy con trong quá khứ.”

Bậc thầy Ràhula lúc ấy đang giảng giáo lý mật tông. Khi thấy thái tử đi vào, mặc dù đã biết thái tử đến để cầu Pháp, để thử thách ông tung một luồng sét đánh vào thái tử, rồi đi lên đỉnh núi chỗ có một ngôi tháp Tìrthika màu đen. Các ẩn sĩ tùy tùng hỏi ông người ấy là ai. Ràhula trả lời: “Trong năm trăm năm mươi hai đời tái sinh, ông ấy luôn luôn làm học giả. Bây giờ ông ấy là thái tử sắp nối ngôi vua Pháp ở xứ Bengal là Kalyànashrì. Ông ta không màng tới đời sống vương giả, mà mong muốn thực tập khổ hạnh.”

Mọi người đều ngạc nhiên. Họ đứng lên mời thái tử gia nhập vào đoàn họ.

Khi gặp bậc thầy này, Atìsha nói:

Hỡi đạo sư thánh thiện xin nghe con đây:
Con đã từ bỏ gia đình
Con mong đạt giải thoát
Nhưng con đã sinh vào nhà danh tiếng
Và có thể trói buộc vào xứ Bengal.
Con đã tôn thờ những bậc thầy
Jitàri, Bodhibhadra, Vidyakokila và Avadhutìpà,
Những bậc đạo sư có thần thông
Nhưng ngay đến bây giờ, con vẫn chưa thoát khỏi
Những bổn phận làm vua.
Nay con được gởi đến Thầy, hỡi bậc Đạo sư:
Xin hãy khai thị cho con giáo lý Đại thừa
Và sự phát bồ đề tâm,
Mong sao con thoát khỏi những trói buộc.

Thái tử tiếp tục năn nỉ vị thầy suốt mười ba ngày. Cuối cùng ông đáp ứng, làm pháp quán đảnh Hevajra cho thái tử và truyền riêng cho ngài tất cả những chỉ giáo. Thái tử được pháp danh trong mật giáo là Jnànaguhyavajra.

Rồi Ràhula bảo tám vị nam nữ khổ hạnh lỏa thể có nhiều thần thông khủng khiếp rằng: "Hãy đi theo ông ấy về Bengal, làm cho nhà vua đổi ý. Khi thái tử đã được giải thoát khỏi phận sự làm vua, thì hãy đưa ông đến bậc thầy của ông là Avadhutìpà."

Bấy giờ thái tử trang phục như thần Heruka, đi vào hoàng cung. Mọi người trông thấy đều nhận ra ngài và rất hoảng sợ. Ngài lang thang suốt ba tháng, hành xử như một người điên. Những tu sĩ khổ hạnh đi theo ngài thì chạy nhảy cùng khắp. Mọi người đều quyết định rằng ngài không còn đủ tư cách để trị vì nữa, và không ai cầm được nước mắt.

Phụ thân ngài là người buồn sầu nhất. Ông nói:

Ôi con tôi! Từ khi sinh con ra
Cha đã thấy con có giá trị phi thường
Cha những tưởng con sẽ làm phận sự quốc vương của con
Còn ai hạnh phúc hơn con nữa?
Sự ẩn cư trong rừng dã tác hại gì đến tâm con như thế?
Thái tử đáp:
Thưa cha, nếu con làm vua
Con chỉ được sống với cha trong đời này
Nhưng rồi cha con không nhận ra nhau trong những đời sắp tới.
Thật sai lầm biết bao khi làm một việc
Không đem lại lợi ích gì mà chỉ có hại.
Nếu con từ bỏ đời sống vương giả
Mà thực hành Con đường bảo đảm
Đưa đến giải thoát giác ngộ,
Thì cha con mình sẽ được hạnh phúc
Trong những đời tương lai
Bởi thế, cha hãy buông con ra!
Bà mẹ nói:
Có ích gì đây? Ta không thuyết phục con nổi

Nghiệp là cái tiên quyết
Đã ném tất cả chúng ta vào tái sanh trong đời.
Ôi hỡi người con thánh thiện, cứ việc tu pháp gì con cho là tốt nhất,
Còn mẹ sẽ cầu nguyện được gặp con trong tất cả các đời sau.
Rồi cha mẹ đều cho phép thái tử xuất gia.

Thái tử cùng với những tu sĩ khổ hạnh rời cung điện sáng sớm để đi đến nơi ẩn cư trong rừng của bậc thầy Avadhutìphà, ở đấy ngài học Phật của trường phái Trung quán. Atìsha được thụ giáo về những điều vi tế sâu xa của luật nhân quả, từ năm 21 tuổi cho đến năm 29, ngài gần ngang với bậc thầy Avadhutiphà. Vắn tắt là ngài đã thiền quán, chiêm nghiệm về mọi sự mà ngài đã học được. Tác phẩm Quyển Sách Xanh về những Bùa Chú nói: "Ngài đã theo học Avadhutìphà trong bảy năm."

Atìsha đáng lẽ đã lên ngôi làm vua, sự nghiệp rực rỡ không thua gì hoàng đế Trung Quốc Li Shi-min, mà hoàng cung có đến mười vạn ngôi nhà với những tràng phan chiến thắng, hai mươi lăm ngàn ao tắm, bảy trăm hai mươi lạc viên, và năm mươi sáu ngàn cây cổ thụ. Ngài cóthể sở hữu ba triệu rưỡi thần dân. Cung điện của ngài được vây quanh với bảy lớp trường thành nối liền bằng ba trăm sáu mươi ba ngôi chùa. Nhưng ngài Atìsha vĩ đại đã hiến mình cho Chánh pháp và đã từ bỏ tất cả những cạm bẫy vô song ấy của vương quyền như thể là người ta nhổ nước bọt vào đống rác. Đức Phật đấng Đạo sư của chúng ta cũng đã từng làm như vậy: mặc dù nắm chắc uy quyền của một vị chuyển luân vương trong tay. Ngài đã từ bỏ để xuất gia. Bởi vậy, bạn phải đọc lại một cách say sưa lịch sử của các ngài. Nếu bây giờ có ai bảo chúng ta: "Hãy xả giới hoàn tục, rồi ông sẽ cho làm quận trưởng." Ta sẽ làm theo ngay không chút do dự. Thế cũng đủ chứng minh tầm mức sự phát tâm của chúng ta.

Thật khó cho chúng ta từ bỏ những vặt vãnh trong căn phòng nhỏ hẹp của mình, nói gì đến chuyện từ bỏ uy quyền của vương vị. Hãy xem điều này trái ngược với Atìsha, người đã vứt bỏ vương vị xem như đờm dãi, người theo thầy học đạo trải qua bảy năm ròng. Ngài cũng thọ giáo Kim cang thừa với nhiều bậc đạo sư có thần thông khác, trở thành một học giả về tất cả cổ thư và mọi ngành giáo lý. Một hôm ý nghĩ này khởi lên nơi ngài, "Ta rất uyên thâm về mật giáo."

Nhưng ngài liền mất tất cả kiêu mạn khi ngài mộng thấy một số nữ thần (dàkinìs) đưa cho ngài xem nhiều pho sách mật giáo mà ngài chưa từng thấy. Và khi ngài khởi lên tư tưởng, "Ta sẽ đạt những thần thông tối thượng về Đại thủ ấn (mahàmudrà) ngay trong đời này bằng cách áp dụng một cách hành xử có nhiều tính chất mật giáo hơn nữa" (nghĩa là có vợ), thì đạo sư Ràhulagupta hiện đến với ngài bằng thần thông đi xuyên qua tường vách mà bảo: "Cái gì? Con đã quên chúng sinh rồi sao? Hãy thụ giới ngay. Điều này sẽ làm lợi lạc cho nền giáo lý và cho nhiều hữu tình chúng sinh."

Khi thần Heruka xuất hiện trước ngài, và cũng yêu cầu như thế. Ngài cũng mộng thấy Đức Thích Ca Mâu Ni bậc Đạo sư của chúng ta, và Đức Di Lặc, bảo ngài phải thụ giới. Ngài thụ giới cụ túc với ngài Shìlaraksha (Giới hộ), một tu viện trưởng thuộc bộ phái Mahàsamgika (Ma ha tăng kỳ vực), người đã đạt giai đoạn Nhẫn trên đạo lộ chuẩn bị. Atìsha được thọ cụ túc giới vào năm 29 tuổi.

Atìsha đã theo học một trăm năm mươi bảy bậc thầy, học tất cả các học thuật, kinh giáo và mật giáo cùng những bài dạy truyền khẩu liên hệ. Ngài làm một khảo cứu đặc biệt về những điểm then chốt trong Tứ Phần Luật dưới sự hướng dẫn của Dharmarakshita (Pháp hộ), và làm một bộ luận khổng lồ bao gồm một trăm lẽ tám bài tụng trình bày phần của Thắng pháp (Abhidharma) gọi là "Luận Về Những Điểm Đặc Biệt." Ngài nghe giảng những giáo lý này trong mười hai năm, và nghiên cứu tường tận. Ngài còn am tường tất cả những pháp tu khác nhau của mười tám bộ phái (thuộc bộ phái Vaibhashika - Đại tỳ bà sa), về những vấn đề như thành phần nào trong tăng chúng phải tịnh thí một phần thực phẩm mình xin được, hoặc thứ nước nào được phép uống, vân vân. Bởi thế ngài trở thành viên ngọc tối thượng của cả mười tám bộ phái Ấn Độ.

Nhưng mặc dù ngài đã học và hành tất cả kinh giáo và mật giáo có thể tìm thấy được vào thời ấy tại Ấn, ngài vẫn không ngừng tự hỏi con đường nào là đường nhanh nhất đến giác ngộ, và Ràhulagupta bậc thầy của ngài, đang ở trong hang động núi Krishnagiri, biết được tâm niệm ngài nhờ tha tâm thông, liền đi đến bảo: *"Có gì hay ho trong việc thấy những linh kiến về các thần bảo hộ, làm xuất hiện được nhiều bộ loại chư thần trong những đồ hình, phô diễn được vài thần*

thông vặt vãnh, hoặc đạt được định vững như núi đá? Hãy luyện tâm người về lòng từ mẫn và tâm bồ đề. Đức Thiên Thủ Quán Thế Âm là vị bồ tát của lòng từ mẫn, hãy cầu ngài làm thần bảo hộ cho ngươi và phát nguyện làm lợi lạc loài hữu tình cho đến khi cõi sanh tử trống rỗng."

Một ngày kia, trong khi Atìsha đang kinh hành quanh Kim cang tòa của Phật tại Bồ đề tràng, ngài nghe cuộc đàm thoại giữa hai pho tượng. Một lần khác, có hai thiếu nữ đã vượt được những giới hạn của thân xác con người, đang nói chuyện trên bầu trời phía nam của Bồ đề tràng. Một cô hỏi: *"Muốn giác ngộ cho toàn vẹn và nhanh thì người ta nên tu theo pháp nào?"* Cô kia bảo: *"Hãy tu luyện tâm bồ đề."* - *"Phải đấy, tu bồ đề tâm là phương tiện cao cả nhất."*

Atìsha đã dừng kinh hành để nghe cuộc đàm thoại, và ghi hết vào lòng như một bình chứa nhận hết nước trút từ bình khác.

Có lần ngài đang đứng cạnh hàng rào bằng đá do bậc thầy Long Thụ dựng lên, thì nghe ở đấy có một bà già bảo cô gái: *"Bất cứ người nào muốn đạt giác ngộ sớm phải tu luyện tâm bồ đề."*

Một pho tượng Phật ở dưới hành lang của ngôi đại điện tại Bồ đề tràng có lần bảo Atìsha, trong khi ngài đang kinh hành tại đấy: *"Hỡi khất sĩ, nếu ngươi muốn giác ngộ sớm, thì hãy tu luyện tâm từ, tâm bi và tâm bồ đề."*

Một lần khác, khi ngài đi quanh vách đá một am cốc nhỏ, pho tượng Đức Thích Ca bằng ngà voi nói với ngài: *"Hỡi thiền giả, hãy tu luyện tâm bồ đề nếu ngươi muốn sớm đạt toàn giác."*

Thế là Atìsha tu tập phát triển tâm bồ đề hơn bất cứ lúc nào trước đấy, và vì muốn tu đạt đến trạng thái cao nhất của tâm bồ đề, ngài tự hỏi: "Ai là người nắm giữ toàn bộ giáo lý về điều này nhỉ?" Ngài tra tầm và nhận ra chính Suvarnadvìpi là người nổi tiếng bậc thầy về tâm bồ đề. Ngài dự định đi đến vị ấy (ở Nam Dương) để thụ giáo một cách toàn triệt về bồ đề tâm. Ngài vượt đại dương suốt mười ba tháng trên một con thuyền với vài thương gia đi buôn bán. Khi ấy Kàmadeva, thần dục lạc, vì không chịu nổi sự lan truyền của Phật pháp, muốn ngăn cản tâm bồ đề của Atìsha, nên đã thổi một luồng gió mạnh để

làm cho chiếc thuyền xoay quanh, lại hóa một con cá voi lớn án ngữ trước mũi không cho thuyền đi tới, hóa sấm chớp, vân vân, gây khá nhiều rối loạn. Hiền trí Kshitagarbhà xin Atìsha xử dụng thần thông giận dữ. Ngài bèn nhập định quán tưởng thần Yamàtaka màu đỏ hiện ra hàng phục được đám quỷ quấy phá, và cuối cùng đoàn người đến Nam Dương.

Atìsha đã trở thành một học giả và hành giả vĩ đại. Như ta đã nói, lúc mới mười tám tháng tuổi, ngài đã tự thốt ra những lời chứng tỏ ngài đã am tường về tâm bồ đề. Thế mà ngài vẫn tình nguyện trải qua bao nhiêu gian khổ để đi đến Nam Dương, điều ấy chứng tỏ cho chúng ta thấy trong phái Đại thừa, không có gì quan trọng cốt cán hơn là bồ đề tâm.

Atìsha trải qua cuộc hành trình đến mười ba tháng nhưng không bao giờ ngài cởi chiếc áo tu sĩ, dấu hiệu của giới pháp. Ngài không du hành như chúng ta ngày nay. Các tu sĩ bây giờ mỗi khi đi xa, vừa ra khỏi tu viện là đã khoác y phục thế gian, một số người lại còn đeo bao gươm dài vào nữa. Tôi nghĩ có lẽ người ta phải sợ hãi khi trong thấy họ và tự hỏi, "Có phải là bọn cắt cổ người ta chăng?" vậy ta phải nêu gương bằng cách đừng cởi pháp phục, dấu hiệu chứng tỏ ta đã thụ giới cụ túc. Kaedrub Rinpoche nói:

Thân thể của vị tỷ kheo đẹp là nhờ pháp phục
Khi nào tu sĩ đã thụ giới
Mà mặc y phục thế gian
Lối cư xử ấy làm giáo lý suy tàn.

Một vài người tuyên bố: "Người ta nên thuần thục từ bên trong" mà không giữ bề ngoài chút nào. Điều này không tốt cho giáo lý chung. Mọi hoạt động của tăng chúng cần được thực hiện có giới luật và an tịnh. Xá Lợi Phất đạt đến địa vị kiến đạo là nhờ thấy cung cách của Ashvaji.

Trở lại chuyện Atìsha đến đảo Nam Dương. Ngài trong thấy một vài thiền giả đệ tử của Suvarnadvipì. Atìsha cùng những đồ đệ của ngài nghỉ ngơi nửa tháng và yêu cầu các thiền giả kể cho nghe câu chuyện về cuộc đời đạo sư Suvarnadvipì. Nếu là chúng ta thì khi đến đấy, chúng ta sẽ đến diện kiến bậc thầy tức khắc; như Atìsha không

làm như vậy. Thay vì thế, ngài xem xét cuộc đời của bậc thầy. Ngài nêu một tấm gương cho ta: trước hết ta phải tra tầm về bậc thầy cho đúng cách.

Một vài người vội vã đi đến bậc thầy Suvarnadvipì và bạch: "Bạch thầy, nhà đại học giả Dìpamkàra Shrijnana, người nổi tiếng nhất khắp vùng Đông và Tây Ấn, đã vượt biển với bao gian nan suốt mười ba tháng cùng với một trăm hai mươi lăm đồ đệ đã đến để thụ giáo với ngài về Bát nhã, bà Mẹ của tất cả những đấng Chiến thắng. Họ cũng đến để học pháp Đại thừa về huấn luyện tâm để phát nguyện và khai triển những hình thức tu tập tâm bồ đề."

Suvarnadvipì nói: "Kỳ diệu thay một học giả vĩ đại như thế đã đến xứ ta. Chúng ta phải đi chào đón."

Khi Atìsha đến gần tòa lâu đài của Suvarnadvipì, ngài và tùy tùng trông thấy từ xa một đám rước đang đến đón mừng, dẫn đầu chính là bạc thầy Suvarnadvipì, theo sau là năm trăm ba mươi tu sĩ. Họ trông như những vị A la hán, mặc ba y có màu sắc thích đáng với tu sĩ, mang theo đồ đựng nước và gậy sắt thực đẹp, có sáu mươi hai sa di theo hầu. Tất cả đoàn gồm năm trăm chín mươi bảy vị đã thụ đại giới. Vừa trông thấy đám rước trang nghiêm ấy, giống y những vi la hán thời Phật, đoàn của Atìsha vô cùng hoan hỉ.

Rồi những bậc hiền trí tinh thông ngũ minh như Atìsha và Kshitagarbha, và những tỷ kheo thông ba tạng, khởi sự đi đến tư thất của thầy Suvarnadvipì. Họ đều mang dép đúng luật và đắp ba y nhuộm vàng của xứ Kashmir, được phái Mahasamghika ưa chuộng. Để mọi người bản xứ có thể tu phước cúng dường, họ mang bát khất thực bằng sắt đã được tu bổ chỉnh tề, và đem theo tất cả dụng cụ đúng luật của tỷ kheo, như bình chứa nước bằng đồng có thể chứa một drona đơn vị đo ở Magadha (Ma kiệt đà), và chiếc gậy bịt sắt mà đức Thế Tôn thường ca ngợi. Tất cả đều đội mão học giả với những chóp mão cùn không nhọn để chứng tỏ sự vắng bóng kiêu mạn. Và tất cả đều thịnh trọng cầm những chiếc phất trần. Cả đoàn gồm một trăm hai mươi lăm vị đi hàng một tháp tùng Atìsha, cách khoảng nhau đúng phép - một dòng người đi toàn hảo như môt cáik ráng cầu vồng ngũ sắc. Mọi sự thật huy hoàng; làm cho chư thiên hoan hỉ mưa hoa xuống

cúng dường. Mọi người dân trên quần đảo đều ngạc nhiên tán thán những cung cách của hai bậc đạo sư này, và phát sinh tịnh tín. Atìsha dâng vị thầy một cái bình trong suốt đựng đầy vàng, bạc, xa cừ, san hô, hổ phách. Cử chỉ tốt lành này báo trước ngài sẽ thụ giáo tất cả những chỉ giáo về đào luyện tâm bồ đề, hệt như một cái bình chứa tất cả những gì mà một bình khác trút sang.

Họ lui về phòng của bậc thầy trong tòa lâu đài với lọng che bằng bạc. Tại đây, bậc thầy Suvarnadvipì đầu tiên dạy họ mười lăm (trong số bảy mươi) đề tài từ tác phẩm của đức Di Lặc *"Sự Trang Hoàng Cho Thực Chứng"*, kèm theo những chỉ giáo khẩu truyền liên hệ. Bậc thầy ngay tức khắc rất hài lòng với Atìsha, họ cùng nghỉ đêm tại một nơi. Và thế là bắt đầu mười hai năm ròng trong thời gian ấy Atìsha và những môn đệ của ngài thụ giáo toàn bộ những lời giảng dạy về ý nghĩa thâm áo của tôn kinh Bát Nhã Ba La Mật Đa - "Bà Mẹ Thánh" theo hệ truyền thừa mà Di Lặc truyền cho Vô Trước. Họ cũng nhận những chỉ giáo đặc biệt về sự đào luyện tâm bồ đề nhờ phương pháp đổi địa vị mình với người khác; hệ phái này là từ Đức Văn Thù truyền xuống Shantideva. Họ học hỏi, quán tưởng, và thiền định về những lời chỉ giáo ấy một cách toàn triệt. Nhờ trao đổi địa vị mình với người, họ đã phát triển tâm bồ đề chân thực trong tâm thức, ở dưới chân bậc thầy.

Một ngày kia, bậc thầy gọi Atìsha - bây giờ đã làm chủ nền giáo lý - tiên đoán ngài đi Tây Tạng sẽ có nhiều môn đệ.

Thưa ngài, ngài không nên ở lại đây
Mà hãy đi về hướng Bắc
Hướng về phương Bắc, đến Xứ Tuyết

C. NHỮNG VIỆC NGÀI ĐÃ LÀM SAU KHI CÓ ĐƯỢC NHỮNG SỞ ĐẮC.

Có hai phần: (1) Ngài làm gì ở Ấn; (2) Ngài làm gì ở Tây Tạng.

1) TẠI ẤN ĐỘ

Khi Atìsha trở về Ma kiệt đà (Magadha), ngài sống tại Bồ đề tràng, và đã ba lần ngài đánh bại tranh luận những người theo các tà giáo, đưa họ về chánh pháp. Ngài còn làm sáng nền giáo lý bằng những cách khác nữa. Vua Mahàbala (Đại lực) đề cử ngài đến cai quản thư viện của tu viện Vikramashìla. Mặc dù Atìsha chính yếu là theo truyền thống đại chúng bộ (Mahasamghika), ngài còn tinh thông những truyền thống của tất cả bộ phái khác; và chỉ vì ngài không có đầu óc bè phái nên đã trở thành viên bảo châu tột đỉnh của tất cả hội chúng ở Ma kiệt đà cũng như khắp xứ Ấn. Ngài được toàn thể công nhận là bậc thầy của toàn bộ giáo lý của ba tạng kinh và bốn loại mật giáo. Còn về sự giảng dạy thì người ta có cảm nghĩ gần như là chính Đức Phật đã tái thế.

2) TẠI TÂY TẠNG

Những giáo lý phổ cập đầu tiên đến Tây Tạng vào lúc bấy giờ đã mai một. Sự truyền bá giáo lý hậu kỳ đã được thịnh hành. Nhưng một số người tập trung vào tạng luật và bỏ qua mật giáo; một số khác thì ngược lại. Kinh giáo và mật giáo trở thành đối chọi nhau như nước với lửa. Nhiều bậc học giả nổi danh từ Ấn đến Tây Tạng, bị viễn ảnh vàng ở đấy dụ dỗ. Họ lừa bịp người bản xứ với nhiều mật điển xấu ác và đầy dục tính. Tình trạng đã hóa thành hết sức khó khăn để gieo rắc nền giáo lý thuần tịnh của đấng Chiến thắng. Quốc vương Tây Tạng bấy giờ là Lhalama Yeshe Oe rất đau lòng trước tình trạng ấy. Vì muốn hoàng truyền nền giáo lý thuần tịnh, ông đã gửi hai mươi mốt sinh viên thông minh của Tây Tạng sang Ấn hầu mong khi họ trở về sẽ thành những bậc hiền trí có thể ích lợi hơn cho dân Tây Tạng. Tất cả họ đều chết chỉ còn lại hai vị Rinchen Zangpo và Legdaen Sherab; cả hai đều trở nên tinh thông giáo lý nhưng vẫn chưa có thể rước Atìsha theo họ về Tây Tạng. Khi về nước, họ yết kiến vua để bàn cách làm thế nào để hòa hợp kinh giáo và mật giáo với cách hành trì và tin tưởng của mọi học giả Ấn. Họ nói: "Những học giả kia không ích lợi gì cho Tây Tạng. Ở Vikramashìla, có một vị tăng dòng dõi vua chúa đã đạt giải thoát. Ngài có danh hiệu là Dipankara Shrijnàna. Nếu bệ hạ mời được vị ấy thì chắc chắn sẽ lợi lạc cho Tây Tạng. "Họ cũng nói rằng tất cả những học giả khác đều đồng ý về điểm này."

Lời nói của họ làm cho vua an tâm, nhưng quan trọng hơn nữa là, vua đã phát sinh một lòng tin mãnh liệt không lay chuyển ngay khi vừa nghe đến danh hiệu của ngài. Vua phái Gyatsoen Senge cùng với tám vị khác đi rước Atìsha về. Họ đem nhiều vàng, nhưng họ đã thất bại. Chính vị vua cầu Pháp cũng đi tìm thêm vàng để có thể rước bậc hiền trí ấy về xứ mình.

Trưởng bộ lạc Garlog biết vị vua đang tìm cách để truyền bá Phật pháp nên bắt cóc nhà vua cầm tù và hăm dọa sẽ giết nếu không bỏ ý định, Jangchub Oe cháu gọi vua bằng chú, đến tìm cách giải thoát cho ngài, nhưng viên tù trưởng nói: "Một là người bỏ ý định rước học giả ấy về nước, và ngươi phải làm nô lệ cho ta, hai là đem một số vàng bằng sức nặng của vua, thì ta mới thả vua về." Jangchub Oe hứa giao vàng. Ông đưa ra hai trăm lượng vàng mang theo, nhưng người tù trưởng nhất định không chịu. Cuối cùng ông đem tất cả số vàng nặng bằng sức nặng của con người vua trrừ cái đầu. Tù trưởng cũng không bằng lòng, bảo: "Tôi cần cả đầu, tất cả."

Jangchub không có cách nào kiếm thêm vàng, nên đến cửa ngục khóc và thưa với nhà vua: "Chú ơi, chú đã sống rất nhân từ, nhưng chú phải là nạn nhân của nghiệp của quá khứ. Nếu cháu cử binh để đánh bại tên tù trưởng này thì sẽ có rất nhiều người chết và cháu sợ chúng sẽ đọa vào cõi thấp xấu. Tên tù trưởng này bảo cháu không được đi mời vị học giả này về, và phải làm nô lệ cho y. Nhưng nếu chúng ta từ bỏ Pháp Phật thì tức đã đầu hàng tên tù trưởng tội lỗi này. Cháu nghĩ là tốt hơn chú hãy kiên trì với chánh pháp. Y bảo cháu phải đem một trọng lượng vàng bằng cả người chú, nhưng cháu chỉ kiếm được số vàng nặng bằng thân thể chú ngoại trừ cái đầu. Y không chịu, nên bây giờ cháu lại ra đi tìm thêm vàng cho đủ số để chuộc chú về. Trong thời gian đó, xin chú hãy nghĩ đến nghiệp quá khứ của chú, cầu xin Ba ngôi báu, và nhất là chú nên dũng cảm mà tạo phước nghiệp."

Đức vua cười lớn mà bảo: "Ta cứ tưởng là cháu đã sống một đời dễ chịu sung túc nên không chịu nỗi gian nan, không có chút can đảm nào. Bây giờ ta mới thấy cháu có thể chấn hưng truyền thống của tổ tiên sau khi ta chết. Cháu đã hành động rất tốt, ta rất hài lòng. Ta nghĩ thật sai lầm nếu ta chết mà chưa thiết lập được một nền chánh pháp không lỗi lầm cho xứ Tây Tạng. Ta đã già, và nếu chưa chết bây giờ

thì ta cũng chỉ sống thêm mười năm nữa là cùng. Nếu ta bỏ ra quá nhiều vàng như thế chỉ để sống thêm chừng ấy tuổi, thì thật làm cho Ba ngôi báu cũng thất điên bát đảo. Trong những đời quá khứ của ta trong vòng vô thỉ sinh tử, ta chưa có một lần nào được chết cho chánh pháp. Vậy thì, cháu đừng đưa cho tên tù trưởng một vụn vàng nào cả, thật tốt biết bao nếu ta được chết cho chánh pháp. Mà chúng ta có thể đào đâu ra được số vàng để chuộc cái đầu ta? Hãy đem hết vàng đi Ấn Độ, và làm mọi cách cháu có thể làm để thỉnh bậc hiền trí Atìsha về.

Nếu ngài cho con tiếp kiến, thì hãy trao lại thông điệp này của ta: "Con hy sinh mạng sống vì giáo lý của Phật và của chính ngài. Xin hãy che chở cho con trong những đời còn lại, bằng lòng bi mẫn của ngài. Ý định duy nhất của con là rước ngài về Tây Tạng; và con làm thế chỉ vì mong cho giáo lý Phật được lan truyền khắp xứ. Bởi vậy xin ngài hãy chấp nhận lời yêu cầu của con. Xin hãy gia hộ cho con để chắc chắn chúng ta sẽ gặp gỡ trong những đời vị lai." Này cháu, cháu hãy quên chú đi, và nghĩ đến những lời dạy của đức Phật."

Nhà vua đã yếu, giọng ngài rất đổi thương tâm, nhưng Jangchub có thể tin chắc ngài chỉ nghĩ đến thần dân Tây Tạng, đến giáo lý Phật, và đến Atìsha. Ông bất đắc dĩ phải từ giả người chú thân yêu. Lòng ông thêm can đảm, và ông đã hành động đúng theo ước nguyện của người chú.

Ở Tây Tạng có nhiều người tin theo rất nhiều tín ngưỡng sống sượng mà họ cho là mật tông. Một vài phái như vậy là Đạo sư Váy Đỏ, Hiền trí Váy Xanh vô sỉ, và Mười Tám Khất Sĩ của Artso. Muốn dẹp những người này một cách êm thắm ("dứt đẹp"), vua Jangchub Oe cầu xin Tam Bảo chỉ dẫn cho biết trong đình thần ai là người sẽ thỉnh Atìsha về được. Tất cả những lần xin xăm bói tinh tú đều ám chỉ vị dịch giả tên Nagtso. Vị này khi ấy đang ở Ngôi Chùa Vàng tại Gungtang. Vua triệu vời ông tới Ngari, nhưng sợ ông không chịu sang Ấn, vua bèn mời ông lên trên ngai và tặng ông nhiều quà và bảo: "Ông phải năn nỉ Atìsha, hãy thay ta mà nói với ngài như sau, "Ngài đã được nhiều người ca tụng sự uyên bác, đạo đức, và lòng từ bi của ngài. Tổ tiên tôi, những vị vua trong quá khứ và đình thần, đã thiết lập nền giáo lý của Phật tại vương quốc này. Giáo lý ấy đã trở thành tục lệ, được phát triển, lan rộng. Nhưng hiện tại nền giáo lý của Phật đang

lâm vào tình trạng đáng buồn. Một giống nòi quỷ sứ đã đã thắng lướt. Những bậc học giả quá cố chắc sẽ phải rầu rĩ về chuyện này. Cả tôi lẫn chú tôi đã gửi rất nhiều vàng sang xứ Ấn, hao tốn rất nhiều người và của mà vẫn không đưa được ngài về. Vua chúng tôi đã không chịu nổi việc này và đã đích thân đi tìm vàng. Một tộc trưởng ác độc đã cầm tù vua. Nhà vua đã bỏ mạng. Nếu thấy chúng tôi đã tỏ nhiều can đảm như vậy mà ngài vẫn làm cho chúng tôi thất vọng, chúng tôi những chúng sinh ngu muội ở vùng đất Tây Tạng xa xôi này, thì làm sao ngài còn được xem là từ bi và là nơi nương tựa của mọi hữu tình?"

"Ta còn đây một ngàn bốn trăm lượng vàng. Hãy đem theo mà dâng cho bậc đạo sư và nói: Xứ Tây Tạng chúng tôi giống như đô thị của quỷ đói. Tìm vàng ở xứ tôi chẳng khác nào tìm rận trên con cừu, thật rất khó khăn. Số vàng này là tài sản của toàn thể dân Tây Tạng. Nhưng nếu ngài không chịu đến Tây Tạng, hỡi bậc đạo sư, thì điều đó chứng tỏ người ít từ bi làm sao. Khi ấy chúng tôi không bao giờ biết làm gì để tự cải thiện mình nữa." Này Ngatso, ông đang nắm giữ tạng Luật. Hãy đích thân kể cho Atìsha câu chuyện của chúng ta. Nếu ngài từ chối, thì hãy trình bày hoàn cảnh thế nào cho ngài hoàn toàn thông cảm.

Vua khóc nhiều tới nỗi nước mắt vua rơi xuống mặt bàn, xuống bắp vế. Nhà phiên dịch Ngatso, mà tên thực là Tsultrim Gyaelwa, từ trước chưa từng đi đây đi đó, và hoàn toàn không thích phiêu lưu đến vùng đất xa xôi. Nhưng ông ta không nỡ nào nói lên tất cả những điều ấy. Chúng ta có câu ngạn ngữ: "Người nào thấy người khác khóc sẽ khởi sự khóc theo." Ông chưa từng gặp Yeshe Oe, nhưng biết những gì vua nói là hoàn toàn đúng sự thật. Ông biết vị vua chú đã tiêu phí nhiều vàng, và cả hai chú cháu đã từ bỏ hạnh phúc riêng tư chỉ vì mong muốn hạnh phúc cho thần dân. Vua đã làm cho Ngatso rất xúc động. Ông không thốt được lời nào, toàn thân run lên và mặt ông tràn đầy nước mắt tới nỗi ông không thể nhìn lên vua. Vua yêu cầu ông hãy liều mạng sống và tay chân, nhưng ông không có gì ràng buộc với hạnh phúc cõi đời này, và nói ông sẽ tuân lệnh ra đi.

Ông nhận một ngàn bốn trăm lượng vàng từ tay nhà vua và bảy vị bộ trưởng, rồi khởi hành đi Ấn Độ. Nhà vua tiễn ông một quãng

đường dài và bảo: "Này tỷ kheo, ông đang làm việc nhân danh tôi. Ông đang liều cả mạng sống và chân tay, với một sự kiên nhẫn lớn lao ông đang đi đến chốn gây nhiều khó khăn gian khổ cho ông. Khi ông trở về, tôi sẽ đền ơn ông." Nhà vua đi trở lui một đỗi đường mà bảo: "Hãy cầu nguyện đức Đại Bi Quán Thế Âm trong khi ông du hành."

Khi nhà phiên dịch Nagtso và đoàn tùy tùng đến kinh đô Nepal, họ gặp một người đàn ông cao ráo nói với họ rằng: "Tôi thấy các ngài đi xa vì một sứ mệnh trọng đại. Các ngài sẽ thành công nếu giữa đường cứ niệm: *Nam mô Tam Bảo! Cầu xin Chánh pháp vi diệu, suối nguồn của chư Phật trong ba đời, sẽ lan truyền trên Xứ Tuyết.* Hành trình các ngài sẽ an ổn nếu các ngài vừa đi vừa niệm như thế." Đoàn người lữ hành hỏi ông ta là ai, ông nói: "Rồi đây các ngài sẽ biết."

Còn nhiều hóa thân khác nhau của Dromtoenpa (sẽ là cao đồ của Atìsha về sau). Những hóa thân này đã dẹp nhiều nguy hiểm đe dọa Nagtso và đoàn tùy tùng trên đường đi.

Cuối cùng họ tới cổng Vikramashila. Trên cổng có một điếm canh, và Ngatso hiểu được Tạng ngữ nên gọi xuống qua một khe hở trên điếm canh. Tiếng nói từ bên kia vọng xuống: "Thưa các ông Tây Tạng, các ông từ đâu đến." Họ trả lời: "Chúng tôi từ vùng thượng Ngari."

"Có một người gác cổng. Các ngài cứ giao cho người ấy giữ đồ đạc. Hãy ngũ ngon tại một chỗ trú đêm nào đó. Ngày mai cổng sẽ mở ngay khi trời vừa sáng."

Họ đưa số vàng cho con trai người gác cổng cất vào buồng trong, nó nói: "Hãy tin tôi như bản thân. Đừng lo lắng. Chúc ngủ ngon."

Họ nghĩ rằng một bé trai mà biết nói những lời như thế thực không phải người tầm thường, và điều đó làm cho họ an tâm.

Sáng hôm sau, vừa khi cổng mở, một đứa bé xuất hiện. Nó đội một chiếc mão nhọn và phục sức như một dân du mục Tây Tạng - áo đủ hai lớp len, mang một cái bát bằng gỗ. Em bé hỏi: "Các vị người Tây Tạng này từ đâu đến? Coi các vị đi đường cũng không đến nỗi nào."

Đoàn lữ hành của Nagtso cảm thấy thật ấm lòng khi gặp được một người nói thổ ngữ của dân du mục. Họ trả lời: "Chúng tôi đến từ miền thượng Ngari. Chúng tôi đã có một chuyến hành trình êm xuôi. Cái gì đã đưa bạn đến đây? Bây giờ bạn đi đâu?"

Đứa bé trả lời:

"Cháu cũng người Tây Tạng. Cháu đang đi về Tây Tạng. Những người Tây Tạng chúng ta có thói vào tai ra miệng. Chúng ta quá ngây ngô, không thể giữ một bí mật nào cả. Cho nên chuyện gì quan trọng phải làm thật kín đáo. Gyatsoen Senge đang ở trong khu vực người Tây Tạng. Cứ hỏi lần đường, rồi các ngài sẽ gặp." Nói xong cậu bé bỏ đi.

Đoàn người đi vào một con đường dài, theo con đường ấy và gặp môt ông già trông rất thánh thiện tay cầm chiếc gậy trúc. Ông hỏi: "Các ông từ đâu đến? Có chuyện gì quan trọng khiến các ông đến nơi này?"

Họ trả lời: "Chúng tôi từ miền thượng Mgari đến đây. Chúng tôi đến để thỉnh ngài Atìsha uyên bác về. Nhà của Gyatsoen Senge ở đâu, thưa cụ?"

Ông già thánh thiện chống gậy đứng và lăn tròn đôi mắt. "Thằng bé gặp các ông sáng nay nói không sai. Người Tây Tạng không giữ mồm miệng gì cả. Cứ nói toạc mọi sự ra cho mọi người ngoài đường biết hết. Các bạn còn mong làm được việc gì với kiểu thẳng như ruột ngựa ấy! Cũng may mà bạn nói với tôi. Nhưng bây giờ, đừng nói cho ai biết ngoài trừ Atìsha. Tôi sẽ chỉ đường đi đến Gyatsoen Senge."

Ông già đi chậm rãi, thế mà Nagtso không tài nào theo kịp. Nagtso trông thấy ông đứng đợi trên ngưỡng cửa lối vao khu vực người Tây Tạng.

Ông giàbảo: "Những việc trọng đại cần phải làm từ từ. Gấp rút một cách từ từ. Điều bạn muốn đang ở một khoảng cách rất xa, bạn phải trèo ngọn núi theo từng bước một. Đây nhà ông ta đây."

Nagtso đi vào và dâng vàng cho Gyatsoen Senge, vị dịch giả. Gyatsoen trông thấy ông liền hỏi: "Ông từ đâu tới?"

Nagtso kể tỉ mĩ câu chuyện mình.

Gyatsoen nói: "thì ra bạn đã có lần là đệ tử tôi. Thế mà tôi không nhận ra. Đừng cho ai biết bạn tới đây để thỉnh Atìsha, mà hãy nói các bạn đến để học. Ở đây co một trưởng lão tên Ratnàkarashànti là người có rất nhiều uy lực, và là thầy của Atìsha. Chớ để ông ta nghi ngờ việc các bạn dự định làm. Bây giờ chúng ta sẽ dâng cúng ông một lượng vàng. Hãy nói với ông: "Chúng tôi đã không mời được học giả nào cả." Rồi đừng hấp tấp vội vàng gì hết; đừng lo lắng gì hết. Khi thời cơ thuận tiện đến, ta sẽ khéo léo mời Atìsha đến đây."

Nagtso và Gyatsoen Senge cùng đi thăm trưởng lão Ratnà và hiến tặng lượng vàng. Nagtso nói chuyện một lát với ông ta, như những gì đã định nói.

Vị trưởng lão nói: "Thật kỳ diệu, những bậc hiền trí khác không thể nào hàng phục hữu tình được. Điều ấy không phải nói quá đáng. Giáo lý Phật đã xuất phát từ xứ Ấn thật đấy, nhưng nếu không có Atìsha thì chúng hữu tình ở đây cũng mòn mỏi công đức." Ông ta còn nói nhiều điều khác.

Trong một thời gian, họ rất khó mà gặp được Atìsha. Nhưng những hóa thân của Quán Tự Tại đã cung cấp nhiều cơ hội tốt lành cho Atìsha du hành đến Tây Tạng. Vào một ngày, khi không còn vị vua chúa hay học giả nào của Ấn ở quanh quẩn để có thể nghi ngờ chuyện xảy đến, Gyatsoen Senge gọi Nagtso đến và đưa ông vào phòng Atìsha. Họ dâng cúng cho ngài một đồ hình (mandala) về thế giới cao một trượng, vây quanh bằng vàng ròng.

Dịch giả Gyatsen Senge thay mặt nói về quốc vương xứ Tây Tạng là một vị Bồ tát, và Pháp đã được lan truyền dưới ba triều đại của ba vị pháp vương Songtsean Gampo, Trisong Detsaen, và Raela Saen. Ông kể nào là vua Langdharma đã tàn hại nền giáo lý như thế nào, thế nào vị lama vĩ đại là Gompa Rabseal đã cố bảo tồn Tăng già, làm cho số lượng tăng chúng nhiều thêm. Ông nói về sự hi sinh của vị vua thúc phụ đã làm để rước cho được Atìsha đến Tây Tạng. Ông nói lại

thông điệp của Jangchub Oe, và mô tả loại Pháp quái gở đang thắng thế tại Tây Tạng.

Gyatsoen nói:

"Bạch đại sĩ, vị Bồ tát vua của xứ Tây Tạng đã phái người này đến gặp ngài. Xin ngài chớ từ chối, bảo để đến sang năm tới sẽ đi. Hãy thương xót xứ Tây Tạng chúng tôi.

Atìsha nói:

"Vua xứ Tây Tạng là một vị bồ tát. Ba vị pháp vương là những hóa thân của Bồ tát. Gompa Rabsel cũng là Bồ tát hóa thân, nếu không thế thì ông đã không thể khơi dậy những tàn lửa của nền giáo lý. Những vị vua Tây Tạng đều là Bồ tát. Thật không phải lẽ nếu tôi bất tuân mệnh lệnh của một vị Bồ tát. Tôi cảm thấy hổ thẹn trước vị vua này. Ngài đã tốn nhiều vàng bạc. Những người Tây Tạng các ngài đang lâm vào tình trạng thực đáng thương. Nhưng tôi đang giữ chìa khóa của nhiều ngôi điện thờ trong tu viện này, tôi lại già cả. Tôi có nhiều phận sự phải chu toàn. Đi Tây Tạng thì tôi không còn hi vọng gì về nước lại. Tuy thế tôi sẽ xem xét lại vấn đề này. Bây giờ, các vị cứ giữ lấy số vàng cái đã." Rồi ngài cho họ lui ra.

Atìsha xét xem nếu vì lòng thương tưởng những môn đồ Tây Tạng tương lai mà ngài đi đến đấy, thì việc ấy có lợi ích gì cho nền giáo lý của Phật hay không. Ngài cũng xét xem việc này có làm ngài giảm bớt thọ mạng không. Các vị thần linh như Quán Tự Tại, Tara vân vân, đều cho ngài biết nếu ngài ra đi thì điều ấy rất lợi ích cho tất cả hữu tình và cho nền giáo lý. Nhưng ngài cũng sẽ giảm thọ nếu ngài ra đi. Atìsha hỏi giảm thọ bao nhiêu. Thần cho biết, nếu không đi ngài sẽ sống tới chín mươi mốt tuổi, mà đi ngài chỉ sống tới bảy mươi ba, vậy có nghĩa ngài giảm thọ đến gần hai mươi năm. Khi ấy Atìsha nghĩ đến tất cả những lợi lạc của việc đi Tây Tạng, nếu vì thế mà giảm thọ thì cũng không sao. Ý Thức về mục đích nơi ngài thật mãnh liệt tới nỗi ngài không kể gì tới thọ mạng.

Tuy nhiên, Atìsha lại không muốn đi ngay, vì Tăng chúng ở Ấn và cư sĩ ngoại hộ sẽ bảo rằng nguồn cội giáo lý Phật tại Ấn sẽ đi đến suy tàn. Muốn tránh những lời như vậy, Atìsha đã dùng phương tiện thiện

xảo là, thay vì nói với mọi người rằng ngài sắp đi Tây Tạng, ngài lại nói ngài sẽ làm một cuộc du hành rộng rãi chiêm bái Phật tích tại Bồ đề tràng và những nơi thánh địa, đi chỗ này chỗ kia. Dromtoenpa vốn dĩ là một ông vua Pháp chính hiệu, khôn khéo hóa mình làm những thương gia. Không để ai ngờ vực gì cả, họ đã đem theo về Tây Tạng nhiều thánh tượng của đức Manjuvaja (một hóa thân của Guhyasamàja) vân vân, biểu tượng cho những thân Phật, và nhiều kinh điển, biểu tượng cho Lời của đấng giác ngộ. Atìsha đến vị Trưởng lão thầy ngài để hỏi ngài có được phép đi Nepal và Tây Tạng chăng, vì ở những nơi ấy có nhiều bảo tháp và thánh địa đặc biệt ngài muốn viếng thăm cho biết. Vị trưởng lão quan sát thấy Atìsha dường như rất muốn ra đi, và những người Tây Tạng coi bộ cũng nhất quyết rước Atìsha về bằng được, bởi thế ngài cho phép Atìsha ra đi một thời gian. Nagtso vị dịch giả phải hứa đưa Atìsha trở về Ấn trong vòng ba năm tới.

Thế là Atìsha và đồ đệ rời xứ Ấn để đi đến vương quốc Nepal. Quốc vương Tây Tạng đi đón với ba trăm kỵ sĩ và lễ chào mừng trọng hậu. Người ta kể lại rằng dân chúng địa phương vừa trông thấy ngài đã phát sinh tín tâm thanh tịnh đối với Tam bảo, dòng tâm thức của họ được nhiếp phục.

(Pabongka Dorje Chang còn nói chi tiết cuộc gặp gỡ của Atìsha và nhà dịch thuật vĩ đại là Richen Zangpo)

Khi ấy vua Jangchub Oe trình bày với Atìsha như sau. Trong quá khứ ba vị vua Pháp đã chịu đựng bao nhiêu gian khó để thiết lập nền Giáo lý Phật tại phương Bắc xứ Tuyết. Nhưng Langdharma đã phá hoại Phật pháp. Tổ tiên của Jangchub Oe những vị vua pháp ở Ngari, đã tái lập chánh pháp ở Tây Tạng không kể đến mạng sống của họ. Nhưng hiện tại, có nhiều người chỉ chuyên thực hành mật giáo mà bỏ luật. Những người khác thì lại thề chỉ theo luật mà bài xích mật tạng. Kinh giáo và mật giáo được xem là đối nghịch nhau như nước với lửa. Mọi người mạnh ai nấy tu theo kiểu mình ưa thích, và nhất là hai đạo sư Váy đỏ và Váy xanh giảng dạy một thứ lý thuyết chơi bời phóng đãng cho những hành giả tóc dài theo những mật điển xưa cũ. Nền giáo lý đã suy đồi tới nỗi chỉ còn giống như những tiếng bập bẹ vô ý

nghĩa. Vua tiếp tục kể lể chi tiết dông dài cho Atìsha nghe, mắt vua đầm đìa những giọt lệ. Ngài nói:

"Hỡi ngài Atìsha từ bi, bây giờ ngài đừng giảng dạy những giáo lý sâu sắc cao siêu của chánh pháp cho những đồ đệ thiếu văn hóa của ngài tại Tây Tạng. Tôi chỉ xin ngài giảng dạy về luật nhân quả. Lại nữa, xin ngài từ bi giảng dạy một pháp gì không lỗi lầm, dễ thực hành, một pháp mà chính ngài đã tu tập, bao gồm toàn thể chánh đạo, một pháp gì sẽ lợi lạc cho tất cả mọi người Tây Tạng và được nói trong mọi Kinh điển của Đấng Chiến Thắng - trong kinh giáo, mật giáo và trong các luận giải.

Lại nữa, thưa ngài, người ta có cần phải thọ giới Biệt giải thoát mới có thể đủ tư cách để thọ giới liên hệ đến bồ đề tâm hay không? Người ta có thể đạt giác ngộ mà không cần phối hợp phương pháp (tức là giới luật-DC chú) và tuệ giác không? Có được phép tham dự một buổi giảng về mật tông mà chưa được làm lễ quán đảnh (khai đạo) hay không? Có được phép trao truyền một lễ khai đạo về tuệ giác thực thụ (nghĩa là, một lễ khai đạo trong đó bậc thầy chỉ định cho đệ tử phải lấy một người nào làm vợ) cho những người đã phát nguyện giữ tịnh giới không? Có được phép làm những pháp thực hành của con đường mật giáo khi chưa từng thọ pháp quán đảnh Kim cang thượng sư không?

Đấy chỉ là một số ít trong những câu hỏi vua đặt ra. Atìsha rất hoan hỉ khi nghe những lời ấy, và đã soạn tác phẩm Ngọn Đèn Soi Đường Đến Giác Ngộ. Chỉ trong ba tập ngắn gọn, ngài đã làm sáng tỏ tất cả những tư tưởng trong kinh giáo và mật giáo. Tác phẩm khởi đầu như sau:

Kính lễ tất cả các đấng Chiến thắng trong ba đời
Kính lễ Pháp và Tăng
Theo yêu cầu của Janchub Oe,
Vị đệ tử thánh thiện của con
Con sẽ thắp lên Ngọn Đèn
Soi Đường đến Giác ngộ.

Atìsha không khen đệ tử Janchub Oe là thánh thiện chỉ vì đã cúng dường ngài hậu hỉ, mà đúng hơn vì những lời lẽ ông hỏi về pháp. Bổn

sư tôi dạy rằng, chắc chắn Atìsha sẽ không hài lòng chút nào nếu ngài được yêu cầu như sau: 'Cho tôi một pháp gia trì cao cấp hoặc một phép quán đảnh thứ yếu.'

Tác phẩm NGỌN ĐÈN SOI ĐƯỜNG bao gồm giải đáp cho những câu hỏi trên. Ngay sau khi nó xuất hiện, những giáo lý quái đản sống sượng tan biến vào nơi từ đó chúng đã đến.

Atìsha hoằng pháp ở vùng Ngari. Khi ba năm sắp hết, do lời hứa với vị trưởng lão, Dịch giả Nagtso nói, "Bây giờ ta phải trở về Ấn Độ"

Atìsha giả vờ đồng ý, và họ đến Puhreng. Nhưng trước kia Tara đã nhiều lần nói với Atìsha rằng, "Sẽ có lợi ích cho nền giáo lý nhiều nhất nếu ông nhận một đệ tử cư sĩ vĩ đại ở Tây Tạng." Bây giờ nữ thần Tara nhắc lại nhiều lần, "cư sĩ ấy sẽ đến" bởi thế Atìsha trông đợi. Ngài nói, "Cư sĩ nào đâu, thật bà ấy đã nói dối ta."

Một hôm Dromtoenpa xuất hiện trong khi Atìsha đang viếng nhà một thí chủ. Drom đi đến phòng Atìsha và được cho biết ngài đang đến nhà người ngoại hộ và đang trên đường về. Ông nói: "Tôi không thể dính lại đây mà đợi thêm giây lát nào nữa trong khi chưa gặp được bậc hướng đạo sư tâm linh của tôi trong đạo Đại thừa. Tôi sẽ đi đến nơi ông." Drom bỏ ra đi, và gặp Atìsha trên một con đường nhỏ. Drom Rinpoche lạy dài rồi gần Atìsha. Ngài đặt tay lên đầu ông và nói những điều chúc lành bằng Phạn ngữ.

Trong khi Atìsha đang ở nhà người ngoại hộ, ngài bảo: "Tôi cần thêm một phần ăn cho người đệ tử may mắn của tôi." Và bởi thế ngài đang mang theo thức ăn. Atìsha là một người ăn chay nghiêm ngặt, và bữa ăn ngài khất thực được hôm ấy là những bánh tròn làm bằng bột lúa mạch chiên bơ. Drom ăn bánh lúa mạch, để dành lại chất bơ trong và đổ vào một bình đèn đủ để thắp suốt đêm. Ông đặt đèn ấy bên cạnh chiếc gối của Atìsha, và tương truyền suốt chuỗi ngày còn lại trong đời Atìsha ông đều cúng đèn như vậy. Đêm ấy Atìsha đã làm phép quán đảnh chính yếu cho Drom và nhận ông làm pháp tử.

Họ khởi hành từ Puhreng và đi đến Kyirong ở vùng Mangyul, dự tính sẽ đi qua Nepal trên đường về Ấn. Nhưng đường bị phong tỏa vì

có cuộc chiến bùng nổ; họ không thể đi thêm nửa. Khi ấy Drom giục Atìsha quay về Tây Tạng, trong khi Nagtso năn nỉ ngài phải về Ấn. Vị dịch giả này cảm thấy buồn rầu vì không thể về lại Ấn Độ.

Atìsha bảo ông: "Ông không cần phải lo lắng quá như vậy. Không phải lỗi tại ông, vì ông không thể nào giữ được lời hứa của mình."

Lời ngài nói làm cho Nagtso rất sung sướng; ông bảo: "Vậy thì tốt, chúng ta hãy quay về Tây Tạng."

Thế là Atìsha quyết định về Tây Tạng. Ngài không thể tiếp tục hành trình đi Ấn Độ, vì đường sá đã bị phong tỏa vào lúc ấy, do hậu quả cọng nghiệp của Tây Tạng.

Họ gửi một bức thư sang Ấn nói, "Atìsha không thể đi Nepal theo lệnh của Trưởng lão, vì giữa đường gặp đánh nhau. Việc này làm cho chúng tôi phải trở lại Tây Tạng một thời gian nữa. Ngài có thể đợi đến khi chiến cuộc kết thúc rồi sẽ mời Atìsha về chăng? Bởi vì việc này sẽ rất lợi lạc cho tất cả hữu tình, ngài có bằng lòng cho phép Atìsha ở lại Tây Tạng chăng? Trong lúc Atìsha ở Tây Tạng, ông ấy sẽ viết nhiều bộ luận giống như bộ luận gửi kèm theo đây." Họ gửi bản chép của Atìsha tác phẩm Ngọn Đèn Soi đường, cùng với nhiều vàng.

Vào thời ấy, Ấn Độ không phải như xứ Tây Tạng chúng ta ngày nay đâu. Những tác phẩm đều phải đệ trình cho một hội đồng học giả, từng tờ một được chuyền cho những vị trong hội đồng này phán đoán giá trị. Tác phẩm nào không lỗi về văn phạm và nội dung thì được gửi lên cho vua xem, và tác giả được thưởng. Chỉ có những tác phẩm này mới được phép xuất bản. Còn những luận án nào có nội dung lầm lạc - mặc dù có thể viết bằng thơ văn bay bướm - thì bị cột vào cái đuôi chó. Con chó được dẫn đi qua các đường phố, khiến cho tác giả và tác phẩm đều bị chọc quê. Nhà vua được yêu cầu đừng cho ấn hành tác phẩm đó. Những trước tác của Atìsha thực không cần phải trải qua một thử thách như vậy; song cũng được đưa đến cho hội đồng học giả. Họ rất đỗi hài lòng, vì tác phẩm ngắn gọn của Atìsha đề cập được một cách súc tích toàn bộ đề tài của tất cả kinh giáo và mật giáo, và căn cứ vào tác phẩm này, người ta có thể tự mình đọc hiểu tất cả kinh điển.

Những học giả đồng thanh khoái chí tuyên bố: "Không những việc Atìsha đi Tây Tạng có lợi cho Tây Tạng, mà còn rất có lợi cho Ấn Độ chúng ta nữa. Nếu ông ấy ở Ấn, ông sẽ không bao giờ viết được một tác phẩm như thế. Vì người Ấn chúng ta minh triết hơn, kiên nhẫn hơn. Ông ấy biết dân Tây Tạng ít minh triết, và thiếu kiên trì, nên đã viết bộ luận ngắn gọn rất ích lợi này." Họ không tiếc lời ca ngợi việc Atìsha đi Tây Tạng.

Trưởng lão Ratnàkarashànti viết thư cho đoàn tùy tùng của Atìsha như sau: "Những học giả hiền trí ca ngợi Atìsha như thế đấy, nên tôi phải cho phép ông ta ở lại Tây Tạng, vì điều ấy sẽ lợi lạc cho hữu tình. Tôi chỉ yêu cầu ông ấy viết thêm luận giải về tác phẩm kia, để bù lại sự kiện ông ấy đã không trở về Ấn." (Tuy nhiên, tác phẩm trình bày trong sách này, bản dịch các lời luận giải tác phẩm Ngọn Đèn Soi Đường được cho là chính ngài Atìsha giải, thì tương truyền không phải vậy.)

Nagtso vô cùng sung sướng khi được bức thư ấy, ông bảo: "Tôi đã gánh một trách nhiệm nặng như núi do Trưởng lão phó thác. Bây giờ tôi đã được nhẹ gánh."

Không lâu trước khi Atìsha đi đến tỉnh Trung ương Tây Tạng, Drom Rinpoche viết thư cho những nhân vật quan trọng ở đấy rằng, "Tôi đã khổ công hết sức để rước Atìsha đến tỉnh Trung ương, vậy khi nào quý vị nhận được thư lần tới, thì hãy khởi hành ra đón tiếp ngài tức khắc." Trong bức thư sau ngài viết: "Yêu cầu những bậc thầy trong tỉnh Trung ương, như là Kawa Khàkya Wangchung, vân vân, hãy khởi hành ngay để đón ngài." Drom đã trưng ra tên của Kawa như là bậc thầy quan trọng nhất của Tây Tạng.

Khi khởi hành cuộc đón rước, một người tên Kutoenpa la lớn: "Thế thì tên tôi ở đâu?" Người ta bảo ông: "Ông ở trong số vân vân ấy." - "Tôi không phải là người để xếp vào hạng vân vân!" Ông nói thế và cố chen lấn đi dẫn đầu đoàn rước. Thế là cả bọn chen giành đi hàng đầu.

Những thầy Tây Tạng hồi đó thường đội mũ rộng vành, mặc áo choàng thêu, vân vân, xem như dấu hiệu chứng tỏ ta đây là những tu sĩ cao cấp. Vừa khi Atìsha trông thấy họ từ xa tiến lại, ngài nói: "Thôi

rồi một lũ ác ma Tây Tạng đã xuất đầu lộ diện rồi đây!" rồi ngài lấy khăn trùm đầu lại. Khi ấy những lạt ma cao cấp bèn xuống ngựa, mặc vào ba y đến gần. Atìsha lấy làm hoan hỉ đón nhận họ.

Cuối cùng ngài đến tỉnh Trung ương, và làm nhiều việc ở đây để chuyển Bánh xe Chánh pháp. Ngài chứng tỏ là một năng lực lớn đằng sau những lời giảng dạy. Atìsha ở ba năm ở Tsang và các tỉnh trung tâm, tổng cộng mười bảy năm ngài ở Tây Tạng. Những tác phẩm Lịch Sử Phái Kadampas nói ngài ở đây chỉ có mười ba năm, nhưng truyền thống chúng ta kể từ Tsonkapa vĩ đại, thì nói mười bảy năm. Vì ngài đã nói:

"Nagtso tận tụy với ngài (Atìsha) suốt thời gian hai năm ở Ấn và mười bảy năm ở Tây Tạng. Như thế ông ta đã hầu hạ ngài tận tâm suốt mười chín năm."

Lý do chính yếu khiến Janchub Oe cố hết sức để thỉnh Atìsha đến Tây Tạng là để ngài giảng giáo lý, và quan trọng nhất là nền giáo lý của ngài là tác phẩm Ngọn Đèn Soi Đường.

Hành trình đến Tây Tạng của ngài đã được nữ thần Tara tiên đoán. Bậc thầy của ngài là Halakrshna nói:

"Nếu ông đi Tây Tạng, thì con sẽ giàu hơn cha. Cháu sẽ giàu hơn con. Chắt sẽ giàu hơn cháu. Chít sẽ giàu hơn chắt. Rồi sau đó, tình trạng sẽ lụn bại dần."

Ở đây, "Cha" là Atìsha. "Con" là Dromtoenpa, Legdaen Sherab, vân vân. "Chít" là Sangyae Boentoen, Sangyae Gompa, và những người khác cùng thời đại với ông. Câu "sẽ giàu có hơn" có nghĩa là nền giáo lý sẽ được lan truyền từ thế hệ này đến thế hệ khác. Atìsha đã làm sống lại những truyền thống giáo lý gần như mai một, và hoằng dương những truyền thống hiếm hoi khác. Ngài đã thanh lọc những giáo lý này khỏi những tư tưởng tà vạy hòa lẫn vào và làm cho do bẩn; bởi thế ngài đã làm cho nền giáo lý tôn quý trở thành vô cấu.

Nhưng sau đó, trên những đoạn đường, những từng bực của đạo lộ, nền giáo lý lại bị che mờ vì những mật điển vô dụng và những phép điểm đạo nhỏ nhen, làm cho gần như lụn bại.

Giáo lý về Những Giai Đoạn Trên Đường Đến Giác Ngộ này đã được truyền cho Drom. Drom hỏi, "Tại sao thầy cho những người khác những chỉ giáo về mật tông, còn Lam-rim thì thầy chỉ truyền cho con mà thôi?"

Atìsha đáp, "Ta không tìm được người nào khác ngoài con ra để phó thác giáo lý ấy."

Ngài đã truyền pháp này riêng cho Drom. Drom truyền lại giữa công chúng, nên từ đấy phát sinh ra ba hệ phái. Truyền thống Kadampa cổ điển truyền từ Potawa đến Sharawa. Phái này đề cập những bước đường tiến đến giác ngộ nhờ trung gian những tác phẩm cổ điển vĩ đại. Truyền thống Kadampa Lam-rim được truyền từ Gampopa đến Neuzurpa. Phái này đề cập Lam-rim ngắn gọn, đưa ra những giai đoạn của con đường giác ngộ theo thứ tự của chúng. Truyền thống Kadampa khẩu truyền giáo truyền từ Geshe Chaen Ngawa đến Zhoenue Oe. Phái này đề cập đến những chỉ giáo của các bậc thầy về những giáo lý như tinh túy của mười hai móc xích duyên sinh.

Những giáo lý nói trên hiện vẫn còn tồn tại nhưng không mang tên cũ. Lối giải thích cổ truyền phát xuất từ Ngagwang Norbu, một người giữ chiếc ngai tu viện trưởng Ganden, nói rằng những người thiên về kiểu học hàn lâm viện nhất thì nên thực hành Lam-rim theo năm đề tài tranh luận chính yếu. Đây chính là truyền thống Cổ điển. Những người không thực hành cách đó được, nhưng lại có nhận thức sắc bén, có sự kiên trì, thì nên nghiên cứu và quán niệm những Lam-rim lớn và trung bình (của Tsongkapa). Lối thực hành này là truyền thống Kadampa Lam-rim. Những người nào không thể thực hành điều này được thì nên theo một vài chỉ giáo ngắn gọn, như Con Đường Dễ hay Con Đường Nhanh. Họ sẽ theo tất cả những phần trong các giai đoạn của Con Đường. Đây là truyền thống Kadampa Khẩu giáo. Bậc tôn sư tôi, nơi nương tựa tối thượng của tôi, đã cho tôi các giải thích truyền thống ấy.

Như tôi đã nói với các bạn, Tsongkapa đã phối hợp cả ba truyền thống ấy thành một dòng. Tôi cũng đã nói Tsongkapa viết những Lam-rim Con Đường Lớn, Con Đường Trung Bình, Con Đường Nhỏ.

Đức Văn Thù xuất hiện nhiều lần trước mặt Tsongkapa, hai vị ấy thiết lập một liên hệ thầy trò. Đức Văn Thù đã truyền cho Stongkapa vô lượng diệu pháp sâu xa về kinh giáo và mật giáo. Điều này có thể tìm thấy trong tiểu sử của Tsongkapa. Bởi thế ta có thể cho rằng Tsongkapa hấp thụ pháp Lam-rim từ Đức Văn Thù, nhưng chính Tsongkapa thì lại tập trung nỗ lực để phăng manh mối của truyền thống này trở lui về Phật Thích Ca Mâu Ni đức Đạo Sư của chúng ta. Ngài không bao giờ bảo truyền thống này đến từ một linh kiến nào cả, hay đến từ một hệ truyền thừa nào mới mẽ hơn, vân vân. Đấy là một trong những điều kỳ diệu về lịch sử đời ngài.

Khi Tsongkapa viết Những Giai Đoạn Lớn Của Đạo Lộ đến đoạn nói về tuệ quán đặc biệt, Đức Văn Thù đã nói đùa với ngài: "Không phải tất cả điều này đều thuộc về giáo lý ta nói về Ba Điều Nòng Cốt của Đạo lộ hay sao?"

Tsongkapa thưa với Đức Văn Thù ngài sẽ viết sách này theo cách như sau: Ngài sẽ lấy Ba Nòng Cốt xem như huyết mạch của con đường, và sử dụng những điều ngài đã bàn trong Ngọn Đèn Soi Đường làm khởi điểm. Ngài sẽ lóc hết khỏi nó những chỉ giáo của những phái Kadampa khác. Nhưng Tsongkapa nghĩ rằng cho dù ngài có viết phần nói về tuệ quán đặc biệt trong Lam-rim vĩ đại của ngài, thì điều này cũng không lợi lạc hữu tình bao nhiêu. Đức Văn Thù lại bảo ngài: "Cứ viết về tuệ quán đặc biệt đi, vì nó sẽ có lợi lạc trung bình cho các hữu tình."

Có nhiều chi tiết huyền bí bất khả tư nghì trong tiểu sử của ngài như vậy. Ngang đây đáng lẽ tôi phải nói chi tiết về tiểu sử đức Je Tsongkapa, nhưng chúng ta không có nhiều thì giờ để làm việc ấy. Các bạn nên khảo cứu kỹ về những cuốn tiểu sử đã được viết về ngài.

Giáo lý của Tsongkapa bao gồm tất cả những lời giảng dạy của Atìsha. Nó cũng chứa đựng những chỉ giáo sâu sắc vô song đặc biệt, nhờ đó chúng ta có thể đạt đến chỗ hợp nhất với bậc Vô-học ngay trong một đời, ở vào thời đại suy đồi này. Những trước tác về Lam-rim của Tsongkapa chứa đựng nhiều điều cực kỳ thâm thúy mà ta không thể tìm thấy ngay cả trong những Lam-rim của những phái

Kadampa trong quá khứ. Ta sẽ thấy rõ điều này sau khi đọc những tấc phẩm ấy một cách chi tiết.

Về Lam-rim, có nhiều hệ phái truyền từ Tsongkapa xuống. Những hệ phái chính nổi tiếng nhất trong số này là tám truyền thống khẩu thuyết liên hệ đến tám giáo lý lớn. Hôm qua chúng ta đã nói điều này. Hai tác phẩm Tính Chất Của Vàng Ròng và Lời Đức Văn Thù được nói là căn cứ theo kinh mà viết ra. Con Đường Dễ và Con Đường Nhanh được nói là liên hệ đến các mật điển.

Ở đây sẽ nói sơ qua làm thế nào Hệ phái Lời Đức Văn Thù ở phương nam được truyền thừa. Bản luận giải về quyển này ở phương Nam là bản ngắn hơn trong hai bản luận giải. Đức Dalai Lama đệ ngũ đề nghị một kiểu giảng ngắn hơn bằng cách đánh dấu vài đoạn trong kinh. Ngài cũng cho một số chỉ giáo khác về các pháp quán tưởng "quy y", "ruộng phước", và những pháp quán liên hệ đến nhà tắm, vân vân. Những chỉ giáo này khác hẳn những chỉ giáo của các hệ phái ở tỉnh Trung ương. Đức Dalai Lama truyền hệ phái Phương Nam cho Lama Purchog Ngagwang Jampa Rinpoche ở Epa, vị này còn truyền cho Lozang Kaetsuen, chức vị tu sĩ chuyên trông coi chỗ ở của Đức Dalai Lama. Tiểu sử vị này có một chi tiết lạ lùng đặc biệt. Ông có trí thông minh phi thường, và đã sáng chế ra nhiều kiểu giảng dạy giáo lý - khi thì nhiều chi tiết hơn, khi thì ít chi tiết hơn. Để giải quyết những rối ren, ông biết cần phải thỉnh vấn ngay Đức Dalai Lama, vị chúa tể của Pháp. Ông xin một buổi tiếp kiến, và thụ giáo tất cả giáo lý trong chừng một hai tiếng đồng hồ. Đức Dalai Lama đã cho ông làm tu viện trưởng trong cung Potala. Ông trải qua phần cuối cuộc đời để tu tập ở một nơi cô tịch gọi là Lamrim Choeding, tại đây ông đã đạt đến một trình độ tu hành rất cao.

Lozang Kaetsuen truyền giáo lý cho Puentsog Gyatso, một học giả uyên bác ở Yerpa, người đã hoàn tất mọi bài giảng thực hành trong vòng ba tháng (xem Ngày thứ nhất) Puentsog Gyatso đã tu tập đến một trình độ phi thường là thực chứng tâm tịnh chỉ và tuệ quán đặc biệt, và đã giảng lại cho nhiều đệ tử ở Yerpa. Ông tu các năng lực thần thông nhờ các phép quán mandala về thân của thần Heruka, và tương truyền phần lớn những tu sĩ thuộc Hệ phái Phương Nam đã theo mẫu mực này.

Puetsog Gyatso, truyền xuống Lama Kachoe Taendar ở Epa, vị này truyền cho Tu viện trưởng Gedun Jamyang. Gedun Jamyang viết một tác phẩm riêng về hệ phái Phương Nam, vì sợ rằng có một số điểm sai lầm liên hệ đến vấn đề những đoạn nào trong kinh Lời Đức Văn Thù đã thực sự được đức Đức Dalai Lama đệ ngũ đánh dấu dành cho Hệ phái Phương Nam. Tác phẩm của ông chỉ lưu hành dưới dạng những bản chép tay cho đến khi Kyabje Drubkang Geleg Gyatso cho làm thành bản gỗ.

Gelun Jamyang truyền cho Je Ngagwang Tutob; Tutob truyền đến Taem Gyatso đang hoàn tất sự học, ông được cắt phiên làm việc vặc vãnh, và theo truyền thuyết, ông đã đạt chánh kiến về Trung đạo (chánh kiến về Tánh không) trong khi bổ củi. Ông truyền pháp Hệ phái Phương Nam cho Seto Lama Kaeldaen. Seto Lama có chuyện kỳ lạ này trong tiểu sử: Ông hoàn toàn không vướng bận bất cứ thứ gì người ta cúng dường cho ông như tiền, khăn quàng cổ (theo tục lệ Tây Tạng), áo len và những thứ tương tự. Mà ông cũng không cho ai lại những thứ ấy. Ông chỉ liệng chúng vào trong một hang động cạnh chỗ ông ở. Nhiều thế hệ sau đó, người ta lục lọi mới tìm thấy những đồng tiền và len đã bị mối ăn. Sở dĩ ông không cho ai những thứ này vì nghĩ rằng điều ấy về sau có thể làm tăng thói kiêu mạn nơi ông.ư

Seta Lama truyền giáo lý này cho Lozang Choepel, vị này lại truyền cho Geshe Tubtaen Rabgyae. Mỗi khi Tabtaen tu quán, ông thường tụng những lời cầu nguyện pháp Lam-rim, xong ông giữ im lặng. Những người đến viếng ông tưởng rằng ông ngủ, nhưng kỳ thực ho đang chứng kiến sự tịnh chỉ nhất tâm của ông. Ông truyền hệ phái này cho một tu sĩ tên Jangchub Togme.

Người này chỉ là một tu sĩ bình thường, không phải một vị geshe - tiến sĩ Phật học, cũng không phải là một lama - thượng tọa. Ông sống trong am ẩn cư Dragri. Hàng ngày sau khi dâng cúng những chiếc bánh theo thường lệ, ông thiền quán theo Lam-rim một cách nhất tâm trên thảm cỏ ngoài am. Ông phát triển tâm từ và tâm bi đến mức độ luôn luôn cảm thấy buồn bã. Hàng ngày những trẻ mục đồng thường giải trí bằng cách lén nhìn ông. Đối với chúng thì ông có vẻ chỉ là một ông già đang cám cảnh tủi thân khóc một mình.

Vào thời gian này, Hệ phái Phương Nam của Lời Đức Văn Thù có nguy cơ suy tàn vì hệ phái giảng kinh chỉ trao cho ông thầy này. Một tu viện trưởng của đại học Dagpo đã hồi hưu tên là Lozang Jinpa - vị này lại là người truyền giới xuất gia cho chính tôn sư tôi - cố truy tầm cho ra những người khác thuộc truyền thống giảng Hệ phái Phương Nam, nhưng khám phá ra rằng chỉ có ông thầy này đã thực thụ thọ pháp ấy mà thôi. Lozang Jinpa hoài nghi ông thầy này, không nghĩ ông có thể giảng kiểu "Nói chuyện thân mật", nhưng nếu không yêu cầu ông giảng, thì truyền thống sẽ bị gián đoạn.

Một ngày kia ông đến thăm vị tỷ kheo mà nói: "Bây giờ không có ai nắm giữ truyền thống giảng lời Đức Văn Thù thuộc Hệ phái Phương Nam. Thực đáng tiếc vô cùng nếu truyền thống này bị gián đoạn. Ông có thể truyền cho tôi chỉ vì để khỏi gián đoạn dòng truyền thừa không? Khi ấy tôi có thể đưa cho ông bài giảng đã được làm cho văn hoa với những trích dẫn trong kinh, và những luận chứng hợp lý."

Ông thầy nói: "Làm sao một người như tôi có thể trao truyền được?"

Ông cứ tiếp tục nói mình không đủ khả năng làm chuyện đó, nhưng cuối cùng ông chịu giảng, thì ông đã chêm vào những chỉ giáo sâu sắc kết quả của kinh nghiệm thân chứng. Je Lozang Jinpa rất đổi kinh ngạc về việc này. Ông nói: "Tôi hổ thẹn bảo ông ta: ' thì ra tôi thực sự đến để thụ giáo.' Và ông ca tụng: "Ông ấy mới chính là một geshe vĩ đại của phái Kadampa thuộc truyền thống Khẩu giáo."

Chính Lozang Jimpa cũng đã đạt được tịnh chỉ và tuệ quán đặc biệt, và cũng nhờ thực hành phép quán mandala thân của thần Heruka. Ông sống ở tu viện Bangrim Choede thuộc miền Hạ Dagpo. Je Kalzang Taenzin là em trai ông, về sau ở am thất ẩn cư Lhading thuộc miền Thượng Dagpo. Ông thường mời Lozang viếng thăm Lhading, Lozang không thể đi đến đấy; nhưng một hôm nhập định ông ta thấy mọi chi tiết trong ngoài của am thất. Ông bảo người em trai về sau khi ông này đến thăm: "Tôi đã thấy nơi ẩn cư của chú từ trong ra ngoài." Ông còn kể những chi tiết như có những cây gì bên phải và bên trái của ngôi nhà. "Và còn một vật trắng thật lớn luôn luôn lay động trên

một lan can của ngôi nhà nữa. Cái gì vậy?" Đó là một cái màn lung lay theo gió; Lozang đã thấy trong khi nhập định.

Lozang truyền hệ phái này cho em trai Kaelzang Taenzin. Vị này trở thành học giả uyên bác về cả kinh điển lẫn mật điển. Mỗi khi ngài giảng dạy, thường có những luồng ánh sáng luôn đi từ đôi mắt ngài, bao quanh thính chúng đồ đệ. Cuối thời giảng, những luồng ánh sáng ấy lan trở lại vào đôi mắt ngài. Mọi người đều trông thấy nhiều lần như thế. Nhiều người kinh ngạc khi vừa thấy ngài giảng dạy lại vừa thấy ngài tản bộ trên đường kinh hành, vân vân. Ngài có những linh kiến về toàn thể phước điển trong pháp thực hành Cúng dường Đạo sư. Khi ngài viên tịch trên đỉnh sọ đầu ngài có một hình vẻ kỳ diệu về ruộng phước Cúng dường Đạo sư. Chiếc sọ này hiện vẫn còn ở am thất Lhading.

Ngài truyền giáo lý cho Kaelzang Kaedrub, vị này cũng đạt những thần thông nhờ pháp quán Heruka. Và ngài đã trao truyền cho chính tôn sư tôi, người bảo hộ và nơi nương tựa của tôi.

Đấy là vắn tắt về sự truyền thừa của Hệ phái Phương Nam đối với Lời Đức Văn Thù. Các bạn cần xem kỹ chi tiết hơn. Hãy tham khảo những bản tiểu sử đáng tin cậy.

Bây giờ, về Hệ phái truyền thừa Lời Đức Văn Thù ở Tỉnh Trung ương, thì Đức Dalai Lama đệ ngũ truyền cho Jimpa Gyatso, một người giữ ngai tu viện Genden. Cuối cùng hệ phái này truyền đến Lozang Lhuendrub, một người kế vị khác chiếc ngai Ganden. Je Lozang Jimpa đã tiếp nhận truyền thống này nơi ông ta.

Những bài kiểu "Nói chuyện thân mật" về Con Đường Nhanh có lịch sử như sau. Vị Panchen lama là Lozang Yeshe, người thấy tất cả, đã đọc bản kinh, nhưng chưa ai từng hỏi ngài bài giảng truyền thừa của hệ phái. Khi về già, mắt ngài bị lòa, và khi có người muốn được truyền khẩu một vài đoạn quan trọng trong kinh, họ phải viết lại bằng chữ thật lớn những đoạn ấy. Bấy giờ học giả uyên bác Lozang Namgyael đang ở am thất Jadrael. Ông đọc tác phẩm Con Đường Nhanh và nghĩ rằng hậu thế càng sẽ nghèo nàn hơn nếu ông không được truyền thừa hệ phái bài giảng này. Ông bèn quảy hành lý đi đến Tashi Lhuenpo, và bảo người hầu của vị Panchen Lama rằng ông

muốn được truyền tất cả tác phẩm của Panchen Lama nói chung; nhưng đặc biệt là bài giảng về Con Đường Nhanh.

Lozang Namgyael lúc ấy chỉ là một tu sĩ thường, vậy mà ông đòi hỏi quá đáng, và thị lực của Panchen Lama thì quá yếu. Người hầu hết sức ngạc nhiên và mắng cho Lozang Namgyael mọt trận. Lozang trở về nhưng không thể chịu nổi tình trạng ấy. Ông đến yêu cầu thêm ba lần nữa, nhưng người hầu nhất định không giúp ông. Lozang nói trong cơn tuyệt vọng: "Nghe này, tôi không xin *ông* giảng dạy! Ông hãy chuyển lời yêu cầu của tôi đến đức Panchen Lama." Trong khi y vẫn đang tức giận. Đức Panchen Lama rất sung sướng truyền cho Lozang Namgyael, và suốt buổi giảng dạy, mắt của ông tuyệt đối không sao cả.

Bậc tôn sư đã kể lại cho tôi nghe câu chuyện này nhiều lần. Tuy nhiên, Lozang Namgyael không được chính thức kể trên danh sách như là một trong những bậc thầy trong hệ phái chúng ta. Hệ phái được xem là truyền cho Purchog Ngawang Jampa, như được nói rõ trong phần tụng đọc chuẩn bị, nhan đề " Một Sự Trang Hoàng Cho Yết Hầu Những Người May Mắn" (xem ngày thứ sáu)

Như vậy là tôi đã nói sơ lược về sự vĩ đại của những tác giả, mặc dù chưa nói đến tất cả các Lamas và những môn đệ họ. Nếu đi vào chi tiết, thì có lẽ tôi phải theo hai pho tiểu sử của những bậc thầy các hệ phái do Yeshe Gyaeltsean, một vị giáo đạo của Đức Dalai Lama viết ra. Ít nhất, trên đây là những gì mà tôn sư tôi đã dạy. Tôi không có thì giờ làm chuyện ấy, nhưng nếu các bạn có bản tiểu sử này, thì nên đọc thường xuyên.

Khi kết thúc một giảng dạy về cuộc đời các bậc Thánh Tăng, chúng ta cần phải làm sự cầu nguyện như sau:

Hỡi bậc thầy, mong sao cho con được như thân của thầy
Mong sao cho quyến thuộc, cuộc đời và hoàn cảnh của con
Cũng được như của thầy;
Mong sao cả đến tên con
Cũng là danh hiệu tối thượng của thầy.

Chúng ta cũng nên quán tưởng về niềm hỉ lạc mà ta phải cảm thấy (sau khi nghe những cuộc đời ấy.)

--- o0o ---

PHẦN MỘT

NHỮNG CHUẨN BỊ SƠ KHỞI

NGÀY THỨ HAI

Lama Pabongka Rinpoche mở đầu:

Đức Tsongkapa vĩ đại (trong lời Dẫn nhập tác phẩm Ba Nòng Cốt Của Đạo Lộ) đã viết:

Tôi sẽ cố giải thích ý nghĩa
Tinh túy của tất cả kinh điển
Của Đấng Chiến Thắng
Đạo lộ được tán dương

Bởi tất cả chư Phật và những pháp tử của ngài

Đó là cửa vào cho những người may mắn muốn đạt giải thoát.

Giáo lý này là tinh túy của tất cả kinh điển Phật thuyết. Trong phần Phạm Vi Nhỏ bạn được thúc dục phải từ bỏ những cõi xấu ác, trong phần Phạm Vi Trung Bình, bạn được thúc dục phải từ bỏ toàn bộ vòng sinh tử luân hồi, vân vân. Nhưng bạn sẽ không làm nổi những việc ấy nếu không dựa vào Lam-rim. Tâm bồ đề tôn quý là con đường mà tất cả chư Phật và các đấng Pháp vương tử (Bồ tát) đều ca ngợi. Cửa vào cho những người mong đạt giải thoát chính là chánh kiến về Tánh không, xa lìa hai cực đoan thường kiến và đoạn kiến. Bạn cũng không thành tựu được điều này nếu không dựa vào hệ thống giáo lý Lam-rim. Bởi thế để đạt thành Phật quả, bạn cần phải phát triển ba nòng cốt ấy của đạo lộ ở trong lòng tâm thức bạn.

Muốn phát sinh ba nòng cốt này trong tâm thức, bạn phải dựa vào Lam-rim. Bởi thế mà ngay từ đầu, bạn hãy khởi động lực như sau: "Tôi sẽ đạt Phật quả vì lợi lạc cho tất cả hữu tình - và lý do ấy tôi sẽ tham dự buổi nói chuyện thân mật này về Ba phạm vi khác nhau của Lam-rim." Hãy tập trung tất cả những động lực và hành động của bạn theo chiều hướng những ý tưởng ấy, rồi hãy lắng nghe.

Và pháp mà các bạn sắp nghe là pháp gì? Đó là pháp Tối thượng thừa, giáo lý đưa người may mắn đến Phật quả. Đó là con đường truyền thống của hai vị tiên phong vĩ đại là Long Thụ và Vô Trước. Đó là tinh hoa tư tưởng của đức Atisha vô song và đức Tsongkapa, Pháp vương của ba cõi. Giáo lý này sâu xa là như vậy đó. Nó có mọi điểm then chốt được tìm thấy trong tinh hoa của tám vạn bốn ngàn kinh điển, nó tổ chức những thực tập tuần tự đưa ta đến giác ngộ.

Những "câu chuyện thân mật" về những giai đoạn của con đường đến giác ngộ có thể nằm dưới một tiêu đề căn bản: "Giáo lý thực thụ." Nhưng có những tiêu đề được đưa thêm vào để ấn định bản chất của Lam-rim, những bản kê khác nhau về nó, và thứ tự giảng dạy giáo lý này. Bạn phải quen thuộc với những tiêu đề này để biết chắc cái nào đi với đề mục thiền đặc biệt nào, chúng được giải thích như thế nào, những trích dẫn đưa ra trong những tiêu đề ấy, hệ giáo lý khẩu truyền về chúng, và những chỉ dẫn mà chúng hàm chứa. Nếu không, nghĩa là nếu bạn nghe một giáo lý khơi khơi không có tiêu đề nào cả, thì sẽ khó làm cho những thiền quán trở thành lợi lạc cho dòng tâm thức bạn. Nó sẽ giống như là bạn cố lấy riêng ra xài hoặc trà, hoặc bơ, muối, soda... sau khi chúng đã được bỏ chung một bình. Có nhiều loạt tiêu đề khác nhau - một số dùng cho những Lam-rim ngắn gọn, một số dành cho những bản dài hơn. Bạn nên theo những tiêu đề của giáo lý mà bạn đã hấp thụ.

Bây giờ tôi sẽ theo phần lớn sự thực hành của tôn sư tôi áp dụng tiêu đề Con Đường Nhanh. Loạt tiêu đề đặc biệt này được trang điểm bằng nhiều chỉ giáo khẩu truyền. Trước đây nó chưa từng được bút ký, nhưng ngài hết sức cẩn thận khi giảng dạy chúng một cách công khai; và tôi cũng đã được thụ giáo những tiêu đề ấy một mình với thầy. Tôi đã hết sức cẩn thận thu thập chúng lại và viết lên giấy. Những tiêu đề ấy không quá ngắn cũng không quá dài, và có nhiều dáng vẻ độc đáo đã được cho là rất công hiệu.

Những học giả tu viện Nalanda ưa nói đến ba sự thanh tịnh trước khi giảng pháp:sự thanh tịnh giáo lý khẩu truyền của vị thầy, sự thanh tịnh của dòng tâm thức nơi môn sinh, và sự thanh tịnh của Pháp đang được trình bày. Những học giả của Vikramashìla trong những phần dẫn nhập thường nói đến tính vĩ đại của tác giả, tính vĩ đại của Pháp, và cách lắng nghe giáo lý ấy. Tôi sẽ theo truyền thống sau cùng này.

Bài giảng về những giai đoạn của con đường đến Giác ngộ có bốn phần chính:

1. Sự vĩ đại của các tác giả, được nói lên để chứng minh rằng giáo lý này có một nguồn gốc trong sạch.

2. Sự vĩ đại của Pháp, được nói để tăng niềm tin tưởng đối với giáo lý.

3. Cách chân chính để giảng và nghe nền giáo lý có hai sự vĩ đại này.

4. Trình tự theo đó các môn đệ phải được dạy những chỉ dẫn thực thụ.

Bốn tiêu đề này được tìm thấy trong tác phẩm (của Tsongkapa) Những Giai Đoạn Lớn Của Con Đường. Bất kỳ loại Lam-rim nào được trình bày - Con Đường Dễ, Con Đường Nhanh, vân vân - bất kể nó được giảng chi tiết đến đâu, truyền thống khẩu truyền nói bạn phải khởi bằng những tiêu đề ấy, nếu không người ta sẽ không phất sinh đầy đủ niềm tin.

I. TÍNH CÁCH VĨ ĐẠI CỦA NHỮNG TÁC GIẢ NÓI LÊN ĐỂ CHỨNG TỎ NỀN GIÁO LÝ NÀY CÓ MỘT NGUỒN GỐC TRONG SẠCH.

Như lần trước tôi đã nói, theo truyền thống những học giả Ấn, thì Pháp mà bạn sẽ thực hành phải là do Phật dạy, được giảng giải bởi những bậc học giả hiền trí, và được xử dụng để thiền quán bởi những hành giả uyên bác có thể phát sinh những thực chứng về thần thông và tuệ giác trong dòng tâm thức họ.

Về phần chúng ta, chúng ta cần nhiều hơn là đức tin, trí tuệ, và kiên trì tinh tấn; nếu ta thực hành một Pháp mà chỉ có vẻ hữu lý, thì ta

sẽ không đạt được kết quả nào. Ta đã thấy tận mắt nhiều người vừa trí tuệ vừa kiên nhẫn đã lãng phí thì giờ vô ích kiểu ấy. Hơn nữa, dù một giáo lý có được cho là phát xuất từ những linh kiến sâu xa đến đâu, thì Ba Nòng Cốt Của Đạo Lộ như tôi đã nói với bạn, vẫn quan trọng hơn các Sàdhanas (những phương pháp đắc quả) và những giáo lý dạy cách chứng các thần thông, bởi vì những thứ này còn không hơn được cả đến một dẫn nhập vào ba quy y.

Muốn tìm về nguồn của một con sông, bạn cần hải đi trở ngược về lằn ranh tuyết. Cũng thế bạn phải truy tầm một pháp trở lui về Đức Phật, bậc Thầy của chúng ta. Nếu có thì giờ để bàn chi tiết điều này, tôi sẽ khởi sự bằng đời Đức Phật và những tiểu sử của những bậc thầy thuộc tất cả các hệ phái, làm thế nào các ngài đã sử dụng con đường này để đạt đến những quả vị cao siêu. Nhưng tôi không đủ thì giờ để bàn dài dòng như thế. Tôi chỉ kể cho các bạn nghe một ít chuyện mà thôi.

(Khi ấy Pabongka Dorje Chang (Kim cương trì) kể sơ cho chúng tôi nghe làm thế nào mà có hai hệ truyền thừa từ đức Phật xuống Atìsha; và làm thế nào Atìsha đã phối hợp hai hệ phái thành một dòng. Ngai tiếp:)

Atìsha viết Ngọn Đèn Soi Đường tại Tây Tạng; từ ngữ "Lam-rim" về sau mới xuất hiện. Trong tất cả những tác phẩm về giáo lý Lam-rim như Con Đường Tối Thượng, Giáo lý Tuần Tự, vân vân, tác phẩm chính về đề tài này - Ngọn Đèn Soi Đường - là kiệt tác của ngài. Bởi thế Atìsha gần như là tác giả của những pháp môn ấy. Ngay cả Tsongkapa vĩ đại cũng viết: "Tác giả sách này kỳ thực chính là Atìsha." Bởi thế đáng tôi phải kể cho các bạn nghe lịch sử chi tiết cuộc đời ngài, song vì ít thì giờ tôi chỉ nói sơ lược.

Tiểu sử này có ba tiêu đề:

1. Ngài sinh vào một trong những gia đình quý tộc.

2. Ngài đã có được những kỳ đức từ thuở ấu thơ.

3. Sau khi có được những đức ấy, ngài đã làm những việc gì.

A. ATÌSHA SINH VÀO MỘT GIA ĐÌNH QUÝ TỘC

Atìsha sinh tại miền đất nổi tiếng đông Ấn bây giờ là Bengal, tại một đô thị lớn có một trăm ngàn hộ dân cư, tổng số dân là ba triệu năm trăm ngàn. Lâu đài của thân phụ ngài được gọi là "Lâu đài của những lá cờ vàng chiến thắng." Có mười ba ngôi chùa vàng, và hai mươi lăm tràng phan chiến thắng bằng vàng. Gia đình ngài rất giàu có và có thế lực. Thân phụ ngài là vua Kalyànashrì; thân mẫu là Prabhàvatì. Lúc ngài ra đời có nhiều điềm lạ.

B. NGÀI ĐÃ ĐẠT ĐƯỢC NHỮNG KỲ ĐỨC NGAY TRONG ĐỜI NÀY NHƯ THẾ NÀO

Khi vị thái tử hài nhi mới mười tám tháng tuổi, song thân ngài viếng thăm một ngôi đền ở Vikramapuri. Dân chúng sắp hàng hai bên đường để xen thái tử. Ngài trông thấy đám đông và hỏi cha mẹ: "Những người này là ai thế?" Họ trả lời: "Đấy là thần dân của con." Hài nhi nhìn mọi người với vẻ thương xót và thốt ra lời kệ:

Ước gì họ đều như tôi:
Giàu có, nhiều công đức sáng chói,
Thừa kế ngai vàng, một thái tử đầy quyền lực.
Ước sao tất cả họ đều tin theo Diệu Pháp!

Mọi người rất đỗi kinh ngạc. Khi vào đền, mọi người kể cả cha mẹ ngài đều cầu nguyện không bệnh, sống lâu, giàu có, khỏi sa vào đọa xứ, được sanh lên thượng giới, vân vân. Riêng thái tử lại cầu nguyện như sau:

Tôi đã được tái sanh làm người
Một người được ưu đãi
Giác quan tôi không tì vết
Tôi gặp được Ba ngôi báu
Mong sao con luôn luôn kính cẩn
Đội trên đầu con Ba ngôi báu

Kể từ hôm nay, xin Ba ngôi báu làm chỗ nương của con
Mong sao con đừng bao giờ bị công việc gia đình trói buộc
Mong sao con có năng khiếu về Pháp
Ở giữa đại chúng Tăng già.
Mong sao con cúng dường Tam bảo
Mà lòng không một chút kiêu căng
Mong sao con nhìn mọi hữu tình với lòng thương xót.

Mới mười tám tháng tuổi, vị thái tử hài nhi đã nói đến chuyện quy y và phát tâm bồ đề. Ngài đã làm cho chúng ta tin tưởng ngay từ điểm này trong tiểu sử đời ngài.

Tác phẩm "Quyển sách của hệ phái Kadampas" cho chúng ta biết về sự phát triển sớm của ngài:

Khi thái tử lên ba
Ngài đã giỏi về toán,
Văn chương và thi phú.
Khi lên sáu tuổi
Ngài có thể phân biệt
Phật pháp, phi Phật pháp.

Phân biệt Phật pháp với không phải Phật pháp thật là chuyện vô cùng khó khăn. Có lẽ chuyện sau đây sẽ cho bạn vài khái niệm. Có lần Atìsha đã nói: "Ở Ấn Độ chỉ có ba người biết phân biệt Phật pháp và phi Phật pháp là Nàropa, Shàntipa và tôi. Naropa đã chết, còn tôi đã đi Tây Tạng. Có thời nào mà xứ Ấn lâm vào một tình thế tệ hơn không?"

Chính sự kiện Atìsha có thể phân biệt như vậy vào lúc lên sáu, đối với tôi dường như là dấu hiệu chứng tỏ ngài đã uyên bác ngay từ lúc nhỏ.

Khi ngài mười một tuổi, nhiều công nương công chúa xứng đôi vừa lứa đã tìm đủ nghệ thuật múa hát để quyến rũ ngài; nhưng những cảnh tượng ấy chỉ gợi cho ngài sự gớm ghiếc và xuất ly. Có một cô gái làn da ngăm đen vốn là hóa thân của Tara, đã nói với ngài.

Thái tử, chớ bị vướng mắc
Hỡi người diễm phúc, đừng bị vướng

Nếu một anh hùng như ngươi
Mà bị tóm trong vũng lầy dục vọng
Thì cũng như con voi sa lầy.
Nhưng người mặc áo giáp giới đức thì không chìm đắm.

Ta hãy suy xét rộng rãi lời nói của nàng. Nàng bảo thái tử đừng vướng mắc trước hết là vào đời này, và thứ đến là vào sinh tử luân hồi nói chung. Ví dụ nàng dùng về con voi sa lầy có nghĩa rằng, vì con voi có thân xác khổng lồ, nên còn khó gỡ mình ra khỏi sình lầy hơn những con vật khác. Nếu những người thông thường mà phạm vài điều quấy, thì chỉ có hại cho bản thân họ chứ không thể phương hại đến sự lan truyền giáo lý. Nhưng nếu tu sĩ vĩ đại hoặc những tái sanh của Lamas mà hành xử sai trái, thì sẽ làm cho sự giảng dạy giáo lý trong vùng ấy mất ảnh hưởng. Nếu những vị này hành xử thích đáng, thì giáo lý ở vùng ấy sẽ thịnh. Lại nữa, với tôi dường như điều ấy muốn nói rằng điều quan trọng nhất là những người lớn như quý vị cần phải đa văn, có đạo dức, từ bi, và quý vị nên giữ gìn những truyền thống Gelugpa thuần tịnh.

Vị thái tử trả lời rằng những lời yêu cầu của nàng làm cho thái tử rất hài lòng.

Không lâu sau đó, vua cho một trăm ba mươi kỵ sĩ vây quanh thái tử. Thái tử giả vờ đi thám hiểm núi rừng ở vùng lân cận. Mục đích thực thụ của ngài là tìm một bậc đạo sư. Ngài gặp bà la môn Jitarì đang sống trong một ngọn núi, ông cho thái tử quy y và thọ giới Bồ tát, và cho thái tử biết về Bodhibhàdra ở Nalanda, người có duyên nghiệp với thái tử đời quá khứ. Thái tử liền đi gặp bậc thầy ấy và dâng cúng ngài nhiều ngọc ngà châu báu. Bodhibhàdra rất hoan hỉ. Bậc thầy nhập định và làm phép tịnh hóa ba cửa (thân khẩu ý) cho thái tử. Ngài cũng cho thái tử nhiều lời chỉ giáo liên hệ đến sự phát tâm bồ đề, đoạn giới thiệu thái tử đến bậc thầy Vidyakokila, vị này cũng dạy thái tử về sự phát bồ đề tâm rồi gởi thái tử đến một bậc thầy từ đời trước của thái tử là Avadhutipà.

Avadhutipà bảo thái tử: "Hãy trở về kinh đô của phụ vương ngày hôm nay. Hãy quán xét những khuyết điểm nơi lối sống của một cư sĩ thế tục."

Và thế là thái tử về nhà, khiến cha mẹ ngài rất vui mừng. Họ hỏi: "Con đi đâu thế, hởi Chadragarbha (Nguyệt Tạng). Con có mệt chăng? Có sầu muộn chăng? Ôi thật tốt thay con đã trở về." Thái tử trả lời:

Con đã đi tìm thầy học đạo
Vì thầy là nơi nương tựa quý báu như Phật
Con đã tìm trong hang núi
Và những nơi tịch mịch hoang vu
Nhưng dù đi đến đâu
Con cũng có thể thấy lỗi lầm của sinh tử.
Bất cứ người bạn nào con gặp
Đều nói cho con nghe những lỗi lầm của sinh tử.
Mặc dù thế, con vẫn chưa được vừa lòng.
Xin cho con tự do để quay về với Pháp.

Cha mẹ thái tử bảo ngài rằng việc sinh tử làm cho ngài đau khổ như thế, thì thái tử nên làm vua rồi tha hồ mà cúng dường Tam Bảo, bố thí cho người nghèo, xây chùa, trai tăng, vân vân. Như vậy ngài sẽ hoàn toàn hạnh phuc. Thái tử trả lời:

"Con đã thấy nhiều cảnh khổ sinh tử. Con không chút nào bị lôi cuốn vào những cạm bẫy của cuộc đời vua chúa. Cung vàng điện ngọc đối với con không khác nào lao ngục. Những mỹ nữ không khác gì con gái của ma vương. Ba chất ngọt ngào (?) chẳng khác nào thịt chó, mủ và máu. Mặc lụa là trang sức châu báu với đắp một cái mền rách không có gì khác nhau. Con sẽ vào rừng để thiền định. Hôm nay hãy cho con một ít thịt, sữa, mật, đường mía để con đi đến bậc thầy Avadhutìpà." Đấy là đại ý những bài ca được hát cho cha mẹ ngài. Những vị này cho phép ngài làm theo ý muốn, và thái tử khởi hành vào rừng cùng với một ngàn kỵ sĩ đi theo.

Ngài trở thành đồ đệ của Avadhutìpà, người khai thị cho ngài sự phát tâm bồ đề. Ông bảo: "Hãy đi đến chùa Krshnagiri (Hắc sơn) nơi tiên Ràhulagupta đang ở. Ông ấy cũng từng là thầy con trong quá khứ."

Bậc thầy Ràhula lúc ấy đang giảng giáo lý mật tông. Khi thấy thái tử đi vào, mặc dù đã biết thái tử đến để cầu Pháp, để thử thách ông

tung một luồng sét đánh vào thái tử, rồi đi lên đỉnh núi chỗ có một ngôi tháp Tìrthika màu đen. Các ẩn sĩ tùy tùng hỏi ông người ấy là ai. Ràhula trả lời: "Trong năm trăm năm mươi hai đời tái sinh, ông ấy luôn luôn làm học giả. Bây giờ ông ấy là thái tử sắp nối ngôi vua Pháp ở xứ Bengal là Kalyànashrì. Ông ta không màng tới đời sống vương giả, mà mong muốn thực tập khổ hạnh."

Mọi người đều ngạc nhiên. Họ đứng lên mời thái tử gia nhập vào đoàn họ.

Khi gặp bậc thầy này, Atìsha nói:

Hỡi đạo sư thánh thiện xin nghe con đây:
Con đã từ bỏ gia đình
Con mong đạt giải thoát
Nhưng con đã sinh vào nhà danh tiếng
Và có thể trói buộc vào xứ Bengal.
Con đã tôn thờ những bậc thầy
Jitàri, Bodhibhadra, Vidyakokila và Avadhutìpà,
Những bậc đạo sư có thần thông
Nhưng ngay đến bây giờ, con vẫn chưa thoát khỏi
Những bổn phận làm vua.
Nay con được gởi đến Thầy, hỡi bậc Đạo sư:
Xin hãy khai thị cho con giáo lý Đại thừa
Và sự phát bồ đề tâm,
Mong sao con thoát khỏi những trói buộc.

Thái tử tiếp tục năn nỉ vị thầy suốt mười ba ngày. Cuối cùng ông đáp ứng, làm pháp quán đảnh Hevajra cho thái tử và truyền riêng cho ngài tất cả những chỉ giáo. Thái tử được pháp danh trong mật giáo là Jnànaguhyavajra.

Rồi Ràhula bảo tám vị nam nữ khổ hạnh lỏa thể có nhiều thần thông khủng khiếp rằng: "Hãy đi theo ông ấy về Bengal, làm cho nhà vua đổi ý. Khi thái tử đã được giải thoát khỏi phận sự làm vua, thì hãy đưa ông đến bậc thầy của ông là Avadhutìpà."

Bấy giờ thái tử trang phục như thần Heruka, đi vào hoàng cung. Mọi người trông thấy đều nhận ra ngài và rất hoảng sợ. Ngài lang

thang suốt ba tháng, hành xử như một người điên. Những tu sĩ khổ hạnh đi theo ngài thì chạy nhảy cùng khắp. Mọi người đều quyết định rằng ngài không còn đủ tư cách để trị vì nữa, và không ai cầm được nước mắt.

Phụ thân ngài là người buồn sầu nhất. Ông nói:

Ôi con tôi! Từ khi sinh con ra
Cha đã thấy con có giá trị phi thường
Cha những tưởng con sẽ làm phận sự quốc vương của con
Còn ai hạnh phúc hơn con nữa?
Sự ẩn cư trong rừng dã tác hại gì đến tâm con như thế?
Thái tử đáp:
Thưa cha, nếu con làm vua
Con chỉ được sống với cha trong đời này
Nhưng rồi cha con không nhận ra nhau trong những đời sắp tới.
Thật sai lầm biết bao khi làm một việc
Không đem lại lợi ích gì mà chỉ có hại.
Nếu con từ bỏ đời sống vương giả
Mà thực hành Con đường bảo đảm
Đưa đến giải thoát giác ngộ,
Thì cha con mình sẽ được hạnh phúc
Trong những đời tương lai
Bởi thế, cha hãy buông con ra!
Bà mẹ nói:
Có ích gì đây? Ta không thuyết phục con nổi
Nghiệp là cái tiên quyết
Đã ném tất cả chúng ta vào tái sanh trong đời.
Ôi hỡi người con thánh thiện, cứ việc tu pháp gì con cho là tốt nhất,
Còn mẹ sẽ cầu nguyện được gặp con trong tất cả các đời sau.
Rồi cha mẹ đều cho phép thái tử xuất gia.

Thái tử cùng với những tu sĩ khổ hạnh rời cung điện sáng sớm để đi đến nơi ẩn cư trong rừng của bậc thầy Avadhutìphà, ở đấy ngài học Phật của trường phái Trung quán. Atìsha được thụ giáo về những điều vi tế sâu xa của luật nhân quả, từ năm 21 tuổi cho đến năm 29, ngài gần ngang với bậc thầy Avadhutiphà. Vắn tắt là ngài đã thiền quán, chiêm nghiệm về mọi sự mà ngài đã học được. Tác phẩm Quyển Sách

Xanh về những Bùa Chú nói: “Ngài đã theo học Avadhutìphà trong bảy năm.”

Atìsha đáng lẽ đã lên ngôi làm vua, sự nghiệp rực rỡ không thua gì hoàng đế Trung Quốc Li Shi-min, mà hoàng cung có đến mười vạn ngôi nhà với những tràng phan chiến thắng, hai mươi lăm ngàn ao tắm, bảy trăm hai mươi lạc viên, và năm mươi sáu ngàn cây cổ thụ. Ngài cóthể sở hữu ba triệu rưỡi thần dân. Cung điện của ngài được vây quanh với bảy lớp trường thành nối liền bằng ba trăm sáu mươi ba ngôi chùa. Nhưng ngài Atìsha vĩ đại đã hiến mình cho Chánh pháp và đã từ bỏ tất cả những cạm bẫy vô song ấy của vương quyền như thể là người ta nhổ nước bọt vào đống rác. Đức Phật đấng Đạo sư của chúng ta cũng đã từng làm như vậy: mặc dù nắm chắc uy quyền của một vị chuyển luân vương trong tay. Ngài đã từ bỏ để xuất gia. Bởi vậy, bạn phải đọc lại một cách say sưa lịch sử của các ngài. Nếu bây giờ có ai bảo chúng ta: “Hãy xả giới hoàn tục, rồi ông sẽ cho làm quận trưởng.” Ta sẽ làm theo ngay không chút do dự. Thế cũng đủ chứng minh tầm mức sự phát tâm của chúng ta.

Thật khó cho chúng ta từ bỏ những vặt vãnh trong căn phòng nhỏ hẹp của mình, nói gì đến chuyện từ bỏ uy quyền của vương vị. Hãy xem điều này trái ngược với Atìsha, người đã vứt bỏ vương vị xem như đờm dãi, người theo thầy học đạo trải qua bảy năm ròng. Ngài cũng thọ giáo Kim cang thừa với nhiều bậc đạo sư có thần thông khác, trở thành một học giả về tất cả cổ thư và mọi ngành giáo lý. Một hôm ý nghĩ này khởi lên nơi ngài, “Ta rất uyên thâm về mật giáo.” Nhưng ngài liền mất tất cả kiêu mạn khi ngài mộng thấy một số nữ thần (dàkinìs) đưa cho ngài xem nhiều pho sách mật giáo mà ngài chưa từng thấy. Và khi ngài khởi lên tư tưởng, “Ta sẽ đạt những thần thông tối thượng về Đại thủ ấn (mahàmudrà) ngay trong đời này bằng cách áp dụng một cách hành xử có nhiều tính chất mật giáo hơn nữa” (nghĩa là có vợ), thì đạo sư Ràhulagupta hiện đến với ngài bằng thần thông đi xuyên qua tường vách mà bảo: “Cái gì? Con đã quên chúng sinh rồi sao? Hãy thụ giới ngay. Điều này sẽ làm lợi lạc cho nền giáo lý và cho nhiều hữu tình chúng sinh.”

Khi thần Heruka xuất hiện trước ngài, và cũng yêu cầu như thế. Ngài cũng mộng thấy Đức Thích Ca Mâu Ni bậc Đạo sư của chúng ta,

và Đức Di Lặc, bảo ngài phải thụ giới. Ngài thụ giới cụ túc với ngài Shìlaraksha (Giới hộ), một tu viện trưởng thuộc bộ phái Mahàsamgika (Ma ha tăng kỳ vực), người đã đạt giai đoạn Nhẫn trên đạo lộ chuẩn bị. Atìsha được thọ cụ túc giới vào năm 29 tuổi.

Atìsha đã theo học một trăm năm mươi bảy bậc thầy, học tất cả các học thuật, kinh giáo và mật giáo cùng những bài dạy truyền khẩu liên hệ. Ngài làm một khảo cứu đặc biệt về những điểm then chốt trong Tứ Phần Luật dưới sự hướng dẫn của Dharmarakshita (Pháp hộ), và làm một bộ luận khổng lồ bao gồm một trăm lẽ tám bài tụng trình bày phần của Thắng pháp (Abhidharma) gọi là "Luận Về Những Điểm Đặc Biệt." Ngài nghe giảng những giáo lý này trong mười hai năm, và nghiên cứu tường tận. Ngài còn am tường tất cả những pháp tu khác nhau của mười tám bộ phái (thuộc bộ phái Vaibhashika - Đại tỳ bà sa), về những vấn đề như thành phần nào trong tăng chúng phải tịnh thí một phần thực phẩm mình xin được, hoặc thứ nước nào được phép uống, vân vân. Bởi thế ngài trở thành viên ngọc tối thượng của cả mười tám bộ phái Ấn Độ.

Nhưng mặc dù ngài đã học và hành tất cả kinh giáo và mật giáo có thể tìm thấy được vào thời ấy tại Ấn, ngài vẫn không ngừng tự hỏi con đường nào là đường nhanh nhất đến giác ngộ, và Ràhulagupta bậc thầy của ngài, đang ở trong hang động núi Krishnagiri, biết được tâm niệm ngài nhờ tha tâm thông, liền đi đến bảo: *"Có gì hay ho trong việc thấy những linh kiến về các thần bảo hộ, làm xuất hiện được nhiều bộ loại chư thần trong những đồ hình, phô diễn được vài thần thông vặt vãnh, hoặc đạt được định vững như núi đá? Hãy luyện tâm người về lòng từ mẫn và tâm bồ đề. Đức Thiên Thủ Quán Thế Âm là vị bồ tát của lòng từ mẫn, hãy cầu ngài làm thần bảo hộ cho ngươi và phát nguyện làm lợi lạc loài hữu tình cho đến khi cõi sanh tử trống rỗng."*

Một ngày kia, trong khi Atìsha đang kinh hành quanh Kim cang tòa của Phật tại Bồ đề tràng, ngài nghe cuộc đàm thoại giữa hai pho tượng. Một lần khác, có hai thiếu nữ đã vượt được những giới hạn của thân xác con người, đang nói chuyện trên bầu trời phía nam của Bồ đề tràng. Một cô hỏi: *"Muốn giác ngộ cho toàn vẹn và nhanh thì người ta*

nên tu theo pháp nào?" Cô kia bảo: *"Hãy tu luyện tâm bồ đề."* - *"Phải đấy, tu bồ đề tâm là phương tiện cao cả nhất."*

Atìsha đã dừng kinh hành để nghe cuộc đàm thoại, và ghi hết vào lòng như một bình chứa nhận hết nước trút từ bình khác.

Có lần ngài đang đứng cạnh hàng rào bằng đá do bậc thầy Long Thụ dựng lên, thì nghe ở đấy có một bà già bảo cô gái: *"Bất cứ người nào muốn đạt giác ngộ sớm phải tu luyện tâm bồ đề."*

Một pho tượng Phật ở dưới hành lang của ngôi đại điện tại Bồ đề tràng có lần bảo Atìsha, trong khi ngài đang kinh hành tại đấy: *"Hỡi khất sĩ, nếu ngươi muốn giác ngộ sớm, thì hãy tu luyện tâm từ, tâm bi và tâm bồ đề."*

Một lần khác, khi ngài đi quanh vách đá một am cốc nhỏ, pho tượng Đức Thích Ca bằng ngà voi nói với ngài: *"Hỡi thiền giả, hãy tu luyện tâm bồ đề nếu ngươi muốn sớm đạt toàn giác."*

Thế là Atìsha tu tập phát triển tâm bồ đề hơn bất cứ lúc nào trước đấy, và vì muốn tu đạt đến trạng thái cao nhất của tâm bồ đề, ngài tự hỏi: "Ai là người nắm giữ toàn bộ giáo lý về điều này nhỉ?" Ngài tra tầm và nhận ra chính Suvarnadvìpi là người nổi tiếng bậc thầy về tâm bồ đề. Ngài dự định đi đến vị ấy (ở Nam Dương) để thụ giáo một cách toàn triệt về bồ đề tâm. Ngài vượt đại dương suốt mười ba tháng trên một con thuyền với vài thương gia đi buôn bán. Khi ấy Kàmadeva, thần dục lạc, vì không chịu nổi sự lan truyền của Phật pháp, muốn ngăn cản tâm bồ đề của Atìsha, nên đã thổi một luồng gió mạnh để làm cho chiếc thuyền xoay quanh, lại hóa một con cá voi lớn án ngữ trước mũi không cho thuyền đi tới, hóa sấm chớp, vân vân, gây khá nhiều rối loạn. Hiền trí Kshitagarbhà xin Atìsha xử dụng thần thông giận dữ. Ngài bèn nhập định quán tưởng thần Yamàtaka màu đỏ hiện ra hàng phục được đám quỷ quấy phá, và cuối cùng đoàn người đến Nam Dương.

Atìsha đã trở thành một học giả và hành giả vĩ đại. Như ta đã nói, lúc mới mười tám tháng tuổi, ngài đã tự thốt ra những lời chứng tỏ ngài đã am tường về tâm bồ đề. Thế mà ngài vẫn tình nguyện trải qua bao nhiêu gian khổ để đi đến Nam Dương, điều ấy chứng tỏ cho

chúng ta thấy trong phái Đại thừa, không có gì quan trọng cốt cán hơn là bồ đề tâm.

Atìsha trải qua cuộc hành trình đến mười ba tháng nhưng không bao giờ ngài cởi chiếc áo tu sĩ, dấu hiệu của giới pháp. Ngài không du hành như chúng ta ngày nay. Các tu sĩ bây giờ mỗi khi đi xa, vừa ra khỏi tu viện là đã khoác y phục thế gian, một số người lại còn đeo bao gươm dài vào nữa. Tôi nghĩ có lẽ người ta phải sợ hãi khi trong thấy họ và tự hỏi, "Có phải là bọn cắt cổ người ta chăng?" vậy ta phải nêu gương bằng cách đừng cởi pháp phục, dấu hiệu chứng tỏ ta đã thụ giới cụ túc. Kaedrub Rinpoche nói:

Thân thể của vị tỷ kheo đẹp là nhờ pháp phục
Khi nào tu sĩ đã thụ giới
Mà mặc y phục thế gian
Lối cư xử ấy làm giáo lý suy tàn.

Một vài người tuyên bố: "Người ta nên thuần thục từ bên trong" mà không giữ bề ngoài chút nào. Điều này không tốt cho giáo lý chung. Mọi hoạt động của tăng chúng cần được thực hiện có giới luật và an tịnh. Xá Lợi Phất đạt đến địa vị kiến đạo là nhờ thấy cung cách của Ashvaji.

Trở lại chuyện Atìsha đến đảo Nam Dương. Ngài trong thấy một vài thiền giả đệ tử của Suvarnadvipì. Atìsha cùng những đồ đệ của ngài nghỉ ngơi nửa tháng và yêu cầu các thiền giả kể cho nghe câu chuyện về cuộc đời đạo sư Suvarnadvipì. Nếu là chúng ta thì khi đến đấy, chúng ta sẽ đến diện kiến bậc thầy tức khắc; như Atìsha không làm như vậy. Thay vì thế, ngài xem xét cuộc đời của bậc thầy. Ngài nêu một tấm gương cho ta: trước hết ta phải tra tầm về bậc thầy cho đúng cách.

Một vài người vội vã đi đến bậc thầy Suvarnadvipì và bạch: "Bạch thầy, nhà đại học giả Dìpamkàra Shrijnana, người nổi tiếng nhất khắp vùng Đông và Tây Ấn, đã vượt biển với bao gian nan suốt mười ba tháng cùng với một trăm hai mươi lăm đồ đệ đã đến để thụ giáo với ngài về Bát nhã, bà Mẹ của tất cả những đấng Chiến thắng. Họ cũng đến để học pháp Đại thừa về huấn luyện tâm để phát nguyện và khai triển những hình thức tu tập tâm bồ đề."

Suvarnadvipì nói: "Kỳ diệu thay một học giả vĩ đại như thế đã đến xứ ta. Chúng ta phải đi chào đón."

Khi Atìsha đến gần tòa lâu đài của Suvarnadvipì, ngài và tùy tùng trông thấy từ xa một đám rước đang đến đón mừng, dẫn đầu chính là bạc thầy Suvarnadvipì, theo sau là năm trăm ba mươi tu sĩ. Họ trông như những vị A la hán, mặc ba y có màu sắc thích đáng với tu sĩ, mang theo đồ đựng nước và gậy sắt thực đẹp, có sáu mươi hai sa di theo hầu. Tất cả đoàn gồm năm trăm chín mươi bảy vị đã thụ đại giới. Vừa trông thấy đám rước trang nghiêm ấy, giống y những vi la hán thời Phật, đoàn của Atìsha vô cùng hoan hỉ.

Rồi những bậc hiền trí tinh thông ngũ minh như Atìsha và Kshitagarbha, và những tỷ kheo thông ba tạng, khởi sự đi đến tư thất của thầy Suvarnadvipì. Họ đều mang dép đúng luật và đắp ba y nhuộm vàng của xứ Kashmir, được phái Mahasamghika ưa chuộng. Để mọi người bản xứ có thể tu phước cúng dường, họ mang bát khất thực bằng sắt đã được tu bổ chỉnh tề, và đem theo tất cả dụng cụ đúng luật của tỷ kheo, như bình chứa nước bằng đồng có thể chứa một drona đơn vị đo ở Magadha (Ma kiệt đà), và chiếc gậy bịt sắt mà đức Thế Tôn thường ca ngợi. Tất cả đều đội mão học giả với những chóp mão cùn không nhọn để chứng tỏ sự vắng bóng kiêu mạn. Và tất cả đều thịnh trọng cầm những chiếc phất trần. Cả đoàn gồm một trăm hai mươi lăm vị đi hàng một tháp tùng Atìsha, cách khoảng nhau đúng phép - một dòng người đi toàn hảo như môt cáik ráng cầu vồng ngũ sắc. Mọi sự thật huy hoàng; làm cho chư thiên hoan hỉ mưa hoa xuống cúng dường. Mọi người dân trên quần đảo đều ngạc nhiên tán thán những cung cách của hai bậc đạo sư này, và phát sinh tịnh tín. Atìsha dâng vị thầy một cái bình trong suốt đựng đầy vàng, bạc, xa cừ, san hô, hổ phách. Cử chỉ tốt lành này báo trước ngài sẽ thụ giáo tất cả những chỉ giáo về đào luyện tâm bồ đề, hệt như một cái bình chứa tất cả những gì mà một bình khác trút sang.

Họ lui về phòng của bậc thầy trong tòa lâu đài với lọng che bằng bạc. Tại đây, bậc thầy Suvarnadvipì đầu tiên dạy họ mười lăm (trong số bảy mươi) đề tài từ tác phẩm của đức Di Lặc *"Sự Trang Hoàng Cho Thực Chứng"*, kèm theo những chỉ giáo khẩu truyền liên hệ. Bậc thầy ngay tức khắc rất hài lòng với Atìsha, họ cùng nghỉ đêm tại một

nơi. Và thế là bắt đầu mười hai năm ròng trong thời gian ấy Atìsha và những môn đệ của ngài thụ giáo toàn bộ những lời giảng dạy về ý nghĩa thâm áo của tôn kinh Bát Nhã Ba La Mật Đa - "Bà Mẹ Thánh" theo hệ truyền thừa mà Di Lặc truyền cho Vô Trước. Họ cũng nhận những chỉ giáo đặc biệt về sự đào luyện tâm bồ đề nhờ phương pháp đổi địa vị mình với người khác; hệ phái này là từ Đức Văn Thù truyền xuống Shantideva. Họ học hỏi, quán tưởng, và thiền định về những lời chỉ giáo ấy một cách toàn triệt. Nhờ trao đổi địa vị mình với người, họ đã phát triển tâm bồ đề chân thực trong tâm thức, ở dưới chân bậc thầy.

Một ngày kia, bậc thầy gọi Atìsha - bây giờ đã làm chủ nền giáo lý - tiên đoán ngài đi Tây Tạng sẽ có nhiều môn đệ.

Thưa ngài, ngài không nên ở lại đây
Mà hãy đi về hướng Bắc
Hướng về phương Bắc, đến Xứ Tuyết

C. NHỮNG VIỆC NGÀI ĐÃ LÀM SAU KHI CÓ ĐƯỢC NHỮNG SỞ ĐẮC.

Có hai phần: (1) Ngài làm gì ở Ấn; (2) Ngài làm gì ở Tây Tạng.

1) TẠI ẤN ĐỘ

Khi Atìsha trở về Ma kiệt đà (Magadha), ngài sống tại Bồ đề tràng, và đã ba lần ngài đánh bại tranh luận những người theo các tà giáo, đưa họ về chánh pháp. Ngài còn làm sáng nền giáo lý bằng những cách khác nữa. Vua Mahàbala (Đại lực) đề cử ngài đến cai quản thư viện của tu viện Vikramashìla. Mặc dù Atìsha chính yếu là theo truyền thống đại chúng bộ (Mahasamghika), ngài còn tinh thông những truyền thống của tất cả bộ phái khác; và chỉ vì ngài không có đầu óc bè phái nên đã trở thành viên bảo châu tột đỉnh của tất cả hội chúng ở Ma kiệt đà cũng như khắp xứ Ấn. Ngài được toàn thể công nhận là bậc thầy của toàn bộ giáo lý của ba tạng kinh và bốn loại mật giáo. Còn về sự giảng dạy thì người ta có cảm nghĩ gần như là chính Đức Phật đã tái thế.

2) TẠI TÂY TẠNG

Những giáo lý phổ cập đầu tiên đến Tây Tạng vào lúc bấy giờ đã mai một. Sự truyền bá giáo lý hậu kỳ đã được thịnh hành. Nhưng một số người tập trung vào tạng luật và bỏ qua mật giáo; một số khác thì ngược lại. Kinh giáo và mật giáo trở thành đối chọi nhau như nước với lửa. Nhiều bậc học giả nổi danh từ Ấn đến Tây Tạng, bị viễn ảnh vàng ở đấy dụ dỗ. Họ lừa bịp người bản xứ với nhiều mật điển xấu ác và đầy dục tính. Tình trạng đã hóa thành hết sức khó khăn để gieo rắc nền giáo lý thuần tịnh của đấng Chiến thắng. Quốc vương Tây Tạng bấy giờ là Lhalama Yeshe Oe rất đau lòng trước tình trạng ấy. Vì muốn hoàng truyền nền giáo lý thuần tịnh, ông đã gửi hai mươi mốt sinh viên thông minh của Tây Tạng sang Ấn hầu mong khi họ trở về sẽ thành những bậc hiền trí có thể ích lợi hơn cho dân Tây Tạng. Tất cả họ đều chết chỉ còn lại hai vị Rinchen Zangpo và Legdaen Sherab; cả hai đều trở nên tinh thông giáo lý nhưng vẫn chưa có thể rước Atìsha theo họ về Tây Tạng. Khi về nước, họ yết kiến vua để bàn cách làm thế nào để hòa hợp kinh giáo và mật giáo với cách hành trì và tin tưởng của mọi học giả Ấn. Họ nói: "Những học giả kia không ích lợi gì cho Tây Tạng. Ở Vikramashìla, có một vị tăng dòng dõi vua chúa đã đạt giải thoát. Ngài có danh hiệu là Dipankara Shrijnàna. Nếu bệ hạ mời được vị ấy thì chắc chắn sẽ lợi lạc cho Tây Tạng. "Họ cũng nói rằng tất cả những học giả khác đều đồng ý về điểm này."

Lời nói của họ làm cho vua an tâm, nhưng quan trọng hơn nữa là, vua đã phát sinh một lòng tin mãnh liệt không lay chuyển ngay khi vừa nghe đến danh hiệu của ngài. Vua phái Gyatsoen Senge cùng với tám vị khác đi rước Atìsha về. Họ đem nhiều vàng, nhưng họ đã thất bại. Chính vị vua cầu Pháp cũng đi tìm thêm vàng để có thể rước bậc hiền trí ấy về xứ mình.

Trưởng bộ lạc Garlog biết vị vua đang tìm cách để truyền bá Phật pháp nên bắt cóc nhà vua cầm tù và hăm dọa sẽ giết nếu không bỏ ý định, Jangchub Oe cháu gọi vua bằng chú, đến tìm cách giải thoát cho ngài, nhưng viên tù trưởng nói: "Một là người bỏ ý định rước học giả ấy về nước, và ngươi phải làm nô lệ cho ta, hai là đem một số vàng

bằng sức nặng của vua, thì ta mới thả vua về." Jangchub Oe hứa giao vàng. Ông đưa ra hai trăm lượng vàng mang theo, nhưng người tù trưởng nhất định không chịu. Cuối cùng ông đem tất cả số vàng nặng bằng sức nặng của con người vua trrừ cái đầu. Tù trưởng cũng không bằng lòng, bảo: "Tôi cần cả đầu, tất cả."

Jangchub không có cách nào kiếm thêm vàng, nên đến cửa ngục khóc và thưa với nhà vua: "Chú ơi, chú đã sống rất nhân từ, nhưng chú phải là nạn nhân của nghiệp của quá khứ. Nếu cháu cử binh để đánh bại tên tù trưởng này thì sẽ có rất nhiều người chết và cháu sợ chúng sẽ đọa vào cõi thấp xấu. Tên tù trưởng này bảo cháu không được đi mời vị học giả này về, và phải làm nô lệ cho y. Nhưng nếu chúng ta từ bỏ Pháp Phật thì tức đã đầu hàng tên tù trưởng tội lỗi này. Cháu nghĩ là tốt hơn chú hãy kiên trì với chánh pháp. Y bảo cháu phải đem một trọng lượng vàng bằng cả người chú, nhưng cháu chỉ kiếm được số vàng nặng bằng thân thể chú ngoại trừ cái đầu. Y không chịu, nên bây giờ cháu lại ra đi tìm thêm vàng cho đủ số để chuộc chú về. Trong thời gian đó, xin chú hãy nghĩ đến nghiệp quá khứ của chú, cầu xin Ba ngôi báu, và nhất là chú nên dũng cảm mà tạo phước nghiệp."

Đức vua cười lớn mà bảo: "Ta cứ tưởng là cháu đã sống một đời dễ chịu sung túc nên không chịu nỗi gian nan, không có chút can đảm nào. Bây giờ ta mới thấy cháu có thể chấn hưng truyền thống của tổ tiên sau khi ta chết. Cháu đã hành động rất tốt, ta rất hài lòng. Ta nghĩ thật sai lầm nếu ta chết mà chưa thiết lập được một nền chánh pháp không lỗi lầm cho xứ Tây Tạng. Ta đã già, và nếu chưa chết bây giờ thì ta cũng chỉ sống thêm mười năm nữa là cùng. Nếu ta bỏ ra quá nhiều vàng như thế chỉ để sống thêm chừng ấy tuổi, thì thật làm cho Ba ngôi báu cũng thất điên bát đảo. Trong những đời quá khứ của ta trong vòng vô thỉ sinh tử, ta chưa có một lần nào được chết cho chánh pháp. Vậy thì, cháu đừng đưa cho tên tù trưởng một vụn vàng nào cả, thật tốt biết bao nếu ta được chết cho chánh pháp. Mà chúng ta có thể đào đâu ra được số vàng để chuộc cái đầu ta? Hãy đem hết vàng đi Ấn Độ, và làm mọi cách cháu có thể làm để thỉnh bậc hiền trí Atìsha về.

Nếu ngài cho con tiếp kiến, thì hãy trao lại thông điệp này của ta: "Con hy sinh mạng sống vì giáo lý của Phật và của chính ngài. Xin hãy che chở cho con trong những đời còn lại, bằng lòng bi mẫn của

ngài. Ý định duy nhất của con là rước ngài về Tây Tạng; và con làm thế chỉ vì mong cho giáo lý Phật được lan truyền khắp xứ. Bởi vậy xin ngài hãy chấp nhận lời yêu cầu của con. Xin hãy gia hộ cho con để chắc chắn chúng ta sẽ gặp gỡ trong những đời vị lai." Này cháu, cháu hãy quên chú đi, và nghĩ đến những lời dạy của đức Phật."

Nhà vua đã yếu, giọng ngài rất đổi thương tâm, nhưng Jangchub có thể tin chắc ngài chỉ nghĩ đến thần dân Tây Tạng, đến giáo lý Phật, và đến Atìsha. Ông bất đắc dĩ phải từ giả người chú thân yêu. Lòng ông thêm can đảm, và ông đã hành động đúng theo ước nguyện của người chú.

Ở Tây Tạng có nhiều người tin theo rất nhiều tín ngưỡng sống sượng mà họ cho là mật tông. Một vài phái như vậy là Đạo sư Váy Đỏ, Hiền trí Váy Xanh vô sỉ, và Mười Tám Khất Sĩ của Artso. Muốn dẹp những người này một cách êm thắm ("dứt đẹp"), vua Jangchub Oe cầu xin Tam Bảo chỉ dẫn cho biết trong đình thần ai là người sẽ thỉnh Atìsha về được. Tất cả những lần xin xăm bói tinh tú đều ám chỉ vị dịch giả tên Nagtso. Vị này khi ấy đang ở Ngôi Chùa Vàng tại Gungtang. Vua triệu vời ông tới Ngari, nhưng sợ ông không chịu sang Ấn, vua bèn mời ông lên trên ngai và tặng ông nhiều quà và bảo: "Ông phải năn nỉ Atìsha, hãy thay ta mà nói với ngài như sau, "Ngài đã được nhiều người ca tụng sự uyên bác, đạo đức, và lòng từ bi của ngài. Tổ tiên tôi, những vị vua trong quá khứ và đình thần, đã thiết lập nền giáo lý của Phật tại vương quốc này. Giáo lý ấy đã trở thành tục lệ, được phát triển, lan rộng. Nhưng hiện tại nền giáo lý của Phật đang lâm vào tình trạng đáng buồn. Một giống nòi quỷ sứ đã đã thắng lướt. Những bậc học giả quá cố chắc sẽ phải rầu rĩ về chuyện này. Cả tôi lẫn chú tôi đã gửi rất nhiều vàng sang xứ Ấn, hao tốn rất nhiều người và của mà vẫn không đưa được ngài về. Vua chúng tôi đã không chịu nổi việc này và đã đích thân đi tìm vàng. Một tộc trưởng ác độc đã cầm tù vua. Nhà vua đã bỏ mạng. Nếu thấy chúng tôi đã tỏ nhiều can đảm như vậy mà ngài vẫn làm cho chúng tôi thất vọng, chúng tôi những chúng sinh ngu muội ở vùng đất Tây Tạng xa xôi này, thì làm sao ngài còn được xem là từ bi và là nơi nương tựa của mọi hữu tình?"

“Ta còn đây một ngàn bốn trăm lượng vàng. Hãy đem theo mà dâng cho bậc đạo sư và nói: Xứ Tây Tạng chúng tôi giống như đô thị của quỷ đói. Tìm vàng ở xứ tôi chẳng khác nào tìm rận trên con cừu, thật rất khó khăn. Số vàng này là tài sản của toàn thể dân Tây Tạng. Nhưng nếu ngài không chịu đến Tây Tạng, hỡi bậc đạo sư, thì điều đó chứng tỏ người ít từ bi làm sao. Khi ấy chúng tôi không bao giờ biết làm gì để tự cải thiện mình nữa.” Này Ngatso, ông đang nắm giữ tạng Luật. Hãy đích thân kể cho Atìsha câu chuyện của chúng ta. Nếu ngài từ chối, thì hãy trình bày hoàn cảnh thế nào cho ngài hoàn toàn thông cảm.

Vua khóc nhiều tới nỗi nước mắt vua rơi xuống mặt bàn, xuống bắp vế. Nhà phiên dịch Ngatso, mà tên thực là Tsultrim Gyaelwa, từ trước chưa từng đi đây đi đó, và hoàn toàn không thích phiêu lưu đến vùng đất xa xôi. Nhưng ông ta không nỡ nào nói lên tất cả những điều ấy. Chúng ta có câu ngạn ngữ: “Người nào thấy người khác khóc sẽ khởi sự khóc theo.” Ông chưa từng gặp Yeshe Oe, nhưng biết những gì vua nói là hoàn toàn đúng sự thật. Ông biết vị vua chú đã tiêu phí nhiều vàng, và cả hai chú cháu đã từ bỏ hạnh phúc riêng tư chỉ vì mong muốn hạnh phúc cho thần dân. Vua đã làm cho Ngatso rất xúc động. Ông không thốt được lời nào, toàn thân run lên và mặt ông tràn đầy nước mắt tới nỗi ông không thể nhìn lên vua. Vua yêu cầu ông hãy liều mạng sống và tay chân, nhưng ông không có gì ràng buộc với hạnh phúc cõi đời này, và nói ông sẽ tuân lệnh ra đi.

Ông nhận một ngàn bốn trăm lượng vàng từ tay nhà vua và bảy vị bộ trưởng, rồi khởi hành đi Ấn Độ. Nhà vua tiễn ông một quãng đường dài và bảo: “Này tỷ kheo, ông đang làm việc nhân danh tôi. Ông đang liều cả mạng sống và chân tay, với một sự kiên nhẫn lớn lao ông đang đi đến chốn gây nhiều khó khăn gian khổ cho ông. Khi ông trở về, tôi sẽ đền ơn ông.” Nhà vua đi trở lui một đỗi đường mà bảo: “Hãy cầu nguyện đức Đại Bi Quán Thế Âm trong khi ông du hành.”

Khi nhà phiên dịch Nagtso và đoàn tùy tùng đến kinh đô Nepal, họ gặp một người đàn ông cao ráo nói với họ rằng: “Tôi thấy các ngài đi xa vì một sứ mệnh trọng đại. Các ngài sẽ thành công nếu giữa đường cứ niệm: *Nam mô Tam Bảo! Cầu xin Chánh pháp vi diệu, suối nguồn của chư Phật trong ba đời, sẽ lan truyền trên Xứ Tuyết*. Hành trình các

ngài sẽ an ổn nếu các ngài vừa đi vừa niệm như thế.” Đoàn người lữ hành hỏi ông ta là ai, ông nói: “Rồi đây các ngài sẽ biết.”

Còn nhiều hóa thân khác nhau của Dromtoenpa (sẽ là cao đồ của Atìsha về sau). Những hóa thân này đã dẹp nhiều nguy hiểm đe dọa Nagtso và đoàn tùy tùng trên đường đi.

Cuối cùng họ tới cổng Vikramashila. Trên cổng có một điếm canh, và Ngatso hiểu được Tạng ngữ nên gọi xuống qua một khe hở trên điếm canh. Tiếng nói từ bên kia vọng xuống: “Thưa các ông Tây Tạng, các ông từ đâu đến.” Họ trả lời: “Chúng tôi từ vùng thượng Ngari.”

“Có một người gác cổng. Các ngài cứ giao cho người ấy giữ đồ đạc. Hãy ngũ ngon tại một chỗ trú đêm nào đó. Ngày mai cổng sẽ mở ngay khi trời vừa sáng.”

Họ đưa số vàng cho con trai người gác cổng cất vào buồng trong, nó nói: “Hãy tin tôi như bản thân. Đừng lo lắng. Chúc ngủ ngon.”

Họ nghĩ rằng một bé trai mà biết nói những lời như thế thực không phải người tầm thường, và điều đó làm cho họ an tâm.

Sáng hôm sau, vừa khi cổng mở, một đứa bé xuất hiện. Nó đội một chiếc mão nhọn và phục sức như một dân du mục Tây Tạng - áo đủ hai lớp len, mang một cái bát bằng gỗ. Em bé hỏi: “Các vị người Tây Tạng này từ đâu đến? Coi các vị đi đường cũng không đến nỗi nào.”

Đoàn lữ hành của Nagtso cảm thấy thật ấm lòng khi gặp được một người nói thổ ngữ của dân du mục. Họ trả lời: “Chúng tôi đến từ miền thượng Ngari. Chúng tôi đã có một chuyến hành trình êm xuôi. Cái gì đã đưa bạn đến đây? Bây giờ bạn đi đâu?”

Đứa bé trả lời:

“Cháu cũng người Tây Tạng. Cháu đang đi về Tây Tạng. Những người Tây Tạng chúng ta có thói vào tai ra miệng. Chúng ta quá ngây ngô, không thể giữ một bí mật nào cả. Cho nên chuyện gì quan trọng phải làm thật kín đáo. Gyatsoen Senge đang ở trong khu vực người

Tây Tạng. Cứ hỏi lần đường, rồi các ngài sẽ gặp.” Nói xong cậu bé bỏ đi.

Đoàn người đi vào một con đường dài, theo con đường ấy và gặp môt ông già trông rất thánh thiện tay cầm chiếc gậy trúc. Ông hỏi: “Các ông từ đâu đến? Có chuyện gì quan trọng khiến các ông đến nơi này?”

Họ trả lời: “Chúng tôi từ miền thượng Mgari đến đây. Chúng tôi đến để thỉnh ngài Atìsha uyên bác về. Nhà của Gyatsoen Senge ở đâu, thưa cụ?”

Ông già thánh thiện chống gậy đứng và lăn tròn đôi mắt. “Thằng bé gặp các ông sáng nay nói không sai. Người Tây Tạng không giữ mồm miệng gì cả. Cứ nói toạc mọi sự ra cho mọi người ngoài đường biết hết. Các bạn còn mong làm được việc gì với kiểu thẳng như ruột ngựa ấy! Cũng may mà bạn nói với tôi. Nhưng bây giờ, đừng nói cho ai biết ngoài trừ Atìsha. Tôi sẽ chỉ đường đi đến Gyatsoen Senge.”

Ông già đi chậm rãi, thế mà Nagtso không tài nào theo kịp. Nagtso trông thấy ông đứng đợi trên ngưỡng cửa lối vao khu vực người Tây Tạng.

Ông giàbảo: “Những việc trọng đại cần phải làm từ từ. Gấp rút một cách từ từ. Điều bạn muốn đang ở một khoảng cách rất xa, bạn phải trèo ngọn núi theo từng bước một. Đây nhà ông ta đây.”

Nagtso đi vào và dâng vàng cho Gyatsoen Senge, vị dịch giả. Gyatsoen trông thấy ông liền hỏi: “Ông từ đâu tới?”

Nagtso kể tỉ mĩ câu chuyện mình.

Gyatsoen nói: “thì ra bạn đã có lần là đệ tử tôi. Thế mà tôi không nhận ra. Đừng cho ai biết bạn tới đây để thỉnh Atìsha, mà hãy nói các bạn đến để học. Ở đây co một trưởng lão tên Ratnàkarashànti là người có rất nhiều uy lực, và là thầy của Atìsha. Chớ để ông ta nghi ngờ việc các bạn dự định làm. Bây giờ chúng ta sẽ dâng cúng ông một lượng vàng. Hãy nói với ông: “Chúng tôi đã không mời được học giả nào

cả.” Rồi đừng hấp tấp vội vàng gì hết; đừng lo lắng gì hết. Khi thời cơ thuận tiện đến, ta sẽ khéo léo mời Atìsha đến đây.”

Nagtso và Gyatsoen Senge cùng đi thăm trưởng lão Ratnà và hiến tặng lượng vàng. Nagtso nói chuyện một lát với ông ta, như những gì đã định nói.

Vị trưởng lão nói: “Thật kỳ diệu, những bậc hiền trí khác không thể nào hàng phục hữu tình được. Điều ấy không phải nói quá đáng. Giáo lý Phật đã xuất phát từ xứ Ấn thật đấy, nhưng nếu không có Atìsha thì chúng hữu tình ở đây cũng mòn mỏi công đức.” Ông ta còn nói nhiều điều khác.

Trong một thời gian, họ rất khó mà gặp được Atìsha. Nhưng những hóa thân của Quán Tự Tại đã cung cấp nhiều cơ hội tốt lành cho Atìsha du hành đến Tây Tạng. Vào một ngày, khi không còn vị vua chúa hay học giả nào của Ấn ở quanh quẩn để có thể nghi ngờ chuyện xảy đến, Gyatsoen Senge gọi Nagtso đến và đưa ông vào phòng Atìsha. Họ dâng cúng cho ngài một đồ hình (mandala) về thế giới cao một trượng, vây quanh bằng vàng ròng.

Dịch giả Gyatsen Senge thay mặt nói về quốc vương xứ Tây Tạng là một vị Bồ tát, và Pháp đã được lan truyền dưới ba triều đại của ba vị pháp vương Songtsean Gampo, Trisong Detsaen, và Raela Saen. Ông kể nào là vua Langdharma đã tàn hại nền giáo lý như thế nào, thế nào vị lama vĩ đại là Gompa Rabseal đã cố bảo tồn Tăng già, làm cho số lượng tăng chúng nhiều thêm. Ông nói về sự hi sinh của vị vua thúc phụ đã làm để rước cho được Atìsha đến Tây Tạng. Ông nói lại thông điệp của Jangchub Oe, và mô tả loại Pháp quái gở đang thắng thế tại Tây Tạng.

Gyatsoen nói:

“Bạch đại sĩ, vị Bồ tát vua của xứ Tây Tạng đã phái người này đến gặp ngài. Xin ngài chớ từ chối, bảo để đến sang năm tới sẽ đi. Hãy thương xót xứ Tây Tạng chúng tôi.

Atìsha nói:

“Vua xứ Tây Tạng là một vị bồ tát. Ba vị pháp vương là những hóa thân của Bồ tát. Gompa Rabsel cũng là Bồ tát hóa thân, nếu không thế thì ông đã không thể khơi dậy những tàn lửa của nền giáo lý. Những vị vua Tây Tạng đều là Bồ tát. Thật không phải lẽ nếu tôi bất tuân mệnh lệnh của một vị Bồ tát. Tôi cảm thấy hổ thẹn trước vị vua này. Ngài đã tốn nhiều vàng bạc. Những người Tây Tạng các ngài đang lâm vào tình trạng thực đáng thương. Nhưng tôi đang giữ chìa khóa của nhiều ngôi điện thờ trong tu viện này, tôi lại già cả. Tôi có nhiều phận sự phải chu toàn. Đi Tây Tạng thì tôi không còn hi vọng gì về nước lại. Tuy thế tôi sẽ xem xét lại vấn đề này. Bây giờ, các vị cứ giữ lấy số vàng cái đã.” Rồi ngài cho họ lui ra.

Atìsha xét xem nếu vì lòng thương tưởng những môn đồ Tây Tạng tương lai mà ngài đi đến đấy, thì việc ấy có lợi ích gì cho nền giáo lý của Phật hay không. Ngài cũng xét xem việc này có làm ngài giảm bớt thọ mạng không. Các vị thần linh như Quán Tự Tại, Tara vân vân, đều cho ngài biết nếu ngài ra đi thì điều ấy rất lợi ích cho tất cả hữu tình và cho nền giáo lý. Nhưng ngài cũng sẽ giảm thọ nếu ngài ra đi. Atìsha hỏi giảm thọ bao nhiêu. Thần cho biết, nếu không đi ngài sẽ sống tới chín mươi mốt tuổi, mà đi ngài chỉ sống tới bảy mươi ba, vậy có nghĩa ngài giảm thọ đến gần hai mươi năm. Khi ấy Atìsha nghĩ đến tất cả những lợi lạc của việc đi Tây Tạng, nếu vì thế mà giảm thọ thì cũng không sao. Ý Thức về mục đích nơi ngài thật mãnh liệt tới nỗi ngài không kể gì tới thọ mạng.

Tuy nhiên, Atìsha lại không muốn đi ngay, vì Tăng chúng ở Ấn và cư sĩ ngoại hộ sẽ bảo rằng nguồn cội giáo lý Phật tại Ấn sẽ đi đến suy tàn. Muốn tránh những lời như vậy, Atìsha đã dùng phương tiện thiện xảo là, thay vì nói với mọi người rằng ngài sắp đi Tây Tạng, ngài lại nói ngài sẽ làm một cuộc du hành rộng rãi chiêm bái Phật tích tại Bồ đề tràng và những nơi thánh địa, đi chỗ này chỗ kia. Dromtoenpa vốn dĩ là một ông vua Pháp chính hiệu, khôn khéo hóa mình làm những thương gia. Không để ai ngờ vực gì cả, họ đã đem theo về Tây Tạng nhiều thánh tượng của đức Manjuvaja (một hóa thân của Guhyasamàja) vân vân, biểu tượng cho những thân Phật, và nhiều kinh điển, biểu tượng cho Lời của đấng giác ngộ. Atìsha đến vị Trưởng lão thầy ngài để hỏi ngài có được phép đi Nepal và Tây Tạng chăng, vì ở những nơi ấy có nhiều bảo tháp và thánh địa đặc biệt ngài

muốn viếng thăm cho biết. Vị trưởng lão quan sát thấy Atìsha dường như rất muốn ra đi, và những người Tây Tạng coi bộ cũng nhất quyết rước Atìsha về bằng được, bởi thế ngài cho phép Atìsha ra đi một thời gian. Nagtso vị dịch giả phải hứa đưa Atìsha trở về Ấn trong vòng ba năm tới.

Thế là Atìsha và đồ đệ rời xứ Ấn để đi đến vương quốc Nepal. Quốc vương Tây Tạng đi đón với ba trăm kỵ sĩ và lễ chào mừng trọng hậu. Người ta kể lại rằng dân chúng địa phương vừa trông thấy ngài đã phát sinh tín tâm thanh tịnh đối với Tam bảo, dòng tâm thức của họ được nhiếp phục.

(Pabongka Dorje Chang còn nói chi tiết cuộc gặp gỡ của Atìsha và nhà dịch thuật vĩ đại là Richen Zangpo)

Khi ấy vua Jangchub Oe trình bày với Atìsha như sau. Trong quá khứ ba vị vua Pháp đã chịu đựng bao nhiêu gian khó để thiết lập nền Giáo lý Phật tại phương Bắc xứ Tuyết. Nhưng Langdharma đã phá hoại Phật pháp. Tổ tiên của Jangchub Oe những vị vua pháp ở Ngari, đã tái lập chánh pháp ở Tây Tạng không kể đến mạng sống của họ. Nhưng hiện tại, có nhiều người chỉ chuyên thực hành mật giáo mà bỏ luật. Những người khác thì lại thề chỉ theo luật mà bài xích mật tạng. Kinh giáo và mật giáo được xem là đối nghịch nhau như nước với lửa. Mọi người mạnh ai nấy tu theo kiểu mình ưa thích, và nhất là hai đạo sư Váy đỏ và Váy xanh giảng dạy một thứ lý thuyết chơi bời phóng đãng cho những hành giả tóc dài theo những mật điển xưa cũ. Nền giáo lý đã suy đồi tới nỗi chỉ còn giống như những tiếng bập bẹ vô ý nghĩa. Vua tiếp tục kể lể chi tiết dông dài cho Atìsha nghe, mắt vua đầm đìa những giọt lệ. Ngài nói:

"Hỡi ngài Atìsha từ bi, bây giờ ngài đừng giảng dạy những giáo lý sâu sắc cao siêu của chánh pháp cho những đồ đệ thiếu văn hóa của ngài tại Tây Tạng. Tôi chỉ xin ngài giảng dạy về luật nhân quả. Lại nữa, xin ngài từ bi giảng dạy một pháp gì không lỗi lầm, dễ thực hành, một pháp mà chính ngài đã tu tập, bao gồm toàn thể chánh đạo, một pháp gì sẽ lợi lạc cho tất cả mọi người Tây Tạng và được nói trong mọi Kinh điển của Đấng Chiến Thắng - trong kinh giáo, mật giáo và trong các luận giải.

Lại nữa, thưa ngài, người ta có cần phải thọ giới Biệt giải thoát mới có thể đủ tư cách để thọ giới liên hệ đến bồ đề tâm hay không? Người ta có thể đạt giác ngộ mà không cần phối hợp phương pháp (tức là giới luật-DC chú) và tuệ giác không? Có được phép tham dự một buổi giảng về mật tông mà chưa được làm lễ quán đảnh (khai đạo) hay không? Có được phép trao truyền một lễ khai đạo về tuệ giác thực thụ (nghĩa là, một lễ khai đạo trong đó bậc thầy chỉ định cho đệ tử phải lấy một người nào làm vợ) cho những người đã phát nguyện giữ tịnh giới không? Có được phép làm những pháp thực hành của con đường mật giáo khi chưa từng thọ pháp quán đảnh Kim cang thượng sư không?

Đấy chỉ là một số ít trong những câu hỏi vua đặt ra. Atìsha rất hoan hỉ khi nghe những lời ấy, và đã soạn tác phẩm Ngọn Đèn Soi Đường Đến Giác Ngộ. Chỉ trong ba tập ngắn gọn, ngài đã làm sáng tỏ tất cả những tư tưởng trong kinh giáo và mật giáo. Tác phẩm khởi đầu như sau:

Kính lễ tất cả các đấng Chiến thắng trong ba đời
Kính lễ Pháp và Tăng
Theo yêu cầu của Janchub Oe,
Vị đệ tử thánh thiện của con
Con sẽ thắp lên Ngọn Đèn
Soi Đường đến Giác ngộ.

Atìsha không khen đệ tử Janchub Oe là thánh thiện chỉ vì đã cúng dường ngài hậu hỉ, mà đúng hơn vì những lời lẽ ông hỏi về pháp. Bổn sư tôi dạy rằng, chắc chắn Atìsha sẽ không hài lòng chút nào nếu ngài được yêu cầu như sau: 'Cho tôi một pháp gia trì cao cấp hoặc một phép quán đảnh thứ yếu.'

Tác phẩm NGỌN ĐÈN SOI ĐƯỜNG bao gồm giải đáp cho những câu hỏi trên. Ngay sau khi nó xuất hiện, những giáo lý quái đản sống sượng tan biến vào nơi từ đó chúng đã đến.

Atìsha hoằng pháp ở vùng Ngari. Khi ba năm sắp hết, do lời hứa với vị trưởng lão, Dịch giả Nagtso nói, "Bây giờ ta phải trở về Ấn Độ"

Atìsha giả vờ đồng ý, và họ đến Puhreng. Nhưng trước kia Tara đã nhiều lần nói với Atìsha rằng, "Sẽ có lợi ích cho nền giáo lý nhiều nhất nếu ông nhận một đệ tử cư sĩ vĩ đại ở Tây Tạng." Bây giờ nữ thần Tara nhắc lại nhiều lần, "cư sĩ ấy sẽ đến" bởi thế Atìsha trông đợi. Ngài nói, "Cư sĩ nào đâu, thật bà ấy đã nói dối ta."

Một hôm Dromtoenpa xuất hiện trong khi Atìsha đang viếng nhà một thí chủ. Drom đi đến phòng Atìsha và được cho biết ngài đang đến nhà người ngoại hộ và đang trên đường về. Ông nói: "Tôi không thể dính lại đây mà đợi thêm giây lát nào nữa trong khi chưa gặp được bậc hướng đạo sư tâm linh của tôi trong đạo Đại thừa. Tôi sẽ đi đến nơi ông." Drom bỏ ra đi, và gặp Atìsha trên một con đường nhỏ. Drom Rinpoche lạy dài rồi gần Atìsha. Ngài đặt tay lên đầu ông và nói những điều chúc lành bằng Phạn ngữ.

Trong khi Atìsha đang ở nhà người ngoại hộ, ngài bảo: "Tôi cần thêm một phần ăn cho người đệ tử may mắn của tôi." Và bởi thế ngài đang mang theo thức ăn. Atìsha là một người ăn chay nghiêm ngặt, và bữa ăn ngài khất thực được hôm ấy là những bánh tròn làm bằng bột lúa mạch chiên bơ. Drom ăn bánh lúa mạch, để dành lại chất bơ trong và đổ vào một bình đèn đủ để thắp suốt đêm. Ông đặt đèn ấy bên cạnh chiếc gối của Atìsha, và tương truyền suốt chuỗi ngày còn lại trong đời Atìsha ông đều cúng đèn như vậy. Đêm ấy Atìsha đã làm phép quán đảnh chính yếu cho Drom và nhận ông làm pháp tử.

Họ khởi hành từ Puhreng và đi đến Kyirong ở vùng Mangyul, dự tính sẽ đi qua Nepal trên đường về Ấn. Nhưng đường bị phong tỏa vì có cuộc chiến bùng nổ; họ không thể đi thêm nửa. Khi ấy Drom giục Atìsha quay về Tây Tạng, trong khi Nagtso năn nỉ ngài phải về Ấn. Vị dịch giả này cảm thấy buồn rầu vì không thể về lại Ấn Độ.

Atìsha bảo ông: "Ông không cần phải lo lắng quá như vậy. Không phải lỗi tại ông, vì ông không thể nào giữ được lời hứa của mình."

Lời ngài nói làm cho Nagtso rất sung sướng; ông bảo: "Vậy thì tốt, chúng ta hãy quay về Tây Tạng."

Thế là Atìsha quyết định về Tây Tạng. Ngài không thể tiếp tục hành trình đi Ấn Độ, vì đường sá đã bị phong tỏa vào lúc ấy, do hậu quả cọng nghiệp của Tây Tạng.

Họ gửi một bức thư sang Ấn nói, "Atìsha không thể đi Nepal theo lệnh của Trưởng lão, vì giữa đường gặp đánh nhau. Việc này làm cho chúng tôi phải trở lại Tây Tạng một thời gian nữa. Ngài có thể đợi đến khi chiến cuộc kết thúc rồi sẽ mời Atìsha về chăng? Bởi vì việc này sẽ rất lợi lạc cho tất cả hữu tình, ngài có bằng lòng cho phép Atìsha ở lại Tây Tạng chăng? Trong lúc Atìsha ở Tây Tạng, ông ấy sẽ viết nhiều bộ luận giống như bộ luận gửi kèm theo đây." Họ gửi bản chép của Atìsha tác phẩm Ngọn Đèn Soi đường, cùng với nhiều vàng.

Vào thời ấy, Ấn Độ không phải như xứ Tây Tạng chúng ta ngày nay đâu. Những tác phẩm đều phải đệ trình cho một hội đồng học giả, từng tờ một được chuyền cho những vị trong hội đồng này phán đoán giá trị. Tác phẩm nào không lỗi về văn phạm và nội dung thì được gửi lên cho vua xem, và tác giả được thưởng. Chỉ có những tác phẩm này mới được phép xuất bản. Còn những luận án nào có nội dung lầm lạc - mặc dù có thể viết bằng thơ văn bay bướm - thì bị cột vào cái đuôi chó. Con chó được dẫn đi qua các đường phố, khiến cho tác giả và tác phẩm đều bị chọc quê. Nhà vua được yêu cầu đừng cho ấn hành tác phẩm đó. Những trước tác của Atìsha thực không cần phải trải qua một thử thách như vậy; song cũng được đưa đến cho hội đồng học giả. Họ rất đỗi hài lòng, vì tác phẩm ngắn gọn của Atìsha đề cập được một cách súc tích toàn bộ đề tài của tất cả kinh giáo và mật giáo, và căn cứ vào tác phẩm này, người ta có thể tự mình đọc hiểu tất cả kinh điển.

Những học giả đồng thanh khoái chí tuyên bố: "Không những việc Atìsha đi Tây Tạng có lợi cho Tây Tạng, mà còn rất có lợi cho Ấn Độ chúng ta nữa. Nếu ông ấy ở Ấn, ông sẽ không bao giờ viết được một tác phẩm như thế. Vì người Ấn chúng ta minh triết hơn, kiên nhẫn hơn. Ông ấy biết dân Tây Tạng ít minh triết, và thiếu kiên trì, nên đã viết bộ luận ngắn gọn rất ích lợi này." Họ không tiếc lời ca ngợi việc Atìsha đi Tây Tạng.

Trưởng lão Ratnàkarashànti viết thư cho đoàn tùy tùng của Atìsha như sau: "Những học giả hiền trí ca ngợi Atìsha như thế đấy, nên tôi phải cho phép ông ta ở lại Tây Tạng, vì điều ấy sẽ lợi lạc cho hữu tình. Tôi chỉ yêu cầu ông ấy viết thêm luận giải về tác phẩm kia, để bù lại sự kiện ông ấy đã không trở về Ấn." (Tuy nhiên, tác phẩm trình bày trong sách này, bản dịch các lời luận giải tác phẩm Ngọn Đèn Soi Đường được cho là chính ngài Atìsha giải, thì tương truyền không phải vậy.)

Nagtso vô cùng sung sướng khi được bức thư ấy, ông bảo: "Tôi đã gánh một trách nhiệm nặng như núi do Trưởng lão phó thác. Bây giờ tôi đã được nhẹ gánh."

Không lâu trước khi Atìsha đi đến tỉnh Trung ương Tây Tạng, Drom Rinpoche viết thư cho những nhân vật quan trọng ở đấy rằng, "Tôi đã khổ công hết sức để rước Atìsha đến tỉnh Trung ương, vậy khi nào quý vị nhận được thư lần tới, thì hãy khởi hành ra đón tiếp ngài tức khắc." Trong bức thư sau ngài viết: "Yêu cầu những bậc thầy trong tỉnh Trung ương, như là Kawa Khàkya Wangchung, vân vân, hãy khởi hành ngay để đón ngài." Drom đã trưng ra tên của Kawa như là bậc thầy quan trọng nhất của Tây Tạng.

Khi khởi hành cuộc đón rước, một người tên Kutoenpa la lớn: "Thế thì tên tôi ở đâu?" Người ta bảo ông: "Ông ở trong số vân vân ấy." - "Tôi không phải là người để xếp vào hạng vân vân!" Ông nói thế và cố chen lấn đi dẫn đầu đoàn rước. Thế là cả bọn chen giành đi hàng đầu.

Những thầy Tây Tạng hồi đó thường đội mũ rộng vành, mặc áo choàng thêu, vân vân, xem như dấu hiệu chứng tỏ ta đây là những tu sĩ cao cấp. Vừa khi Atìsha trông thấy họ từ xa tiến lại, ngài nói: "Thôi rồi một lũ ác ma Tây Tạng đã xuất đầu lộ diện rồi đây!" rồi ngài lấy khăn trùm đầu lại. Khi ấy những lạt ma cao cấp bèn xuống ngựa, mặc vào ba y đến gần. Atìsha lấy làm hoan hỉ đón nhận họ.

Cuối cùng ngài đến tỉnh Trung ương, và làm nhiều việc ở đây để chuyển Bánh xe Chánh pháp. Ngài chứng tỏ là một năng lực lớn đằng sau những lời giảng dạy. Atìsha ở ba năm ở Tsang và các tỉnh trung tâm, tổng cộng mười bảy năm ngài ở Tây Tạng. Những tác phẩm Lịch

Sử Phái Kadampas nói ngài ở đây chỉ có mười ba năm, nhưng truyền thống chúng ta kể từ Tsonkapa vĩ đại, thì nói mười bảy năm. Vì ngài đã nói:

"Nagtso tận tụy với ngài (Atìsha) suốt thời gian hai năm ở Ấn và mười bảy năm ở Tây Tạng. Như thế ông ta đã hầu hạ ngài tận tâm suốt mười chín năm."

Lý do chính yếu khiến Janchub Oe cố hết sức để thỉnh Atìsha đến Tây Tạng là để ngài giảng giáo lý, và quan trọng nhất là nền giáo lý của ngài là tác phẩm Ngọn Đèn Soi Đường.

Hành trình đến Tây Tạng của ngài đã được nữ thần Tara tiên đoán. Bậc thầy của ngài là Halakrshna nói:

"Nếu ông đi Tây Tạng, thì con sẽ giàu hơn cha. Cháu sẽ giàu hơn con. Chắt sẽ giàu hơn cháu. Chít sẽ giàu hơn chắt. Rồi sau đó, tình trạng sẽ lụn bại dần."

Ở đây, "Cha" là Atìsha. "Con" là Dromtoenpa, Legdaen Sherab, vân vân. "Chít" là Sangyae Boentoen, Sangyae Gompa, và những người khác cùng thời đại với ông. Câu "sẽ giàu có hơn" có nghĩa là nền giáo lý sẽ được lan truyền từ thế hệ này đến thế hệ khác. Atìsha đã làm sống lại những truyền thống giáo lý gần như mai một, và hoằng dương những truyền thống hiếm hoi khác. Ngài đã thanh lọc những giáo lý này khỏi những tư tưởng tà vạy hòa lẫn vào và làm cho do bẩn; bởi thế ngài đã làm cho nền giáo lý tôn quý trở thành vô cấu.

Nhưng sau đó, trên những đoạn đường, những từng bực của đạo lộ, nền giáo lý lại bị che mờ vì những mật điển vô dụng và những phép điểm đạo nhỏ nhen, làm cho gần như lụn bại.

Giáo lý về Những Giai Đoạn Trên Đường Đến Giác Ngộ này đã được truyền cho Drom. Drom hỏi, "Tại sao thầy cho những người khác những chỉ giáo về mật tông, còn Lam-rim thì thầy chỉ truyền cho con mà thôi?"

Atìsha đáp, "Ta không tìm được người nào khác ngoài con ra để phó thác giáo lý ấy."

Ngài đã truyền pháp này riêng cho Drom. Drom truyền lại giữa công chúng, nên từ đấy phát sinh ra ba hệ phái. Truyền thống Kadampa cổ điển truyền từ Potawa đến Sharawa. Phái này đề cập những bước đường tiến đến giác ngộ nhờ trung gian những tác phẩm cổ điển vĩ đại. Truyền thống Kadampa Lam-rim được truyền từ Gampopa đến Neuzurpa. Phái này đề cập Lam-rim ngắn gọn, đưa ra những giai đoạn của con đường giác ngộ theo thứ tự của chúng. Truyền thống Kadampa khẩu truyền giáo truyền từ Geshe Chaen Ngawa đến Zhoenue Oe. Phái này đề cập đến những chỉ giáo của các bậc thầy về những giáo lý như tinh túy của mười hai móc xích duyên sinh.

Những giáo lý nói trên hiện vẫn còn tồn tại nhưng không mang tên cũ. Lối giải thích cổ truyền phát xuất từ Ngagwang Norbu, một người giữ chiếc ngai tu viện trưởng Ganden, nói rằng những người thiên về kiểu học hàn lâm viện nhất thì nên thực hành Lam-rim theo năm đề tài tranh luận chính yếu. Đây chính là truyền thống Cổ điển. Những người không thực hành cách đó được, nhưng lại có nhận thức sắc bén, có sự kiên trì, thì nên nghiên cứu và quán niệm những Lam-rim lớn và trung bình (của Tsongkapa). Lối thực hành này là truyền thống Kadampa Lam-rim. Những người nào không thể thực hành điều này được thì nên theo một vài chỉ giáo ngắn gọn, như Con Đường Dễ hay Con Đường Nhanh. Họ sẽ theo tất cả những phần trong các giai đoạn của Con Đường. Đây là truyền thống Kadampa Khẩu giáo. Bậc tôn sư tôi, nơi nương tựa tối thượng của tôi, đã cho tôi các giải thích truyền thống ấy.

Như tôi đã nói với các bạn, Tsongkapa đã phối hợp cả ba truyền thống ấy thành một dòng. Tôi cũng đã nói Tsongkapa viết những Lam-rim Con Đường Lớn, Con Đường Trung Bình, Con Đường Nhỏ. Đức Văn Thù xuất hiện nhiều lần trước mặt Tsongkapa, hai vị ấy thiết lập một liên hệ thầy trò. Đức Văn Thù đã truyền cho Stongkapa vô lượng diệu pháp sâu xa về kinh giáo và mật giáo. Điều này có thể tìm thấy trong tiểu sử của Tsongkapa. Bởi thế ta có thể cho rằng Tsongkapa hấp thụ pháp Lam-rim từ Đức Văn Thù, nhưng chính Tsongkapa thì lại tập trung nỗ lực để phăng manh mối của truyền thống này trở lui về Phật Thích Ca Mâu Ni đức Đạo Sư của chúng ta. Ngài không bao giờ bảo truyền thống này đến từ một linh kiến nào cả,

hay đến từ một hệ truyền thừa nào mới mẽ hơn, vân vân. Đấy là một trong những điều kỳ diệu về lịch sử đời ngài.

Khi Tsongkapa viết Những Giai Đoạn Lớn Của Đạo Lộ đến đoạn nói về tuệ quán đặc biệt, Đức Văn Thù đã nói đùa với ngài: "Không phải tất cả điều này đều thuộc về giáo lý ta nói về Ba Điều Nòng Cốt của Đạo lộ hay sao?"

Tsongkapa thưa với Đức Văn Thù ngài sẽ viết sách này theo cách như sau: Ngài sẽ lấy Ba Nòng Cốt xem như huyết mạch của con đường, và sử dụng những điều ngài đã bàn trong Ngọn Đèn Soi Đường làm khởi điểm. Ngài sẽ lóc hết khỏi nó những chỉ giáo của những phái Kadampa khác. Nhưng Tsongkapa nghĩ rằng cho dù ngài có viết phần nói về tuệ quán đặc biệt trong Lam-rim vĩ đại của ngài, thì điều này cũng không lợi lạc hữu tình bao nhiêu. Đức Văn Thù lại bảo ngài: "Cứ viết về tuệ quán đặc biệt đi, vì nó sẽ có lợi lạc trung bình cho các hữu tình."

Có nhiều chi tiết huyền bí bất khả tư nghì trong tiểu sử của ngài như vậy. Ngang đây đáng lẽ tôi phải nói chi tiết về tiểu sử đức Je Tsongkapa, nhưng chúng ta không có nhiều thì giờ để làm việc ấy. Các bạn nên khảo cứu kỹ về những cuốn tiểu sử đã được viết về ngài.

Giáo lý của Tsongkapa bao gồm tất cả những lời giảng dạy của Atìsha. Nó cũng chứa đựng những chỉ giáo sâu sắc vô song đặc biệt, nhờ đó chúng ta có thể đạt đến chỗ hợp nhất với bậc Vô-học ngay trong một đời, ở vào thời đại suy đồi này. Những trước tác về Lam-rim của Tsongkapa chứa đựng nhiều điều cực kỳ thâm thúy mà ta không thể tìm thấy ngay cả trong những Lam-rim của những phái Kadampa trong quá khứ. Ta sẽ thấy rõ điều này sau khi đọc những tấc phẩm ấy một cách chi tiết.

Về Lam-rim, có nhiều hệ phái truyền từ Tsongkapa xuống. Những hệ phái chính nổi tiếng nhất trong số này là tám truyền thống khẩu thuyết liên hệ đến tám giáo lý lớn. Hôm qua chúng ta đã nói điều này. Hai tác phẩm Tính Chất Của Vàng Ròng và Lời Đức Văn Thù được nói là căn cứ theo kinh mà viết ra. Con Đường Dễ và Con Đường Nhanh được nói là liên hệ đến các mật điển.

Ở đây sẽ nói sơ qua làm thế nào Hệ phái Lời Đức Văn Thù ở phương nam được truyền thừa. Bản luận giải về quyển này ở phương Nam là bản ngắn hơn trong hai bản luận giải. Đức Dalai Lama đệ ngũ đề nghị một kiểu giảng ngắn hơn bằng cách đánh dấu vài đoạn trong kinh. Ngài cũng cho một số chỉ giáo khác về các pháp quán tưởng "quy y", "ruộng phước", và những pháp quán liên hệ đến nhà tắm, vân vân. Những chỉ giáo này khác hẳn những chỉ giáo của các hệ phái ở tỉnh Trung ương. Đức Dalai Lama truyền hệ phái Phương Nam cho Lama Purchog Ngagwang Jampa Rinpoche ở Epa, vị này còn truyền cho Lozang Kaetsuen, chức vị tu sĩ chuyên trông coi chỗ ở của Đức Dalai Lama. Tiểu sử vị này có một chi tiết lạ lùng đặc biệt. Ông có trí thông minh phi thường, và đã sáng chế ra nhiều kiểu giảng dạy giáo lý - khi thì nhiều chi tiết hơn, khi thì ít chi tiết hơn. Để giải quyết những rối ren, ông biết cần phải thỉnh vấn ngay Đức Dalai Lama, vị chúa tể của Pháp. Ông xin một buổi tiếp kiến, và thụ giáo tất cả giáo lý trong chừng một hai tiếng đồng hồ. Đức Dalai Lama đã cho ông làm tu viện trưởng trong cung Potala. Ông trải qua phần cuối cuộc đời để tu tập ở một nơi cô tịch gọi là Lamrim Choeding, tại đây ông đã đạt đến một trình độ tu hành rất cao.

Lozang Kaetsuen truyền giáo lý cho Puentsog Gyatso, một học giả uyên bác ở Yerpa, người đã hoàn tất mọi bài giảng thực hành trong vòng ba tháng (xem Ngày thứ nhất) Puentsog Gyatso đã tu tập đến một trình độ phi thường là thực chứng tâm tịnh chỉ và tuệ quán đặc biệt, và đã giảng lại cho nhiều đệ tử ở Yerpa. Ông tu các năng lực thần thông nhờ các phép quán mandala về thân của thần Heruka, và tương truyền phần lớn những tu sĩ thuộc Hệ phái Phương Nam đã theo mẫu mực này.

Puetsog Gyatso, truyền xuống Lama Kachoe Taendar ở Epa, vị này truyền cho Tu viện trưởng Gedun Jamyang. Gedun Jamyang viết một tác phẩm riêng về hệ phái Phương Nam, vì sợ rằng có một số điểm sai lầm liên hệ đến vấn đề những đoạn nào trong kinh Lời Đức Văn Thù đã thực sự được đức Đức Dalai Lama đệ ngũ đánh dấu dành cho Hệ phái Phương Nam. Tác phẩm của ông chỉ lưu hành dưới dạng những bản chép tay cho đến khi Kyabje Drubkang Geleg Gyatso cho làm thành bản gỗ.

Gelun Jamyang truyền cho Je Ngagwang Tutob; Tutob truyền đến Taem Gyatso đang hoàn tất sự học, ông được cắt phiên làm việc vặc vãnh, và theo truyền thuyết, ông đã đạt chánh kiến về Trung đạo (chánh kiến về Tánh không) trong khi bổ củi. Ông truyền pháp Hệ phái Phương Nam cho Seto Lama Kaeldaen. Seto Lama có chuyện kỳ lạ này trong tiểu sử: Ông hoàn toàn không vướng bận bất cứ thứ gì người ta cúng dường cho ông như tiền, khăn quàng cổ (theo tục lệ Tây Tạng), áo len và những thứ tương tự. Mà ông cũng không cho ai lại những thứ ấy. Ông chỉ liệng chúng vào trong một hang động cạnh chỗ ông ở. Nhiều thế hệ sau đó, người ta lục lọi mới tìm thấy những đồng tiền và len đã bị mối ăn. Sở dĩ ông không cho ai những thứ này vì nghĩ rằng điều ấy về sau có thể làm tăng thói kiêu mạn nơi ông.ư

Seta Lama truyền giáo lý này cho Lozang Choepel, vị này lại truyền cho Geshe Tubtaen Rabgyae. Mỗi khi Tabtaen tu quán, ông thường tụng những lời cầu nguyện pháp Lam-rim, xong ông giữ im lặng. Những người đến viếng ông tưởng rằng ông ngủ, nhưng kỳ thực ho đang chứng kiến sự tịnh chỉ nhất tâm của ông. Ông truyền hệ phái này cho một tu sĩ tên Jangchub Togme.

Người này chỉ là một tu sĩ bình thường, không phải một vị geshe - tiến sĩ Phật học, cũng không phải là một lama - thượng tọa. Ông sống trong am ẩn cư Dragri. Hàng ngày sau khi dâng cúng những chiếc bánh theo thường lệ, ông thiền quán theo Lam-rim một cách nhất tâm trên thảm cỏ ngoài am. Ông phát triển tâm từ và tâm bi đến mức độ luôn luôn cảm thấy buồn bã. Hàng ngày những trẻ mục đồng thường giải trí bằng cách lén nhìn ông. Đối với chúng thì ông có vẻ chỉ là một ông già đang cám cảnh tủi thân khóc một mình.

Vào thời gian này, Hệ phái Phương Nam của Lời Đức Văn Thù có nguy cơ suy tàn vì hệ phái giảng kinh chỉ trao cho ông thầy này. Một tu viện trưởng của đại học Dagpo đã hồi hưu tên là Lozang Jinpa - vị này lại là người truyền giới xuất gia cho chính tôn sư tôi - cố truy tầm cho ra những người khác thuộc truyền thống giảng Hệ phái Phương Nam, nhưng khám phá ra rằng chỉ có ông thầy này đã thực thụ thọ pháp ấy mà thôi. Lozang Jinpa hoài nghi ông thầy này, không nghĩ ông có thể giảng kiểu "Nói chuyện thân mật", nhưng nếu không yêu cầu ông giảng, thì truyền thống sẽ bị gián đoạn.

Một ngày kia ông đến thăm vị tỷ kheo mà nói: "Bây giờ không có ai nắm giữ truyền thống giảng lời Đức Văn Thù thuộc Hệ phái Phương Nam. Thực đáng tiếc vô cùng nếu truyền thống này bị gián đoạn. Ông có thể truyền cho tôi chỉ vì để khỏi gián đoạn dòng truyền thừa không? Khi ấy tôi có thể đưa cho ông bài giảng đã được làm cho văn hoa với những trích dẫn trong kinh, và những luận chứng hợp lý."

Ông thầy nói: "Làm sao một người như tôi có thể trao truyền được?"

Ông cứ tiếp tục nói mình không đủ khả năng làm chuyện đó, nhưng cuối cùng ông chịu giảng, thì ông đã chêm vào những chỉ giáo sâu sắc kết quả của kinh nghiệm thân chứng. Je Lozang Jinpa rất đổi kinh ngạc về việc này. Ông nói: "Tôi hổ thẹn bảo ông ta: ' thì ra tôi thực sự đến để thụ giáo.' Và ông ca tụng: "Ông ấy mới chính là một geshe vĩ đại của phái Kadampa thuộc truyền thống Khẩu giáo."

Chính Lozang Jimpa cũng đã đạt được tịnh chỉ và tuệ quán đặc biệt, và cũng nhờ thực hành phép quán mandala thân của thần Heruka. Ông sống ở tu viện Bangrim Choede thuộc miền Hạ Dagpo. Je Kalzang Taenzin là em trai ông, về sau ở am thất ẩn cư Lhading thuộc miền Thượng Dagpo. Ông thường mời Lozang viếng thăm Lhading, Lozang không thể đi đến đấy; nhưng một hôm nhập định ông ta thấy mọi chi tiết trong ngoài của am thất. Ông bảo người em trai về sau khi ông này đến thăm: "Tôi đã thấy nơi ẩn cư của chú từ trong ra ngoài." Ông còn kể những chi tiết như có những cây gì bên phải và bên trái của ngôi nhà. "Và còn một vật trắng thật lớn luôn luôn lay động trên một lan can của ngôi nhà nữa. Cái gì vậy?" Đó là một cái màn lung lay theo gió; Lozang đã thấy trong khi nhập định.

Lozang truyền hệ phái này cho em trai Kaelzang Taenzin. Vị này trở thành học giả uyên bác về cả kinh điển lẫn mật điển. Mỗi khi ngài giảng dạy, thường có những luồng ánh sáng luôn đi từ đôi mắt ngài, bao quanh thính chúng đồ đệ. Cuối thời giảng, những luồng ánh sáng ấy lan trở lại vào đôi mắt ngài. Mọi người đều trông thấy nhiều lần như thế. Nhiều người kinh ngạc khi vừa thấy ngài giảng dạy lại vừa thấy ngài tản bộ trên đường kinh hành, vân vân. Ngài có những linh kiến về toàn thể phước điển trong pháp thực hành Cúng dường Đạo

sư. Khi ngài viên tịch trên đỉnh sọ đầu ngài có một hình vẻ kỳ diệu về ruộng phước Cúng dường Đạo sư. Chiếc sọ này hiện vẫn còn ở am thất Lhading.

Ngài truyền giáo lý cho Kaelzang Kaedrub, vị này cũng đạt những thần thông nhờ pháp quán Heruka. Và ngài đã trao truyền cho chính tôn sư tôi, người bảo hộ và nơi nương tựa của tôi.

Đấy là vắn tắt về sự truyền thừa của Hệ phái Phương Nam đối với Lời Đức Văn Thù. Các bạn cần xem kỹ chi tiết hơn. Hãy tham khảo những bản tiểu sử đáng tin cậy.

Bây giờ, về Hệ phái truyền thừa Lời Đức Văn Thù ở Tỉnh Trung ương, thì Đức Dalai Lama đệ ngũ truyền cho Jimpa Gyatso, một người giữ ngai tu viện Genden. Cuối cùng hệ phái này truyền đến Lozang Lhuendrub, một người kế vị khác chiếc ngai Ganden. Je Lozang Jimpa đã tiếp nhận truyền thống này nơi ông ta.

Những bài kiểu "Nói chuyện thân mật" về Con Đường Nhanh có lịch sử như sau. Vị Panchen lama là Lozang Yeshe, người thấy tất cả, đã đọc bản kinh, nhưng chưa ai từng hỏi ngài bài giảng truyền thừa của hệ phái. Khi về già, mắt ngài bị lòa, và khi có người muốn được truyền khẩu một vài đoạn quan trọng trong kinh, họ phải viết lại bằng chữ thật lớn những đoạn ấy. Bấy giờ học giả uyên bác Lozang Namgyael đang ở am thất Jadrael. Ông đọc tác phẩm Con Đường Nhanh và nghĩ rằng hậu thế càng sẽ nghèo nàn hơn nếu ông không được truyền thừa hệ phái bài giảng này. Ông bèn quảy hành lý đi đến Tashi Lhuenpo, và bảo người hầu của vị Panchen Lama rằng ông muốn được truyền tất cả tác phẩm của Panchen Lama nói chung; nhưng đặc biệt là bài giảng về Con Đường Nhanh.

Lozang Namgyael lúc ấy chỉ là một tu sĩ thường, vậy mà ông đòi hỏi quá đáng, và thị lực của Panchen Lama thì quá yếu. Người hầu hết sức ngạc nhiên và mắng cho Lozang Namgyael mọt trận. Lozang trở về nhưng không thể chịu nổi tình trạng ấy. Ông đến yêu cầu thêm ba lần nữa, nhưng người hầu nhất định không giúp ông. Lozang nói trong cơn tuyệt vọng: "Nghe này, tôi không xin *ông* giảng dạy! Ông hãy chuyển lời yêu cầu của tôi đến đức Panchen Lama." Trong khi y vẫn đang tức giận. Đức Panchen Lama rất sung sướng truyền cho Lozang

Namgyael, và suốt buổi giảng dạy, mắt của ông tuyệt đối không sao cả.

Bậc tôn sư đã kể lại cho tôi nghe câu chuyện này nhiều lần. Tuy nhiên, Lozang Namgyael không được chính thức kể trên danh sách như là một trong những bậc thầy trong hệ phái chúng ta. Hệ phái được xem là truyền cho Purchog Ngawang Jampa, như được nói rõ trong phần tụng đọc chuẩn bị, nhan đề " Một Sự Trang Hoàng Cho Yết Hầu Những Người May Mắn" (xem ngày thứ sáu)

Như vậy là tôi đã nói sơ lược về sự vĩ đại của những tác giả, mặc dù chưa nói đến tất cả các Lamas và những môn đệ họ. Nếu đi vào chi tiết, thì có lẽ tôi phải theo hai pho tiểu sử của những bậc thầy các hệ phái do Yeshe Gyaeltsean, một vị giáo đạo của Đức Dalai Lama viết ra. Ít nhất, trên đây là những gì mà tôn sư tôi đã dạy. Tôi không có thì giờ làm chuyện ấy, nhưng nếu các bạn có bản tiểu sử này, thì nên đọc thường xuyên.

Khi kết thúc một giảng dạy về cuộc đời các bậc Thánh Tăng, chúng ta cần phải làm sự cầu nguyện như sau:

Hỡi bậc thầy, mong sao cho con được như thân của thầy
Mong sao cho quyến thuộc, cuộc đời và hoàn cảnh của con
Cũng được như của thầy;
Mong sao cả đến tên con
Cũng là danh hiệu tối thượng của thầy.

Chúng ta cũng nên quán tưởng về niềm hỉ lạc mà ta phải cảm thấy (sau khi nghe những cuộc đời ấy.)

--- o0o ---

PHẦN HAI

NHỮNG NGHI THỨC CHUẨN BỊ

NGÀY THỨ TƯ

Pabongka Dorie Chang khởi sự ngày giảng dạy với lời giáo đầu như sau:

Chandrakìrti nói:

Bây giờ, khi bạn có tự do,
Gặp hoàn cảnh thuận tiện
Nhưng nếu bạn không lợi dụng
Lại để cho mất tự do
Bằng cách rơi vào các đọa xứ
Thì khi ấy ai sẽ kéo bạn lên?

Nói cách khác, bây giờ ta đã thoát khỏi những cảnh tái sanh bất hạnh, có được thân người thuận lợi, nên chúng ta có được tự do để học Pháp. Nhưng nếu chúng ta không lợi dụng hoàn cảnh này để đạt niềm hy vọng vĩnh cửu của ra, thì ta sẽ trở lại vào các đọa xứ nơi đó ngay một tiếng "Pháp" ta cũng không có may mắn để nghe. Nếu ta rơi vào một đọa xứ như vậy, thì ai có thể kéo chúng ta ra khỏi? Bởi thế, ngay khi còn tự do, ta phải cố thành đạt niềm hy vọng vĩnh cửu của mình, dù gì xảy ra cũng mặc.

Chỉ sau khi khởi động cơ như thế rồi bạn mới nên nghe pháp. Và cái Pháp mà bạn sắp nghe là pháp gì? Đó là pháp Tối thượng thừa, nền giáo lý đưa những người may mắn đến Phật quả.

Sau khi nhập đề như thế Pabongka Rinpoche nhắc lại cho chúng tôi những tiêu đề mà chúng ta đã bàn cho đến điểm này trong bài giảng. Ngài cũng ôn lại sơ lược những gì đã nói hôm qua. Rồi ngài bắt đầu bài giảng chính thức của ngày hôm ấy.

VI. THỨ TỰ NHỮNG CHỈ GIÁO THỰC THỤ

Có những tiêu đề phụ như sau: (1) Căn bản của đạo lộ: tận tụy với một vị hướng đạo tâm linh; (2) sự huấn luyện tuần tự thích đáng mà bạn phải theo sau khi bắt đầu nương tựa một bậc thầy.

Những tiêu đề này rút từ tác phẩm của Tsongkapa, giảng dạy một trong những điểm cốt yếu của sự tu hành. Danh từ "căn bản của đạo

lộ" có ý nghĩa như sau. Tất cả lá quả của cây đều do gốc cây mà có. Tất cả tuệ quán và thực chứng - từ sự đạt được cái khó được là thân người thuận lợi cho đến sự nhất tâm của bậc Vô học đều xuất phát từ một điều duy nhất là sự tận tụy với một bậc thầy hướng đạo tâm linh. Giới từ "sau khi" trong câu trên chỉ rõ hành vi nào nên làm trước tiên: chúng ta sẽ nhận được tất cả những quả chứng cho đến định nhất tâm của bậc Vô học A la hán nếu ngay từ đầu, ta có sự tận tụy đúng pháp đối với một bậc thầy.

Ba tiêu đề chính đầu tiên mà chúng ta đã bàn cũng được tìm thấy trong Những Giai Đoạn Lớn Của Đạo Lộ. Những tiêu đề sau đây có khác, chúng được rút ra từ những bài giảng ngắn gọn.

A. CĂN BẢN CỦA ĐẠO LỘ: TẬN TỤY VỚI THẦY

Có hai thứ đoạn chính: (1) phải làm gì trong những thời thiền quán của chúng ta; và (2) phải làm gì giữa thời thiền quán.

Một điểm hết sức quan trọng được nêu lên khi đưa ra hai tiêu đề này, một tiêu đề cho những thời thiền định và một tiêu đề cho thời gian khoảng giữa các thời thiền. Toàn thể hoạt động hàng ngày của một người có thể chia thành những gì xảy ra trong thời thiền định, và những gì xảy ra ngoài thời thiền. Như vậy, bất cứ thân nghiệp, ngữ nghiệp, ý nghiệp nào của bạn cũng xảy ra trong hoặc ngoài thời thiền định. Nếu bạn làm cho cả hai giai đoạn ấy đều có lợi ích, thì trọn ngày đều lợi ích. Hãy nói rộng điều này ra thành những thời kỳ hàng tháng, hàng năm, vân vân, thì trọn cuộc đời bạn trở nên có ý nghĩa. Đây là điểm cốt yếu.

1. Phải làm gì trong các thời thiền định

Tiêu đề này có ba bước: (1) nghi lễ chuẩn bị; (2) làm thế nào để theo phần chính của thời thiền; (3) những gì phải làm trong phần cuối của thời thiền.

Thật là điều sai lầm nếu không chú ý đến nghi lễ chuẩn bị. Nếu bạn muốn chế một tách trà ngon chẳng hạn, thì bạn phải xem chuyện

mua trà là quan trọng. Cũng thế, nếu bạn muốn có những kinh nghiệm tâm linh trong giai đoạn chính của thời thiền định, thì trước hết bạn phải thực hành những nghi lễ chuẩn bị cho đúng pháp.

1.1. Nghi lễ chuẩn bị

Có sáu việc: (1) lau nhà sạch sẽ và bày biện những biểu tượng thân giác ngộ, khẩu giác ngộ, ý giác ngộ; (2) kiếm đồ cúng một cách lương thiện và bày biện cho đẹp mắt; (3) ngồi theo thế ngồi (gồm bảy sắc thái của Tỳ lô giá na trên một tọa cụ; sau đó bạn đọc lời quy y, phát tâm bồ đề, vân vân, trong một tâm trạng đặc biệt thành khẩn; (4) cầu ruộng phước; (5) dâng lời cầu nguyện bảy phần và một madala thế giới - những hành trì này chứa tất cả những then chốt của sự tích tập công đức và thanh lọc bản thân; (6) nhưng cầu xin tiếp theo phần giáo huấn truyền khẩu được làm để bảo đảm rằng dòng tâm thức của bạn đã thấm nhuần thiền định.

1.1.1. *Lau sạch nhà và bày những biểu tượng thân khẩu ý giác ngộ.*

Đạo sự Suvarnadvìpi theo tiểu sử về đời ngài, thường tự lau chùi nhà cửa. Nguồn gốc tập tục này là do một kinh dạy: *"Vị bồ tát ngồi kiết già trong một khung cảnh sạch sẽ."*

Lý do bạn phải lau nhà là như sau: Khi bậc thầy của bạn, hay một viên quan nào tới thăm bạn, phải chăng bạn sẽ quét nhà sạch để cung đón? Cũng vậy, khi bạn thỉnh đấng Đạo sư và những pháp tử của ngài vào nhà (trong thời thiền quán của bạn) thì bạn phải lau nhà sạch sẽ để tỏ lòng kính ngưỡng.

Không có lợi ích gì n ếu bạn làm việc ấy với những động cơ giống như bạn vệ sinh của các tự viện lớn như cung Potala, Sera, Drepung; những người làm vì mưu cầu hạnh phúc cho chính mình hoặc để làm cho người khác tán thán. Thay vì thế, bạn nên nghĩ rằng bạn làm vì tôn trọng phước điền, những bậc thánh mà bạn sẽ thỉnh vào phòng trước khi bạn theo một đề tài thiền quán Lam-rim; bạn sẽ thực hành pháp quán ấy để thành Phật vì lợi ích của tất cả hữu tình. Sẽ rất lợi lạc nếu bạn nghỉ tưởng như thế.

Có kinh nói tới năm lợi ích: Tâm bạn sẽ sáng suốt; tâm người sẽ sáng suốt; làm chư thiên hoan hỉ; có được cái nghiệp đẹp đẽ; kiếp sau tái sanh lên thượng giới. Thầy tôi dạy rằng, các vị trời thường viếng cõi người và hộ trì cho những người thực hành đúng pháp. Nhưng nếu bạn không lau nhà, chư thiên không hoan hỉ và không hộ trì cho bạn, vì họ tránh những chỗ không sạch. Việc làm sạch nhà cửa còn làm vui các bậc thầy của bạn, chư Phật, v.v… chứ không chỉ làm cho chư thiên hoan hỉ mà thôi.

Bạn sẽ "có được cái nghiệp đẹp đẽ," điều này không những ám chỉ cái đẹp vật lý mà còn ám chỉ đạo đức trong sạch. Đạo đức trong sach không làm cho thân thể đẹp, nhưng đối với chư Phật và Bồ tát thì đấy là cái gì đẹp nhất. Đức Tsongkapa vĩ đại có nói

Những người biết phân biệt pháp mặc áo khiêm cung
Đây là đạo đức, không phải hàng đẹp
Biện tài, trang hoàng cổ họ, không phải chuỗi anh lạc
Bậc thầy là ngọc quý, không phải ngọc nào khác.

"Được sanh lên thượng giới" phải hiểu là các cõi Phật.

Bậc thánh Chùdapantaka (Chu lợi bàn đà dà) chứng quả A la hán nhờ lau nhà. Tôi sẽ kể cho các bạn câu chuyện về ngài.

Trong thành Xá vệ ngày xưa có một người bà la môn sanh đứa con nào cũng chết khi vừa mới chào đời. Có một bà già lân cận bảo: "Lúc nào có đứa nữa, thì hãy gọi tôi." Sau đó người bà la môn sinh một bé trai, ông liền gọi bà già. Bà bảo ông ta tắm rửa cho đứa bé, quàng cho nó một tấm vải trắng và nhét bơ đầy miệng rồi giao nó cho một cô gái săn sóc. Bà lại bảo người bà la môn nhờ cô gái ẳm thằng bé đến nơi ngã tư đại lộ và phải kính lễ khi gặp một vị sa môn bà la môn nào đó đi qua mà nói: "Hài nhi này xin đảnh lễ dưới chân thánh giả." Nếu đứa trẻ sống được thì hãy chờ mặt trời lặn hãy đem nó về; nếu nó chết thì hãy quăng bỏ nó.

Cô gái là kẻ có lương tâm, cô ngồi suốt ngày giữa ngã tư đại lộ. Đầu tiên có vài du sĩ ngoại đạo đi qua, cô gái làm theo mệnh lệnh bà già. Những du sĩ nói: "Mong cho hài nhi này sống, trường thọ, và ước nguyện của cha mẹ nó được thành."

Sau đó vài vị tỷ kheo đi qua, họ cũng chú tụng tương tự như trên. Cô gái bèn đem đứa bé đến Kỳ Viên tịnh xá. Nàng gặp Đức Phật đang đi khất thực, và Phật cũng làm như mấy người kia, nhưng nói thêm rằng: "Mong cho cha mẹ của nó thành tựu những ước nguyện đúng pháp."

Khi mặt trời lặn, cô gái thấy đứa bé còn sống nên đem về nhà. Nó được đặt tên là Mahapanthaka (Đại Lộ) vì đã được đưa ra giữa đường cái. Đại lộ lớn lên thành một học giả tinh thông kinh điển Vệ Đà và dạy cho một trăm đứa trẻ bà la môn.

Người cha có thêm một đứa con trai khác, ông cũng gọi bà già và cũng được khuyên như lần trước. Nhưng lần này họ lại giao đứa bé cho một cô gái làm biếng; cô chỉ bế nó ra đứng tại một đường hẽm. Không có một vị sa môn bà la môn nào đi qua. Đức Phật biết rằng biết rằng sẽ không bậc thánh nào sử dụng con đường ấy, nên Ngài đích thân đi đến, vì Ngài vốn luôn luôn đêm ngày săn sóc cho các hữu tình. Cô gái đảnh lễ, và Ngài nói lời ban phước như lần trước. Nàng mang hài nhi về nhà khi thấy nó còn sống. Nó được đặt tên là Chùdapanthaka (Đường Nhỏ). Khi lớn lên nó cố học đạo. Nó tập đọc những tiếng như siddham, nhưng nó chỉ đọc đường âm sid thì nó quên âm dham, mà khi nó nhớ âm dham thì nó quên sid. Thầy của Đường Nhỏ bảo người cha rằng: "Tôi còn phải dạy nhiều trẻ khác. Tôi không thể dạy cho nó."

Đường nhỏ được gửi đến học tụng kinh Vệ Đà với một người chuyên về kinh điển ấy. Trước tiên thầy dạy nó hai âm om bhu. Nó đọc được âm om thì quên âm bhu và ngược lại. Thầy nó phải tuyệt vọng về nó. Ông bảo người cha: "Thằng Đại Lộ con lớn của ông chỉ cần dạy một chút xíu là biết liền, còn thằng Đường Nhỏ này thì tôi chịu. Tôi không thể dạy nó; tôi còn nhiều trẻ con phải dạy."

Bởi vậy mà cái tên Đường Nhỏ đã hóa thành nghĩa bóng là u mê đần độn, ngu nhất trong những người ngu, nhỏ nhất trong những cái nhỏ.

Về sau khi cha mẹ chết, Đại Lộ quy y theo Phật và đi tu thành tỷ kheo, thành một bậc hiền trí, chứng quả A lan hán. Đường Nhỏ tiêu hết gia tài xong cũng đi theo anh. Đại Lộ quán sát xem em mình có

chút duyên gì với Phật pháp không, và thấy rằng chính mình có thể giúp em khai phát tiềm năng Phật tính, bởi thế ông cho Đường Nhỏ xuất gia thụ giới làm chú tiểu.

Trong ba tháng kế tiếp. Đường Nhỏ bỏ hết thì giờ chỉ để học một bài kệ.

Thanh tịnh thân, khẩu, ý.
Lìa dục nhiễm thế gian.
Thường nhớ nghĩ chuyên cần.
Tránh ác pháp đau khổ.

Bọn giữ bò trong khu vực nghe lỏm bài kệ ấy cũng đã thuộc lòng, thế mà đường nhỏ không thể nào thuộc nổi.

Bậc thánh Đại Lộ suy nghĩ: "Làm sao điều phục Đường Nhỏ? Nên ca tụng nó hay làm nhục?" Ngài thấy rằng nhục mạ Đường Nhỏ là cách điều phục hiệu nghiệm nhất, bởi thế ngài nhiếc mắng Đường Nhỏ, túm lấy cổ áo của y mà lôi ra khỏi cổng tinh xá Kỳ Viên.

Đại Lộ nói: "Người là kẻ ngu đần nhất trong những kẻ ngu đần. Cho ngươi xuất gia làm gì? Đứng đó."

Đường Nhỏ nghĩ: "Bây giờ mình hết làm tu sĩ rồi, mình cũng không còn là một người bà la môn nữa rồi." Và ông khóc lóc thảm thiết.

Động lòng từ mẫn, Đấng Đạo sư chúng ta đi đến bên Đường Nhỏ và hỏi:

"Này Đường Nhỏ tại sao con khóc?"

"Thầy con đã mắng nhiếc chê bai con đủ điều."

Đức Phật bảo:

Cái gì kẻ ngu ca tụng
Thì bị hiền trí chê bai.
Thà bị hiền trí chê bai
Hơn được kẻ ngu khen ngợi.

Này con, thầy con đã không chịu gian khổ suốt ba a tăng kỳ kiếp để thực hành sáu hạnh ba la mật. Ông ta không làm ra những bài kệ cho con học, mà chính ta đã làm. Vậy Như Lai không dạy cho con đọc được hay sao?"

Đường Nhỏ nói: "Thầy ôi, con là kẻ ngu nhất trong đám ngu, nhỏ nhất trong bọn nhỏ. Làm sao con có thể học đạo được?"

Đức đạo sư trả lời:

Kẻ ngu biết mình ngu
Đích thật là hiền trí
Ngu tự cho mình trí
Mới thật là chí ngu.

Phật cho Đường Nhỏ mấy lời này để nó học thuộc: "Từ bỏ bụi dơ, từ bỏ cấu uế." Nhưng ôi thôi, chừng ấy cũng quá nhiều đối với Đường Nhỏ. Đức Phật nghĩ, "Ta sẽ thanh lọc nghiệp của y." Và Ngài nói: "Này Đường Nhỏ, ngươi có thể chùi giày cho các tỷ kheo không?" Đường Nhỏ nói: "Ồ thầy, chuyện ấy con làm được." Đức Phật bảo. "Vậy con hãy chùi sạch giày dép cho các tỷ kheo. Và này các tỷ kheo, các ông hãy để cho Đường Nhỏ làm công việc ấy, để y có thể sạch nghiệp chướng. Các ông hãy tụng những lời ấy để cho y học."

Khi Đường Nhỏ học xong, Phật bảo ông: "Bây giờ con không phải chùi giày cho các vị tỷ kheo nữa. Hãy vừa lau quét chùa vừa đọc câu ấy." Do thần lực của Phật nữa cái nền bên trái ông vừa lau xong, thì nửa bên phải lại dơ. Lau nữa bên phải xong thì nữa bên trái lại đầy bụi dơ như cũ. Nhưng Đường Nhỏ vẫn kiên trì, và trong lúc lau quét, tất cả nghiệp chướng ông được thanh lọc. Khi ấy ý nghĩ này khởi lên nơi ông: "Bậc đạo sư, 'hãy từ bỏ bụi dơ, hãy gột rửa cấu uế' là ngài muốn nói cấu uế nội tâm hay ở ngoài? Và tâm ông khởi lên bài kệ sau đây,mà ông chưa từng nghe trước đấy:

Tham ái là cấu uế, không phải bụi;
Cấu uế là chỉ cho tham ái, không phải bụi
Bậc trí tẩy trừ loại cấu uế này,
Thận trọng tuân giữ giáo huấn của đấng Thiện Thệ.
Sân hận là cấu uế, không phải bụi,

Cấu uế là chỉ cho sân, không phải bụi
Bậc trí tẩy trừ loại cấu uế này.
Thận trọng tuân giữ giáo huấn của đấng Thiện Thệ.
Si mê là cấu uế, không phải bụi…

vân vân. Ông đi sâu và những bài kệ ấy, và nhờ thiền định ông đạt quả vị A la hán.

Trong kinh, bài kệ ấy như sau, theo những bản nghi thức chuẩn bị và chỉ giáo truyền khẩu:

"Cấu uế" không phải là bụi trên đất
Mà đấy là cấu uế tham ái.

Khi thực hành thì bài kệ này dễ hiểu hơn, nhưng ta cũng nên trở lui về nguồn gốc của nó.

Khi ấy đức Phật tuyên bố cho chúng tăng biết những đức hạnh của Đường Nhỏ và bảo: "Này A Nan, hãy nói với Đường Nhỏ đi giáo giới cho tỷ kheo ni, và đến bảo ni chúng rằng, từ nay Đường Nhỏ sẽ là giáo thọ sư của họ."

Đường Nhỏ biết Đức Phật đã công bố những đức hạnh của mình, nên ông hứa sẽ tuân lệnh đi giáo giới cho tỷ kheo ni.

Các tỷ kheo ni vô cùng kinh ngạc trước tin ấy, họ nói: "Hãy xem bọn nữ lưu chúng ta bị chọc quê như thế đấy. Ông ta học một bài kệ ba tháng không thuộc, làm sao lại đi giáo giới cho chúng ta những người tinh thông ba tạng?"

Sau đó một cô đề nghị: "Chúng ta sẽ làm cái gì để từ nay về sau khỏi phải chịu những kẻ ngu ngốc như thế." Mười hai người họp lại làm một cái tòa giảng thật cao, nhưng không có bực cấp nào để bước lên cả. Những người khác thì đi vào đại thành Xá Vệ loan báo với dân cư rằng: "Ngày mai có bậc giáo thọ sư của chúng ta đến viếng thăm. Vị này là một trong những bậc thánh lớn nhất trong hàng Thanh văn. Chúng ta sẽ nghe Pháp do vị ấy giảng. Người nào chưa đến vị kiến đạo phải đến nghe, nếu không sẽ trôi lăn lâu dài trong sinh tử."

Hàng trăm ngàn người đến nghe giảng. Một số đi để giải trí, một số khác đi để kiếm công đức. Hôm ấy Đường Nhỏ ra đi khất thực. Sau khi tất cả đã ăn xong ngồi thiền, ông dẫn những tỷ kheo còn lại trong chùa cùng đến chỗ an cư mùa mưa của ni chúng, nơi ông phải đến để giáo giới. Khi đến gần pháp tòa, thấy nó quá cao, ông nghĩ, "Hoặc là họ quá kính trọng ta, hoặc họ muốn thử ta. "Ông nhập định quán tưởng thì biết là họ muốn thử. Đường Nhỏ duỗi cánh tay ra như một con voi đưa ra cái vòi để hạ pháp tòa ấy xuống. Một vài người trông thấy điều này, một số không thấy. Ông ngồi trên tòa rồi lại nhập định. Đường Nhỏ thăng lên hư không và thi triển bốn thứ thần thông tại mỗi nơi trong bốn nơi chính đông, tây, nam, bắc. Những thần thông được thâu hồi lại vào người ông, và bây giờ pháp tòa được nâng đỡ bằng bốn con sư tử.

Ông bắt đầu giảng: "Thưa các chị, tôi mất ba tháng để học một bài kệ. Bây giờ tôi sẽ giảng ý nghĩa ấy trong bảy ngày bảy đêm liên tiếp. Đức Thế Tôn đã dạy: *"Đừng để thân, khẩu, ý của ngươi phạm vào lỗi."* Ấy là ngài dạy cho chúng ta từ bỏ mười tà hạnh. Khi ngài nói *"lìa nhiễm dục thế gian"* thì thế gian ở đây ám chỉ là năm thủ uẩn. "Nhiễm" ám chỉ tham, sân, si làm nhiễm ô năm uẩn ấy.

Ông chỉ mới dạy ý nghĩa chi tiết của nữa bài kệ, mà đã có mười hai ngàn người thấy được chân lý. Một số người chứng được bốn quả thánh là Dự lưu, Nhất lai, Bất hoàn, A la hán. Có người thành Thanh văn, Độc giác. Cũng có người vào Đại thừa; mỗi hạng đều mong mỏi đạt đến kết quả giác ngộ thuộc hạng của mình, như quả A la hán tiểu thừa hay A la hán đại thừa. Hầu hết đều phát sinh tịnh tín đối với Tam Bảo.

Khi Đường Nhỏ trở về Kỳ Viên, đấng Đạo sư tuyên bố: Trong số những đệ tử Thanh văn của ta thì Chu lợi bàn đà dà (Đường Nhỏ) là người đệ nhất về hạnh giáo hóa mọi người.

Bởi vậy thật sai lầm nếu nghĩ chỉ có ngồi thiền mới có giá trị, còn những việc khác như quét nhà là không có giá trị. Ngay cả gia chủ Cấp Cô Độc, người dâng cúng khu vườn cho Phật làm Kỳ Viên làm tịnh xá, cũng thường tới quét chùa hàng ngày. Một hôm ông quá bận

không đến được, và trong chùa cũng không ai quét, thì chính đức Đạo sư đã thân hành cầm chỗi quét với cánh tay như vàng ròng của Ngài.

Thầy tôi thường kể rằng những thân tái sanh khác nhau của đức Dalai Lama thường hành nghi thức chuẩn bị thiền định bằng cách quét nhà tới nỗi đã mòn nhiều cây chổi chỉ còn như cái đuôi lừa. Những cây chỗi được cất giữ với những cán chổi bọc vải vàng để làm kỷ niệm về những di vật của Đức Dalai Lama. Đây là một chi tiết thực quan trọng trong tiểu sử của ngài; chứng tỏ những kẻ sơ học như chúng ta cần phải xem trọng những việc có vẻ tầm thường như thế.

Tốt nhất, là quét phòng trước khi ngồi thiền, dù phòng cần quét hay không. Ít nhất bạn cũng quét phòng ở của bạn mỗi ngày. Và trong mỗi trường hợp, và khởi những động lực tốt như tôi đã nói ở trên. Hãy tưởng như mình đang quét sạch những cấu uế chướng ngại cho dòng tâm thức của chính mình và của người khác. Tưởng tượng những nhát chổi đang làm sạch, làm cho thanh tịnh, làm cho thuần thục, khiến cho căn phòng bạn trở thành một cõi Phật. Bạn nên tụng đọc một bài gì trong lúc quét nhà, như Đường Nhỏ đã làm: "từ bỏ bụi bặm, từ bỏ cấu uế," hoặc tốt hơn nữa là bài kệ:

Tham ái là cấu uế, không phải bụi
Cấu uế là tên chỉ tham ái, không phải bụi
Bậc trí tẩy trừ loại cấu uế này,
Tuân theo lời dạy của đấng Thiện thệ.

Lập lại bài kệ, thay chữ "tham ái" bằng "sân nhuế" rồi bằng "ngu si." Khi bạn đang chuyên tu pháp môn thờ thầy (tận tụy với bậc hướng đạo tâm linh) thì nên đọc bài kệ thành: Cấu uế là thiếu đức tin (nơi thầy), không phải bụi…" Quả thế bạn có thể xem cấu uế là bất cứ gì, kể cả sự chấp thủ đối đãi nhị nguyên. Bạn phải biết thay đổi bài tụng cho thích hợp với pháp tu đặc biệt nào mà bạn đang thực tập trong lúc đó.

Nếu bạn quá già, bệnh, không tự quét nhà được, thì hãy sai một đệ tử quét thay, nhưng trong lúc ấy bạn phải đọc tụng và quán tưởng như trên.

Chiều sâu của động lực cũng rất quan trọng đối với lợi ích bạn có được trong từng nhát chổi mà bạn quét.

Bạn hãy đặt bốn tảng đá ngoài phòng mình và tưởng tượng đó là Tứ thiên vương. Hoặc cũng chỉ có thể đặt một tảng đá biểu tượng cho bốn vị thiên vương. Hoặc quán tưởng một tảng đá duy nhất là Vaishravana (Hộ quốc thiên vương?). Người ta nói làm những phép quán ấy rất có lợi, vì bạn sẽ không bị một chướng ngại nào cả, và giới của bạn sẽ được thanh tịnh. Nếu bạn ở trong một tu viện lớn, thì có thể bất tiện nếu để ngoài cửa phòng bốn tảng đá. Vậy bạn có thể quán bốn bức tường ngoài phòng bạn là Tứ thiên vương; truyền thống khẩu thuyết này xuất phát từ Purchog Ngagwang Jampa.

Bây giờ, chúng ta hãy quay sang sự trưng bày những biểu tượng thân ý giác ngộ. Các pháp quán Đạo sư, quán chư Thiên v.v… phải theo cùng một thứ tự như trong pháp quán Phước điền (xem ngày thứ Năm). Tuy nhiên bạn có thể thay đổi chút ít nếu những vật cúng không để lên bàn thờ được. Nhiều người cho rằng sẽ có hiệu quả hơn nếu cầu trước thần Hộ pháp, Thiên vương, và những phi nhân có thể lực, v.v…, họ cho là thờ những vị này linh ứng hơn thờ tượng Phật. Tôi đã gặp trường hợp này nhiều lần. Dấu hiệu này chứng tỏ những người ấy chưa chân chánh quy y: hành vi "quay về nương tựa Bụt" không thấm nhuần trong tâm thức họ. Nhiều người lại dành một chỗ ngồi vinh dự cho bất cứ một tượng gì làm bằng vàng, bạc, đồng, còn tượng đất sét thì đặt chỗ thấp nhất. Đấy là những dấu hiệu họ chỉ xem những hình tượng này như là những thứ tài sản vật chất. Lại cũng không nên sắp những hình tượng bằng tranh vẽ theo thứ tự thời gian. Có người con treo tranh Phật trên tấm màn để làm cửa. Thật là sai lầm biết bao. Họ là những người ngủ nằm trở chân chỉa về hướng tượng Phật, bồ tát. Điều đó chứng tỏ sự bất kính tệ nhất, một dấu hiệu rõ ràng họ chưa từng "quay về nơi nương tựa" gì cả. Có những người xem tranh tượng cũ kỹ và hư rách giống như đồ phế thải, đem để vào một bàn thờ bỏ hoang nào đó. Người ta bảo làm như vậy cũng giống như đem phước ra khỏi nhà bạn. Bạn phải xem những tượng, tranh Phật, Bồ tát giống như bản thân các vị ấy.

Có thể bạn không có nhiều biểu tượng của thân khẩu ý giác ngộ như vậy, nhưng để tượng trưng thân giác ngộ bạn nhất định phải có

hình tượng của một bậc đạo sư là Đức Thích Ca Mâu Ni, để nhớ đến Ngài, và của Je Tsongkapa để nhớ đến bậc thầy của bạn. Một bản kinh ngắn hay một bản Lam-rim có thể làm biểu tượng cho ngữ giác ngộ. Một tsatsa (mảnh đất sét hình tháp) có thể làm biểu tượng cho ý giác ngộ. Nếu bạn có chùy kim cang và chuông, thì nên dùng làm biểu tượng của ý giác ngộ. Nhiều người xem chùy kim cang và chuông như những dụng cụ của chư thiên, nhưng kỳ thực nó tượng trưng cho ý giác ngộ. Thật là một sai lầm lớn nếu bạn xem nhẹ chùy kim cương và chuông.

Bạn không cần phải ngày nào cũng lập bàn thờ, nhưng phải xem những biểu tượng trên bàn thờ ấy như thật, thì mới hoàn tất tiêu đề này.

Thật sai lầm nếu vì ngày nào bạn cũng thấy những hình tượng ấy trong phòng mà bạn đâm ra lờn mặt. Mỗi khi chiêm ngưỡng hình tượng, bạn lại được thấm nhuần thêm những bản năng mãnh liệt phi thường. Có người bảo chiêm ngưỡng một tượng Phật lợi lạc gấp mười sáu lần nhìn Phật thật, *Kinh Sen Trắng* có nói:

Người nhìn hình ảnh đấng thiện thệ trên tường

Dù trong lúc tâm đang giận dữ
Cuối cùng cũng sẽ được gặp mười triệu Đức Phật.

Thật sự Kinh nói: "Cúng dường tượng Phật .." còn cái câu tôi trích dẫn là theo khẩu truyền. Nếu nhìn Đức Phật trong lúc giận dữ mà còn lợi lạc như thế, thì đủ biết chiêm ngưỡng tượng Phật với đức tin còn lợi lạc biết bao. Bậc thánh tăng Xá Lợi Phất là một trong hai đệ tử của Phật luôn luôn ở cạnh Phật. Tương truyền đấy là quả báo của một hành vi ngài đã làm trong một đời trước, lúc ngài chiêm ngưỡng một bức h ọa hình Phật với tâm tràn đầy hỉ lạc lạ lùng.

Trong đời ấy, ngài Xá Lợi Phất làm một sứ giả. Một hôm ngài vào ở lại đêm trong một ngôi chùa. Trong khi ngồi khâu lại đôi giày dưới ánh đèn thật sáng, ngài trông thấy một tranh họa hình Phật trên bức tường đối diện. Ngài thầm nghỉ, "Ôi một con người tuyệt diệu làm sao! Ta muốn gặp đích thân người ấy." Ngài cầu nguyện trong tâm, và kết quả là về sau ngài trở thành vị đại đệ tử của Phật.

Bây giờ chúng ta thấy những tượng Phật làm bằng đất sét, đồng, vân vân, nhưng khi đạt đến sự nhất tâm trong định gọi là "Pháp Lưu" (Dòng Pháp) chúng ta sẽ trông thấy những hóa thân của Phật (nirmanakàya) tuyệt diệu. Và khi ta đạt đến địa vị thứ nhất trong mười địa vị Bồ tát thfi chúng ta sẽ gặp được những Báo thân (sambhogakàya) của Phật. Bởi thế một điều vô cùng quan trọng là phải xem tượng Phật như là Phật thật.

1.1.2. *Kiếm đồ cúng dường hợp pháp và bày biện đẹp mắt.*

"Hợp pháp" đây có nghĩa là không có hai việc: sự lường gạt liên hệ đến vật phẩm dâng cúng, và những động lực xảo trá để có được phẩm vật ấy.

"Sự lường gạt liên hệ đến phẩm vật dâng cúng" có nghĩa là bạn đã vi phạm một việc quấy trong khi kiếm phẩm vật dể dâng cúng; như một người xuất gia thụ giới có được phẩm vật nhờ năm thứ tà mạng, hay một cư sĩ được phẩm vật nhờ sát sinh, đong thiếu, hoặc bằng một phương tiện xấu xa nào khác.

Tốt hơn là đừng dâng cúng bằng những phẩm vật như thế. Phạn ngữ gọi đồ cúng là "puja" có nghĩa "làm hài lòng." Vậy phẩm vật bạn cúng phải do Đấng Chiến thắng và các pháp tử của ngài vui lòng mối được. Làm sao các ngài vui lòng nếu bạn đem dâng cúng những loại phẩm vật như thế? Tuy nhiên, nếu bạn lỡ được những phẩm vật cúng thuộc loại ấy, thì cũng nên đem cúng Phật để tịnh hóa tội lỗi do sự tìm cầu chúng (một cách trái phép.)

Năm tà mạng là: nịnh hót, ám chỉ, cho để nhận (thả tép câu cá), làm áp lực trên người khác, và giả trang thiền tướng.

"Nịnh hót" là như sau. Bạn khen ngợi thí chủ với hi vọng họ sẽ cho bạn một thứ gì. Nếu họ cho bạn thứ ấy thật, thì hành vi nịnh hót ấy trở thành tà mạng. Nhưng nếu bạn khen chân thành, không một động lực như trên, thì không phải là tà mạng, dù họ có cho bạn phẩm vật.

"Ám chỉ" là như nói với thí chủ: "Bây giờ tôi có trà và bơ, nhưng không có nhiều ngũ cốc," với hy vọng được cúng. Hoặc nói: "Bột lúa

mạch mà thí chủ cho tôi năm ngoái đã giúp tôi rất nhiều." Nói cách khác, bạn ám chỉ rằng bạn đang càn ngũ côc hay bột lúa mạch. Nhưng nếu bạn nói những lời trên một cách vô tư không có hậu ý, thì không phải là "ám chỉ."

"Cho để nhận" là cho một vật vặt vãnh để nhận được thứ tốt hơn. Ví dụ bạn đem cho một khăn quàng lễ hay một bình trà, để họ đền đáp lại bạn hoặc thay bạn cúng dường tu viện. Ngày nay ta gọi là "mắc mồi vào lưỡi câu." Người ngày nay rất dễ vi phạm vào những tà mạng này. Nhưng nếu bạn làm quà cho thí chủ một cách chân thật không có động lực như trên, "thì không gọi là tà mạng, dù họ có cho bạn lại một cái gì.

"Làm áp lực" là quấy rầy người nào để buộc họ cho bạn một cái gì họ không muốn cho, hoặc khiến họ cho bạn một vật mà họ sắp đem cho người khác. Hoặc nói những lời như: "Thí chủ X đã cho tôi trà và bơ thực ngon." Nhưng nếu muốn nói chân thành không có động cơ muốn nhận tặng phẩm sau đó, thì không phải là tà mạng kiểu "làm áp lực."

"Giả trang thiền tướng" thì trong khi ở phòng riêng thì buông lung phóng túng, mà trước mắt cư sĩ thì làm như một tỷ kheo rất tuân giữ giới luật, với hy vọng họ cúng dường bạn vì đức hạnh ấy. Nhưng nếu bạn không có động lực như trên, mà cư xử đàng hoàng ngược lại với lúc ở một mình chỉ vì nghĩ "không nên làm cho cư sĩ này mất tín tâm" thì không phải là "giả trang thiền tướng."

Một điểm nữa là: Nếu những người đã xuất gia thụ giới như chúng ta mà vi phạm những điều cấm liên hệ đến ba lời nguyện ta đã làm, và được vật nhờ buôn bán, thì chúng ta sẽ bị quả báo nặng nề khi đem vật ấy mà dâng cúng.

"Động lực xảo trá" có nghĩa là cúng vì ham danh, hoặc cúng để làm cho người thán phục. Nói cách khác là những hành vi bị ảnh hưởng của những động cơ xấu. Drogoen Rinpoche nói: "Ngay cả những phẩm vật bạn dâng cúng Tam Bảo cũng chỉ là để cho người khác trông thấy." Nói cách khác, mọi sự dâng cúng mà chúng ta làm để mưu cầu danh dự, để tiến thân, v.v…Chúng ta thụt lùi về tám sự bận tâm của thế tục (xem Ngày Thứ Mười, trang…). Chẳng thà nhận

rằng mình cúng với động lực giản dị là cầu sống lâu, khỏi bệnh, có người làm như thể họ cúng đường Tăng bảo vì ngưỡng mộ chứ không hi vọng kiếm công đức gì; song kỳ thực họ cúng vì cầu danh.

Khi nhà bạn sắp có khách viếng thăm, bạn quét nhà cẩn thận hơn và để nhiều đồ cúng trên bàn thờ hơn thường lệ. Bạn không thể thắp một ngọn đèn, mà còn xông trầm thơm ngát cả nhà. Nhưng thật khó biết được là bạn chỉ muốn gây ấn tượng nơi người khách, hay đồ cúng ấy sẽ có lợi hại gì cho bạn. Người ta kể chuyện một hôm Geshe Baen Gung-gyael nghe có thí chủ sắp viếng thăm, ông sắp hết sức để sắp đồ cúng Tam Bảo cho thật tốt đẹp. Xong ông ngồi lại để quán tưởng và xét lại những động cơ, thì thấy mình làm nòng cốt để gây ấn tượng nơi thí chủ. Ông bèn vùng dậy khỏi bồ đoàn, rắc tro lên khắp đồ cúng, mà nói: "Ồ tỷ kheo, đừng có ngu ngốc." Ông bỏ mặc đồ cúng bị rắc đầy tro lên.

Padampa Sangyae ở Langkor nghe chuyện ấy, đã ca ngợi rằng trong tất cả những phẩm vật dâng cúng ở Tây Tạng, chỉ có phẩm vật của Baen Gung-gyael là cao quý nhất. Người ta hỏi tại sao như vậy, thì ông đáp rằng vị tiến sĩ kia đã tung tro vào mặt tám điều bận tâm của thế tục. Padampa rất sung sướng nhưng dĩ nhiên ông không khen ngợi đồ cúng mà Geshe Baen đã bày lúc đầu, trái lại ông khen ngợi các hành vi rắc tro lên các đồ cúng ấy.

Bởi thế hai điều quan trọng nhất là phải làm sự dâng cúng kèm theo tâm bồ đề. Để đừng cho tám mối bận tâm thế tục làm động lực thúc đẩy, đừng cúng để cầu được tái sanh tốt đẹp, hay được giải thoát, v.vv…

Trên đây còn nói "bày biện đẹp mắt." Nhiều người có thể bảo, "tôi không muốn gây ấn tượng," và do vậy cứ bày đồ cúng bằng cách nào cũng xong. Nhưng bạn không nên làm thế, phải sắp đồ cúng trên bàn thờ một cách tỉ mỉ công phu, và đẹp mắt là một nhân tố để có những tướng hảo và những tướng phụ tốt đẹp khi bạn thành Phật.

Bạn phải đích thân trưng bày đồ cúng, nếu để cho đệ tử hay tôi tớ làm thì bạn không được công đức nào. Khi Atisha ốm nặng, ngài vẫn dâng nước cúng mặc dù hai chân đã run. Khi người ta bảo ngài, "Ồ ngài Atisha, thực quá cực nhọc cho ngài. Để chúng tôi làm thay."

Ngài trả lời: "Vậy thì khi tôi ăn, có lẽ bạn cũng nên nói rằng Atisha, thật quá cực nhọc cho ngài, rồi ăn giùm phần ăn của tôi. Những vị vua Pháp ở Ấn Độ thời xưa khi thực hành hạnh bố thí vĩ đại, họ không cử một vị bộ trưởng hay quan chức nào ra phát quà, mà đích thân vua ngồi giữa những chồng tiền trong một cái rạp, tự tay vua phân pháp. Bởi thế, điều thực quan trọng là ta phải tự tay dâng đồ cúng.

Bạn cũng nên dâng cúng miếng ăn đầu tiên của mình - tốt nhất, chứ không nên cúng những rau ôi, v.v…

Thường chúng ta ưa dành thực phẩm ngon nhất cho mình, để riêng những thứ xấu để cúng. Như thế chẳng khác nào quét hết công đức ra cửa. Tuy nhiên nói về cúng đèn bơ, thì cốt là dâng ánh sáng, chứ không phải là dâng bơ (hay dầu) nên có người nói có thể cúng bơ đã hơi cũ.

Bạn không cần phải lo ngại về những chuyện ấy nếu bạn nghèo. Sau khi đã từ bỏ đời sống tại gia, bạn có thể nghĩ rằng mình chẳng có gì để cúng. Nhưng nếu bạn có đức tin mạnh, bạn cũng có thể dâng cúng, dù bạn không còn thứ gì. Đức Atìsha vĩ đại có nói:

"Nước ở Tây Tạng có tám công đức, bởi thế ở đây ta chỉ cần cúng nước là đủ. Nếu có những thứ hoa dại ở Ấn, có lẽ người ta sẽ mua bằng vàng ròng."

Vậy, nếu không có gì để cúng, bạn cũng có thể tích tập công đức bằng cách dâng cúng những chén nước với những động lực trong sạch.

Bây giờ tôi sẽ nói đến tám công đức của thứ nước ở Tây Tạng chúng ta. Tôi sẽ theo lời giải của tôn sư về những lợi lạc mà ta có được từ mỗi thức công đức ấy. Trong lời sớ giải của Chim Jampaelyang về tác phẩm của Thế Thân (Vasubandhu) có nói tám công đức ấy là:

Mát, ngon, sáng, mềm
Trong, không mùi, trơn cổ
Tốt cho dạ dày; đó là
Tám công đức của nước.

Tám lợi ích tương ứng về phương diện nghiệp là như sau. Giới của bạn được thanh tịnh do nước mát của bạn cúng. Nước ấy có vị ngon nên bạn sẽ có được thức ăn ngon. Tính sáng của nước cũng có nghĩa là bạn sẽ có thân tâm sảng khoái. Tính mềm mãi của nước đem lại quả báo là một dòng tâm thức hiền hòa. Sự trong trẻo của nước cúng đem lại cho bạn một tâm thức sáng suốt. Sự không mùi của nước có hậu quả là nghiệp chướng của bạn được tịnh trừ. Nước trong không gây bệnh dạ dày, nên thân thể của bạn sẽ không có bệnh. Nước làm trơn cổ họng, nghĩa là bạn sẽ có được ái ngữ.

Khi Drubkang Geleg Gyatso mới dời vào một nhà ẩn cư ở tu viện Sera, ông có rất ít vật tùy thân và lương thực. Ông không có cả một bộ chén để cúng nước. Khi dâng cúng nước, ông phải rửa sạch bát ăn của mình để đựng nước cúng. Mỗi khi muốn uống trà, ông lại xin phép Tam Bảo để lại cái bát; và uống trà xong, ông lại rửa bát để dâng nước cúng.

Bạn có thể dâng cúng Tam Bảo bất cứ thứ gì, như hoa trái, nước trong mát, vân vân. Bậc tôn sư tôi dạy, ta cũng có thể hiến cúng bằng cách đọc thần chú biến thủy biến thực (xem Ngày Thứ Năm, trang….) và hồi hướng công đức v.v… Xem chi tiết trong phần nói về tiểu sử của Tridagpo Tsepel. Trong bất cứ trường hợp nào, đức tin của bạn cũng là yếu tố chính, chứ không phải phẩm vật mà bạn dâng cúng.

Nhiều người nghĩ rằng phải chăng chỉ cần cúng nước, bông hoa, v.v… và để dành những thứ thực sự quý giá cho mình sử dụng. Tư tưởng ấy có thể làm cho bạn tái sanh làm ngạ quỷ. Thật ra bạn phải cúng cái gì tốt nhất mà bạn sở hữu.

Một số tỷ kheo đã từ bỏ các công việc thế tục có thể nghĩ rằng, "mình không nên cúng dường những thứ thuộc về vật chất. Vì chúng ta được dạy bảo rằng người xuất gia chỉ nên tập trung vào việc cúng dường những kết quả của sự tu thiền. Chỉ cần cúng dường cách ấy là đủ." Nhưng nếu ý nghĩ ấy làm cho bạn không bao giờ cúng một thứ gì thuộc về vật chất, thì trong nhiều đời tái sanh, bạn sẽ chẳng có một chút gì để làm phẩm vật cúng dường.

Nếu những gì bạn có được để cúng chỉ là những chiếc bánh nhỏ xíu và nữa que hương, bạn cũng không nên xem thường giá trị của

những vật ấy, vì bạn đã tăng công đức nếu đem dâng cúng. Về sau nhờ công đức ấy bạn có nhiều của cải vật chất để cúng dường. Điều này được chứng minh bằng cuộc đời ngài Geshe Puchunga. Ngài nói:

Lúc đầu tôi chỉ đốt gentian thay cho trầm hương. Tôi đốt nhiều quá đến chảy nước mắt. Về sau tôi có hương thơm làm bằng bốn thứ vật liệu. Bây giờ thì tôi cúng hương của các thứ hoa myrobalan, duraka, vân vân.

Quả thế ngài đã từng cúng một số hương trầm giá trị bằng hai mươi hai đồng vàng. Tuy thế nhiều người lại bảo, "Geshe Puchungwa là người đã chứng đạo, chuyên thiền định. Chúng ta đừng hi vọng giác ngộ nhờ những việc làm bề ngoài ấy." Nói như vậy chứng tỏ họ rất hiểu biết Phật pháp. Ta nên nghĩ tới việc các vị bồ tát đã lên địa vị trong mười địa vẫn cúng dường chư Phật trong nhiều kiếp, bằng trăm ngàn hóa thân, mỗi hóa thân cúng trăm ngàn cánh tay. Bởi thế chúng ta cũng nên cúng dường càng nhiều càng tốt.

Bây giờ hãy nói qua về cách cúng, ví dụ cúng nước. Bạn phải lau chùi những chén đựng nước và sắp thành một đường thẳng. Nhưng không nên để chén cách nhau quá xa, sẽ có hậu quả là bạn ở xa bậc thầy. Nếu để sát nhau, bạn có thể trở nên đần độn. Và nếu bạn đặt chén xuống một cách ồn ào, bạn có thể mắc bệnh điên, v.v… Nếu bạn đặt chén xuống trong khi chúng còn trống rỗng, thì công đức của bạn sẽ giảm. Thay vì thế, bạn sẽ cầm chồng chén trên tay và rót ít nước vào chén trên cùng, trong khi miệng đọc chú làm phép bằng ba âm om, ah, hum. Rót nước từ cái chén này vào cái chén kế tiếp, chỉ chừa lại một ít. Đặt chén đầu tiên lên bàn thờ rồi tiếp tục làm như trước. Bằng cách ấy, bạn không đặt chén trống nào lên bàn thờ. Khi rót đầy nước vào những chén ấy, thì bạn không nền cầm cái bình dù chỉ một tay, vì như vậy chứng tỏ sự bất kính. Bạn phải làm như mình đang dâng trà cho một bậc đại vương.

Một hạt lúa mạch có hình dáng hai đầu mỏng, giữa phình ra: bạn phải đổ đầy nước kiểu ấy, nghĩa là lúc đầu rót một ít, rồi rót nhiều, và cuối cùng giảm từ từ. Nếu bạn rót tràn chén, thì giới hạnh của bạn sẽ lỏng lẻo, nếu rót lưng chén thì mức sống của bạn sẽ nghèo nàn. Mức

nước phải ở dưới mức tràn đầy miệng chén, như hình một hột lúa mạch.

Đèn thắp bằng bơ (hay dầu) là cúng dường ánh sáng, nên phải sáng. Người ta bảo đèn càng cháy lâu càng tốt, đó làdấu hiệu trường thọ. Bạn hãy tự nghĩ ra cách dâng cúng các phẩm vật khác như hoa v.v… cho thích hợp.

Kinh nói rằng mỗi sự dâng cúng của bạn có mười lợi ích.

1.1.3. Ngồi theo thế có tám sắc thái, hoặc bất cứ kiểu nào tiện cho bạn, trên một chỗ ngồi thuận tiện, rồi quy y, phát tâm bồ đề, vân vân, trong một tâm trạng thành khẩn, làm sao để cho những hành trình ấy thấm nhuần dòng tâm thức bạn.

Phần sau của tọa cụ cần hơi cao lên. Điều này có ý nghĩa sâu xa trong mật tông; nó cũng làm cho bạn khỏi đau mông khi ngồi thiền lâu quá.

Bạn nên vạch một chữ Vạn trên chỗ ngồi bằng phấn trắng. Nó tượng trưng cho chùy (?cross) kim cương và nhắc bạn nhớ đến giai đoạn đời Phật lúc Ngài ngồi trên tòa kim cang tại Bồ đề tràng. Nó cũng biểu trưng sự kiên quyết tu hành. nhưng không nên ngồi trên một cây chùy kim cang thực vì đấy là một trong những biểu tượng của chư thần bảo hộ. Trên chữ Vạn hãy đặt cỏ duvra và cỏ kusha. Nguồn gốc của tập tục này rút từ đời Phật. Cỏ duvra làm tăng thọ mạng, nghĩa là khi bạn ngồi trên ấy thì bạn sống lâu. Cỏ kosha thì "sạch và đức hạnh," có nghĩa là công năng trừ ô nhiễm bất tịnh. Khi những người bà la môn ở Ấn bị ô uế giai cấp, họ tẩy uế bằng cách ngủ một đêm trên một đám cỏ kusha. Bởi thế bạn nên rãi cỏ kusha trên chỗ ngồi để tẩy uế.

Thế ngồi có tám sắc thái nói trên đây là ám chỉ cái thế ngồi Tỳ lô giá na với bảy đặc điểm; sắc thái thứ tám là hành vi đếm hơi thở. Gyaelwa Ensapa nói:

Đùi, tay, lưng là ba
Răng môi lưỡi là bốn
Đầu, mắt, vai, hơi thở

Là tám thế Tỳ lô giá na.

Hai ống chân đặt theo thế hoa sen hay kiết già (vajra). Cũng có thể ngồi theo thế bán già là thế ngồi của Bồ tát. Nhưng thế kiết già là bắt buộc cho những thiền tập trong mật tông ở giai đoạn viên mãn.

Đặt hai bàn tay trong dáng ngồi nhập định, nghĩa là bàn tay phải nằm trong lòng tay trái, hai đầu ngón cái giao nhau ở ngang rốn. Lưng thẳng, cột sống thẳng như một chồng xu. Người ta bảo những huyệt đạo nằm thẳng hàng khi cơ thể ở vị trí thẳng đứng, và khi ấy khí được điều hòa, tâm trở nên dễ sử dụng.

Răng và môi không được quá chặt cũng không quá lỏng, tốt hơn cả là để chúng tự nhiên. Đầu lưỡi trên cong lên trên, khiến miệng không bị khô, và khi đi sâu vào thiền định, nước bọt không bị nhễu ra ngoài.

Đầu nên hơi cúi về phía trước. Có người bảo hai mắt nên tập trung vào chót mũi, song kỳ thực bạn chỉ nên tập trung vào tư thế để mắt bạn có thể thấy cả hai bên mũi. Mục đích là để cắt đứt sự hôn trầm hay tán loạn (xem Ngày Thứ Hai Mươi Mốt, trang…). Có người nhắm nghiền mắt lại trong lúc quán tưởng. Điều này sai. Có những phái khuyên nhìn lên, v.v… bắt chước những người có quan năng tốt nhất, những người có cái biết của pháp thân. Nhưng điều này xa lạ với truyền thống của chúng ta.

Hai vai nên ngang nhau đừng bên cao bên thấp.

Đấy là bảy điểm của thế Tỳ lô giá na. Nó có ý nghĩa sâu xa trong giai đoạn viên mãn, nhưng đây không phải là chỗ để bàn đến. Thế ngồi này rất quan trọng, vì Marpa ở Lhodrag nói: "Toàn thể thiền định của Tây Tạng không sánh bằng một kiểu ngồi của tôi." Thế ngồi này được nói là của Phật Tỳ lô giá na vì ngài là khía cạnh thuần tịnh của sắc uẩn dưới dạng một chư thiên.

Sắc thái thứ tám là hành vi đếm hơi thở. Khi tâm vương bất thiện thì tâm sở tùy tùng cũng bất thiện nốt. Trong tình huống ấy, thật rất khó để hô triệu một tâm thể đức hạnh hiện ra. Ví dụ bạn có thể làm một cách máy móc sự khởi tâm bồ đề như là tụng câu: "Vì tất cả

những hữu tình, những bà mẹ của tôi…" trong lúc bạn rất tức giận; nhưng bạn không thể cố hô triệu được một tâm trạng đức hạnh trong khi tâm vương và tâm sở đều bất thiện. Vậy trước hết bạn phải thay đổi tâm trạng từ giận dữ đến dửng dưng. Như có một tấm vải trắng đầy vết đen. Nó khó mà nhuộm thành màu khác. Nhưng nếu bạn giặt cho nó toàn trắng thì khi ấy có thể nhuộm bất cứ màu gì.

Tâm trạng dửng dưng ở đây có nghĩa là không tốt không xấu. Nó giống như miếng vải trắng không vết dơ. Bạn có thể tự hỏi, vậy thì kỹ thuật đến hơi thở là thế nào để chuyển tâm trạng ta thành dửng dưng? Bạn hướng tâm vào trong, và xét động lực của bạn. Nếu bạn thấy mình đang bị tham, hay sân vân vân chi phối, thì bạn nên thở vào thở ra một cách thoải mái. Đừng để hơi thở bạn phát ra tiếng khi nó đi qua lỗ mũi. Hơi thở đừng quá mạnh cũng đừng quá so le (hơi ngắn hơi dài). Khi hít vào bạn nghĩ: "Tôi đang thở vào. Đây là hơi thứ nhất." Rồi đến hơi thứ hai cũng như vậy, tiếp tục làm cho đến bảy, mười, mười lăm, hăm môt vân vân, nhưng đừng dùng chuỗi tràng mà đếm. Đừng tán tâm trong khi đếm. Con người thông thường không thể giữ hai chuyện trong tâm cùng một lúc, vì vậy mà tâm (khi để ý hơi thở) sẽ chuyển từ tham hay sân thành trạng thái dửng dưng.

Người ta bảo bạn nên quán tưởng như sau. Khi bạn thở ra, hãy tưởng tượng sư si mê vọng tưởng của ta có hình dạng luồng khói đen ở trong hơi thở ra. Khi bạn thở vào những ân phước của chư Phật và Bồ tát nằm trong hơi thở vào dưới dạng những luồng ánh sáng. Tuy nhiên điều này không bắt buộc, nó chỉ là một cách giúp ích cho bạn.

Khi tâm đã trở nên dửng dưng, thì dễ gợi lên trạng thái tâm tốt lành. Thầy tôi cho một ví dụ như sau. Giả sử gặp mùa đông rét buốt, trên nền nhà chỉ có một tấm nệm ngồi, và đó là nệm của bạn, song có một người đang ngồi trên ấy. Nếu bạn tới bảo họ đứng dậy, họ sẽ không chịu; bởi thế bạn đi xa xa một chút và la lên: "Ồ cái gì kia kìa!" rồi làm bộ chạy ra xem. Người kia sẽ đứng lên để ra xem, thế là bạn có thể ngồi trên cái nệm của bạn nếu bạn khá nhanh chân. Cũng thế, thật khó mà chấm dứt tham sân v.v… trang lúc đang ở trong tâm trạng bất thiện, dù bạn có nỗ lực cách mấy. Nhưng nếu bạn tập trung tâm vào hơi thở, thì điều ấy sẽ định hướng lại cái tâm của bạn và làm lắng dịu lại vọng tưởng si mê. Khi ấy thì việc khởi tâm trạng tốt sẽ hóa ra

dễ dàng hơn. Nhưng hãy nhớ rằng, trong khi tâm vương và tâm sở đang ở trong tình trạng bất thiện mà vẫn còn có thể khởi tâm tốt lành. Vậy có thể bạn không cần đếm hơi thở (nếu tâm đang ở trong trạng thái không sân). Đó là lý do nói có bảy hay tám sắc thái.

Có thể bạn không cần đếm hơi thở, nhưng bạn vẫn phải khởi động tâm trạng tốt lành khi mới bắt đầu thời thiền định. Khi bạn khởi sự bất cứ việc tu tập nào, điều cốt yếu là phải có động lực chính đáng từ đầu. Đức Tsongkapa vĩ đại viết tác phẩm Những Câu Hỏi Về Hạnh Vị Tha Trong Trắng Nhất, trong đó ngài chỉ rõ một số điều cho những thiền sư Tây Tạng. Một trong số những câu hỏi ấy là: "Khởi đầu thời thiền, cái gì có tầm quan trọng ngang hàng với hai chữ *Phạn ngữ* khởi đầu mỗi bản kinh?" Đức Panchen Lama Longzang Gyaeltsaen trả lời:

Trước mỗi thời thiền
Hãy xét lại dòng tâm thưc,
Cũng như hai chữ Phạn ngữ
Phải ở đầu lưỡi bản kinh.
Đây là ý nghĩa thầy muốn nói, hỡi bậc đạo sư vô tỷ.

Nói khác đi, điều cốt yếu là bạn phải khởi động lực tốt trước khi ngồi thiền. Trong một bản kinh có dạy: *"Trong tất cả các Pháp, nguyện vọng của bạn luôn luôn là yếu tố chính."* Bậc thầy Long Thụ nói:

Tà hạnh theo sau sự phát triển tham, sân, si.
Chánh hạnh theo sau sự tu tập lìa tham, sân, si.

Atìsha nói:

"Nếu rễ cây đã độc, thì cành lá cũng độc. Nếu rễ cây có dược tính, thì cành và lá cũng có dược tính. Tương tự, nếu gốc rễ đã là tham, sân, si thì bất cứ gì người ta làm cũng đều bất thiện."

Nói cách khác, nếu bạn có động lực là si mê, thì bất cứ sự học tập quán tưởng hay thiền định nào bạn làm cũng chỉ kết thành nghiệp quả tệ hại nhất. Nhưng nếu bạn được thúc đẩy bởi những tư tưởng cao quý, mà lại phạm phải một hành vi bất thiện như sát sanh, thì điều ấy sẽ là một yếu tố mạnh mẽ giúp bạn mau thành tựu công đức và trí tuệ.

Khi Đức Phật bậc Đạo sư của chúng ta đang còn tu tập, có lần Ngài tái sanh làm thuyền trưởng tên Đại Hữu Tình. Vị này cùng năm trăm thương nhân đi biển tìm châu báu. Trên thuyền có một người Dravidian tên là Shakti có ý muốn sát hại cả năm trăm lái buôn. Thuyền trưởng vì lòng bi mẫn bao la đã giết Shakti để cứu mạng năm trăm người. Ngài còn làm việc với mục đích trường kỳ là, để người kia khỏi phải tái sanh vào đọa xứ. Hình thức này được xem là tích lũy công đức nhiều hơn bình thường người ta làm trong bốn mươi ngàn đại kiếp. Mặc dù hành vi sát sanh không thể làm viên mãn công đức của một người, nhưng chính động lực cao cả - lòng bi mẫn - đằng sau hành vi ấy mới làm nên sự viên mãn.

Động lực làm nên tất cả mọi sự: phước hành, phi phước hành, sự thuần thục của nghiệp thành ra quả báo lạc hay khổ, sức mạnh của nghiệp vân vân. Ngày xưa Ấn có hai kẻ ăn xin dòng bà la môn và một khất sĩ sát đế lợi (chiến sĩ). Những người bà la môn ra đi xin sai giờ; không ai cho thứ gì bởi vì đại chúng thường ăn xong mới đem thức ăn cho kẻ khác. Khất sĩ Sát đế lợi thì khôn ngoan hơn, đi xin vào lúc người ta sắp quẳng bỏ thực phẩm còn thừa. Kết quả là ông ta xin được một lượng lớn thực phẩm. Ông ta hỏi hai người kia: "Các ông có xin được gì không?" Họ nổi quạu nói: "Nếu có dịp, chúng ta sẽ chặt hết đầu những ông thầy tu dòng Thích Ca, và vứt ra đường cho đến thối rữa."

Khất sĩ Sát đế lợi vì đã được nhiều thực phẩm nên phát sinh tịnh tín đối với tăng già. Ông bảo: "Khi nào tôi giàu, tôi sẽ cúng Phật và tăng chúng của ngài hàng ngày, thức ăn đủ trăm vị.."

Họ vừa đi vừa nói chuyện và trong lúc ấy họ đã tới thành Xá Vệ. Họ đánh một giấc ngũ dưới gốc cây. Một chiếc xe bò chạy lạc băng qua họ, cán đứt đầu hai người bà la môn.

Cùng lúc ấy có một thương gia chết tại Xá Vệ. Ông ta không có con. Nên những người trong thành hội họp để định xem ai là người nhiều công đức nhất sẽ làm thừa kế của thương gia ấy. Họ tìm thấy người ăn xin dòng Sát đế lợi ngủ dưới gốc cây, bóng cây luôn che cho ông, trong lúc các bóng cây khác đã dời chỗ. Họ bèn tôn ông ta là trưởng đoàn thương gia. Người Sát đế lợi giữ lời hứa cúng dường

Phật và tăng chúng. Ông nghe Pháp và thấy được chân lý. Trong kinh ấy nói:

Tâm vượt hơn tất cả mọi sự khác
Tâm làm việc nhanh chóng, nó là gốc rễ.
Nếu tâm người xấu ác, thì hay nói làm gì
Cũng chỉ chuốc lấy đau khổ, như hai người
Bị bánh xe nghiền nát đầu
Nếu tâm người trong sạch, thì làm hay nói gì
Cũng sẽ được hạnh phúc như người
Được bóng cây che chở

Nói cách khác, những nghiệp quả cụ thể sẽ theo liền động ực tốt hay xấu của con người.

Lại nữa, không những bạn cần có động lực tốt từ khi khởi đầu việc thiện, mà cần phải có động lực tốt trong mọi thời.

Ngày nay người ta thường hỏi thăm sức khỏe nhau, nhưng Atìsha lại hỏi: "Bạn có tâm tốt không?" Tsongkapa nói:

Hắc hay bạch nghiệp
Là do động lực xấu hay tốt
Nếu động lực tốt
Thì đạo lộ và địa vị cao
Nếu động lực xấu
Thì theo đường pháp và bực thấp.
Mọi sự tùy thuộc vào động lực của người làm.

Động lực là yếu tố quan trọng để định đoạt thiện nghiệp quả mà ta có được, cũng như năng lực của nghiệp ấy. Giả sử bốn người cùng đọc một chuỗi thần chú Tara. Người thì có động lực là tâm bồ đề, người động lực là sự từ bỏ, người thứ ba mong có tái sinh tốt đẹp, và người cuối cùng chỉ cầu mong đời này được sống lâu, khỏe mạnh, vân vân. Mặc dù họ tụng giống nhau, mà quả báo họ lại được rất khác nhau rất xa. Người đầu tiên tụng chú với mong cầu phát tâm bồ đề, cho nên sự tụng chú ấy sẽ có cái nhân để giác ngộ. Đó là hành động của một người con Phật và là một Pháp Đại thừa. Điều này không áp dụng cho ba trường hợp kia.

Người thứ hai tụng để cầu từ bỏ; bởi thế nó là một cái nhân để giải thoát, ra khỏi sinh tử. Đấy là Pháp thuộc phạm vi Trung bình. Sự tụng đọc của hai người còn lại sẽ không góp phần giúp họ giải thoát, mà nó thuộc về nguồn gốc của sự khổ.

Sự tụng chú của người thứ ba không giúp cho tri kiến hay giải thoát, mà chỉ giúp cho khỏi tái sanh vào cõi thấp xấu. Đấy là Pháp thuộc phạmvi Nhỏ.

Sự tụng chú của người thứ tư chỉ liên hệ đến đời này, và bởi thế không phải là Chân lý hay Pháp nữa. Sự tụng đọc như thế sẽ khó có được hiệu quả nào trên cuộc đời của y Atìsha nói:

Nếu bạn hỏi tôi chỉ nghĩ đến đời này mà thôi thì hậu quả là gì, tôi sẽ trả lời: hậu quả chỉ là hậu quả trong đời này. Nếu bạn hỏi cái gì sẽ xảy đến trong các đời sau của bạn, thì tôi sẽ nói cho bạn biết: bạn sẽ ở địa ngục, hoặc làm ngạ quỷ, hoặc làm súc sinh.

Bởi thế, khi người xuất gia chúng ta tham dự những lễ lạc hay thực tập tranh luận, thì nên làm những việc ấy kèm theo tâm bồ đề, được như vậy thì mỗi bước chân của chúng ta đều là việc của người con Phật; mỗi bước đi cũng đáng giá ngàn vàng. Nhưng nếu chúng ta cúng dường bất cứ gì chỉ để được thăng chức trong tu viện, thì sự cúng dường ấy chỉ xứng đáng theo cách mô tả của Atìsha trên đây.

Động lực của người hành thiền cũng định đoạt việc thiền định ấy có ý nghĩa gì không. Atìsha bảo, sự thiền định thực sự quý báu là thiền định về bậc đạo sư. Nếu bạn thiền chỉ vì mong muốn nhận tặng phẩm dâng cúng thì tất cả những thiền định của bạn đều là tội lỗi. Nếu bạn thiền định với dù chỉ nghĩ đến một thoát nghĩ đến việc chấm dứt biển khổ luân hồi, thì công đức bạn sẽ tràn khắp hư không.

Như vậy, nếu bạn không áp dụng việc khởi động lực cho đúng khi hành thiện dù trong một việc nhỏ hay lớn, thì sự hành thiện ấy không đi đến đâu. Những việc ấy là học tập, quán tưởng, thiền định, tặng quà, bố thí, v.v… Bởi thế bạn phải cẩn thận áp dụng sự khởi động đúng ngay từ đầu. Hơn nữa, vì đây là Pháp Đại thừa, nên có thiện ý không mà thôi chưa đủ, bạn phải thực hành tất cả thiện sự kèm với một loại tâm trạng tốt đặc biệt, đó là bồ đề tâm.

Nếu bạn có bồ đề tâm không gượng ép, nó sẽ tự phát không cần bạn phải làm những điều sau đây. Nếu bồ đề tâm của bạn thuộc loại gượng gạo, thì bạn cố ý khơi nó dậy. Tâm bạn sẽ thay đổi phương hướng nếu bạn chỉ đọc câu "Vì lợi lạc tất cả hữu tình…" mà không phải chuẩn bị gì thêm. Thay vì thế, bạn nên bắt đầu chẳng hạn "Tôi có được thân người thuận lợi…" và chấm dứt như sau: "… Tôi sẽ đạt giác ngộ vì lợi lạc cho tất cả hữu tình. Bởi thế tôi sẽ thiền quán về bài giảng Những Giai Đoạn Trên Con Đường Giác Ngộ." Tôi đã đề cập điều này trong mấy hôm trước. Nói cách khác, bạn sẽ khởi tự quán từ đề mục thân người khó được cho đến đoạn nói về sự phát bồ đề tâm. Khi ấy tâm thức bạn sẽ được chuyển hóa.

Những bậc thánh trong quá khứ đã cho chúng ta những lời dạy khác nhau, hoặc chi tiết hoặc vắn tắt, về cách nào để khởi động lực tu tập. Có vị cho rằng nếu chúng ta không thể chuyển hóa tâm thức bằng tiến trình tư duy thì chỉ cần đọc lên vài bài tụng để phát khởi động lực cũng đủ. Nhưng chính tâm thức khởi động lực chứ không phải lỗ miệng. Bởi thế ta phải chuyển hóa tâm thức bằng cách để tâm thấm nhuần ý nghĩa của bài giảng đang được tụng.

Như vậy, chỉ trong tâm trạng đặc biệt thành khẩn ấy, bạn mới nên quy y. nhưng hãy cẩn thận, trong bài giảng này tôi đang phối hợp ba bản Lam-rim với nhau, và bạn không nên lẫn lộn, vì mỗi bản có nghi thức chuẩn bị riêng, phép quán tưởng quy y và ruộng phước cũng riêng. Bây giờ người ta có lệ giảng những nghi chuẩn bị theo hệ phái phương Nam vì nó thuận tiện. Tuy nhiên trong việc đọc tụng hàng ngày, thì phải sử dụng bản Con Đường Nhanh.

Trước khi quy y, bạn phải làm pháp quán quy y. Con Đường Nhanh nói về sự quán tưởng này như sau. Hãy quán trước mặt bạn một bảo tòa khổng lồ có tám con sư tử nâng đỡ. Nếu quán tòa ấy quá cao thì tâm bạn sẽ bị trạo cử, quán nó quá thấp bạn sẽ bị hôn trầm. Cách lý tưởng là quán tòa ấy ngang tầm với giữa hai lông mày bạn. Trên pháp tòa khổng lồ ấy có năm tòa nhỏ: một tòa ở giữa, bốn tòa ở bốn bên đông tây nam bắc.

Tòa trung ương hơi cao hơn tòa bốn hướng. Hãy quán tưởng đấng Đạo sư chúng ta là Đức Thích Ca Mâu Ni ngồi tòa ở giữa. Ngài tự

nhiên là bậc Thầy gốc (bổn sư) giảng Pháp cho bạn. Chi tiết của sự quán tưởng về Phật phải phù hợp với bản kinh bạn vừa tụng. Bạn tưởng Ngài là bậc thầy tự nhiên của mình, và nhờ thầy mà bạn phát triển được tất cả quả chứng, kết quả của sự tuân theo con đường. Bậc thầy của bạn mang hình dáng Đức Thích Ca là Vua của Giáo lý, suối nguồn của Pháp. Bàn tay Ngài bắt ấn địa xúc có nghĩa sự hàng phục Lục dục thiên, con quỷ dục vọng (thiên ma). Tay trái Ngài cầm bát khất thực đựng nhiều thứ nước cam lộ khác nhau: cam lộ chữa trị mọi bệnh tật để biểu trưng sự đánh bại con quỷ năm uẩn (ấm ma); cam lộ Bát tử có nghĩa sự đánh bại thần chết (tử ma Yama); cam lộ Trí căn bản vô nhiễm có nghĩa là sự đánh bại con quỷ si ám (phiền não ma hay con ma vô minh). Bạn phải nghĩ điều này có nghĩa Đức Phật đã dẹp cả bốn con quỷ ấy đã từng ám hại Ngài, và giờ đây chúng ta cũng sẽ đánh bại được bốn con quỷ trong chính chúng ta.

Ở trong trái tim Phật là Kim cương trì; đây là thực thể Tuệ. Nơi trái tim Kim cương trì có một chữ hum màu xanh, đây là thực thể Định. Bạn phải quán ba thực thể ấy, thực thể này nằm trong thực thể kia. Sự quán tưởng này liên hệ đến mật điển.

Bạn có thể tự hỏi: "Nhiều người đã dạy tôi pháp tu Lam-rim. Vậy tôi nên quán vị nào ở hình ảnh trung ương?" Bạn hãy xem như bậc thầy chính của mình, vị nào giúp ích nhất cho dòng tâm thức bạn.

Đức Di lặc ngồi trên tòa nhỏ hơn về phía tay mặt của Phật Thích Ca. Di lặc được vây quanh bởi những tòa nhỏ hơn, trên đó ngồi những bậc thầy thuộc Hệ phái Rộng hay Những Hành Vi Quảng Đại Vi Quảng Đại. Đức Văn Thù ngồi trên tòa bên trái của Phật. Ngài cũng được vây quanh bởi những tòa nhỏ hơn, trên đó ngồi những bậc thầy thuộc Hệ phái Tri Kiến Sâu Xa. Kim cương trì (Vajadhara) ngồi trên tòa phía sau đức Phật; ngài được vây quanh bởi những đức bậc thầy thuộc Hệ phái Thực Hành.

Trên tòa trước mặt đức Phật là chỗ ngồi của bổn sư bạn trong hình ảnh thông thường của vị ấy. Bạn không nên quán những khuyết tật của ông, ví dụ ông bị mù. Tay phải ông đang bắt ấn thuyết pháp, tay trái ông có một bình đựng cam lồ bất tử dành cho buổi lễ quán đảnh cầu trường thọ. Hai ấn quyết này biểu trưng thầy chính là Phật, vì

thầy có thể dạy Pháp trong khi nhập thiền định về Tánh Không. Dáng điệu giảng pháp cũng khuyến khích cho người môn đệ học tập; dáng điệu ngồi thiền khuyến khích môn đệ áp dụng những gì đã học vào thực hành. đức Tsongkapa vĩ đại có nói:

Hai việc chính ngăn cản người may mắn
Không thực hành con đường giải thoát
Là si mê đánh bại tâm trí,
Và thần chết đánh gục thân xác.

Những chướng ngại cho sự tu tập Pháp là si mê vì nó chinh phục tâm trí, và thần chết vì nó chinh phục thân xác. Để đối lại chúng, bậc thầy của bạn làm dáng điệu giảng pháp để ám chỉ sự đánh bại si mê. Bình ban bố thọ mạng và nước cam lồ bất tử ám chỉ sự đánh bại thần chết. Còn nhiều điểm sâu xa khác tôi có thể đề cập là bốn loại thần thông mà bạn có thể thành tựu được nhờ tuân phục bậc thầy, đó là an lạc, tăng trưởng, ảnh hưởng và phẫn nộ.

Bậc thầy được vây quanh bằng những người mà bạn đã thọ giáo về Pháp, bắt đầu từ người dạy cho các bạn đánh vần. Nếu ai hỏi chúng ta số lượng bậc thầy của mình, ta không thể biết được và phải đếm bằng chuỗi tràng của ta. Nhưng ta có thể trả lời nhanh chóng nếu có ai hỏi trong túi ta có bao nhiêu tiền. Điều ấy chứng tỏ chúng ta không xem trọng bậc thầy như gốc rễ của con đường tu tập.

Trong sự quán tưởng này, do thầy nào của bạn mà còn sống thì ngồi trên những tấm tọa cụ; những thầy nào chết ngồi trên tòa sen và dĩa mặt trăng (nguyệt luân).

Chúng ta sẽ dùng từ "Năm bộ loại bậc thầy" vì những bậc thầy trong phép quán này ngồi theo năm nhóm. Những hình ảnh khác của ruộng công đức (phước điền) - từ thần hộ mạng cho đến thần hộ pháp - vây quanh những vị thầy này. Những thần này đứng hoặc ngồi trên những tòa lớn nhất nâng đỡ tòa nhỏ. Theo truyền thống khẩu quyết của tôn sư, thì những vị trời thiền được xếp ngồi chung quanh năm bộ loại thầy. Đây là theo thực hành của thầy giáo đạo Tsecholing Rinpoche. Những chư thiên ở trong vòng cùng là chư thiên thuộc Mật điển Du già Tối cao. Những vị này được vây quanh bởi những vị thần Mật điển Du già (Yoga tantra). Kế tiếp là những vị thần thuộc mật

điển Charyà (thiên về Hành - DG) và cuối cùng là mật điển Kriyà (thiên về Quán - DG). Thế là có bốn vòng tròn chư thiên đồng tâm điểm. Chuzang Lama Geshe Gyatso đặt bốn loại chư thiên ở bốn hướng: chư thiên thuộc mật điển Du già tối cao ở trước, thuộc mật điển Du già ở bên phải Đức Phật trung ương, vân vân. Theo cách xếp đặt này, trong những bức họa của Chuzang về phép quán ruộng phước, người ta chỉ thấy được chư thiên thuộc mật điển tối cao.

Trong bất cứ trường hợp nào, những vị trời thiền cũng đều được vây quanh bởi những Đức Phật trong ứng hóa thân tối thượng. Nổi bậc nhất trong nhóm này là một ngàn Phật thuộc kiếp may mắn hiện tại, tám đức Như Lai (xem trang…), ba mươi lăm vị Phật Hồng Danh Bửu Sám, vân vân. Ý nghĩa phép hành trì này là như sau. Có vô số Phật nhưng chúng ta có liên hệ mạnh với chư Phật trong hiền kiếp này. Chúng ta được biết rằng trong thời đại giáo hóa Phật Thích Ca Mâu Ni, thì sự cầu nguyện với bảy vị Phật sẽ rất linh ứng. Ba mươi lăm vị Phật trong Hồng Danh Bửu Sám có năng lực lớn làm sạch tội lỗi và sự phá giới (xem Ngày Thứ Sáu, trang…).

Chư Phật lại vây quanh bằng những vị Bồ tát, như năm vị pháp tử kề cận nhất của Đức Thích Ca Mâu Ni: Văn Thù, Kim cương thủ v.v… (xem trang…). Họ có hình những vị thần nam tánh.

Các vị Bồ tát được vây quanh bởi những vị Độc giác Phật như 12 vị Duyên giác. Độc giác lại được vây quanh bằng Thanh văn - mười sáu trưởng lão A la hán (xem trang…) vân vân. Tất cả những vị này có hình thầy tu, hiển bày những đức tính của tịnh giới như cầm bình bát, tích trượng và kinh chép trên lá bối. Thanh văn khác với độc giác ở chỗ nhục kế của họ ít nhô cao. Kỳ thực, nhóm này hiện tướng giống như tướng hảo của chư Phật.

Những vị Thanh văn được vây quanh bởi những nam thần (dakas) và nữ thần (dakinìs) như Khandakapàla và Prachandàli. Họ có hình dạng giống như mô tả trong mật điển Heruka. Những nam thần nữ thần được vây quanh bằng những hộ pháp siêu thế, cốt tử là những chúa tể của Pháp thuộc ba phạm vi của đức Mahàkala sáu tay, Vaishravana và Kamayama

Có hai truyền thống khẩu quyết liên hệ bốn vị đại vương thuộc bốn hướng. Một truyền thống đặt họ trên tòa chính, truyền thống kia cho họ đứng trên gối mây ở dưới tòa chính. Lý do như sau. Truyền thống thứ nhất xem họ như những hình tượng phi phàm; truyền thống thứ hai xem họ như những người thế tục. Thật sai lầm khi để vào đồ hình quán tưởng này những hình tượng thế tục không đáng kể như các ma vương. Có lần lama Tsechogling Rinpoche, một thầy giáo đạo cho những vị Đức Dalai Lamas, trông thấy một đồ hình phước điền kiểu ấy. Nghệ sĩ đã họa hình ma vương trong số những thần hộ pháp. Rinpoche chỉ tay vào hình ấy mà bảo, "Chẳng thà họa một viên bảo châu như ý thay chỗ cho vị này!"

Quán tưởng những quyển kinh bằng lá bối ở trước mỗi hình tương trong pháp quán quy y này. Kinh sách tự bản chất đã là châu báu của Pháp sở chứng, dưới hình thức những quyển kinh. Đó là pháp được truyền lại. Những quyển kinh được bọc lại trong lụa và có đóng dấu màu sặc sỡ. Hãy quán tưởng kinh sách ấy dạy những Pháp cho bạn bằng cách nói lên những chân lý chứa đựng trong đó.

Có nhiều bản khác nhau về cách quán quy y. Một truyền thống trình bày tất cả Ba ngôi báu thể nhập trong một hình duy nhất là bậc Đạo sư; những truyền thống khác thì trình bày nhiều hình đứng trên những bực khác nhau theo hình ngang. Tuy vậy những mô tả trên đây đã có đủ mọi điều cần thiết đến Ba ngôi báu. Nhưng điều cần chú ý là, phép quán tưởng này không phải là theo không gian hai chiều như nhìn một bức họa. Những hình ảnh trong đó cũng phải chắc nịch như tượng bằng đất sét: đó là những hình hài như ráng cầu vồng mà bản chất là ánh sáng trong suốt rực rỡ. Họ đứng đấy nguyên vẹn toàn thân tỏa ra ánh sáng. Trong quyển Sự Truyền Thừa Tạng Luật ta tìm thấy ba hình ảnh ca tụng thân giác ngộ như sau:

Giống như một ngọn lửa có dạng hình người. Giống như cái gì đầy cả những cái lưỡi bằng lửa rực rỡ. Giống như một cái bình chứa bằng vàng ròng đặt trên một ngọn đèn dầu. Những hình người ấy đang thảo luận pháp với nhau. Quả thế, có nhiều hoạt động đang diễn ra: một vài vị đang đến trong khi những vị khác đang bỏ đi để làm những công việc khác. Có những cuộc đến và đi, hệt như cảnh những viên chức triều đình đang tấp nập vào ra các cổng của một hoàng

cung. Những hình ảnh ấy - từ Thích Ca Mâu Ni cho đến những đại vương - như tỏa ra những hóa thân bằng ánh sáng để cứu độ các hữu tình, trong khi có những hóa thân khác đang thể nhập vào trở lại bản thân. Mỗi lỗ chân lông của hình ấy cũng là một cõi Phật, vân vân. Sự quán tưởng nên thực hành càng chi tiết càng hay.

Bạn cũng nên tưởng tượng rằng những hình ảnh trong ruộng phước này rất hài lòng vì bạn. Như Drubkang Geleg Gyatso nói, thường thường ta không làm những việc mà chư Phật Bồ tát bảo ta làm; ngược lại ta làm những điều mà các ngài bảo ta đừng làm. Bởi thế các ngài không có dịp nào để hài lòng vì chúng ta cả. Nhưng hiện tại, bạn đang làm một vài điều có thể làm các ngài hoan hỉ. Giả sử có một bà mẹ có một đứa con luôn luôn hư đốn; nếu nó tình cờ có một lần làm được một điều tốt, thì bà mẹ vui mừng hơn bất cứ gì. Chúng ta cũng thế, vẫn thường xuyên làm điều quấy. Nhưng bây giờ chúng ta lại đang cố quán tưởng về Lam-rim. Điều ấy làm cho đáng Giác ngộ và chư Bồ tát hoan hỉ hơn bất cứ việc gì khác.

Ngang đây, bạn sẽ tập họp tát cả những lý do vì sao mà bạn quy y. Bạn làm việc này theo bài tụng sau đây của Jampael Lhuendrub trong tác phẩm Trang Hoàng Cổ Họng Những Người May Mắn:

"Từ vô thỉ kiếp, con và tất cả hữu tình, những người đã làm mẹ của con, đã rơi vào nẽo luân hồi, và từ rất lâu xa đến nay đã trải qua không biết bao nhiêu là thống khổ trong sinh tử nói chung và nhất là trong ba đọa xứ nói riêng. Ngay cả giờ đây cũng khó mà hiểu cho thấu đáo tầm mức sâu rộng của nỗi thống khổ ấy. Nhưng con nay đã được một cái khó được là thân người thuận lợi. Giáo pháp tôn quý của Phật rất khó gặp, mà nay con đã được. Nếu con không đạt thành Phật quả - giải thoát trọn vẹn khỏi cái luân hồi- thì con lại phải chịu đựng dài dài những thống khổ trong cõi luân hồi và nhất là những nỗi khổ trong ba cõi thấp xấu. Năng lực che chở con khỏi đọa vào những khổ ấy hoàn toàn nằm trong tay các bậc thầy và ba ngôi báu. Bởi thế, vì lợi lạc cho tất cả hữu tình, những bà mẹ của con trong nhiều đời kiếp, con nguyện phải đạt thành quả Phật. Bởi thế con xin quay về nương tựa bậc Thầy và Ba ngôi báu."

Bạn có tập họp tất cả những nguyên nhân khiến bạn quy y thì bạn mới quy y một cách chân chính. Những nguyên nhân ấy là sự sợ hãi và lòng tin. Sợ hãi là sợ những nỗi khổ tổng quát và những đặc biệt của sinh tử. Lòng tin là tin tưởng Tam Bảo có thể che chở cho bạn khỏi những thống khổ ấy. Và muốn có sự quy y đặc biệt của Đại thừa, bạn cần một nguyên nhân nữa là lòng thương xót những chúng sinh đang quằn quại trong biển khổ ấy. Tôi sẽ đề cập đề tài này - nguyên nhân của sự quy y - với nhiều chi tiết trong phần chính của bài giảng.

Bạn quán tưởng mình được vây quanh bởi chúng sinh trong đó có cả cha mẹ mình. Họ cùng ngồi với nhau và đang chịu đựng những nỗi khổ đủ kiểu của sự tái sinh luân hồi; tuy nhiên bạn cứ quán tưởng họ như những con người, nghĩa là có thể hiểu và diễn đạt bằng ngôn ngữ loài người. Bạn hướng dẫn cho họ học lời quy y Tam Bảo. Bạn tưởng như tất cả hữu tình ấy đang cùng bạn quy y.

Người ta bảo rằng khi bạn đọc lời quy y gồm bốn phần trong những buổi lễ công cộng, bạn phải đọc theo thứ tự nghĩa là:

Con xin quay về nương tựa bậc thầy. Con xin quy về nương tựa Phật. Con xin quay về nương tựa Pháp. Con xin quay về nương tựa Tăng v.v… Nhưng khi bạn quy y trong thời thiền định, bạn phải lập lại nhiều lần quy y mỗi phần của công thức bốn phần ấy.

Vậy, khi bạn lặp lại nhiều lần "Con xin quy y bậc thầy," thì bạn tập trung chú ý vào năm bộ loại bậc thầy và làm phép quy y trong khi nhận từ nơi các vị ấy thứ nước cam lồ tịnh hóa. Chẳng hạn bạn sắp đọc một chuỗi lời quy y bậc đạo sư. Trong năm mươi lần tụng đọc đầu tiên, bạn phải quán tưởng nước ấy rửa sạch những tính cách phi pháp nơi bạn, trong nửa chuỗi còn lại bạn quán những tính cách đúng pháp gia tăng. Trong nửa phần tụng đầu, bạn quán tưởng năm thứ cam lồ đủ màu cùng với ánh sáng năm màu sắc (trắng đỏ xanh vàng lục) từ nơi những bậc thầy bay xuống. Cam lộ màu trắng chiếm ưu thế, thâm nhập vào tâm bạn cũng như tâm tất cả hữu tình. Nước cam lộ ấy tẩy sạch tất cả nghiệp chướng mà bạn và chúng sanh đã tích lũy từ thời gian vô thỉ, nhất là hành vi làm hại đến thân thầy, không vâng lời chỉ giáo, làm thầy không an tâm, phỉ báng thầy, không tin tưởng thầy… nói tóm lại là tất cả những tội lỗi bạn đã tích lũy liên hệ đến thầy

mình. Tất cả những thứ ấy tuôn ra từ thân thể bạn dưới dạng một luồng khói đen như than, và bạn cảm thấy như mình vừa được tịnh hóa.

Phần thứ hai của sự tụng đọc như sau. Những vật thuộc về Pháp bảo đáng được tăng trưởng chính là những đức tính của thân khẩu ý bậc thầy, nhưng có hình dạng năm loại cam lộ và ánh sáng đủ màu. Lần nầy cam lộ vàng chiếm ưu thế. Chúng tuôn xuống từ những bậc thầy. Bạn quán tưởng chính bạn và những hữu tình cùng được tăng thọ, tăng công đức và những đức tính của nền giáo lý đã được truyền trao và đã được thực chứng. Đặc biệt là bạn và những hữu tình ấy đều nhận được sự ban phước của thân khẩu ý của những bậc thầy.

Bạn làm giống như lúc bạn đọc "Con xin quay về nương tựa Phật." Theo mật điển thì "Phật" có nghĩa là những vị thần bảo hộ thuộc bốn loại mật điển (Tư duy, Hành động, Du giàvà Tối thượng Du già. DG), chư Phật thuộc kinh tạng là những hình thức ứng hóa tối thượng. Những thứ nước cam lộ để tịnh hóa tuôn xuống từ cả hai hạng Phật (kinh tạng và mật tạng).

Loại tội lỗi người ta tích lũy liên hệ đến chư Phật là: lấy máu từ thân Phật cộng với động lực xấu, phê bình phẩm chất của hình tượng Phật, cầm cố hình tượng, xem hình tượng Phật như những hàng hóa mua bán, phá hũy những biểu tượng của ý giác ngộ (tức là chùa tháp), vân vân.

Một điển hình của loại tội thứ nhất (làm chảy máu thân Phật) là Devadatta (em họ của Phật, có thói ganh tị với Ngài) đã xô một tảng đá khổng lồ xuống nơi Phật (xem Ngày Mười Hai, trang…), làm cho Phật chảy máu. Chúng ta không phạm tội ấy, nhưng phạm những tội kể sau đó.

Khi bạn xem xét hình tượng Phật để tìm lỗi trong công trình làm tượng, ấy là bạn phê bình phẩm chất của tượng Phật. Có một lần tu sĩ Du già cho Atìsha xem một tượng Văn Thù, và hỏi ngài pho tượng có giá trị gì không, có đáng mua với giá một đồng vàng mà Rong Gargewa đã cho ông ta chăng. Atìsha trả lời, "Một pho tượng đức Văn Thù thì không bao giờ xấu. Nhưng người nghệ sĩ này quá tồi." Nói cách khác nên nói về phẩm chất của nghệ nhân tạo tượng, không

nên chỉ ra những lỗi trên chính bức tượng. Cầm cố các hình tượng và kinh doanh về tượng tranh là một cảnh rất phổ thông. Bạn nên tránh điều ấy bằng mọi giá.

Trong nửa phần thứ hai của bài tụng, cái phần bạn tăng đức tính của mình, hãy tưởng tượng Mười lực, Bốn vô úy, Tám món bất cọng (của Phật) dưới dạng cam lồ đang trút xuống. Còn lại cũng như trước.

Rồi bạn đọc: "Con xin quay về nương tựa Pháp." Những cam lồ tịnh hóa trút xuống từ những quyển kinh trong sự quán tưởng của bạn. Cam lồ ấy chính là Pháp mà Phật đã chứng.

Những tội lỗi ta tích lũy liên hệ đến pháp là: từ bỏ chánh pháp vi diệu, bán kinh điển, không kính kinh điển. Hưởng lợi do sự bán kinh sách, v.v… Chúng ta dễ phạm những tội lỗi ấy, và chúng có những hậu quả rất nghiêm trọng.

Từ bỏ chánh pháp là phỉ báng đại thừa, ưa thích tiểu thừa; phỉ báng tiểu thừa khen đại thừa; đem kinh điển chọi với mật điển; đề cao một trong bốn trường phái Phật giáo Tây Tạng mà chê bai ba phái kia(Sakya, Gelug, Kagyu Nyingma), vân vân. Nói cách khác, ta từ pháp bất cứ khi nào ta ưa thích giáo lý của trường phái mình theo, chê bai những phái khác. Chúng ta cũng từ bỏ pháp khi ta dẫm chân lên kinh sách, vứt bỏ kinh sách, v.v… Lại có một số người còn ngồi lên kinh điển. Họ tha hồ mà tích lũy nghiệp ác khi làm như thế. Từ bỏ pháp là một ác hành rất nặng, như được nói trong kinh Tam muội vương. Nhưng tôi đã đề cập điều này khá nhiều chi tiết (xem Ngày Thứ Ba, trang…)

Một ác hành khác cũng cực kỳ nguy hiểm trong việc bán kinh điển, và kinh điển về kinh điển như những món hàng thông thường.

Bạn không tôn trọng kinh điển nếu để kinh trên nền nhà không có gì bao bọc, nếu bạn xỉa răng rồi dùng những tét răng để dán những mẫu giấy màu vào các trang kinh (CT.- một cách làm dấu của người Tây Tạng khi đọc sách), nếu bạn liếm ngón tay để lật những tờ kinh, hay để đồ vật trên kinh, Atìsha không thể nào chịu nổi những cảnh tượng ấy. Ngài quay sang người tu mật tông ấy mà bảo: "Ồ thật sai lầm biết bao!" Người ta bảo việc ấy kích động đến tín tâm của người

kia đối với Atìsha đến nỗi ông ta xin thụ giáo với ngài. Những người cầm sách như chúng ta phải hết sức thận trọng. Vì chúng ta luôn luôn dễ phạm vào những ác hành ấy.

Nếu bạn sử dụng một vật mua được bằng tiền bán kinh, thế là bạn đã "hưởng lợi do sự bán kinh sách." Việc này cũng có quả báo nặng nề. Dentoen Kyergangpa là một hành giả uyên thâm về mật điển Thánh Quán Tự Tại. Cư sĩ thí chủ của ngài một hôm thiếu tiền đã đem bán bộ kinh Bát Nhã Bát Thiên Tụng, và thỉnh ngài cùng với ba vị tăng khác đến nhà cúng dường, nghĩ rằng làm như vậy sẽ đở tội lỗi. Ông ta dùng tiền bán kinh để mua thực phẩm cúng dường. Đêm ấy Kyergangpa đau nặng, và trong khi nhập định ngài thấy một chữ A màu trắng di chuyển rất nhanh trong cơ thể ngài, làm ngài đau đớn dữ dội. Ngai khấn vái những vị thần bảo hộ, và đức Quán Tự Tại hiện ra bảo:

"Ông và mấy người khác đã hưởng lợi do bán một bộ kinh. Tội này nặng lắm. Nhờ ông ít nghiệp chướng mà hành vi này có quả báo ngay trong đời hiện tại. Những kẻ khác chỉ có nước đọa địa ngục mà thôi. Bây giờ ông nên chép kinh Bát Nhã Bách Thiên Tụng bằng mực vàng để sám hối tội lỗi, và phải dâng quà bánh cúng.

Kyergangpa làm theo lời dạy, và cơn bệnh biến mất.

Khi bạn đến phần quán tưởng tăng thịnh, bạn tưởng tượng rằng Pháp, diệt đế, đạo đế, vân vân, đang trút xuống dưới dạng cam lồ.

Kế tiếp, bạn lặp lại nhiêu lần câu: "Con xin quay về nương tựa Tăng bảo." Theo kinh điển thì tăng bảo gồm những vị Thanh văn, Duyên giác và Bồ tát. Theo mật giáo thì Tăng bảo gồm những vị nam thần (dàkas), nữ thần (dàkinìs) và những vị hộ pháp. Những cam lồ tịnh hóa luôn xuống từ những hình ảnh này.

Những tội chướng mà bạn tích lũy liên hệ trực tiếp đến Tăng bảo là: phá sự hòa hợp của tăng chúng, ăn trộm phẩm vật cúng cho tăng, chỉ trích tăng, và phá hoại một sự phát tâm cúng bánh lễ cho những vị hộ pháp. Bạn có thể sám hối những tội lỗi và nghiệp chướng mà bạn vi phạm liên hệ đến Tăng bảo, nhưng không bao giờ bạn có thể tránh

khỏi hậu quả của nghiệp khi nó chín mùi. Hãy nhớ câu chuyện về bậc thầy Supushpachandra.

{Chú thích: Mặc dù biết trước sẽ mất mạng, bồ tát Supushpachandra vẫn đi đến trước mặt vua Viradatta để gieo rắc Pháp Phật. Sau khi dẫn dắt nhiều người đến an vui, ngài đã bị ông vua giết chết trong một cơn ghen tức. Về sau vua rất hối hận về hành vi mình và đã đem thi hài của vị bồ tát để thờ trong một ngôi tháp. Nhưng đã quá muộn, không có gì có thể làm cho vị ấy sống lại được.}

Những tội phạm đối với Tăng bảo còn nghiêm trọng hơn cả tội phạm Pháp bảo hay Phật bảo, vì tội này liên hệ đến nhiều người. Chúng ta phải hết sức cẩn thận; vì chúng ta tự do xen lẫn trong Tăng chúng nên rất dễ phạm vào tội này.

Nói một cách chặt chẽ thì người ta chỉ có thể gây tội "phá hòa hiệp tăng" vào thời Phật tại thế mà thôi, cho nên tội này không thể xảy ra trong thời hiện tại. Tuy nhiên, có nhiều va chạm xảy ra giữa đoàn thể tăng chúng, nên cũng giống như là một sự phá tăng.

Thánh tăng là những vị đã trực ngộ chân không; đó có thể là tại gia cư sĩ hay nam nữ tu sĩ. Bốn chúng phàm phu (chưa trực ngộ chân không) nếu sự giữ giới bổn Biệt giải thoát (Pratimoksha) nơi họ được trong sạch. Nhưng dù thành phần của đoàn thể là phàm hay thánh, họ có thể chia làm hai nhóm ít nhất bốn người một nhóm, do một bất đồng quan điểm nào đó mà một người chủ xướng gây ra sự chia rẽ. Mọi người liên can trong việc chia rẽ này đều cùng dắt tay nhau xuống các đọa xứ, chứ không riêng người gây tội.

Ngày xưa có một vị tiến sĩ phái Kadampa tên là Saelshe đã gây sự bất hòa trong tăng chúng. Về sau, khi ông ta chết, Geshe Dromtoenpa nói rằng Saelshe đệ tử ngài chết sớm hơn ba năm, thì ông ta chết như một người duy trì Ba Tạng, nhưng ông lại chết quá trễ. Drom nói: "Tu viện Toepur của ông ta đã tàn hại ông." Và theo truyền khẩu của những bậc thầy Lam-rim, thì Saelshe vẫn còn ở trong địa ngục. Nơi chốn sự phá tăng được nói là thiêu cháy những tội lỗi ấy: không ai trong tương lai có thể tu chứng tại đấy dù có nhập thất mười hai năm.

Thù hận hay tham ái có thể chia rẽ tăng chúng thành phe nhóm trong đó những thành phần cứ suy nghĩ theo chiều hướng "chúng ta" và "chúng nó" và mong cho phe mình đông hơn. Theo tôi thì đấy là nguyên nhân chính gây chia rẽ. Nếu những thành phần tăng chúng không tiến bộ, thì không giúp gì được cho người ta tăng tiến đọc kinh sách, tu tập, tư duy; chứ khoan nói chuyện giúp cho người ta đạt thành những định chứng mà họ có thể dùng để từ bỏ những si mê rõ rệt. Sự tệ hại nhất mà việc phá tăng có thể gây ra là làm cho nền đạo pháp suy tàn. Một bản kinh nói:

"Tăng chúng hòa hợp thì an vui hạnh phúc và tìm được sự thoải mái trong đời sống khổ hạnh."

Lời ấy cho ta biết rằng việc chính mà những thành phần tăng chúng phải làm, là sống hòa hợp.

"Ăn trộm phẩm vật cúng cho tăng" là tư hữu hóa tài sản của tăng, không trả cho tăng những thứ thuế đã nhân danh tăng chúng mà thâu, một thành viên trong tăng già sử dụng một vật dành cho tập thể dùng, v.v… Những vị quản lý các tu viện dễ phạm vào những điều này nhất. Có những vị có bổn phận đại diện cho tăng để tiếp xúc với các thí chủ thường quan tâm điến thí chủ nhiều hơn nên có thể bảo thí chủ như sau: "Chúng tôi không cần nhiều như thế này." Nói như thế là một hành vi cướp phẩm vật cúng cho tăng. Dù chỉ lấy bớt của tăng một cái lát bơ cũng là ăn trộm từ miệng tăng; đấy là cái nhân để đọa vào địa ngục Vô gián. Những hình thức khác của sự biển thủ của tăng chúng thì có hậu quả là tái sanh vào các địa ngục chung quanh.

Điều này có câu chuyện về thánh tăng Sangharakshita chứng minh. Khi viếng thăm các xứ rồng trở về, ngài trông thấy một số chúng sinh trong một địa ngục trên bờ biển. Những chúng sinh này có nhiều hình thù khác nhau: kẻ thì giống như sợi dây thừng, kẻ giống như những bình đất sét, giống cái chổi, cái chày, cái cột nhà, bức tường, ống nước… tất cả đều đang rên xiết, phát ra những âm thanh xé lòng. Tôn giả về bạch Phật và hỏi: "Những chúng sinh ấy đã làm gì mà chịu những quả báo như vậy?" Đức Phật dạy: Những chúng sinh hình giống như sợi dây thừng và chổi là những người vào thời Phật Ca Diếp, đã giữ lại cho mình mà xài những sợi thừng và chổi mà

người ta cúng cho tăng chúng. Chúng sinh giống như cái bình đất sét xưa vốn là một cư sĩ ngoại hộ cho tăng. Khi y đang sắc thuốc trong bình đất sét, có một vị tăng nói lời nhận xét châm chọc; ông nổi nóng đập bể cái siêu thuốc. Đây là những hậu quả những hành động ấy.

Chúng sinh giống như cái chày xưa kia là một tỷ kheo; ông ấy ra lệnh cho một chú tiểu vào phòng mình dùng cối chày để giả một ít ngũ cốc. Chú tiểu đang bận, thưa rằng lát nữa y sẽ làm. Tỷ kheo nổi sân bảo, "Nếu ta mà nắm được cái chày của ngươi, ta sẽ giả ngươi ra, không thèm giả ngũ cố gì nữa hết." Vì lời nói ác khẩu ấy, vị tỷ kheo đã thác sanh vào địa ngục với hình thù như cái chày.

Những chúng sinh giống như bức tường và cột nhà ngày xưa là những kẻ khạc nhổ trong chùa nơi tăng chúng ở. Một số hỉ mũi vào tay rồi quẹt lên tường vách, cột trụ trong chùa.

Chúng sinh giống cái ống nước có eo lưng rất nhỏ. Đấy là những hậu quả nghiệp y đã làm. Lúc còn là một tỷ kheo, y đã bỏ đói chư tăng bằng cách không chia ngay thực phẩm cúng vào mùa hạ mà để lại cho đến mùa đông mới chia.

Như vậy, nếu bạn lấy vật của chúng tăng mà không xin phép, dù chỉ một que cũi đi nữa, bạn cũng sẽ tái sinh vào một địa ngục cách tử.

"Chỉ trích chúng tăng" nghĩa là dùng lời lẽ gay gắt để thóa mạ những thành phần trong tăng chúng, như nhiếc mắng, vân vân, hoặc trước mặt hoặc sau lưng. Có một bà la môn tên Mànavagaura đã thóa mạ chư tăng trong tăng đoàn của Phật Ca Diếp. Về sau ông ta tái sanh làm một loài thủy quái ở dưới biển. Câu chuyện kể như sau.

Ở xứ Ấn ngày xưa có năm trăm kẻ chài lưới quăng lưới để bắt cá, rùa v.v… trong sông Dandaka. Một hôm có một thủy quái lội vào sông ấy (một phụ lưu phía bắc sông Hằng). Nó có thân hình khổng lồ. Năm trăm người chài không thể bắt được nó. Họ nhờ những người chăn bò, cắt cỏ, thợ giặt, và người đi đường bắt hộ. Hàng trăm người phụ sức kéo con quái vật lên bờ. Nó có mười tám đầu, ba mươi bai con mắt. Hàng trăm ngàn người tụ họp để xem. Trong số đó có lục sư ngoại đạo và những người theo các giáo phái thời đó. Đức Phật, Đấng thấy biết tất cả liền đi đến nơi để tuyên thuyết về luật nhân quả.

Có những kẻ nhạo báng bảo: "Kìa là thánh giả Cồ Đàm, người tự cho mình vượt lên tất cả những cảnh tầm thường của thế tục. Vậy mà ông cũng đến chốn này!"

Những người tin Phật thì nói: "Đức Thế Tôn không màng những chuyện này, nhưng Ngài muốn nhân cơ hội để dạy Diệu Pháp cho dân."

Thế là họ dựng lên một pháp tòa để thỉnh Đức Phật an tọa, với đồ chúng của ngài bao quanh. Ngài dùng thần lực khiến cho quái vật nhớ đời trước của nó, và hiểu được tiếng người. Rồi Ngài nói với nó: "Ngươi là Mànavagaura, phải không?" Nó đáp, "Vâng con là Gaura."

- "Có phải rằng ngươi đã chịu sự thuần thục của một ác nghiệp nào đó về thân, lời hay ý?"

"Thưa vâng."

- "Ai đã dẫn ngươi đi sai đường?"

"Mẹ của con."

- "Bây giờ mẹ của ngươi tái sanh ở đâu?"

"Làm súc sinh."

- "Sau khi chết, ngươi sẽ tái sanh vào đâu?"

"Vào địa ngục." Nói xong thủy quái khởi sự kêu khóc.

Đồ chúng của Phật rất đổi ngạc nhiên. Do sự cầu thỉnh của chúng tăng, đức Anada hỏi Phật quái vật ấy là ai mà lại hiểu được tiếng người và nhớ đời trước của nó. Khi ấy Phật bèn kể lại câu chuyện sau: Ngày xưa vào thời Phật Ca Diếp, trong triều đại vua Krkin, có vài người bà la môn từ xứ khác đến thách mọi người tranh biện. Một người tên là Gaurashanti đã đánh bại tất cả những người khác trong cuộc tranh luận, nên nhà vua cho ông ta tước hiệu vô địch cho đến ngọn núi nơi ấy cuộc tranh luận diễn ra. Con trai ông ta có tóc hung tên là Mànavagaura (bà la môn tóc hung). Người này học các học

thuật và cũng trở thành một học giả có thể đánh bại những người khác trong cuộc tranh luận.

Đến khi người cha chết, người mẹ sợ người khác sẽ đoạt giải vô địch và những phần thưởng mà người cha đã thắng được trong các tranh luận. Bà hỏi người con: "Con có thể đánh bại mọi người về đề tài tranh biện không?" Người con nói: "Con có thể đánh bại tất cả, ngoại trừ những vị thánh tăng của Phật Ca Diếp." Bà mẹ nói: "Con phải đánh bại luôn những người ấy." Vì kính mẹ, anh ta đi đến tranh luận với các đệ tử Phật. Anh ta gặp một tỷ kheo hỏi nghĩa một bài kệ nhưng anh không trả lời được. Anh phát sinh tịnh tín đối với Tăng bảo và trở về nhà. Bà mẹ hỏi: "Con có đánh bại được những tỷ kheo không?" Anh trả lời: "Mẹ ơi, nếu ở đấy có người làm chứng, thì coi như con đã thua rồi." - "Này con, thế thì con hãy học kinh Phật." - "Nhưng kinh Phật người thế tục không được đọc." - "Thế thì con xuất gia làm tỷ kheo; rồi sau khi học thành tài, hãy xả giới hoàn tục." Bà mẹ năn nỉ khiến cuối cùng anh phải xuất gia thụ giới, và thành một tỷ kheo tinh thông ba tạng. Mẹ y lại hỏi: "Con có đánh bại được những người thánh thiện ấy không?" - "Thưa mẹ con chỉ được truyền giáo lý; còn những vị ấy không những có giáo lý mà còn có thực chứng nữa. Con không thể đánh bại họ."

"Này con, vậy thì bất cứ tranh luận đề tài gì, con phải dùng những lời nhục mạ mà mắng họ. Những người ấy rất sợ phạm giới là quấy, nên dù con có nói gì họ cũng sẽ không trả đũa. Mọi người đứng xem sẽ tưởng là con thắng cuộc tranh luận."

Gaura làm như mẹ dặn. Khi tranh luận với các tỷ kheo anh ta nổi cáu bảo: "Ê cái đầu bò! Làm sao ngươi biết được cái gì là Pháp cái gì là phi Pháp." Y cũng gọi họ là "đầu ngựa," "đầu lạc đà," "đầu lừa," "đầu bò tót," "đầu khỉ," "đầu sư tử," "đầu cọp," vân vân. Y dùng mười tám kiểu nhục mạ khác nhau để mắng các tỷ kheo. Do ác hành ấy, kết quả là y tái sanh làm một loài thủy quái có mười tám đầu.

Đức Phật đã công bố như vậy.

Chê bai những tu sĩ bình thường cũng không nên. Chẳng hạn người ta thường nói: "Những ông thầy tu sa đọa ấy," nhưng như tôi đã nói, không có gì khác nhau giữa một chúng gồm bốn phàm tăng và

một thánh chúng. Nói những điều với Đức Di Lặc hay với Đức Văn Thù thì cũng không gì khác nhau.

Chúng ta thường đối xử những thành phần tăng chúng của mình quá cộc lốc. Chúng ta nói: "Con quay về nương tựa Tăng bảo," nhưng chúng ta lại làm khác. Tôn sư tôi thường dạy, khi những tỷ kheo ngồi với nhau trong chùa, tất cả họ cần phải xem nhau là nơi nương tựa, là ngôi Tăng mà mình đã quy y. Nhưng trong thực tế họ không làm như vậy, trái lại họ soi mói lỗi của nhau; và trong bụng họ nghĩ rằng, "Cái ông kia, thầy tu già ngồi ở hàng giữa kia, thật là chúa keo kiệt. Ông nọ, người ngồi sau lưng ông kia, là một người hắc ám, nóng tính kinh khủng," vân vân. Họ luôn nghĩ đến thói xấu này thói xấu nọ của từng người trong tăng chúng.

Bạn có thể nghĩ rằng không ai hơn mình, nhưng công thức quy y "Con xin về nương tựa nơi Tăng" là áp dụng cho tất cả thập phương tăng chúng. Có lẽ bạn phải đặt công thức quy y riêng cho mình, như: "Con xin quay về nương tựa tăng, trừ ông này, ông kia…" Lama Koenchog Yaenlag nói:

Mỗi khi gặp bạn lành thánh chúng,
Thì hãy nhớ họ là chân thiện trí thức giúp bạn trên đường.

Bởi thế, mỗi khi gặp thành phần phàm tăng hay thánh tăng, bạn phải đều xem họ như chỗ quy y, như những người giúp bạn từ bỏ một nơi nguy hiểm.

Trong nửa phần thứ hai của sự quán tưởng, bạn lại tưởng tượng những đức tính về Pháp của bạn tăng thạnh. Tưởng nước cam lồ đang trút xuống; cam lộ ấy là sáu hạnh ba la mật của Bồ tát; mười hai đức thanh tịnh của Thanh văn và Duyên giác; ba môn học của tăng thượng; trí căn bản thấy được tánh không mà những nam thần (dàkas) và nữ thần (dankìnis) nắm giữ; bốn loại thiện hành mà những vị Hộ pháp thực hiện vân vân. Tất cả những thứ ấy có hình dạng của cam lồ pháp thủy.

Khi bạn tụng công thức quy y nhiều lần, bạn quán tưởng cam lồ tịnh hóa đang tuôn xuống theo ba đường: lời dẫn nhập, đoạn dài và đoạn cuối.

Phần dẫn nhập bạn đọc nhiều lần câu "Con xin quay về nương tựa nơi bậc thầy" và quán dòng cam lồ trút xuống từ cả năm nhóm đồng loạt. Trong đoạn dài, cam lồ lần lượt trút xuống từ mỗi nhóm trong năm nhóm đạo sư. Rồi trong phần cuối cùng, cam lồ lại trút xuống từ tất cả những bậc thầy. Giả sử bạn lần chuỗi để đọc quy y, và mỗi bước một chuỗi, thì tiến trình quy y sẽ cần bảy chuỗi mới xong.

Bạn làm y hệt với ba phần quy y kia của công thức quy y. Chư Phật gồm năm nhóm: chư thần thuộc bốn loại mật điển, và chư Phật trong kinh điển. Năm nhóm pháp là pháp của Thanh văn; Pháp của Độc giác; Pháp của Đại thừa thuộc kinh điển thông thường; ba loại mật điển Kriyà (thiên về Quán), Charyà (thiên về Hành) Yoga (Du già); mật điển Tối thượng Du già. Năm nhóm Tăng là Bồ tát; Thanh văn; Độc giác; nam thần và nữ thần; và hộ pháp.

Cũng có tục lệ tụng câu "Con xin quy y đạo sư, quy y chư thiền thiên, và quy y Tam Bảo" kèm theo sự quán tưởng những cam lộ tịnh hóa đang trút xuống. Tuy nhiên những kinh sách chỉ dẫn đường không nói rõ ràng về đề tài này.

Chúng ta được biết phép quán nước cam lộ tịnh hóa là một truyền thống mật điển; còn sự phóng quang để tịnh hóa là kinh điển. Nước cam lồ tịnh hóa có thể tuôn xuống theo ba cách: hoặc từ trong một ống đầy ánh sáng, hoặc tuôn xuống trên mặt những hình trụ bằng ánh sáng, hoặc trong một cơn mưa tầm tã.

Kế tiếp, bạn đọc câu sau đây (trích từ tác phẩm Trang Hoàng Cổ Họng Những Người May Mắn của Jampael Lhuendrub):

Cho đến khi giác ngộ, con nguyện quy y
Phật, Pháp và tăng chúng tối thượng
Do công đức con có được
Nhờ bố thí, vân vân
Xin hồi hướng thành Phật quả để lợi lạc hữu tình.

Trong phần đầu bạn hãy quy y, rồi sau đó phát tâm bồ đề với lời nguyện "Do công đức con có được nhờ bố thí, vân vân…" Hãy nghĩ trong lòng bạn, "Do công đức căn bản mà con có được nhờ thực hành bố thí, giữ giới, nhẫn nhục vân vân con xin đạt thành Phật quả vì lợi

lạc cho tất cả hữu tình.” Tôi không bàn chi tiết này đề tài này ở đây, để về sau sẽ nói làm thế nào để đưa vấn đề này vào trong tim bạn (xem Ngày Mười Hai, trang…). Quy y là giống như trở thành thần dân của một ông vua; phát tâm bồ đề là giống như trả thuế cho vua.

Đến đây, bạn phải quán tưởng kết quả của sự phát tâm bồ đề của bạn, và xem sự quán tưởng ấy như một phần của đạo lộ. Bạn làm như sau. Từ đấng đạo sư Thích Ca Mâu Ni nổi lên một hóa thân thứ hai của ngài tan biến vào trong người bạn. Bạn đã trở thành Thích Ca Mâu Ni, nghĩa là thành một vị Phật. Từ thân bạn có vô số Thích Ca Mâu Ni hóa ra và tan vào tất cả hữu tình bấy giờ cũng thành Phật cả, trong tự tánh của họ. Bạn hãy vui mừng mà nghĩ, “”Khi tôi phát tâm bồ đề, tôi nghĩ mình sẽ dẫn dắt tất cả hữu tình dến quả vị Phật. Nay tôi đã đật mục đích rồi.”

Sự quán tưởng này giả bày những hậu quả của sự phát bồ đề tâm:giảlàm như bạn đã thành công mỹ mãn trong các mật điển (tantras) và đồ hình (mandalas). Thực hành những phép quán này có những lợi lạc tương ứng, nó cũng chứa đựng những điểm then chốt được tìm thấy trong những giáo lý như Trút Bỏ Nội Dung Sinh Tử hay Tịnh Hóa Sáu Loài Hữu Tình và Chỗ Ở Của Chúng.

Kế tiếp, bạn thiền quán về Bốn Vô Lượng Tâm. Hãy nghĩ như sau: “ Nhưng tôi không thực sự đưa tất cả hữu tình đến một trạng thái như vậy được, tôi chỉ có thể làm việc ấy trong quán tưởng. Vậy là lỗi tại đâu? Tại vì tôi yêu những người thân và ghét những người xa lạ.” Rồi bạn nghĩ đến những lời của Jampael Lhuendrub trong cuốn Trang Hoàng Yết Hầu Những Người May Mắn trong khi bạn tụng đọc:

Thật tốt đẹp xiết bao, nếu tất cả hữu tình trú tâm xả, không có thân sơ, thương ghét. Mong sao họ đạt đến trạng thái ấy! Tôi sẽ đưa họ đến trạng thái ấy. Xin các đấng đạo sư và chư thần ban phúc cho con có khả năng làm việc này.

Thật tốt đẹp xiết bao, nếu tất cả hữu tình có được hạnh phúc và cái nhân của hạnh phúc. Mong sao họ có được! Tôi sẽ làm cho họ có được. Xin các đấng đạo sư và chư thần ban phúc cho con có khả năng làm việc này.

Thật tốt đẹp xiết bao, nếu tất cả hữu tình không bao giờ rời khỏi phúc lạc được tái sinh thù thắng, được giải thoát. Mong sao họ được như thế! Con sẽ làm cho họ được như thế. Xin các đấng đạo sư và chư thần ban phúc cho con khả năng làm việc này.

Với những lời ấy bạn mở đầu tiến trình đưa vào tâm bạn bốn Phạm trú hay Bốn Vô Lượng Tâm và xả vô lượng, từ, bi và hỉ.

Không phải bạn chỉ phát bốn tâm vô lượng như trên, mà lời tụng ấy còn chứa đựng bốn vô lượng khác trong mỗi vô lượng. Khi bạn nghĩ: "Thật tốt đẹp xiết bao, nếu…" đây là khát vọng vô lượng. Ý nghĩ "Mong sao họ có được!" là sự mong ước vô lượng. Nghĩ rằng "Tôi sẽ làm cho họ có được …" là vị tha vô lượng. Cuối cùng, ý nghĩ "Xin các đấng đạo sư và chư thần ban phúc cho con có được khả năng làm việc này" và sự cầu xin vô lượng. Đây là truyền thông giải thích khẩu quyết.

Đúng hơn, câu "… tất cả hữu tình, vốn từng làm mẹ tôi…" chỉ áp dụng cho sự phát tâm bồ đề. Như thế, cách lập ngôn này không được dùng trong bài tụng trên vì lý do rằng giáo lý về bốn tâm vô lượng này không cốt để dùng cho sự phát bồ đề tâm; thay vì thế, nó cốt làm tăng trưởng khả năng phát bồ đề tâm của ta.

Hãy nói thêm vài điểm về sự phát triển tâm xả. Bạn có thể tăng trưởng tâm bồ đề của bạn nếu nghĩ: "Tôi sẽ thành Phật quả để đưa tất cả hữu tình như những trẻ con ưa tranh cãi, đến trạng thái xả bỏ thân thù." Hoặc bạn nghĩ: "Tôi sẽ thành Phật để giải thoát chúng ta khỏi khổ - từ nỗi khổ của địa ngục đến những chướng ngại vi tế ngăn che tuệ giác bồ đề." Mỗi cách trong ba cách trên để phát triển tâm xả đều chứa đựng toàn thể đạo lộ gồm ba phạm vi.

Bạn có thể tự hỏi: "Vậy tại sao phải phát tâm bồ đề trước khi ta luyện tâm trong Phạm Vi Nhỏ Của Đạo Lộ?" Nhưng ngay cả khi bạn Phạm vi nhỏ và Trung bình, bạn cũng nên theo cách luyện tập này để phát tâm bồ đề của bạn, mặc dù có thể là tâm bồ đề này chưa rõ rệt lắm. Bạn phải tán thán việc ấy ngay từ đầu. Đây là vài ví dụ. Nếu bạn muốn lên đỉnh đèo, trước hết bạn phải có cái tư tưởng muốn lên đấy. Hoặc khi bạn họa hình một vị thần, trước hết bạn phải định kích thước tấm hình bằng cách vẽ trên một cái khung, vân vân.

Có hai loại tiến trình nhanh. Loại thứ nhất là sự đạt giác ngộ trong một đời bằng cách tiến nhanh với cỗ xe ba la mật (Pàramitàyàna, ba la mật thừa). Loại thứ hai còn nhanh hơn, đó là giác ngộ trong cuộc đời ngắn ngủi mà một người có được trong thời đại suy đồi này (ngũ trược ác thế). Loại thứ nhất thành tựu là nhờ phương tiện ba mật điển hạ phẩm; loại thứ hai nhờ phương tiện của mật điển tối thượng thừa trong bốn mật điển.

Còn một cách giải thích khác nữa về hai loại tiến trình nhanh. Loại một là đạt giác ngộ trong cuộc đời ngắn ngũi có được vào thời đại suy đồi này nhờ phương tiện mật điển tối thượng. Đây là một đặc điểm của tất cả bốn trường phái mật tông Tây Tạng - Sakya, Gelug, Nyingma và Kaagyu. Loại hai được xem nhanh hơn, thành tựu được bằng cách xem Mật điển Tối thượng Du già theo khẩu quyết bí truyền của phái Gelug như là huyết mạch của đạo lộ. Nếu bạn thực hành phối hợp những mật chú của Guhyasamàja, Heruca và Yamàntaka, thì bạn có thể đạt giác ngộ chỉ trong vòng mười hai năm. Bất cứ trục trặc gì xảy ra đều do người tu hành. Trước khi những hệ phái bí mật này phát triển - nguồn gốc từ đức Tsongkapa vĩ đại - đã có những người có thể thực hành những khổ hạnh lớn lao, như Milarepa, Gyalwa Goetsang, v.v…, và họ chỉ cần ba năm để đạt giác ngộ. Lối giải thich này là khẩu truyền từ vị Tể tướng Tagpupa, ngài lập luận rằng nhiều bậc thầy phái Gelug trong quá khứ như Ensapa và môn đệ, dường như đã thành Phật ngay trong một đời mà không cần phải nỗ lực can trường như thế. Họ chỉ theo truyền thống Con Đường Nhanh về việc làm sao để quy y và phát tâm bồ đề.

Hệ phái Lời Đức Văn Thù ở các tỉnh Trung ương cũng dùng pháp quán ruộng phước tương tự để làm chỗ quy y, như truyền thống tôi vừa mô tả. Hệ phái Phương Nam thì không thế: truyền thống này bàn về một cách quán phước điền khác hẳn, để làm chỗ quy y. Quả thực, đấy là một truyền thống khẩu quyết bí mật hoàn toàn khác.

Cách quán của Hệ phái Phương Nam như sau. Bạn quán trước mặt bạn có nhiều hoa sen mọc lên từ dưới đất. Chúng mọc giữa những đám mây và cầu vồng rất đẹp, nên chỉ thấy được chóp đỉnh của hoa sen. Đóa hoa ở giữa lớn nhất, trên đó đức Thích Ca Mâu Ni đang ngồi. Bên phải là đức Di Lặc, bên trái Ngài là Đức Văn Thù an tọa

những bậc đạo sư hoặc hệ phái Hành Vi Quảng Đại hoặc thuộc hệ phái Tri Kiến Sâu Xa. Những bậc đạo sư này ngồi thành hai hàng, vị này sau lưng vị kia, vị đầu tiên ngồi sau lưng dức Di Lặc hoặc đức Văn Thù. Hai hàng đạo sư uốn lại thành hình xoán ốc vây quanh đức Thích Ca Mâu Ni. Hai đạo sư cuối cùng của hệ phái ngồi cạnh nhau. Bạn phải quán mỗi đạo sư ngồi trên một hoa sen. Trước mặt đức Thích Ca Mâu Ni, nhưng hơi thấp hơn một chút, an tọa các bậc thầy của bạn - những bậc thầy từ nơi họ bạn thực sự thụ giáo. Bạn không cần quán tưởng hệ phái Những Thực Hành Phụng Hiến (Consecrated Practices).

Chư Phật ngồi trong hư không trên cao giữa những vầng mây và cầu vồng; sắp thành hình cái quạt xòe ra phía trái và phải của những bậc đạo sư. Dưới những đức Phật an tọa những vị Bồ tát, Thanh văn, Độc giác, dưới những vị này là thần Hộ pháp.

Dưới các vị thầy chính của bạn có ba hoa sen nhiều màu. Trên cái hoa ở giữa, có thần Mahakala (Đại Hắc) sáu tay đứng trên một nhật luân (dĩa mặt trời). Ông ta hiện hình Kurukellejnana, là chúa tể của Pháp thuộc Phạm Vi Lớn. Bên phải ông là Vaishravana đứng trên một đóa sen và nguyệt luân. Ông là chúa tể các pháp thuộc Phạm Vi Trung Bình. Bên trái của Mahakala là Kamayama đứng trên một nhật luân và hoa sen. Ông là chúa tể của Pháp thuộc Phạm Vi Nhỏ.

Lý do xem những vị ấy là chúa tể Pháp thuộc ba phạm vi là thế này. Hình dạng Kurukellejnana của đức Mahakala kỳ thực là Quán Tự Tại, hiện thân của tâm đại bi của tất cả chư Phật khởi lên dưới hình thức một vị thần hộ pháp. Ý nghĩa ở đây muốn nói, người ta sẽ phát triển nhanh chóng tâm từ và tâm bi trong khi theo Phạm Vi Lớn nếu ta nương tựa vào vị thần này. Trong Phạm Vi Trung Bình, người ta phải thực hành cốt yếu ba môn học tăng thượng mà nhất là tăng thượng Giới. Đại vương Vaishravana đã hứa trước Phật sẽ bảo hộ Luật tạng và sự trì Giới. Nếu người ta nương tựa vị thần hộ pháp này, thì sẽ phát triển được những phần ấy của đạo lộ trong dòng tâm thức của mình. Ông vua Pháp Yama (Diêm Vương) biểu trưng tính vô thường của mọi tái sanh; ông cũng phân loại các hạng người theo Luật nhân quả và theo tội phước người ta đã làm. Nếu ta nương tựa vị thần hộ pháp

này, ta sẽ dễ dàng phát triển thực chứng vào Phạm Vi Nhỏ - nghĩa là thực chứng về vô thường, nhân quả, vân vân.

Đây là cách bạn liên hệ với những vị thần hộ pháp, khi họ dẫn dắt bạn qua những đạo lộ. Có vô lượng điều bí mật sâu xa về cái cách của những bậc thầy, chư thiền thiên, vân vân, thúc dục bạn trên đường, đưa bạn đi nhanh đến giác ngộ. Đức Văn Thù giảng dạy những điều này cho Tsongkapa, nhưng ở đây chưa phải lúc để bàn đến.

Những thần hộ pháp khác đứng hai bên ba vị chúa tể của Ba Phạm Vi này. Tòa sen của ba ngài cao thấp khác nhau, tòa của Mahàkala cao nhất.

Phương pháp để vào trong tim bạn sự quy y và những sự khác nhau như trên. Hệ phái đặc biệt này có thêm một đoạn cầu khẩn như sau: "Hởi bậc thầy và ba ngôi báu, con xin quay về nơi nương tựa và đảnh lễ các ngài. Xin ban phước cho dòng tâm thức con." Đoạn này căn cứ trên chỉ giáo khẩu truyền của Sakya Rinpoche vĩ đại.

--- o0o ---

PHẦN HAI

NHỮNG NGHI THỨC CHUẨN BỊ

NGÀY THỨ NĂM

Pabongka Dorje Chang đề cập vắn tắt cách làm thế nào để khởi lên những động lực tốt. Ngài trích dẫn lời Long Thụ (Nàgàrjuna):

Thật ngu ngốc nếu vứt bỏ hôi thối

Vào một bình chứa bằng vàng ngọc

Nhưng còn ngu hơn nữa là phạm tội

Sau khi đã được sinh làm người.

Bạn chỉ nên lắng nghe giáo lý này sau khi đã khởi động lực thích đáng theo đúng cách. Pháp mà bạn sắp được nghe là Pháp sẽ đưa những người may mắn đến ngang hàng chư Phật.

Khi ấy Rinpoche nhắc lại những tiêu đề ngài đã giảng:

Tiêu đề chính thứ tư của Lam-rim là: "Trình tự theo đó nhưng đệ tử phải được giảng Những Chỉ Dẫn Thực Thụ." Tiêu đề này có hai tiêu đề phụ: một là cách phụng sự bậc thầy. Trong pháp danh trì đặc biệt này có sáu nghi lễ chuẩn bị cần theo. Tôi đã giảng sáu nghi lễ chuẩn bị theo một bài giảng ngắn gọn, nghĩa là Con Đường Nhanh. Hôm qua tôi đã nói đến ba nghi lễ đầu tiên. Nghi lễ thứ tư như sau.

1.1.4. Khẩn cầu ruộng phước.

Như đức Tsongkapa vĩ đại có nói, khi tâm ta rất chậm lụt, - nghĩa là học mà không thể nhớ, suy nghĩ mà không hiểu ý nghĩa, thiền quán mà không phát sinh được gì trong dòng tâm thức - thì chúng ta nên nương tựa vào năng lực của ruộng phước.

Chúng ta bị đè nén bởi một lớp nghiệp chướng sâu dày; ta lâm vào tình trạng tuyệt vọng vì không nhớ được những danh từ đã học, quán sát mà không hiểu sâu ý nghĩa, thiền định mà không thực chứng được điều gì trong tâm thức. Nhưng nếu ta khẩn cầu phước điền đặc biệt này, tích lũy công đức, và thanh lọc nghiệp chướng, thì chúng ta sẽ đạt đến kết quả. Đức Tsongkapa vĩ đại hỏi Đức Văn Thù nên theo phương pháp nào để mau phát sinh thực chứng trong dòng tâm thức. Văn Thù nói phải tập trung vào sự phối hợp ba điều: cần xin bậc thầy của mình; xem thầy không khác chư thiền thiên trong khi cố gắng tích lũy công đức: và tiếp tục chính yếu là đưa nội tâm những đề mục thiền mà mình hành trì.

Vậy sự xây dựng kho công đức và thanh lọc chướng ngại sẽ làm thuần thục dòng tâm thức bạn. Bạn sẽ không phát sinh thực chứng nếu bạn cố đưa vào nội tâm những đề tài thiền quán Lam-rim mà không cầu khẩn sự ban phước của Phước điền; dù bạn kiên trì bao nhiêu, bạn cũng chậm tiến một cách thảm hại. Nhưng nếu bạn làm thuần thục dòng tâm thức, bạn sẽ phát sinh thực chứng rất nhanh, không khó nhọc, và những lỗi lầm của bạn sẽ chín rất nhanh (nghĩa là, thọ quả báo ngay hiện tại - DG chú) như là bạn nặn cho máu mủ chảy ra hết. Những thiền đức của bạn cũng chín rất nhanh và sẵn sàng cho bạn

hưởng, như trái chín trên cây đến thời rụng. Đức Tsongkapa vĩ đại đã nêu gương cho chúng ta với sự tích lũy công đức và tịnh hóa bản thân tại Oelga Choelung bằng cách lễ bái, dâng cúng madala vũ trụ, vân vân. Sau đó ngài có một linh kiến về đức Long Thụ và bốn đệ tử của vị này. Một trong những đệ tử ấy - Buddhapàlita - ban phước cho Tsongkapa bằng cách đặt trên đầu ngài một quyển luận sớ bằng Phạn ngữ của Buddhapàlita nhan đề Sự Tầm Cầu Phật Quả. Ngày hôm ấy Tsongkapa muốn đọc luận sớ này, và khi đọc đến chương mười tám, ngài triển khai thực chứng về tri kiến vô cấu mà phái Pràsangikas đã nói. Ngài đã đọc luận này nhiều lần trước đấy nhưng rõ ràng là lần này dòng tâm thức của ngài mới thuần thục để thực chứng.

Có nhiều chuyện xảy ra như thế trong đời các bậc thánh quá khứ. Je Kaelzang Taenzin là một trong những bậc thầy đã thừa kế Pháp này. Một ngày kia khi sắp đến làng Hrunggpa ở Dagpe để đọc kinh tại một nhà gia chủ, Ngài xin Kaelzang Kaedrub một quyển kinh để đem đi, và được trao tuyển tập của phái Kadammmpa trong đó có bài ca Kim cương dựa trên pháp luyện tâm. Vừa khi đọc bài ấy ngài chân thật phát tâm bồ đề trong dòng thức. Hôm sau, lúc khẩn cầu ruộng phước ở nghi lễ chuẩn bị, đọc đến đoạn gọi những tên tác giả của Lam-rim mở đầu bằng "Hỡi những bậc hiền thánh, những người luôn thương yêu săn sóc tất cả hữu tình…," ngài bỗng nghe một cảm giác nóng bỏng nơi trán.

Như vậy, khi dòng tâm thức chúng ta đủ thuần thục, ta có thể đột nhiên triển khai thực chứng do một hoàn cảnh tầm thường nhất. Như Dolpa Rinpoche nói:

"Nếu bạn cam đảm xây dựng những kho công đức, thanh lọc bản thân cho hết những nghiệp chướng, và khẩn cầu những bậc thầy và chư vị

thần linh, thì bạn sẽ phát khởi được những thực chứng tưởng chừng như không bao giờ phát khởi được dù có nỗ lực một trăm năm. Như thế đấy là các pháp hữu vi: chúng không phải luôn luôn cố định."

Và những bậc thánh trong quá khứ đã cho lời chỉ giáo khẩu truyền này trong truyền thống: "Bạn giống như một hạt giống không có chất ẩm khi bạn không xây dựng kho công đức." Vậy sự tích lũy công đức, sự thanh lọc bản thân. Và cầu khẩn phước điền là những việc cốt tử. Những người trong các tu viện lớn không chỉ có tranh biện suốt buổi: họ còn tụng kinh rất nhiều trong những cuộc hội họp, thực tập, tranh luận, vân vân. Người ta phải xem trọng những việc này, vì chúng cốt để tích lũy công đức và thanh lọc nghiệp chướng.

Bạn cầu khẩn ai để tích lũy công đức và thanh lọc bản thân? Bạn cầu khẩn Phước điền. Phép thiền quán về ruộng phước bởi thế là chính yếu, nên nó có riêng một tiêu đề. Danh từ "phước điền" có nghĩa pháp quán này là một thửa ruộng phì nhiêu để xây dựng kho công đức của bạn. Người ta đánh giá cao một thửa ruộng thông thường vì nó có cho mùa gặt tốt; còn ruộng phước đem lại năng lực lớn lao cho những sự tích lũy công đức, thanh lọc bản thân, và cho sự khẩn cầu của bạn. Bởi thế bạn phải xem trọng phần quán phước điền này. Một thửa ruộng thông thường chỉ sản xuất một ít giạ lúa. Ruộng công đức sẽ sản xuất hậu quả của vô số năng lượng từ cái hạt giống li ti. Ruộng đất chỉ có thể trồng trọt vào một vài thời tiết trong năm; còn ruộng công đức (phước điền) thì luôn luôn sẵn sàng để được trồng bằng những hạt giống của sức khỏe và hỉ lạc. Thật đáng tiếc xiết bao nếu bạn để cho ruộng này khô cằn vì không gieo hạt giống công đức nào trong đó. Như đức Tsongkapa vĩ đại có nói:

Có kinh dạy rằng: “Ruộng thánh linh này - nguồn suối của tất cả sức khỏe và hạnh phúc - luôn luôn sẵn sàng để gieo trồng những hạt giống sức khỏe và hạnh phúc vào mọi thời tiết và mọi mùa. Bởi thế bạn hãy cuốc lật thửa ruộng này bằng cái cày đức tin. “Thật đáng tiếc xiết bao nếu người ta bỏ trống thửa ruộng này, không làm gì với nó.

Và:

“Chúng ta không xem trọng ruộng công đức, thửa ruộng tối thượng, như chúng ta xem trọng những thửa ruộng thông thường. Chúng ta không hành xử đúng cách.”

Nếu sự cầu khẩn ruộng công đức là chuyện cốt tử đến thế, thì bạn có thể tự hỏi, “Tôi phải khởi sự làm sao để làm việc này?” bởi thế tôi sẽ giải thích tiến trình này, khởi đầu bằng lối giải thích trong tác phẩm Con Đường Nhanh về ruộng công đức, vì mỗi bản văn Lam-rim nói một cách khác nhau về nghi thức chuẩn bị.

Ở điểm này các bạn có thể tự hỏi, “Trước khi tôi có thể khởi sự quán ruộng công đức, tôi phải giải tán pháp quán quy y. Làm sao tôi làm chuyện này, vì những sách chỉ dẫn không nói rõ?” Quả thế có ba chỉ giáo khác nhau về sự giải tán pháp quán quy y, những chỉ dẫn này không được bàn một cách minh bạch để cho bạn một vài lối thoát. Những chỉ dẫn này là: pháp quán quy y trở thành ánh sáng vàng nghệ tan vào khoảng trống giữa hai lông mày của bạn; hoặc bạn tưởng tượng pháp quán trở thành một sự trống rỗng không có trung tâm; hoặc toàn thể hình tượng quán quy y đều thăng hư không, và sau khi bạn quán ruộng công đức ở dưới đó, bạn hòa nhập pháp quán quy y vào ruộng công đức cho những thực thể trí giác đi vào ruộng. Những

chỉ dẫn này được để mơ hồ như thế bạn phải thụ giáo bằng khẩu truyền.

Bước đầu để quán ruộng công đức là sự thánh hóa mặt đất. Bạn đọc lời sau đây (trích từ quyển Trang Hoàng Yết Hầu Những Người May Mắn):

Xin cho mặt đất khắp nơi

Không còn sỏi đá gai góc

Có bản chất của ngọc lưu ly

Nhưng vẫn mềm dịu.

Bạn đừng có nghĩ tưởng rằng tất cả những gì sau đây diễn tiếp trong phạm vi căn phòng chật hẹp của bạn. Bạn quán mặt đất rộng bao la, như thể bạn đang đứng giữa một bình nguyên bát ngát. Mặt bằng ấy phẳng lì, hoặc làm bằng vàng ròng nạm những hoa văn bằng ngọc lưu ly, hoặc làm bằng ngọc lưu ly nạm vàng. Mặt bằng này rất mềm mại khi chạm tới nó, và trở lại hình dáng cũng khi hết chạm.

Mặt bằng ấy sờ đến là đầy phúc lạc. Rải rác đó đây những cây báu, nhiều giống chim thần đang đậu trên cây hót lên diệu pháp. Có nhiều ao hồ với đáy trải cát bằng vàng ròng. Toàn thể bình nguyên này được vây quanh bằng những núi ngọc ngà châu báu. Hãy quán theo trong

kinh nói về Sự Trải Bày Ruộng Thanh Tịnh. Mặt bình nguyên này thật hoàn hảo về môi trường, không bị hỏng vì những vết nứt rạng hay hầm hố.

Khi ấy bạn phải dâng đồ cúng. Trong thực tế bạn chỉ có thể cúng bảy chén nước và thắp một cây hương, nhưng nếu trong thiền định bạn quán tưởng toàn thể đất trời đầy những phẩm vật cúng dường như của Bồ tát Phổ Hiền - bạn sẽ được công đức tương xứng với sự dâng cúng ấy. Như kinh Hoa Nghiêm nói: "Phần lớn vật cúng đường là những tàn lọng…" nghĩa là những thứ bạn cúng dường là tàn, lọng, tràng phan bảo cái v.v… bạn cũng nên cúng thêm hoa, hương, đèn, trầm, thực phẩm v.v… Chẳng hạn, thực phẩm thì phải được quán là có nhiều hào quang vây quanh. Nên đọc thần chú biến hóa thành nhiều đồ cúng hoặc chú cúng dường.

Om nama bhagavate, vajra sara pramardane tathagàtaya, arhate samyaksam buddhaya, tadyathà, om vajre, vajre mahà vajre, mahà tejra vajre, mahà vidya vajre mahà bodhicita vaje, sarva bodhi mandopa samkramana vajre, varva karma àvarana vishodhana vajre svàhà

Người ta bảo nếu bạn tụng thần chú này thì một số lượng khổng lồ phẩm vật dâng cúng sẽ mưa xuống trên chư Phật - những Đấng Chiến thắng - và các Pháp tử của ngài, mặc dù bạn chỉ có thể cúng rất ít vật phẩm có thực.

Rồi bạn hô triệu năng lực của chân lý (trích từ quyển Trang Hoàng Yết Hầu… của Jampael Lhuendrub):

“Do sự thật về Ba ngôi báu, do năng lực ban phúc của tát cả chư Phật Bồ tát, cùng với năng lực của sự thanh tịnh bất khả tư nghì của pháp giới, nguyện cho tất cả vạn pháp trở thành chân như.”

Khi bạn đọc, “…nguyện cho tất cả vạn pháp trở thành chân như,” sự quán tưởng của bạn trở về chân như - dù bạn quán tưởng lớn hay nhỏ đến đâu.

Bây giờ đến phần bàn về tiến trình thực sự quán ruộng phước. Theo bản kinh Con Đường Nhanh, có hai cách quán ruộng phước. Một cách theo những bài giảng ngắn gọn; cách kia theo bản văn Cúng Dường Đạo sư - một chỉ giáo kỳ diệu rút từ tác phẩm Những Quyển Sách Thần Diệu Của Phái Gelugpas. Pháp hành trì này là pháp thiền du già (yoga) của Gyelwa Ensapa va Choekyi Dorje, một bậc thánh giả vĩ đại khác. Họ đạt đến sự hợp nhất với chân lý chỉ trong một đời bằng cách nương vào pháp quán dâng hiến, tuệ giác và thiền định, thực thể này lồng vào bên trong thực thể kia.

Ở điểm này hãy tụng (tút từ Trang Hoàng Yết Hầu…):

Trong không gian, đại lộ mà chư thần sử dụng,

Được thấy như là phối hợp của phúc lạc và Tánh không

Giữa những đồ cúng dường của Phổ Hiền

Như những lớp mây trùng trùng điệp điệp.

Có cây ước trang hoàng bằng lá hoa và trái.

Trên đỉnh cây có một bảo tòa rực rỡ năm màu;

Trên bảo tòa một đóa sen to lớn

Với những vầng nhật nguyệt,

Trên đó an tọa vị thầy gốc của tôi

Người đã ba lần tử tế với tôi.

Ngài tự bản chất vốn là tất cả chư Phật;

Nhưng mang dáng vẻ một thầy tu ào vàng

Với một gương mặt, hai bàn tay

Và một nụ cười tỏa rạng.

Bàn tay phải của thầybắn ấn thuyết pháp;

Tay trái bắt ấn nhập định

Trong khi cầm một bình bát đựng đầy cam lồ

Ngài mặc ba thứ Pháp y màu vàng chói

Đầu đội mũ học giả hiền trí màu vàng.

Nơi tim ngài là Thích Ca Mâu Ni và Kim Cương Trì

Dưới dạng một mặt hai tay đang cầm chuông và kim cương chùy

Ngài cũng ngồi với Dhatvoshvarì;

Họ thưởng htức vừa đại lạc vừa Không thánh

Họ mang trang sức quý giá và thiên y lụa là.

Ở điểm này, tâm thức bạn nắm được trí tuệ cốt tủy về sự bất khả phân giữa đại lạc và Không tánh; trí tuệ này mang hình dạng của hư không,

“đại lộ mà chư thầy xử dụng.” Trong khoảng không ấy bạn làm pháp quán ruộng phước. Lý do bạn làm bước đầu tiên này là để thấy được vạn pháp như một hợp nhất giữa đại lạc và chân không liên hệ đến ý nghĩa của thần chú evam (như thị) rồi trong sự thấu hiểu ấy, bạn xuất hiện như một vị trời. Nhưng vì trong thính chúng ở đây có nhiều người chưa được khai thị vào mật pháp Tối thượng Du già, cho nên thật chưa phải lúc để bàn những chuyện ấy, và tôi chỉ có thể nói đến chừng này mà thôi. Dù sao các bạn cũng phải quán những đồ cúng của đức Phổ Hiền trên những lớp mây trời như sóng cuộn.

Ở giữa mặt đất báu ấy có một cái hồ sữa trong đó có một cây ước đứng, làm bằng bảy thứ quý: rễ bằng vàng, thân bằng bạc, cành bằng lưu ly, lá bằng thủy tinh, hoa bằng hổ phách, cánh hoa bằng ngọc bích. Và trái bằng kim cương. Tất cả mọi thành phần của cây ấy, ví dụ rễ cây, đều có số lượng vàng số bảy nhân lên nhiều lần. Cây ấy làm thỏa man tất cả ước muốn của bạn đồng lúc và đúng như bạn mong. Tiếng xào xạc của lá cây cũng nói lên bốn pháp ấn là vô thường, vô ngã, khổ và niết bàn. Một bảo tòa đứng ở giữa thân cây trên một đóa hoa khổng lồ, tòa ấy được nâng bởi tám con sư tử có ý nghĩa như sau. Chư đại Bồ tát hóa hình sư tử và đỡ pháp tòa này để tỏ sự tôn kính, v.v…; và cũng như sư tử là chúa tể các thú vật trong rừng, Phật là chúa tể của tất cả trời thần và ngoại đạo ở thế gian. Có tám con sư tử để tượng trưng tám của cải, và chúng họp thành bốn đôi để ám chỉ Bốn Vô úy.

Phía trên bảo tòa này có mười một tòa sen. Tòa càng cao thì khoảng cách càng lớn giữa hai tầng tòa. Tòa trên chót đỉnh có bốn cánh. Một nhật luân làm bằng thủy tinh quý giá an vị trên gương sen. Một nguyệt luân làm bằng thủy tinh an vị trong nhật luân. Hai dĩa tròn này giống như hai mặt da trống.

Hoa sen biểu trưng sự từ bỏ. Nó mọc trong bùn như không nhuốm mùi bùn. Sự từ bỏ cũng thế, không bị nhiễm bởi những lỗi lầm của sinh tử. Mặt trời làm chín cái chưa chín, nên nhật luân biểu tượng cho hậu quả chín mùi mà Bồ đề tâm tuyệt đối (nghĩa là trí tuệ thấy được Tánh không, (xem Ngày Hai Mươi Hai, trang…) có được trong dòng tâm thức của ta. Ánh sáng trắng của mặt trăng làm dịu cơn nóng bức; vừng nguyệt luân tượng trưng cho bồ đề tâm tương đối (nghĩa là tâm mong cầu giác ngộ)- một cái gì bản chất trắng bạch, làm tiêu tan cảm giác hận thù. Những tòa sen bởi thế được làm bằng ba thành phần ấy để biểu trưng rằng những hình đứng ấy đều là những bậc Thầy của ba căn bản của đạo lộ. Hoa sen cũng tượng trưng cho Phạm Vi Nhỏ Và Trung Bình, Nhật luân, Nguyệt luân tượng trưng cho Phạm Vi Lớn.

Kế tiếp bạn phải quán nhân vật chính ở trên tòa sen này. Ai là nhân vật chính trong Ruộng phước của pháp Cúng dường Đạo sư? Người thì nói đó là Tsongkapa, người thì cho là bổn sư của hành giả, người lại gọi vị ấy là "Vị Thầy trong pháp Cúng Dường Đạo sư." Nhưng ngài được gọi là "Lama Lozang Tubwang Dorje Chang." Ngài có danh hiệu "Lama" (thầy) vì là bổn sư của bạn; danh hiệu "Lozang" vì là Tsongkapa (pháp dnah của ngài là Lozang Dragpa); "Tubwang" vì là đấng đạo sư Thích Ca Mâu Ni của chúng ta; và "Dorje Chang" vì là Phật Kim cương trì (Vajradhara). Bởi thế ngài là cả bốn, nhưng bốn cương vị này không rời nhau. Đây là nhân vật chính trong pháp quán ruộng phước. Điều này có nghãi là bốn dòng tâm thức khác nhau. Đây là nhân vật chính trong pháp quán ruộng phước. Điều này có nghĩa là bốn dòng tâm thức khác nhau phối hợp hay không? Thực sự không phải vậy, vì làm sao ta có thể nhập bốn dòng làm một! Cả bốn vốn dĩ là một ngay từ đầu. Chúng ta có thể nghĩ đấy là những dòng tâm thức khác nhau, nhưng có những chứng cứ trong kinh luận chứng minh cho bạn thấy cả bốn chỉ là một.

Bốn vị là một thực thể duy nhất. Nhưng với chúng ta Kim cương trì màu xanh, cầm kim cương chùy và chuông, mặc y phục của báo thân Phật; Thích Ca Mâu Ni có đầu cao, đi chân không, mặc y phục của Ứng thân Phật. Thế nên chúng ta không bao giờ liên kết hai người với nhau. Điều ấy không đúng. Đức Phật hiển bày ứng thân tối thượng (thắng ứng thân) của ngài mỗi khi ngài thuyết tạng Luật hay tạng Kinh. Khi ngài dạy tạng Mật, thì ngài hiển bày thân Kim cương trì. Lại nữa, khi Ngài dạy mật điển Guhyasamàja, ngài xuất hiện dưới dạng Kim cương trì có ba đầu sáu tay. Khi giảng mật điển Huruka có bốn mặt mười hai tay vân vân. Ngài hóa hiện vô số thân hình phù hợp với kinh điển hay mật điển Ngài dạy, nhưng Ngài vẫn là Thích Ca Mâu Ni. Như vậy Thích Ca và Kim cương trì tuy hai mà một, đấy không phải là hai dòng tâm khác nhau. Khi Thích Ca Mâu Ni không còn một đệ tử nào trực tiếp nữa, thì Ngài nhập Niết bàn. Nhưng ngay cả về sau đó, Ngài vẫn xuất hiện nhiều lần ở Ấn làm những hiền giả và thánh giả, giảng Pháp dưới những hình thức ấy. Trong lần truyền giáo đầu tiên tại Tây Tạng, Ngài hóa làm Shàntarakshita, Padmasambhava vân vân, để giảng Pháp. Trong lần truyền giáo thứ hai trên đất Tây Tạng, Ngài hóa thân làm nhiều học giả hiền trí để dạy Pháp: Atìsha, Je Tsongkapa, vân vân. Nhưng Je Lozang Dragpa tự bản chất là một với Thích Ca Mâu Ni.

Đức Phật dạy rằng trong đời vị lai, Thích Ca Mâu Ni - Kim cương trì sẽ hóa hình làm những đạo sư thời mà năm thứ suy đồi thắng thế.

(chú thích của DG: “ngũ trược ác” năm thứ suy đồi là:

1. Kiếp trược - thời đại dơ uế - nghĩa là vào cuối một thời kiếp, thì mọi sự đều xấu, thường gọi là thời hắc ám so với thời kiếp gọi là thời hoàng kim thì cái gì cũng tốt.

2. Kiến trược, là cái thấy hay quan niệm dơ uế, "điên đảo" như vô thường cho là thường, khổ cho là vui, v.v…

3. Phiền não trược, là nhiều tham sân si hơn ở đâu đầu thời đại.

4. Chúng sinh trược, nghĩa là những gì sanh ra vào thời mạt pháp đều nhuốm ít nhiều sự nhơ uế này nên không thù thắng như vào thời hoàng kim.

5. Mạng trược là mạng sống ngắn ngủi, chỉ trên dưới một trăm năm, không thọ như đầu thời kiếp.)

Bạn có thể tự hỏi, "Vậy ai là hóa thân của Thích Ca Kim cương trì, người được xem như là đang làm việc để cứu tôi?" Bạn không cần phải tìm đâu xa hơn ngoài vị thầy của bạn. Mật điển Shrikhasama nói:

Tất cả những vị ấy đều là hiện thân của năm vị Phật thiền

Họ xuất hiện dưới nhiều hình thức hóa thân

Cũng như nhiều tấm ảnh khác nhau của một người.

Họ vẫn hiện thân của cùng một nguồn đại lạc.

Họ cùng cảm thức một nguồn đại lạc ấy

Nhưng khoác nhiều hình dạng khác nhau.

Bạn có thể hiểu đoạn trích này theo nhiều cách. Nó có thể áp dụng cho sự tách riêng về thân thể trong giai đoạn viên mãn, hoặc bạn có thể áp dụng nó vào cách mà bạn nên thờ bậc thầy như sau:

Giả sử một vũ công đứng đầu (trong một cuộc lễ ở tu viện) mặc dù trang phục mà đen đội mão đen xuất hiện, người ta sẽ la lên: 'Đấy là Hắc Mạo" nhưng đấy chỉ là vũ công. Rồi khi y đi vào hậu trường, khắc mặt nạ của Diêm vương mà đi ra, người ta sẽ hô: "Đó là Diêm vương." Nhưng kỳ thực cũng là một vũ công ấy, mặc dù trang phục và tên gọi có khác nhau. Phật hay Kim cương trì cũng vậy, xuất hiện dưới dạng Thích Ca Mâu Ni. Je Tsongkapa, hoặc bậc thầy của chính bạn. Tất cả những vị này chỉ là một.

Bạn phải quán tưởng nhân vật chính của ruộng phước với niềm tin chắc như thế. Vậy nhân vật này đã được danh hiệu là "Lama Lozang Tubwang Dorje Chang." Nhưng ngài còn nhiều hơn thế nữa, "Ngài, tự bản chất, là tất cả chư Phật." Bạn phải tin chắc rằng bậc thầy là một thực thể chứa đựng tuệ giác cốt yếu của tất cả chư Phật hiện thân trong một hình hài vật lý duy nhất. Tôi sẽ bàn chi tiết điều này trong đoạn nói về phụng sự một bậc thầy.

Nếu không hiểu thấu đáo những điều ấy, thì những phép quán của bạn về Du già đạo sư cũng chỉ là một mớ tư duy mờ nhạt, dù bạn thiền định nhiều đến đâu đi nữa. Chúng ta đọc thấy câu sau đây trong Những Giai Đoạn Lớn Của Đạo Lộ:

"Ta nên hiểu những điều nói trên đây là chỉ giáo nổi tiếng về thiền pháp gọi là Đạo sư Du già. Nhưng sẽ không ăn thua gì nếu người ta chỉ thiền quán về đề mục ấy vài lần mà thôi."

Sự tụng đọc đề cập ba sự tử tế của bậc thầy. Theo truyền thống kinh tạng, đó là: giới pháp, truyền thụ, và giảng kinh. Trong truyền thống mật điển, đó là cho những pháp quán đảnh chính yếu, bàn mật điển, và chỉ giáo. Chúng ta nói "ba lần tử tế" vì ta nhận cả ba thứ ấy từ một bậc thầy.

Bên ngoài, nhân vật chính có hình dạng của Phật Tsongkapa vĩ đại - một tu sĩ khoác y vàng. Cái y đặc biệt này có màu hơi đỏ, đó là màu tấm y ngoài cùng ngài mặc. Tay phải ngài bắt ấn thuyết pháp; tay trái ngài cầm bình bát đầy nước cam lồ trong khi bắt ấn nhập định. Ngón cái và ngón trỏ cả hai tay đều cầm những cong sen xanh đang nở trọn vẹn, những cánh hoa ngang tầm vai ngài. Gươm trí tuệ dựng trên đóa hoa ở bên phải ngài. Đầu gươm bốc lửa. Một quyển Bát nhã Bát Thiên Tụng ngồi trên đóa hoa bên trái ngài; quyển kinh này tự nói lên nội dung của nó. Bạn cũng có thể tưởng tượng quyển kinh ấy là quyển bạn đang chuyên môn trong việc học, quán tưởng và thiền định của bạn.

Ba y ngài mặc có màu vàng hoe. Có ba loại màu vàng: vàng nghệ, vàng hơi đỏ, và đỏ. Những màu này đi với cái khăn quàng của ngài, y trên không tay, và y dưới. Ngài đội mão học giả màu vàng; cái mũi nhọn của nó dựng đứng. Tất của những màu sắc này hàm ẩn nhiều chuyện, nhưng sẽ mất quá nhiều thì giờ nếu bạn luận về chúng. Bạn hãy đọc những chi tiết này trong những bài giảng về pháp Quán Một Trăm Vị Thần cõi Đâu Suất và pháp Đạo sư Du già

Hãy quán Thích Ca ngồi trong tim Tsongkapa, Kim cương trì ngồi trong tim Thích Ca. trong tim Kim cương trì an tọa thực thể của định là âm HÙM màu xanh. Những hình ảnh này không phải là những thực thể tách rời ngồi bên cạnh nhau, như một dãy pháp khí. Thích ca được đặt trong tim Tsongkapa để chứng tỏ rằng bậc thầy bên ngoài đường như có hình dạng một thầy tu, mà bên trong chính là Thích Ca Phật. Và Kim cương trì ngồi trong tim Thích Ca để chứng tỏ rằng bậc đạo sư bí mật là Kim cương trì. Chúng ta nói "ba thực thể ngồi trong tim của nhau," nên bạn có thể tưởng rằng chỉ có ba hình ảnh trên đây là đủ. Tuy nhiên, hai vị đầu là những thực thể dấn thân hành động, còn Kim cương trì là thực thể trí tuệ. Vậy, cần phải đặt một chữ HUM màu xanh nơi tim vị ấy dùng để ám chỉ đấy là một thực thực thể của thiền định. Pháp quán ba thực thể này là một trong những chìa khóa sâu xa nhất của mật điển, nên tôi không dám bàn ở đây.

Bài tụng tiếp tục như sau: (trích từ Trang Hoàng Yết Hầu…):

Thầy tôi có những tướng quý và tướng phụ

Tỏa ra hàng ngàn tia sáng

Một áng cầu vồng ngũ sắc bao phủ ngài.

Ngài ngồi thế hao sen; năm uẩn thuần tịnh của ngài

Là năm vị Phật thiền;

Tứ đại của ngài là bốn bà vợ;

Giác quan, mạch máu, bắp thịt và khớp xương ngài

Thực sự là những Bồ tát; những lỗ chân long nơi ngài

Là hăm mốt ngàn Ha hán;

Chân tay ngài - chư thần phẫn nộ.

Những tia sáng từ thân thể ngài là thần bảo hộ các phương.

Đế Thích, Phạm Thiên và chư thiên khác

Đều lạy dài dưới chân ngài. Xung quanh ngài an tọa

Những bậc thầy của tôi, rất nhiều vị thần hộ mạng,

Mandala của họ, chư thiên tùy tùng thị giả họ,

Chư Phật và Bồ tát,

Nam thần Dakas và những thần Hộ pháp.

Tất cả ba cửa (thân, khẩu, ý - DG) của họ đều có dấu ấn kim cương.

Những tia sáng hình lưỡi câu tỏa ra từ những chữ HUM nơi họ.

Đem lại những thực thể trí tuệ từ chỗ ở tự nhiên

Bỗng tan hòa vào nhau không thể phân biệt, và đọng lại.

Bậc thầy ngồi kiết già, bạn quán năm uẩn của ông (xem Ngày Hăm Hai, trang…) là năm Phật thiền, v.v… Phật thiền này rút từ mật điển gốc của mandala về thân của Guhyasamàja. Tôi sẽ bàn vắn tắt về điểm này. Chỉ giáo này nói chi tiết trong Chuỗi Hoa Kim Cương mật điển bình giải về Guhyasamàja. Pháp thiền hiện tại của chúng ta giống như madala thân của đức Guhyasamàja ba mặt sáu tay. Nếu bạn không quán nổi, thì cứ quán theo hình ảnh một mặt hai tay như nói trong các mật điển Du già. Sắc uẩn (biểu tượng) của bậc thầy trải từ

nhục kế (đỉnh đầu nhô cao) cho đến chân tóc của ngài; uẩn này trong bản chất chính là Phật Tỳ lô giá na. Thọ uẩn của thầy trải từ đường tóc xuống đến yết hầu; uẩn này trong bản chất chính là đức Phật A Di Đà. Vân vân, (như tả trong mật điển Guhyasamàja)

Như thế, năm uẩn, biểu trưng của năm Phật thiền, ngồi chồng lên nhau. Mỗi nhục kế của ngài ngồi dưới chạm vào đáy tòa sen của vị Phật thiền ngồi trên. Hãy phát khởi phép quán này từ nơi rốn của thân thể bậc thầy - như cái lõi của một thân cây. Bốn đại của thầy được biểu trưng bằng bốn bà vợ ôm lấy năm vị Phật, tám Bồ tát - Địa tạng (Kshitagarbha) vân vân - tượng trưng cho mạch máu, bắp thịt khớp xương cũng như sáu căn của thầy. Những mạch máu và bắp thịt của thầy bản chất chính là Di Lặc, đang ngồi trên nhục kế của thầy. Phổ Hiền ngồi trên tám khớp xương chính. Bài tụng không nói rõ năm bà vợ Kim cương - Kim cương sắc (Vajraùpà), v.v… - nhưng cũng như trong mandala thân của Guhyasamàja, họ đang giao hợp một số Bồ tát nam tánh này.

Bản văn nói "những lỗ chân lông nơi ngài là hăm mốt ngàn La hán." Những vị La hán này không phải là Thanh văn hay Duyên giác, mà là La hán Đại thừa, nghĩa là những vị Phật thánh. Quả thế mỗi lỗ chân lông của nhân vật chính này là một cõi Phật. Hãy tưởng tượng trong cõi này, có vô số Phật đang thực hành mười hai hạnh: vị thì đang hàng ma, vị thì đang chuyển Pháp luân, vân vân. Đây là ý nghĩa câu "tất cả cõi Phật hiện ra trong một thân Phật." (xem ngày Mười Hai, trang…). Một mật điển về đức Thánh Quan Tự Tại cho ta biết danh hiệu từng cõi Phật trong những lỗ chân lông ấy, cũng như danh hiệu đức Như Lai ngự trong ấy. Bạn phải áp dụng chỉ dẫn này cho tất cả hình ảnh Phật. Phần nhiều văn bản đưa ra số hai mươi mốt ngàn, nhưng con số thật sự thì không nhất định.

Hãy quán mười vị thần phẫn nộ trên mười đoạn của tứ chi ngài, ví dụ như thần Diêm vương (Yamàtaka) trên bàn tay phải.

Bây giờ có năm vị thần ở trái tim của hình trung ương. Họ được định vị trí như sau. Lớn nhất là A Súc Bệ (Akshobhy - Phật thiền). Thích ca an tọa trong trái tim của vị này, Kim cương trì ở trong trái tim Thích Ca. Nữ thần Màmakì ngồi trước mặt A Súc bệ, trong dáng giao hợp với ngài. Văn Thù (một trong tám vị Bồ tát) ngồi sau lưng A Súc bệ, mặt hướng về trước.

Thân thể của nhân vật chính tuôn ra những đạo hào quang, đầu mỗi hào quang có những hóa thân như chư thần bảo hộ bốn phương, vân vân. Quán tưởng những vị chư thiên vĩ đại như Pham Vương, Đế Thích lạy dài dưới chân của nhân vật chính.

Mặc dù có thể bạn không quán được tất cả những hình ấy một cách rõ rệt cho lắm, song điều cốt tử là đạt đến niềm xác tín rằng năm uẩn của bậc thầy bạn, bốn đại, sáu giác quan, v.v… của ông thực sự là năm Phật thiền, bốn bà vợ, chư thần phẫn nộ, vân vân. Thế đấy là cách bạn quán tưởng hình ảnh chính yếu. Bây giờ hãy nói đến cách quán tưởng quyến thuộc của ông ta.

Những luồng ánh sáng tuôn từ tim của nhân vật chính. Vài luồng đi về phía tay phải và tỏa rộng ra - trên đó an tọa những bậc thầy thuộc Hệ Phái Hành Vi Quảng Đại; những luồng sáng khác thì đi về phía trái và tỏa rộng cho những vị thầy thuộc Hệ Phái Tri Kiến Sâu Xa. Một vài luồng đi về phía trước cho những ông thầy đã đích thân dạy

bạn giáo lý; những luồng khác đi về phía sau - những vị thầy thuộc Hệ Phái Dâng Hiến ngồi trên ấy, nhưng hơi cao hơn những nhóm khác.

Bây giờ, có nhiều điểm sâu sắc tôi có thể nói về cách bạn sắp xếp những vị hành giả thuộc Hệ Phái Dâng Hiến. Những vị nổi tiếng của dòng này là Kim cương trì, Tilopa, Nàropa, Dombhìpa, Atìsha, vân vân. Nhưng, như Drubkang Geleg Gyatso đã nêu, những vị thuộc hai hệ phái kia đã truyền xuống hệ phái Dâng Hiến từ một bậc thầy này đến bậc thầy khác không để cho truyền thống bị thoái hóa. Bởi vậy ta không cần phải quán thêm một hệ phái nữa. Trái lại Kardo Lozang Gomchung tuyên bố rằng Hệ Pháp Dâng Hiến gồm những thành phần thuộc các dòng dõi của Guhyasamàja, Heruka và Yamàtaka. Je Ngagwang Jampa và Lama Yongdzin Rinpoche cho rằng dòng này gồm hai hệ phái chính: Mười sáu Droplets của phái Kamdampas và dòng Bí mật của Hoàng mạo phái (Gelugpa). Đức tôn sư tôi cho một lời chỉ giáo sâu sắc để phối hợp những cách giải thích khác nhau ở trên. Bây giờ tôi sẽ trao lại cho các bạn không giữ lại một điều gì. Hãy quán một hàng thẳng đứng gồm những nhân vật trong nhóm này - trừ Kim cương trì ở trên hết - đều có hình dạng Đức Văn Thù, khởi đầu với chính Văn Thù, và xuống dần cho đến vị thầy của bạn. Bên phải hàng dọc này là những bậc thầy của mật điển Guhyasamàja và Yamàtaka. Mỗi hệ phái trong hai hệ này có hàng dọc riêng. Bên trái của Đức Văn Thù là những hệ phái của mật điển Heruka và mật điển Mười sáu Drops. Mỗi hệ phái này cũng có hàng dọc riêng. Bên trái của Đức Văn Thù là những hệ phái của mật điển Heruka và mật điển Mười sáu Drops. Mỗi hệ phái này cũng có hàng dọc riêng. Je Sherab Gyatso cũng mô tả một sự sắp xếp tương tự trong những trước tác của ngài. Có nhiều chỉ dẫn khác nữa, nhưng muốn biết thêm chi tiết bạn phải tra cứu Quyển sách của Phái Kadampas, những tác phẩm của Kachen Namkha Dorje về Cúng Dường Đạo sư, những bài giảng ghi âm của thầy giáo đạo Tsongkapa về pháp Cúng dường Đạo sư, những

tiểu sử của những bậc thầy trong hệ phái theo pháp hành trì này, và những trước tác đã nói trên của Sherab Gyatso.

Còn có một chỉ dẫn truyền khẩu rất đặc biệt về cách làm thế nào để sắp xếp những bậc thầy thuộc trường phái Kadampas cũ và mới (xem Ngày Thứ Sáu, trang…). Chừng ấy cũng đủ cách quán tưởng các bậc thầy.

Kế tiếp, tòa sen ở tầng thứ nhất có bốn cánh. Hãy đặt ba mươi hai vị thần thuộc Kim cương bộ của A Súc bệ thuộc nhóm Guhyasamàja trên cánh hoa mặt trước; mười ba thần thuộc mật bộ Yamàntaka đứng trên cánh hoa bên phái của Guhyasamàja; 62 thần thuộc mật bộ Heruka (theo bản của Luipa) ở trên cánh hoa bên trái). Chín vị thần của mật bộ Hevajra (theo bản Kàpàlin) đứng trên cánh hoa phía sau.

Theo một truyền thống khác, bạn quán Guhyasamàja - cha đẻ của mật bộ - đứng trên cánh hoa bên phải của nhân vật chính. Chư thần huộc Heruka - mẹ đẻ của mật bộ - đứng bên trái nhân vật chính. Chư thần thuộc Yamàntaka - mật điển có đủ tất cả điểm then chốt của hai mật điển cha và mẹ - đứng trên cánh hoa giữa ở trước mặt nhân vật chính.

Trong bất cứ trường hợp nào, bạn cũng phải quán toàn thể madala (đồ hình) của mỗi mật bộ cùng với chư thần trong đồ hình. Nếu điều này quá sức bạn, thì hãy quán chư thần chính yếu và toàn bộ quyến thuộc mà không cần quán madala của họ. Nếu chuyện này bạn cũng không thể làm, thì hãy quán chư thần chính yếu mà thôi.

Ở tầng thứ hai phái dưới, hãy quán chư thần khác thuộc pháp Tối thượng Du già, với thần Kàlachakra ở mặt trước. Chư thần của mật điển Du già ở tầng thứ ba. Chư thần thuộc mật điển hành động (Charya) đứng ở tầng thứ tư. Chư thần thuộc mật điển Kriyà (thiên về Quán - DG) ở tầng thứ năm. Trên tầng thứ sáu, chúng ta có chư Phật dưới dạng ứng thân thù thắng. Tầng thứ bảy là những Bồ tát, thứ tám Duyên giác, thứ chín Thanh Văn. Thứ mười là những nam thần nữ thần. Và ở tầng thứ mười một, hay quán chư thần hộ pháp.

Những chủng tự biểu tượng cho thân khẩu ý giác ngộ có thể nhìn thấy trên ba điểm của thân thể các hình tượng trong ruộng phước; một chữ O… màu trắng bản chất của kim cương thân và Phật Tỳ lô giá na, nằm ở đỉnh đầu các vị ấy; một chữ ÀH màu đỏ biểu tượng kim cương ngữ và Phật A Di Đà nằm ở yết hầu; và một chữ HUM màu xanh biểu tượng Kim cương ý và Phật A Súc bệ nằm ở tim. Mặc dù bài tụng không nói rõ, chúng ta được biết phải có chữ SVÀ màu vàng nằm ở rốn: đây là bản thân bản thân đức Phật Bảo sanh; và một chữ HA màu lục phải nằm ở hạ bộ của mỗi hình tượng: đó là bản thân Phật Amoghasiddha hay Bất không thành tựu. Ba Kim cương trên chỉ đặc biệt chư Phật mới có. Bởi thế, bạn phải xem tất cả ruộng phước chất đều là chư Phật - cả đến những vị Thanh văn, Duyên giác, vân vân ở đấy cũng đều là những hình ảnh chư Phật hóa thân. Và bạn cũng phải hiểu rằng tất cả không trừ một vị nào, đều là những hóa thân của bậc thầy của bạn.

Chúng ta còn phải phát triển ba thái độ đối với ruộng phước: tính rõ rệt của những hình tượng hiện ra đập vào mắt, chúng ta xem tất cả như là có thật, và tin tưởng rằng thật kỳ diệu để cúng dường các vị ấy.

Sau khi quán tưởng như vậy xong, bạn hãy triệu thỉnh những thực thể trí tuệ ấy. Kỳ thực các vị ấy không cần phải hiệu thỉnh, họ đã hiện ra trước mặt bạn khi bạn quán tưởng. Một kinh nói: "Chư Phật sẽ hiện ra trước mặt bất cứ ai cố hết sức quán tưởng ngài."

Trong khi tranh luận chúng ta thường nghe lời cả quyết rằng "không một chỗ nào mà trí Phật không soi đến." Chúng ta phải sử dụng tốt những lời cả quyết ấy. Chúng ta có thể sẵn sàng so sánh điều này với một nhận xét của mật tông: đối với những thực thể đã đạt đến phúc lạc của sự hợp nhất, thì thân giác ngộ và ý giác ngộ đã trở thành một thực thể duy nhất.

Chỉ trong một sát na, nhất thiết trí của Phật.

Đi khắp phạm vi của mọi cái khả tri

Bất kỳ nơi đâu mà trí Phật soi đến

Thì ở đâu cũng có thân của Phật.

Nghĩa là: nơi nào Nhất thiết trí của Phật lan đến thì thân giác ngộ của Phật cũng lan đến. Chúng ta chỉ cần cố quán tưởng chư thần trong ruộng phước, thì chư thần sẽ hiện ra ngay trước mặt ta. Nhưng ta không trông thấy được các ngài chỉ vì nghiệp của chúng ta và những chướng ngại phát sinh từ đấy. Điều này được chứng minh bằng những câu chuyện về cách Asanga (Vô Trước) thấy được đức Di Lặc, hay cách Chandragomin thấy được Quán Tự Tại. Vậy, chư Phật Bồ tát

hiện ra trước chúng ta một cách không cần dụng công nỗ lực, cũng như bóng trăng hiện rõ trong những cái chậu để giữa trời. Ngay khi ta vừa quán tưởng, là chư Phật đã đến với ta, có điều là ta trông thấy được các ngài. Cũng tương tự như ta không trông thấy rồng và phi nhân sống trong những hố sâu và những nơi khuất nẻo.

Nhưng tùy theo thái độ bạn có xem như các ngài đích thân hiện đến với bạn hay không mà bạn được công đức hay không. Bởi thế, không những bạn phải triệu thỉnh để khỏi sợ những vị ấy - chỗ nương tựa của bạn - không đến, mà bạn còn triệu thỉnh để ổn định sự quán tưởng của bạn.

Khi ấy bạn đọc như sau (trích từ Trang Hoàng Yết Hầu…):

Hỡi chư vị che chở mọi hữu tình,

Hàng phục Ma vương và quyến thuộc của ma,

Người biết mọi sự và biết một cách toàn hảo

Hỡi chư Phật Thế tôn và tùy tùng của ngài

Xin hãy đến đây. Ja hùm bam hoh:

Các ngài trở nên bất khả phân với những bồ tát.

Khi bạn tụng những lời trên, hãy nghĩ: “Chư vị trong ruộng phước đều có những đức trí tuệ, từ bi và năng lực. Bởi thế, như trong chuyện về Madadhabhadrì, tất cả các ngài đều đang hiện đến trong một đám diễn hành bất tận và kỳ ảo.” Đồng lúc ấy, ánh sáng tỏa ra từ tim các vị trong ruộng phước. Ánh sáng này; soi thẳng đến tim chư Phật ở mười phương, và từ mỗi vị Phật tuôn ra những phước điền trọn vẹn. Tất cả những phước điền này hòa tan thành một ruộng phước duy nhất đứng trên hình ảnh bạn quán lúc đầu. Ruộng này lại tỏa ra nhiều loạt đầy đủ này lại tan vào trong mỗi vị ở trong ruộng phước của bạn. Bạn quán tưởng rằng mỗi thành phần trong phước điền của bạn giờ đây tự bản chất thể hiện hoàn toàn chỗ quy y của bạn.

Nếu chúng ta làm pháp quán này, thì về sau ta sẽ không nói những lời bình phẩm giá trị về ruộng phước; đấy cũng là một điềm tốt cho tương lai khi chúng ta thực sự du hành trên đạo lộ và hưởng những quả của đạo lộ.

Cũng nên thêm rằng, đây là một truyền thống mật tông, nên khi ta hấp dẫn những thực thể trí tuệ thì họ đến, vì họ có sự gắn bó với những thực thể dấn thân thực hành; và khi ấy ta làm cho họ hoan hỉ với những sự cúng dường của ta.

Kế đến ta làm lễ tắm rửa cho những vị ấy. Ruộng phước thì không dơ uế vì tội lỗi, nghiệp chướng, bụi đất, vân vân, nhưng người xưa nói: “Pháp thân là vô cấu; nhưng để phụng sự ngài và để tỏ lòng kính ngưỡng của con….” Nói cách khác, ta làm lễ tắm Phật là để tịnh hóa bản thân ta khỏi các nghiệp chướng, v.v…

Có nhiều cách để quán cái nhà tắm nhưng vì pháp đặc biệt này liên hệ đến Mật điển Tối thượng Du già, nên theo đây thì nhà tắm có bốn cửa lớn và những mặt tiền trang hoàng lộng lẫy như các cung điện ở trung tâm một madala mật tông. Cái nhà chỉ có một tầng, mái được chống đỡ bằng bốn trụ làm bằng những vật quý báu. Trong tòa nhà thì trần được trang trí bằng một tàn lọng đầy ngọc trai. Giữa nhà có một cái ao tắm. Đáy ao bằng lưu ly có trải một lớp vụn vàng ròng, phần dưới nhô cao như một cái mu rùa. Những chi tiết trang trí khác giống như thường tả trong các mật điển của pháp Tối thượng Du già. Có đủ bục tắm dành cho tất cả những thành viên trong ruộng phước; từ ba phía có những lối dẫn đến những bục tắm ấy, mỗi lối đi có bốn bực cấp. Một bức tường thấp làm bằng ngọc báu vây quanh tòa nhà; trong tường có một lỗ hổng nạm ngọc để chứa những y phục sẽ được cởi bỏ của chư vị trong ruộng phước. Hãy quán những y phục mới mà bạn dâng cúng cho ruộng phước, bồn chứa nước tắm, v.v… Nếu bạn có dụng cụ cho nghi lễ tắm rửa, thì hãy dùng cái bình bát để biểu trưng cho ao tắm. Đổ một ít nước từ cái bình quán đảnh của bạn vào trong cát. Gạch hai đường ngang trên tâm gương lễ của bạn bằng nước lấy trong bình, dùng lông chim công thường trang trí bình mà vẽ; xong làm hai đường thẳng đứng để lập thành chín ô vuông. Lấy thêm nước trong bình mà vẽ những cái chấm: một chấm ở ô vuông trung tâm, và mỗi phương trong bốn phương chấm một chấm, chừa trắng những ô ở bốn góc. Cái bản kẽ hình vuông ấy tiêu biểu cho nhà tắm; năm chấm là ngũ bộ Phật thiền. Kết tiếp hãy tụng:

Đây là nhà tắm thơm tho

Nền bằng thủy tinh trong sáng

Cột nhà sáng đẹp tuyệt trần

Làm bằng đủ thứ châu ngọc

Trang trí với tàng lọng ngọc trai.

Ngay sau khi Phật ra đời

Chư thiên tắm rửa thân ngài;

Nay con cũng dùng nước chư thiên

Để tắm rửa thân các đấng Thiện Thệ.

Om sarva thatàgata abhishekata samaya shriye àh hùm.

Thân ngài sinh từ mười triệu đức hạnh tuyệt hảo

Lời ngài làm thỏa mãn hi vọng của vô lượng hữu tình

Ý ngài thấy biết tất cả đúng như thật:

Con xin tắm rửa thân ấy của Thích Ca - Kim cương trì.

Om sarva thatàgata abhishekata samaya shriye àh hùm.

Con tắm rửa thân thể của hệ phái Hành động Quảng đại

Con tắm rửa thân thể của hệ phái Hành động Dâng hiến

Con tắm rửa thân thể những bậc thầy trong hệ phái con theo.

Om sarva thatàgata abhishekata samaya shriye àh hùm.

Con tắm rửa thân chư Phật, những bậc đạo sư của chúng con,

Con tắm rửa thân của Thánh Pháp, đấng che chở cho chúng con,

Con tắm rửa thân của Tăng, những vị cứu cánh của chúng con.

Con tắm rửa thân của Ba Ngôi Báu, nơi nương tựa của chúng con.

Om sarva thatàgata abhishekata samaya shriye àh hùm.

Lúc mới khởi sự đọc đoạn trên, bạn hãy quán ruộng phước bay xuống nhà tắm, hoặc quán các ngài đang sử dụng các bực cấp đi đến nhà

tắm, đồng thời bạn đọc câu chú trên, và quán ba nữ thần để hầu hạ mỗi vị trong ruộng phước. Một nữ thần rửa trán của thân Phật, một thoa dầu, và một đem dâng y phục mới. Trong khi họ tắm rửa, bạn tưởng tượng nữ thần đầu tiên lấy nước từ nơi ao để đổ lên thành viên của ruộng phước mà bà hầu; tâm của phước điền phát sanh đại lạc trong khi điều này xảy ra.

Sau khi tắm, thân thể các ngài được lau khô với bài kệ và chú sau đây:

Con lau những thân thể các ngài với thứ vải vô song -

Sạch sẽ và thấm nhuần hương chọn lọc.

Om hùm tràm hrìh àh kàya vishodhanaye svàhà.

Pháp này phù hợp với nghi lễ sái tịnh cổ truyền. Loạt nữ thần thứ hai lau khô chư vị trong ruộng phước tại năm điểm trên thân thể họ: trán, yết hầu, tim, và hai vai - vì nước trên thân các ngài đã đậu lại trên những điểm này. Các ngài không cần lau từ đầu xuống chân như chúng ta khi tắm. Kế đến xức dầu thơm. Hãy đọc:

Con xức dầu thân thể sáng chói của Mâu Ni

- Sáng chói như vàng ròng khéo luyện -

Với những thứ hương chọn lọc

Mà hàng tỷ thế giới có được để hiến dâng.

Nước thơm có màu vàng ròng, mùi vô cùng dễ chịu, và tuyệt đối không lầy nhầy.

Rồi bạn tưởng tượng hàng loạt nữ thần thứ ba dâng y phuc mới. Đọc:

Do lòng tin kiên cố của con,

Con xin dâng thiên y - mềm, nhẹ,

Mỏng - cho ngài, người đã thành tựu

Thân kim cương bất hoại.

Xin cho con cũng được thân kim cương.

Mỗi nhân vật trong ruộng phước nhận y phục thích ứng y của thần an lạc, hoặc của thần phẫn nộ. Hãy tưởng tượng Dromtoenpa nhận một tấm y xanh trong lót lông chồn, và một cái nịt lưng quấn sáu vòng quanh eo lưng ngài. Làm việc này là một điềm tốt.

Rồi các nữ thần dâng phước điền những thứ trang hoàng thích hợp. Đọc:

Tất cả chư Phật đều đã được trang sức một cách tự nhiên.

Bằng những tướng quý và vẻ đẹp,

Các ngài không cần đồ trang sức khác,

Nhưng con vẫn dâng lên ngọc ngà đẹp nhất

Để tất cả hữu tình sẽ được

Cái thân đủ tướng quý như ngài.

Khi ấy các vị trong ruộng phước trở lên lại chỗ ngồi của họ; trong khi bạn đọc:

Vì chư Phật thương xót tất cả chúng sinh và con,

Nên con xin ngài hãy lưu lại

Bằng thần lực

Bao lâu con còn dâng của cúng dường.

Những y phục cũ mà các vị ruộng phước bỏ trong lỗ hổng bức tường trước khi xuống nhà tắm, bây giờ trở thành ánh sáng màu trắng tan giữa lông mày bạn. Hoặc bạn cũng có thể tưởng tượng đại diện của sáu loài tái sanh tiến đến xin chia những phần di vật ấy. Có sáu đường nước chảy từ nơi ao tắm, đưa nước tắm đến sáu cõi. Hãy tưởng tượng nước ấy tẩy trừ hết đau khổ của các hữu tình. Và hãy quán tưởng nước ấy biến thành phẩm vật cung cấp cho nhu cầu của mọi người. Rồi quán nhà tắm, vân vân tan vào hư không.

1.1.5. Dùng lời cầu nguyện bảy phần và một madala thế giới - Những pháp hành chứa mọi điểm then chốt để tích lũy công đức và thanh lọc bản thân.

Geshe Dolpa nói:

Nếu bạn can đảm xây dựng những sưu tập công đức, thanh lọc những nghiệp chướng, và cầu khẩn các bậc đạo sư và chư thần, thì bạn sẽ phát triển được những thực chứng tưởng không bao giờ chứng được dù có tu một trăm năm; như thế đấy là vì các pháp hữu vi: chúng không cố định. Một ngày kia bạn sẽ chứng được.

Nghĩa là, điều cốt yếu là xây dựng kho công đức. Những thực hành pháp cầu nguyện gồm bảy thành phần và dâng cúng Madala thế giới

là then chốt của tiến trình xây dựng này. Những thực hành này thật thiết yếu cho toàn thể sự tu tập của bạn.

Một số người xem nhẹ những thực hành này vì nghĩ, "Nó chỉ dành cho những người không thể thực hành những đức hạnh lớn lao," hoặc "Đấy chỉ là một thực hành dẫn nhập, nó không cần thiết cho những thực hành chính yếu." Nhưng không phải vậy; trong kinh giáo của như mật tông không có cách nào tốt hơn thanh lọc bản thân hơn là xây dựng kho công đức và tịnh trừ nghiệp chướng bằng cách làm sự cầu nguyện gồm bảy thành phần trước ruộng phước vô thượng, tức là bậc thầy của ta, chư Phật và chư Bồ tát. Trong mật tông, sự cầu nguyện gồm bảy thành phần còn quan trọng hơn nữa. Bốn hạng mật điển bàn về bảy thành phần này một cách đầy đủ; và chúng ta được biết trong cả những giai đoạn "phát sinh" của mật điển Tối thượng Du già, hành giả cũng phải tích lũy công đức và thanh lọc chướng ngại bằng cách làm sự cầu nguyện gồm bảy thành phần trước ruộng phước, nghĩa là đảnh lễ, cúng dường v.v… Đức Tsongkapa vĩ đại - hiện thân của Đức Văn Thù - đã thực hành tích lũy công đức và tịnh hóa bản thân tại Oelga, và kết quả ngài đã triển khai được tuệ giác và những kinh nghiệm thực chứng, phi thường. Đây là một điển hình của sự ngộ đạo nhanh chóng khi dòng tâm thức của hành giả đã thuần thục. Ngay cả chư bồ tát ở mười địa vị cũng tu hạnh cốt yếu là tích lũy công đức và tịnh hóa bản thân. Bồ tát sơ địa hóa ra hàng trăm thân hình đi đến hàng trăm cõi Phật để cúng dường. Và bồ tát từ địa thứ mười hai trở lên càng hóa nhiều thân hơn nữa, làm nhiều sự cúng dường hơn nữa cho đến khi thành Phật quả. Bởi thế, hiển nhiên là chúng ta cũng phải làm như các ngài.

{Kabje Paongka Rinpoche bàn thêm chi tiết về điểm này.}

Vậy, sự thực hành gồm bảy thành phần là điều cần chủ yếu cho việc tích lũy công đức và thanh lọc bản thân, trong kinh tạng cũng như mật tạng. Những lỗi lầm của bạn sẽ chín như một ung nhọt sẵn sàng vỡ ra, những thiện đức của bạn sẽ như trái chín sẵn sàng để hái. Chư Thánh trong quá khứ đã dạy: "Bạn giống như hột giống khô cằn nếu không tích lũy công đức." Nghĩa là trong khi bạn tiếp tục đưa vào nội tâm những đề mục thiền quán Lam-rim, thì đồng thời bạn vẫn phải tự nỗ lực tích lũy công đức và tịnh hóa bản thân nhờ pháp cầu nguyện gồm bảy thành phần. Người ta bảo, bạn sẽ không được cái gì cả nếu bạn chỉ hành trì những phần nào bạn cho là có lý.

Tôi có thể mô tả danh từ "bảy thành phần" như sau: giả sử một cái xe được cấu tạo bằng bảy phần, thì nó sẽ không chạy được vì nó thiếu một phần. Cũng vậy, nếu một trong bảy thành phần (của sự cầu nguyện) mà thiếu đi, thì sự tích lũy công đức và thanh lọc nghiệp chướng sẽ bất thành.

Bây giờ tôi sẽ nói về bảy thành phần ấy.

a- Thành phần thứ nhất: KÍNH LỄ

Có ba cách kính lễ: thân sụp lạy, tán thán bằng lời, và tâm lễ. Đọc bài sau đây (rút từ tác phẩm Bài Tụng Về Những Hành Vi Cao Quý):

Chư Phật trong ba thời, những đấng Sư tử trong nhân loại

Các ngài có mặt khắp ở mười phương thế giới

Con xin kính lễ từng vị một

Bằng thân lời ý thanh tịnh của con.

Với sự cầu nguyện mãnh liệt này

Con lạy dài trước tất cả các Đấng Chiến thắng.

Con tưởng tượng con có nhiều thân thể

Như số lượng cát bụi trong vũ trụ.

Theo những giáo lý được ghi chép, mỗi thân mà bạn hóa ra phải có vô số đầu. Điều này coi bộ bất tiện quá. Bạn chỉ cần tưởng tượng ra tất cả những thân mà bạn đã được sinh ra từ vô thỉ đến nay - nhưng dưới hình dạng loài người - là đủ.

Bài tụng tiếp theo:

Trên mỗi hạt bụi có vô số lượng Phật

Nhiều bằng số bụi thế giới; và chư Phật ấy

An tọa giữa chúng hội Bồ tát.

Cũng vậy con tin rằng

Tất cả chư Phật ở đầy khắp pháp giới.

Câu này có nghĩa mỗi đức Phật hiện hữu có thể ngồi trên một hạt bụi nhỏ li ti. Giả sử một trăm người cũng nhìn một hạt lúa: hạt lúa ấy xâm chiếm nhãn thức của một trăm người. Trí căn bản của chư Phật cũng thế, có thể để vào một vi trần duy nhất. Sắc thân một vị Phật cũng được thấy trên bất cứ vi trần nào mà căn bản trí của Phật ấy chiếu đến. Đây là một đức của sự hợp nhất (giữa Sắc và Không hay vật và tâm; hoặc giữa đại lạc với tánh không. DG chú), và chính vì tâm của chư Phật và những luồng khi lực của các ngài luôn luôn đi liền nhau.

Bài cầu nguyện tiếp tục:

Con ca tụng những đức tính của tất cả chư Phật

Bằng một biển vô tận những lời ca,

Bằng một đại dương âm thanh vi diệu.

Để xưng tán các đấng Thiện thệ.

Dù đưa lên một ngón tay để tỏ dấu kính phước điền cũng gọi là thân lễ bái.. có một dọc dài những cách khác nhau để lễ bái bằng thân. Chạm tứ chi và đầu bạn xuống đất gọi là kiểu lạy "nửa chừng". Còn "lạy trọn vẹn" là đặt thân thể nằm dài trên mặt đất. Cách lễ bái này được đề cập đầu tiên trong Kinh nói:

"Muốn lễ lạy, hãy đặt toàn thân xuống đất như cây đổ, giống như đồng tử Manibhadra đã làm."

Những lợi lạc của sự lễ bái như sau. Kinh Phân loại Nghiệp nói đến mười lợi ích như có thân thể đẹp, làn da sáng chói, v.v… Những kinh khác nói hành giả sẽ được công đức trở thành một ông vua chuyển luân cho mỗi vi trần trên mặt đất mà thân thể bạn bao phủ (có nghĩa bao nhiêu vi trần là bấy nhiêu vua). Kiểu lạy nửa chừng được bàn trong các mật điển; đó là cách mà bậc hiền trí Nàropa đã lạy. Purchog Ngagwang Jampa nói: "Nếu bạn tin tưởng vào những lợi lạc của sự lễ bái, thì bạn sẽ ước sao tay chân và thân thể của mình dài thêm."

Trước khi lạy, bạn chắp hai tay vào nhau. Ngoại đạo lực sư có tục lệ áp hai lòng tay vào nhau, nhưng chúng ta (người Tây Tạng-DG) không theo tục ấy: chúng ta đặt những ngón cái vào bên trong hai bàn tay úp lại với nhau để cho ở trong hai lòng tay không bị trống rỗng. Khi ấy hình thù hai bàn tay ta giống như một viên ngọc ước.

Sau đó bạn đặt hai tay úp vào nhau ấy lên đỉnh đầu: điều này đem lại khả năng đạt được tướng nhục kế (đỉnh đầu nhô cao, một trong tướng hảo của Phật. DG). Rồi hãy đưa hai tay xuống khoảng giữa hai lông mày. Điều này đem lại khả năng có được tướng urna (bạch hào) của Phật. Sau đó đặt tay nơi yết hầu để có khả năng đạt ngữ giác ngộ có

tiếng nói đủ sáu mươi âm thanh du dương. Rồi đặt tay nơi tim bạn để cầu khả năng có được ý giác ngộ. Tất cả những tác động này vừa tích tập công đức lại vừa tịnh hóa bản thân, làm sạch nghiệp chướng về thân, lời, ý.

Người ta bảo nếu bạn úp hai bàn tay khi lạy xuống hay khi đứng lên, thì trong kiếp tái sinh bạn sẽ có móng cong như móng ngựa. Bởi thế hãy đặt sát những ngón vào nhau mà để chúng nằm thẳng trên mặt đất. Đừng có nắm bàn tay lại. Những động tác này sẽ giúp bạn có được một trong những tướng hảo của Phật là giữa các ngón tay chân có một mạng lưới mỏng bằng ánh sáng. Hãy đặt hai bàn tay và trán bạn trên mặt đất. Hãy để ý, cái cách bạn lên khỏi nền nhà có quan hệ đến sự kiện bạn vượt lên khỏi sinh tử mau hay chậm; bởi thế bạn phải đứng lên cho nhanh như một con chồn. Lại nữa, nếu bạn có thể tái sanh làm một loài đi bằng bụng - loài bò sát chẳng hạn. Bởi thế đừng bị cám dỗ nằm nghỉ mệt một lát trên nền nhà. Nếu bạn không đứng thẳng người lên giữa hai lần lễ lạy, mà cứ để cái lưng hơi cong mà lạy xuống, thì bạn có thể tái sanh làm một loài vật với hai chân sau không đứng thẳng được. Vậy bạn hãy thẳng lưng lên. Không nên lạy thật nhanh để được nhiều lạy; hãy lạy mỗi lạy một cách thích đáng. Je Rinpoche khuyên chúng ta không nên cứ tích lũy một số lượng khổng lồ những cái lạy, như tính cho được một trăm ngàn lễ trong nghi thức chuẩn bị chẳng hạn. Thay vì thế hãy kể phẩm chất của sự lễ bái.

Một vài người có thể tuyên bố, “Tôi sắp làm một kỳ nhập thất chuẩn bị,” {Chú thích: là một kỳ nhập thất trước khi học pháp hay trước khi làm một lễ nhập thất quan trọng khác.} và làm vắn tắt khi họ lễ bái. Điều này rất sai. Bạn phải tích lũy công đức và thanh lọc nghiệp chướng ngay cho đến khi bạn đạt giác ngộ. Những người sơ học như chúng ta cần phải nỗ lực tinh tiến để tích lũy công đức và thanh lọc bản thân suốt cả đời. Hai chuyện ấy còn quan trọng hơn thiền định rất

nhiều: bạn sẽ không thành đạt được cái gì cả nếu bạn tuyên bố: “Tôi đã làm xong việc nhập thất chuẩn bị” rồi sau đó cứ tà tà thoải mái.

Nếu những sự lễ bái của bạn đã là xây dựng kho công đức và thanh lọc nghiệp chướng, thì bạn không cần lo ngại nếu bạn chưa lạy đủ số một trăm ngàn lần. Có câu chuyện sau đây chứng minh. Có bốn người cùng nhập thất. Một người chưa tụng xong một số lượng lớn bài kệ quy y, và ba người kia hỏi anh ta đã tụng được bao nhiêu lần. Anh hỏi lại, “Các bạn chỉ nhắm đến số lượng mà thôi hay sao?” Một cách lý tưởng là bạn phải làm nhiều lễ lạy đúng cách; nhưng thường bạn chỉ đếm số những lễ bái của mình để khoe khoang.

Bạn có thể làm lễ luôn luôn trong khi thì hành phận sự hàng ngày. Khi đang đi trên đường mà bạn tình cờ trông thấy những biểu tượng về thân khẩu ý giác ngộ chẳng hạn, bạn nên chắp tay lại. Đó là một hình thức cung kính. Người ta bảo, nếu bạn thực sự biết cách tu tập, thì bạn có thể biến mọi cử động của thân thể bạn thành ra Pháp.

b. Thành phần thứ hai: CÚNG DƯỜNG

Tác phẩm Bài Tụng Về Những Hành Vi Cao Quý tiếp:

Con xin dâng lên chư Phật

Những đóa hoa thơm và tràng hoa chọn lọc

Tiếng xập xõa chạm nhau,

Nước thơm tuyệt hảo, bảo cái đẹp nhất,

Những đèn dầu và trầm hương thượng hạng

Con xin dâng lên chư Phật

Những tấm y quý giá, hương bột thơm nhất

Từng đụn cao như núi Tu di-

Một trưng bày những phẩm vật tối thượng.

Tất cả vật cúng dường vô song này

Con quán tưởng để dâng lên chư Phật.

Dâng lên tất cả chư Phật sự kính lễ này của con

Phẩm vật cúng dường này do năng lực

Của tín tâm con vào những hành vi cao cả.

Chúng ta nghĩ thật đáng hỗ thẹn xiết bao nếu ta để một thửa ruộng phì nhiêu cả năm không trồng trọt; nhưng điều ấy không có gì đáng tiếc. Trăm ngàn lần đáng tiếc hơn nữa nếu chúng ta không tích lũy công đức đối với ruộng phước. Mặc dù bất cứ thiện căn nào ta tích lũy công đức sẽ không đúng với pháp nếu không kèm theo ít nhất là một lòng mong mỏi có được tái sanh tốt; song đối với ruộng phước thì không thế; nếu bạn tích lũy công đức bằng cách lễ bái cúng dường ruộng phước thì công đức ấy chắc chắn sẽ là nhân tố để bạn thành quả Phật - mặc dù có thể là (khi lễ lạy) bạn không có ngay cả một mong cầu tái sanh tốt đẹp. Ngay cả khi bạn dâng cúng Phật với những động cơ xấu, hành vi cúng dường ấy cũng vẫn góp phần vào giác ngộ của bạn về sau. Kết quả đặc biệt mà bạn có được ấy là do năng lực của phước điền.. một ví dụ: trong một thửa ruộng phì nhiêu, thì dù bạn canh tác qua loa sơ sài bạn cũng chắc chắn được nhiều kết quả tốt đẹp.

Trong những câu trên, "nước thơm" nói đây là thứ nước do nấu nhiều hương liệu khác nhau, như hương trầm, v.v… Những "đóa hoa tuyệt hảo" vân vân có thể không là những của dâng cúng tối thượng, nhưng câu "một sự trưng bày tối thượng" là ám chỉ tất cả những đồ cúng đã nói ở trên. "Hương" phải cùng một loại là trầm chẳng hạn. "Hương bột" là bột trầm, v.v… "Đụn" ám chỉ từng đống bột hương. "Từng đụn hương bột" còn có cách giải thích khác.. "Đụn" ở đây có thể là một bọc vải chứa những bột trầm ấy, được treo vào các bảo cái (tàn lọng) và tỏa ra hương thơm mỗi khi gió thổi. Bài tụng về Những Hành Vi Cao Quý nói đến bảy loại phẩm vật là hoa thơm, vân vân.

Những phẩm vật tối thượng là những thứ thù thắng nhất toát ra từ chư Phật và chư Bồ tát do các ngài sản xuất bằng tâm bồ đề và sự cầu nguyện. Mặc dù chúng ta không thể dâng những thứ ấy, có những vật ta có thể dâng. Kinh do Sàgaramati thỉnh vấn nói đến hai thứ cúng dường: hộ trì chánh pháp và phát tâm mong cầu vô thượng bồ đề. Kinh Sen Trắng Của Tâm Đại Bi nói đến một sự dâng cúng thứ ba là áp dụng những gì đã học vào thực hành. Những bậc thầy của chúng ta dạy ta làm một loại dâng cúng thứ tư, ấy là làm cho thiện căn của ta biến thành những phẩm vật dâng cúng.

Sự cúng dường tối thượng "hộ trì chánh pháp" là kể từ hành vi gìn giữ những giáo lý được truyền thừa và thực chứng cho đến hành vi nhỏ nhất như chỉ thuộc một âm duy nhất trong một bài chú. "Áp dụng những gì đã học vào thực hành" nghĩa là thực hành ý nghĩa bất cứ gì ta đã học hay thuộc. Ta nên theo gương geshe Chaen Ndgawa đọc tạng Luật mà ném bỏ tấm da thú ông đang lót ngồi (xem trang…). Người ta bảo nếu bạn cứ chờ xem thiên văn lý số mới khởi sự thực hành pháp tu, thì ta có thể chết trước khi ấy. Ngay cả việc thực hành những gì bạn biết về chuyện quét nhà cũng là một sự cúng dường bằng sự thực hành của bạn. Những người uyên thâm cổ thư không nên làm gì ngoài ra áp dụng ý nghĩa sự học của họ vào thực hành; như Butoen Rinpoche nói:

Họ muốn thủ thắng và làm nhục người khác;

Họ hành động lừa bịp, xử dụng ngôn ngữ xấu xa;

Nói đủ thứ vô nghĩa, chọc giận người khác:

Kiểu tranh luận ấy đưa họ xuống địa ngục.

Nghĩa là người ta không nên làm như vậy.

Về sự "làm cho thiện căn của ta biến thành những phẩm vật dâng cúng"; bạn tưởng tượng những đức hạnh mà bạn có được nhờ sự học, vân vân, thành ra những phẩm vật bằng vật chất để dâng hiến - như trong câu trích dẫn này: "Giữa một đại dương mà nước trong như giới hạnh…" "dâng hiến một hồ nước phẳng lặng của sự học…" Và trong Đạo Sư Du Già chúng ta tìm thấy "Trong một cái hồ cho mong ước, đây là những vật hiến dâng của con, vừa thực chất vừa tưởng tượng…" Đây là sự dâng hiến những công đức căn bản của bạn, được tưởng tượng thành một lạc viên.

"Phát tâm mong cầu vô thượng bồ đề" nghĩa là phát bồ đề tâm và dâng hiến việc ấy cho chư Phật Bồ tát để làm cho các ngài hoan bỉ.

Bốn điều trên là thứ cúng dường tối thượng mà ta có thể làm. Không thể có vật cúng dường nào tốt hơn thế. Nhưng người đã xuất gia thọ giới trong chúng ta trước hết phải cúng dường những điều ta thực hành; khi ấy dù thì dù gặp lúc nghèo khó ta cũng không nên dùng các tà mạng để sống. Ngay dù cho có tiền, người xuất gia cũng chỉ nên nỗ lực nhiều nhất vào việc cúng dường bằng việc tu hành của mình. Drolungpa nói trong tác phẩm Những Giai Đoạn Của Giáo Lý:

Có mười loại cúng dường thành tựu;

Tượng, tháp, cái có thực, cái tưởng tượng

Những việc đích thân ta đã làm,

Những việc người khác đã làm giùm cho ta,

Việc phụng sự của ta, và sự vô si của ta.

Vậy ngài bảo ta cũng nên làm những sự cúng dường như thế.

Ở điểm này, bạn dâng một madala thế giới. Lời Đức Văn Thù khác với Lam-rim trong hai tác phẩm Con Đường Nhanh và Con Đường Dễ. Theo hai bản sau này, bạn dâng cúng phẩm vật của bạn trước, rồi mới hiến dâng madala thế giới. Theo bản Lời Đức Văn Thù thì ta nên dâng hiến madala thế giới trước, việc này sau pháp cúng dường bậc thầy, v.v…

"Mandala" Tạng ngữ là kyil kor (vòng quanh trung tâm). Kyil hay "trung tâm" ám chỉ "tinh túy"; "kor" hay "quay vòng tròn: ám chỉ sự trích rút ra. Vậy danh từ mandala có nghĩa là "rút ra cái cốt tủy." Điều này có ý nghĩa lớn lao.

Madala thường có hình tròn. Nhưng hình dáng của nó nên phù hợp với khuynh hướng nghiệp của bạn; bởi thế madala bình vuông hay tương tự cũng được.

Một vài người bảo, “Sự dâng cúng bên ngoài không quan trọng bằng thiền định bên trong.” Nhưng theo mật tông chúng ta thấy tác phẩm của Mã Minh (Ashvaghosha) nhan đề Năm Mươi Bài Tụng Về Bậc Thầy nói:

Chắp tay thành kính

Dâng lên bậc thầy, đạo sư của ngươi

Những mandalas và hoa.

Một hôm Dromtoenpa đến thăm ẩn sĩ vĩ đại Gampopa. Vị này đang dùng tất cả thời giờ để nhập định, bỏ phế madala của ông bám đầy bụi dơ. Drom hỏi tại sao ông không dâng cúng madala. Gampopa đáp ông đang nội quán, không có thời giờ quán madala. Drom quở trách: “Ông nói cái gì? Atìsha là một thiền giả vượt hơn ông xa chừng, thế mà ngài dâng cúng madala mỗi ngày ba lần.” Sau đó, Gampopa đặt nhiều nỗ lực vào việc dâng cúng madala và nhờ vậy đã triển khai thực chứng.

Nếu bạn giàu, bạn nên có một bộ sậu madala làm bằng vàng bạc đồng vân vân; nếu không thì đá slate sơn mài, hay gỗ cũng được. Tsongkapa đã dùng một madala bằng đá trong lúc ngài nhập thất ở Oelga, Những nội dung của madala có thể là châu báu, ngũ cốc, và dược phẩm. Hoặc sỏi cát v.v… cũng được. Nếu bạn giàu, bạn sẽ tích lũy nhiều công đức nếu cúng những gì tốt nhất. Đáy madala càng lớn

càng tốt nhưng nhỏ nhất cũng phải bằng cái bát ăn của bạn. Bạn phải dâng cúng madala ít nhất mỗi năm một lần, hay mỗi tháng một lần.

Giọt một giọt nước thơm trên từng đầu ngón tay bạn, rồi hoặc đặt ngón tay cái vào trung tâm (trên đỉnh của cái đáy madala), và di chuyển những ngón tay quanh vành madala, hoặc đặt những ngón tay ở giữa mà di chuyển ngón cái quanh vành.

Dâng hiến madala như sau: Cầm cái madala trong tay trái bạn, với ít ngũ cốc trong lòng tay. Chà xát đáy ba lần bằng cánh tay phải theo chiều kim đồng hồ, tưởng tượng bạn đang lau sạch tội lỗi và nghiệp chướng. Rồi chà xát ba lần theo chiều ngược lại, tưởng tượng thọ mạng, thân ngữ ý nghiệp của bạn được tịnh hóa. Rồi đọc những bài dâng madala nội tâm, dài và ngắn, (xem trang…)

Sau đây là những cách khác nhau để làm đầy madala theo truyền thống. Bạn lấy phía đông của đáy madala làm cạnh đối diện với ruộng phước - những thực thể bạn dâng đồ cúng - hoặc làm cạnh đối diện với bạn. Khi làm madala hiến dâng, thì để phương đông là cạnh madalla đối diện với ruộng phước; khi làm một madala xin cầu điều gì, thì để phương đông là cạnh đối diện với bạn. Ở đây ta nên áp dụng quy ước thứ hai, vì bạn đang xin cầu ruộng phước ban phước cho mình.

Theo truyền thống của Sakya Drogoen Choepag thì madala có ba mươi bảy tụ tượng trưng cho: núi Tu Di (1), bốn đại lục (4); tám tiểu lục địa (8); núi báu (1); bò ước (1); mùa màng không cần cày cấy (1); bảy báu dấu hiệu của vua chuyển luân (xe báu, vv) (7); bình báu (1);

tám nữ thần (8); thần mặt trời (1); mặt trăng (1); lọng (1); tràng phan chiến thắng (1).

Tsongkapa theo truyền thống hai mươi ba tụ. Khác với madala hai mươi lăm tụ là không có hai tụ sau đây: đáy madala bằng vàng và dãy núi Thiết vi.

Sự bày ra Núi Tu di và bốn đại lục trong mandala là theo Thế Thân (Vasubandhu) trong tác phẩm Kho tàng Siêu vật. Hãy tham khảo quyển này để biết thêm chi tiết về trưng bày của madala. Các biển và Núi Tu Di được vây quanh bằng một vòng núi sắt. Ở trung tâm là núi Tu di làm bằng bốn báu vật. Mặt phía đông màu trắng, nam xanh, tây đỏ, bắc vàng chói.

Tưởng tượng có rất nhiều núi báu v.v… trên mỗi đại lục. Những núi báu, cây ước là tài nguyên của mỗi đại lục đặc biệt ấy. Bò ước được làm bằng châu báu, phân tiểu nó toàn bằng vàng ròng. Mùa gặt không cần cày cấy gồm một thứ lúa không có vỏ trấu, gặt buổi sáng thì chiều đã mọc lại, gặt buổi chiều thì sáng đã mọc lại. Trong madala hai mươi lăm tụ, bạn không làm những "tụ" riêng cho bốn thứ này (núi báu, bò báu, lúa báu-DG) vì chúng ta đã bao hàm trong sự hiến dâng bốn đại lục.

Bảy biểu tượng báu của vương quyền được nói trong câu thơ: "Làm bằng vàng lấy từ biển Jàmbuna…" Bảy báu này (thêm bình báu) bềnh bồng trong hư không, xâm chiếm bốn phương tám hướng giữa các đại lục và núi Tu di. "Tụ" tám thần nữ thần nữ của sắc đẹp, v.v… - thuộc về madala 37 tụ nói trên, mặc dù chính những nữ thần thì đứng trên những chiếc xe xung quanh núi Tu di (trong sự quán tưởng). Nhưng

trong madala 25 tụ thì bạn không làm một tụ nào để biểu trưng cho các nữ thần ấy, vì bạn đã dâng hiến một tụ biểu trong núi tu di.

Tụ biểu trưng mặt trời ở về phía trái Tu di sơn, tụ mặt trăng ở bên phải, lọng báu ở phía sau, tràng phan ở trước, hướng về phía bạn - đây là điểm tốt lành. Bạn cũng có thể đặt mặt trời ở phía tây, mặt trăng ở phía đông, lọng báu phía bắc, tràng phan phía nam. Đây cũng là điềm lành.

Hãy dâng hiến những của cải của chư thiên và nhân loại trong khi lmà một tụ ở chính giữa.

Đừng quán madala lớn hơn thực tế, nhưng quán bốn đại lục, các cõi trời vân vân, cách nào để chúng cũng không nhỏ bớt. Vị giáo đạo Tsechogling cho một ví dụ bổ ích trong khi ngài ở Tsehilhuenpo: bạn có thể thấy toàn thể gương mặt một người trong một cái bọt nước nổi lên trên chén trà. Nó cũng giống như thấy một gương mặt nhỏ trong một cái gương lồi, hay nhìn một ngọn núi qua một lỗ kim.

Bạn phải tuần tự quán cho đến lúc thấy được hàng tỷ vũ trụ trong ba giai đoạn - mỗi lần nhân sự quán của bạn lên gấp ngàn lần. Nói cách khác, bắt đầu với một nhóm ngàn thế giới, rồi một ngàn nhóm ngàn thế giới, rồi ngàn lần của những nhóm sau này.

Theo tôi, câu "Con dâng madala này, rưới đầy nước thơm…" là câu mà Sadàprarudita (xem ngày thứ bảy, trang…). Có hai bản khác nhau: một bản nói: "Tất cả được quán tưởng cho cõi Phật…" còn bản kia là "Tất cả được quán đi vào một cõi Phật…" "Cho" nghĩa là phép quán

được thực hiện "cho những vị Phật trong ruộng phước." Nhưng có thể bậy nếu cúng các ngài cai thế giới bất tịnh gồm núi Tu di cùng bốn đại lục. Như vậy "đi vào một cõi Phật" có nghĩa là những thứ này chỉ bất tịnh trong một sác na đầu tiên của sự quán tưởng mà thôi; sát na kế tiếp tất cả chúng đều được chuyển hóa vào một môi trường thanh tịnh. Hai cách quán này mỗi thứ đều có chỗ lợi lạc tương ứng của nó.

Dagpo Rinpoche nói trong tác phẩm Thi Ca về Mandala: "Phạm Thiên, Đế Thích giúp đỡ người trì giới…" Nghĩa là, bạn nên quán tưởng các vị ấy đang giúp đỡ bạn làm madala dâng hiến, nếu bạn là những tăng ni trì giới. Nếu bạn chưa thụ giới, thì cũng phải nhờ một tỷ kheo giúp bạn. Nhưng núi Tu di và bốn đại lục được hình thành do cộng nghiệp của hữu tình, bởi thế bạn không cần sự giúp đỡ của Phạm Thiên, Đế Thích, v.v… để làm madala dâng hiến: toàn thể thế giới hệ gồm núi Tu di và bốn đại lục là y báo của phần riêng bạn trong cọng nghiệp ấy.

Hãy quán một tỷ thế giới hệ gồm núi Tu di và bốn đại lục trong mỗi hệ, nếu bạn làm được sự quán tưởng ấy. Nếu không, chỉ cần quán một thế giới hệ là đủ. Nếu bạn dâng cúng madala một cách thích đáng, thì cũng lợi ích giống như thực sự dâng bốn châu lục địa và núi Tu di, v.v… Như khi vua A Dục còn là một cậu bé trong tiền kiếp, ông đã đặt bụi đất và bát khất thực của Phật Tỳ Bà Thi, mà tưởng tượng bụi ấy là vàng ròng. Tuy vậy ông đã nhận được sự lợi lạc cũng như dâng cúng vàng thật, và hậu quả là về sau ông được tái sanh làm vua A Dục, và đã xây mười triệu bảo tháp trong một ngày. Vậy không gì tốt hơn là dâng cúng một madala vũ trụ để tích lũy công đức - điều ấy hoàn tất sự tích tập của bạn, điều ấy thực thuận tiện và là một việc làm thắng thắng, vân vân. Bởi thế, quả là một vật thiết cốt để sở hữu, cái đáy bất bằng đồng thau hình tròn này!

Cuối lễ dâng madala, bạn nghiêng cái đáy về phía bạn hoặc phía ngoài, khi trút những gì chứa trong ấy vào lại trong túi vải đựng chúng. Nếu bạn cần ban thêm phước, thì hãy trút chúng về phía mình; nếu muốn tránh né những sự can thiệp, thì hãy hướng ra khỏi mình để trút.

Hãy cốt làm sự quán tưởng cho đúng cách hơn là làm thật nhiều lễ dâng hiến madala. Khi bạn muốn có một số lượng nhiều về bất cứ gì, chỉ cần làm phần dâng hiến thuộc nghi thức chuẩn bị này nhiều lần là được. Hãy tụng câu: "Con cho đến ngày giác ngộ, con xin quay về nương tựa Phật, Pháp và thánh chúng…"; đoạn làm sự dâng hiến gồm bảy tụ: một tụ cho núi Tu di, bốn tụ cho bốn đại lục, một tụ cho mặt trời, một cho mặt trăng.

Tỷ kheo ni Lakshmì có những linh kiến về Thánh Quán Tự Tại sau khi đã dâng cúng một số lượng madala. Đức Tsongkapa chuyên cần làm những lễ dâng madala trong khi ở Oelga Choelung, và kết quả là ngài triển khai chánh kiến. Bởi thế, ai cũng nên nỗ lực để thực hành pháp môn này.

--- o0o ---

PHẦN HAI

NHỮNG NGHI THỨC CHUẨN BỊ

NGÀY THỨ SÁU

Bậc thầy Chandragomin nói:

Khi một con voi đực bị lôi cuốn

Đến một ít cỏ và lá khô

Ở trên một miệng giếng

Thì nó có thể chưa ăn gì được

Mà đã rút xuống giếng sâu.

Ham muốn dục lạc ở đời

Cũng giống y như vậy.

Nói cách khác, khi một con voi đi đến bờ mép của một mỏm đá cheo leo vì nó tham ăn cỏ mọc trên bờ, nó có thể nhào xuống vực thẳm. Cũng vậy, khi chúng ta chỉ tham luyến hạnh phúc cõi đời này mà thôi, thì chúng ta phạm đủ thứ bất thiện hành, và cuối cùng, khi ta rớt xuống vực thẳm là những đọa xứ thấp kém, thì thật rất khó có ngày thóat khỏi. Bởi vậy ta phải hoàn tất hy vọng vĩnh cữu của ta. Không có cách gì tốt hơn để làm việc ấy ngoài ra đi theo một cách chính xác những giai đoạn của con đường đến giác ngộ. Chúng ta phải khởi động lực cho đúng bằng ý nghĩ như sau: "Tôi sẽ đạt thành Phật quả vì tất cả hữu tình. Bởi thế tôi sẽ nghe giảng về Lam-rim, và thực hành theo đó.

{Khi ấy Kyabje Pabongka duyệt lại những tiêu đề mà ngài đã giảng.}

Thời thiền định chia làm ba giai đoạn: những nghi lễ chuẩn bị, phần chính, và kết thúc. Có sáu nghi lễ chuẩn bụ; nghi lễ thứ năm

trong đó là dâng lời cầu nguyện gồm bảy thành phần và dâng một mandala thế giới. Tôi đã bàn xong thành phần thứ hai.

c. Thành phần thứ ba: SÁM HỐI TỘI LỖI

Trong dòng tâm thức của chúng ta, chúng ta không phát triển được những gì ta chưa thực chứng, và những gì ta đã chứng được thì lại đang thối thất. Giai do chính vì tội lỗi và nghiệp chướng của ta. Hơn nữa cũng do những tội lỗi và nghiệp chướng ấy mà có ra tất cả những nỗi bất hạnh của ta trong đời này và đời sau. Nếu ta không muốn chuyện này xảy đến, thì ta phải sám hối tội lỗi.

Nhờ sám hối mà ta có thể thanh lọc vô lượng ác nghiệp. Ngay cả năm tội ghê gớm (ngũ vô gián nghiệp) mà ta có thể phải chịu hậu quả nếu không sám hối. Theo luận Vaibhàshika (phái Tỳ bà sa) thì ta không thể sám hối loại tội này, nhưng phái Prasangikas thì nói có thể. Trong Thư của Long Thụ ta tìm thấy câu sau:

Ai đã từng buông lung phóng dật

Mà về sau biết hổ thẹn;

Thì người ấy sáng chói

Như vừng mặt trăng không gợn mây,

Như Nanda, Angulimàla

A xà thế và Shankara.

Lại có câu: "Tội nặng của bậc trí thì rất nhẹ; tội nhẹ nhất của kẻ ngu lại rất nặng. "Nói cách khác yếu tố quyết định chính là người ta có thiện xảo trong việc sám hối hay không. Bà la môn Shankara đã giết mẹ. Angulimàla giết chín trăm chín mươi chín người; A xà thế hành quyết chính thân phụ mình. Nhưng sau khi họ phạm những tội ghê gớm ấy, họ lại đạt đến địa vị kiến đạo nhờ tha thiết sám hối.

Bằng những hình thức sám hối quyết liệt nhất, bạn có thể thanh lọc tội lỗi ngay tận gốc rễ nó; hình thức trung bình thì làm cho tội lỗi giảm nhẹ; và với hình thức tối thiểu thì bạn cũng có thể ngăn cho tội lỗi khỏi tdrầm trọng thêm lên. Nhưng nếu bạn không sám hối chút nào, thì tội lỗi sẽ tăng gáp hai mỗi ngày, và tội nhỏ sẽ hóa to. Ví dụ, giết một con rận là một tội nhỏ, song nếu bạn không sám hối, thì sau nửa tháng nó sẽ nặng gấp 16.384 lần, và khi ấy cũng ngang bằng giết một con người.

Chúng ta không muốn sám hối tội lỗi mình, điều ấy chỉ tại ta thiếu tin tưởng vào luật nhân quả và có nghĩa là ta không sợm phạm tội. Nếu chúng ta có lòng tin nhân quả, ta sẽ tránh phạn dù chỉ một tội nhỏ. Khi Atìsha phạm vào một hành vi quấy rất nhỏ trong lúc du hành, ngài thường đứng lại và nghiêm túc sám hối, ngay giữa công cọng. Chúng ta cũng có thể làm như thế, nhưng thường chúng ta tưởng mình không có tội lỗi gì trầm trọng phải sám hối cả - điều ấy chỉ vì chúng ta chưa nghĩ cho thấu đáo cái cách ta phạm tội như thế nào. Nếu nghĩ kỹ, ta sẽ biết được bao nhiêu tội ta đã phạm bằng tâm ý và lời lẽ của ta - ý định tai hại, nói chuyện nhảm nhí, nói lời nhục mạ, v.v… từ khi thức dậy hôm nay. Chẳng hạn chúng ta đã thụ giới, mà chưa kể những giới trọng ta có thể đã vi phạm, chúng ta còn vi phạm những tiểu giới một cách thường xuyên như mưa rào, tại còn nói rằng chuyện ấy không có hại gì. Nhưng nội một chuyện không mặc hạ y cho ngay thẳng chẳng hạn, cũng đủ để vi phạm một giới trọng trong mật tông. Chúng ta cũng vi phạm những giới trọng trong Bồ tát giới một cách thường xuyên như mưa xuống. Phạm một giới nhẹ của Bồ tát giới cũng một trăm ngàn lần nghiêm trọng hơn là phạm tội trọng trong giới tỷ kheo. Phạm một giới trọng của Bồ tát giới là trăm ngàn lần nghiêm trọng hơn phạm tiểu giới của bồ tát giới; phạm một giới phụ thuộc trong giới bản của mật tông còn nghiêm trọng hơn thế một trăm ngàn lần; và phạm một giới căn bản của mật tông thì nghiêm trọng hơn một trăm ngàn lần phạm giới phụ thuộc. Bởi thế nếu tính những hành vi ác hành mà chúng ta đã làm từ khi thức dậy sáng nay,

ta cũng sẽ thấy nhiều loạt nguyên nhân đầy đủ để tái sanh vào các đọa xứ. Hàng ngày chúng ta trĩu nặng nhiều tội lỗi - mười nghiệp bất thiện, ba độc, v.v… Chúng ta được biết rằng những tội nặng nhất trong số này sẽ khiến ta đọa vào địa ngục, tội trung bình đọa vào ngạ quỷ, tội nhẹ nhất đọa vào loài súc sinh. Một tội "nặng" không nhất thiết phải là tội giết người cướp của, mà chỉ cần bạn mắng nhiếc mắng đệ tử "đồ ngu như bò tót" trong cơn giận cũng đủ nặng rồi. Những việc như phẩm bình nghiệp của người (có thể đọa vào cõi này cõi nọ) cũng là tội nặng. Nội một ngày hôm nay thôi chúng ta cũng đã tạo đủ loại nguyên nhân đưa ta vào ba đọa xứ.

Bạn có thể ngạc nhiên hỏi: "Nếu thế thì chúng ta có thể làm được gì?" Không ích gì chỉ tỏ ra kinh hãi trước sự tình ấy; bạn phải sám hối để tịnh hóa tất cả tội bạn đã phạm từ vô thỉ đến nay, bằng cách lạy sám hàng trăm ngàn lạy, tụng thần chú một trăm âm, vân vân. Nếu bạn chưa nhận được những dấu hiệu cho biết những tội lỗi ấy đã được tịnh hóa, thì bạn vẫn cứ phải làm những việc ấy cho đến khi chết. Những dấu hiệu áy được nói trong quyển Thần chú Kandakàri, hoạc bạn có thể tham khảo tác phẩm Những Giai Đoạn Lớn Của Đạo Lộ, vân vân. Vậy bạn phải thực hành thiền quán Kim cương tát đỏa và đọc hai mươi mốt thần chú Một Trăm âm của ngài trước khi bạn đi ngủ vào buổi tối. Bạn còn phải tinh tấn lễ bái bằng lối lạy dài (năm vóc sát đất) trong khi đọc tụng Kinh Sám Hối Những Tội Phạm Giới. Vào buổi chiều, hãy sám hối những sự vi phạm bạn đã làm trong ngày; vào buổi sáng, hãy sám hối những tội bạn đã vi phạm trong đêm quá. Đừng để cho một tội lỗi nào trong ngày không được chú ý đến. Dù bạn không tu tập thêm được pháp tu nào khác, song nếu bạn nỗ lực trong mỗi việc sám hối này cũng là quá đủ.

Những tội lỗi của bạn là nguồn gốc của mọi khổ đau trong đời này và những đời sau; nếu sám hối thì bạn sẽ thoát được đau khổ và còn triển khai được những thực chứng về tuệ giác. Chẳng hạn, nếu đời này bạn bị đau ốm, nguyên do là bạn đã tích lũy một ác nghiệp nào đó;

bởi thế những việc cúng bái nhân danh bạn có thể không giúp bạn khỏi bệnh, vì hậu quả của việc cúng bái, cầu phước v.v.. sẽ chín biệt lập với cơn bệnh của bạn. Nhưng đừng có quan niệm sai lầm (tàkiến) cho rằng những nghi lễ cầu khẩn là vô ích. Giả sử trên thửa ruộng đã mọc một loại đậu nào đó, bạn gieo giống lúa mạch để ngăn cho đậu đừng phát triển thêm: những nghi lễ cầu khẩn cũng có tác dụng gần giống như vậy. Nếu một tội lỗi đã chín mùi thành quả báo, thì bạn không thể làm gì được với nó. Bởi thế bạn phải sám hối tội lỗi trước khi quả báo xảy đến, cũng như phá hủy hạt giống. Nếu bạn sám hối thì tội nhẹ sẽ sạch, tội nặng sẽ hớt. Khi bạn sám hối những tội nặng mà hậu quả có thể làm bạn đọa vào các cõi thấp xấu, thì những tội ấy sẽ chín ngay trong đời này, như bị lên cơn sốt, v.v… Mặc dù tội lõi không có gì là tốt, song có điều là nó có thể được tịnh hóa. Quả thế, không một tội lỗi nào mà không thể tịnh hóa được nhờ pháp sám hối. Một tội lỗi được tịnh hóa đến mức độ nào là tùy năng lực của ý định nơi bạn, và những hành vi bạn làm để sám hối. Bởi thế, bạn phải có những ân hận sâu xa, nỗ lực kiềm chế, v.vv…

Một số người tu hành phải chịu đừng nhiều điều bất như ý trong đời này, song điều ấy cũng tốt vì nó có nghĩa rằng ác nghiệp mà đáng lẽ họ phải chịu quả báo trong những đời tái sanh về sau, đã chín cho họ ngay đời này. Ví dụ những hành giả ấy có thể bổng dưng bị sa sút về mức sống vật chất, như thế có nghĩa là một cái nghiệp có thể khiến họ tái sanh vào loài quỷ đói đã chín ngay trong đời này. Có nhiều người phạm tội nặng mà dường như luôn luôn gặp may mắn hạnh phúc, trường thọ vân vân. Đấy là hậu quả của một vài thiện nghiệp của đời quá khứ họ còn tàn dư đến đời này; về sau họ sẽ phải đi xuống những đọa xứ để chịu dày vò bởi những thống khổ. Một điển hình về người tu mắc nặn là Dromtoenpa - một bậc chân tu trong chánh pháp - đã bị bệnh cùi vào lúc tuổi già. Bởi thế, đừng ôm giữ tà kiến; hay vui vẻ khi bạn bị đau ốm, vân vân. Bạn sẽ chịu một sự mất mát lớn lao nếu bạn làm tổn đức mình bằng cơn giận dữ. Bạn còn được lợi ích lớn do sự sám hối tội lỗi (trong lúc đau ốm).

Để sám hối một tội lỗi, bạn phải có đủ bộ bốn năng lực diệt tội.

Một là năng lực "nền tảng" là nhận thức cho đúng bạn sẽ sám hối với ai. Trong truyền thống chúng tôi, điều này có nghĩa rằng, bởi vì bạn tích lũy một tội liên hệ đến một nền tảng đặc biệt nào đó, nên sự tịnh hóa tội ấy cũng phải nương vào chính cái nền tảng này, hệt như khi bạn té xuống đất, thì bạn phải nương tựa vào đất để đứng lên. Bởi thế, vì bạn phạm tội liên hệ đến Phật hoặc hữu tình, nên năng lực của nền tảng là quy y Phật, Pháp, Tăng v.v… và phát tâm bồ đề đối với hữu tình. Tôi đã giải thích hai điều này rồi.

Hai là năng lực "ân hận"; nếu bạn có lòng hối hận, bạn sẽ tự chế cho khỏi tái phạm. Bạn phải hiểu biết về luật nhân quả thì mới mong thực hiện được điều này. Giả sử ba người bị nhiễm độc vì thức ăn. Một người chết, một người đau ốm, còn một người chưa bị hậu quả nào xấu. Người sau rốt này sẽ rất ân hận, cố mọi cách để tống khứ chất độc ra khỏi cơ thể, và quyết định sẽ không bao giờ ăn thực phẩm ấy trở lại. Hữu tình cũng đã tích lũy cùng một loại tội nghiệp, giống như ăn phải chất độc. Một số người đã tái sanh vào những cõi thấp. Những người khác mãi mãi bị những chứng kinh niên trầm trọng của ba độc tham sân si - giống như người đang ốm đau. Những người này cũng đang rơi vào những đọa xứ. Chúng ta cũng đã từng phạm những ác nghiệp ấy, bởi thế ta nên hối hận, và chừa tái phạm.

Ba là năng lực "tự chế." Bạn phải làm việc này một cách thích đáng: bạn phải quyết định dứt khoát. Và không nên dửng dưng sau khi học những lợi ích của sự sám hối tội lỗi. Bạn thực hành sự tự chế theo cách sau đây. Những hành vi mà bạn có khuynh hướng vi phạm, chẳng hạn nói lời gay gắt, dễ làm cho bạn không giữ được hời hứa sẽ không bao giờ tái phạm. Nếu bạn không thực hành sự tự chế, thì bốn năng lực không đầy đủ. Hãy chừa bỏ tận gốc cái gì bạn có thể chừa bỏ. Có những điều bạn chỉ có thể bỏ trong vòng một tháng. Nhưng nếu mỗi ngày bạn quyết định từ bỏ những điều ấy, thì bạn sẽ từ bỏ được những điều bạn có thể từ bỏ trong chỉ một ngày. Luyện cách này

là để bạn bỏ được tính tương tục của việc làm quấy. Điều này là một chỉ giáo thật thiện xảo và đặc biệt bổ ích từ đấng tôn sư tôi.

Bốn là năng lực "áp dụng mọi cách giải tội." Người ta nói có sáu loại năng lực thuộc loại này; đấy là những phương tiện thực thụ để thanh lọc những hành động khiến bạn ân hận. Sáu năng lực này là bất cứ hành động nào được làm liên hệ đến chư Phật, đến thần chú, đến kinh, sự quán tưởng chân không, cúng dường, và bất cứ gì ta làm liên quan đến hình tượng. Có thể bạn không nói: "Tôi công nhận những điều này, tôi sám hối những tội này", nhưng nếu bạn làm một vài thiện hành nào đó - dù chỉ là đọc một số lần câu thần chú Om mani padme hum - để thanh lọc tội lỗi nào đó, thì hành vi này khi ấy thuộc về năng lực áp dụng mọi cách giải tội. Nếu những tu sĩ chúng ta khi đi đến lớp khởi tưởng nghĩ mình phải chịu những nỗi khổ nóng lạnh như một hành vi sám hối, thì đấy cũng là điển hình của năng lực đặc biệt này.

Bạn phải sử dụng cả bốn năng lực. Loại dễ nhất trong sáu loại năng lực " áp dụng mọi cách giải tội: nói trên là tụng niệm danh hiệu chư Phật; đấy là cách hành trì của những bậc thánh trong quá khứ. Họ vừa lễ lạy vừa tụng kinh Sám hối Những Tội Phạm Giới (còn có tên là Kinh Ba Thánh Tụ). Bài tụng này chứa đựng cả bốn năng lực trên và lợi ích cho nỗi đức Tsongkapa người mà những thiện hành đầy cả không gian, vẫn thường sử dụng để xây dựng kho công đức và thanh lọc bản thân. Ngài thường thực hành pháp sám hối trong khi tụng kinh này. Ngay cả những bậc hiền trí vĩ đại như Namkha Gyaetltsaen ở Lhodrag cũng thanh lọc những nghiệp chướng theo cách ấy. Tất cả các bậc học giả hành giả về sau đều theo cách sám này; và bậc hành giả vĩ đại là Lozang Namgyael bảo đầy là cách cao quý nhất. Khi đã tịnh hóa tội lỗi, thì tâm bạn được thoải mái nhẹ nhàng, như người trả xong món nợ to lớn.

Những người làm một số lượng lớn lễ bái cần phải khởi tâm cho đúng khi thực hành thành phần lễ bái; nhưng đến thành phần đặc biệt

này (trong phép cầu nguyện với bảy thành phần), về phương diện thể chất họ chỉ có việc chắp hai tay lại mà thôi, vì tốt hơn để dành việc lễ lạy nhiều vào trong thành phần sám hối.

Bạn làm pháp này như sau. Trước hết bạn đọc ba lần thần chú tăng thêm đức hạnh: Om sambhara sambhara vimanaskara mahà vajra hum. Om smara smara vimanaskara mahà vajra hum. Rồi bạn đọc Kinh Sám Hối Những Tội Phạm Giới (xem trang…)

Mặc dù chư thần trong kinh này đã là những thành phần của ruộng phước, bạn cứ làm phép quán sau đây để cho họ thêm nổi bậc tầm quan trọng. Ba mươi bốn tia sáng chiếu ra từ trái tim của bậc thầy của bạn. Mười tia đi lên, mười tia đi xuống. Bảy tia sang phải, bảy tia sáng trái. Có ba mươi bốn bảo tòa mỗi tòa ngự trên mỗi tia sáng ấy. Những bảo tòa có voi đỡ, được trang hoàng bằng ngọc trai. Voi là con vật mạnh nhất, bảo tòa có voi đỡ tượng trưng ý nghĩa những vị Phật ngồi trên ấy có năng lực lớn lao để tịnh trừ tội lỗi. Tất cả 35 vị thần đều có những màu sắc khác nhau, sử dụng những vật biểu tượng khác nhau nhưng để giản tiện, hãy phân các vị thành năm nhóm mỗi nhóm bảy vị. Mỗi nhóm có cùng màu thân và dụng cụ giống nhau như năm vị Phật thiền. Nhóm bảy vị đầu tiên có hình dáng của A súc bệ; nhóm thứ hai Tỳ lô giá na, nhóm thứ ba Bảo sanh, nhóm bốn A Di Đà và năm nhóm Bất không thành tựu. Có hai ngoại lệ trong biểu đồ này. Phật Thích Ca Mâu Ni thật sự thuộc vào nhóm đầu tiên, nhưng hình ảnh ngài ở trong tim của bậc thầy là đủ. Vua rồng Geyaràja có màu trắng ở phía trên cổ, phần còn lại của ông màu xanh. Ông bắt ấn hàng long (hàng phục loài rồng rắn): hai ngón giữa châu vào nhau dơ cao. Tất cả những hình ảnh này nên ở trước ruộng công đức (phước điền).

Có ba cách tụng kinh này. Một cách là đọc từ đầu đến cuối một số lần cần thiết để sám hối. Hoặc chỉ tụng phần đầu, kể từ Đấng Đạo Sư Thích Ca Mâu Ni của chúng ta và kết thúc với đức Phật Vua của thần núi (Shailendraràja: Ta la thọ vương) số cần thiết; theo cách này bạn chỉ tụng đi tụng lại hồng danh Phật một số lần. Cách thứ ba là, chẳng

hạn bạn sắp tụng 25 biến (lần) trong một thời thiền quán duy nhất, thì bạn sẽ tụng mỗi danh hiệu Phật 25 lần, như vậy sẽ dễ hơn cho bạn tập trung vào từng vị Phật và nhận sự cứu giúp riêng của mỗi vị. Cũng như trong cách thứ hai, sau khi tụng hồng danh, phần kinh còn lại chỉ tụng một lần.

Cách tụng hồng danh từng vị Phật có nhiều lợi lạc. Hãy tham chiếu phần bình luận liên hệ. Nếu bạn thêm vào 35 hồng danh, danh hiệu bảy vị Phật, thì bất cứ điều cầu nguyện nào cũng thỏa mãn trong thời mạt pháp này, khi giáo lý Phật vẫn còn tồn tại, (xem Ngày Thứ Bốn, trang 159). Chúng ta mong cầu những lợi lạc và sự ban phước tức thì, bởi thế hãy lạy bảy vị Phật này khi tụng hồng danh.

Danh từ "Như Lai" không được lặp lại trong bản kinh Sám hỗi những tội phạm giới, nhưng thật không phải phép nếu tụng hồng danh Phật mà không kèm theo môt trong những hiệu của Ngài. Bởi thế bạn phải thêm vào từ "Như Lai" trước mỗi hồng danh Phật như cách mà đức Tsongkapa thường làm.

Khi ấy bạn nên tụng Bài Sám Tổng quát hoặc một bài tương tự (xem Phụ lục). Bài kinh nói "Tham, sân…"; nguyên nhân của tội lỗi là ba độc tố. Ba cửa ngõ vào là thân, lời, ý bản chất là bất thiện khi có nhân là ba độc.

Kinh *Sám Hối Những Tội Phạm Giới* nói: "Con xin sám hối từng tội lỗi không sót tội nào;" đó là một cách sám sự vi phạm từng loại tội trong ba loại, cốt để đưa sự chú ý của chúng ta đến những tội lỗi ta luôn vi phạm và sám hối thực nghiêm túc.

Kinh *Lời Nguyện Những Hành Vi Cao Cả* nói:

Do năng lực của tham, sân, si

Con đã phạm nhiều tội lỗi

Bằng thân, lời và ý

Nay con xin sám hối tất cả từng tội một.

d. Thành phần thứ tư: HOAN HỈ

Hoan hỉ là hạnh bồ tát, nên thật khó đối với chúng ta để làm hạnh ấy dù chỉ một chút xíu trong tâm thức. Nhưng nếu ta làm được, thì không có cách nào tốt hơn để xây dựng kho công đức, vân vân. Ngày xưa khi người ăn xin tên Sùtara hoan hỉ thấy vua Ba tư nặc cúng dường Phật và chúng tăng, mà được nhiều lợi lạc hơn vua. Đức Tsongkapa nói:

Muốn cho sự tích lũy công đức có năng lực lớn

Mà không cần nỗ lực gì nhiều

Thì tốt nhất là hạnh vui với điều lành (tùy hỉ công đức)

Nói cách khác, chúng ta không cần nhọc lời nhọc xác, vì ta cũng có thể tích lũy vô số công đức bằng cách ngồi thoải mái mà tùy hỉ.

Một hôm vua Ba tư nặc xin Phật dạy cho ông một ít pháp gì để thể tiện lợi cho ông thực hành trong lúc ông vẫn làm một ông vua. Phật dạy ông thực hành ba điều: hoan hỉ, phát tâm bồ đề, và hồi hướng công đức. Nhưng sự hoan hỉ của ta phải không kèm theo một ý niệm ganh tị hay cạnh tranh nào. Nếu một người nào không ưa ta mà có hành vi công đức, ta thường bĩu môi nói: "Họ chỉ làm hình thức, không có lợi ích gì." Không nên có thái độ như thế. Nếu những tỷ kheo chúng ta mà biết vui mừng khi người bạn đồng phòng làm lễ dâng cúng một trăm thứ, thì ta chắc chắn cũng được lợi lạc vài phần. Nếu vị ấy có trình độ thấp hơn ta về giới pháp hoặc về tu chứng, thì ta sẽ được lợi lạc gấp đôi vị ấy; nếu vị ấy cao hơn ta, ta cũng được nửa phần công đức. Còn gì lợi hơn thế nữa? Và nếu chúng ta vui mừng với công đức của chư Phật, Bồ tát trong quá khứ, ta sẽ được một phần mười công đức của các ngài, vì dòng tâm thức của các ngài vô vàn cao hơn của chúng ta. Nếu chúng ta chịu khó nhọc suốt cả đời để làm công đức, thì ta cũng chri dfc một phần nhỏ những thiện đức mà một

Bồ tát sơ địa có được trong một ngày. Còn công đức của một vị Phật thì hoàn toàn ngòai sức ta ước lượng. Thế mà nếu ta tùy hỉ công đức của chư Bồ tát ấy, thì ta có thể được mọt phần công đức của họ. Một kỹthuật tâm linh duy nhất này là cách hữu hiệu nhất để tích lũy công đức. Ở Tỉnh Trung ương này (của Tây Tạng), chánh pháp đang thịnh hành, phụng sự một bậc thầy, tham thiền nhập định, học hành, vân vân. Nếu chúng ta tùy hỉ tất cả những điều ấy, thì ta sẽ có được một số lượng khổng lồ công đức căn bản. Bài nguyện Những Hành Vi Cao Cả nói:

Con tùy hỉ tất cả những công đức

Của chư Phật mười phương,

Của chư Bồ tát, Duyên giác,

Những bậc Hữu học và Vô học

Và tất cả hữu tình.

Ở điểm này, những bậc thầy nên đề cập đề tài này theo thứ tự sau: vui mừng khi những vị sẽ thành Phật mới phát tâm bồ đề; vui mừng về những nghiệp của các bậc thánh hiền quá khứ ở Ấn và Tạng; và vui mừng về sự tụng đọc của những người bạn cùng phòng. Nhưng còn hai cách khác nữa để thiền quán về thành phần này: đó là vui mừng với công đức của chính mình, và vui mừng với công đức của người khác.

d-1.1. Vui mừng về công đức của bạn trong những đời trước, mà bạn có thể đo lường nhờ suy luận.

Trong đời này, bạn đã được thân tái sanh tốt. Hãy nhìn những điều kiện thuận lợi mà bạn đã thừa hưởng để tu tập Pháp, và suy nghĩ chín chắn về chuyện trong những đời trước, chắc bạn đã phải trì giới, hành bố thí, nhẫn nhục, v.v… và làm những hạnh này một cách tuyệt hảo. Hãy liên tục suy nghĩ về điều này. Bạn có lẽ đã không lầm lẫn về cách tự lợi, vì hậu quả là đời này bạn có được thân tái sanh làm người tốt

đẹp và thuận lợi. Bởi vậy, hỡi tỷ kheo, bạn cũng biết bây giờ phải làm gì để được những tái sanh như vậy trong tương lai. Một vài bậc thánh trong quá khứ đã nói:

Những đời quá khứ có giá trị của bạn

Đã đem lại cho bạn thân người quý báu hiện tại này.

Bởi thế, hỡi tỷ kheo khả kính,

Chớ để rớt vào hố sâu trong đời sau.

Nếu ta xét cách hành xử của mình trong hiện tại, ta có thể thấy ta sẽ tái sinh về đâu trong những đời tương lai của ta. Ta không cần phải đi hỏi thầy bói, xem tướng số, vân vân.

d-1.2. Vui mừng về những công đức bạn làm trong đời này, mà bạn có thể đo lường nhờ nhận thức.

Bạn nên nhớ lại tất cả công đức mà bạn đã đích thân làm: sự tụng kinh, bố thí, phụng sự, học tập, thiền quán, nghe pháp, tham dự lễ lạc hay thực tập tranh luận. Rồi hãy vui mừng về những việc ấy mà không kiêu căng; nếu cảm thấy kiêu hãnh thì bạn mất bớt công đức. Đây là cách tính toán mà bạn sẽ làm.

Chúng ta thường tính tài chính của mình, v.v… nhưng dù có tăng bao nhiêu tiền của ta cũng chỉ được một ít sung sướng trong đời này mà thôi. Nếu tăng trưởng công đức, ta sẽ được tái sanh tốt đẹp làm người hoặc làm trời- những lợi lạc sẽ tiếp tục cho đến khi bạn đạt giác ngộ. Những tội lỗi chúng ta sẽ đưa chúng ta đến những nơi như Địa ngục Kim cương nằm dưới mặt đất nhiều do tuần.

{Khi ấy Kyabje Pabongka Rinpoche kể câu chuyện về Geshe Baen Gunggyael người thường tính tội phúc ông làm trong từng ngày; xem Ngày Thứ Mười Ba, trang…}

Đấy là những sự tính toán mà ngay từ bây giờ ta nên làm, vì ta sẽ không làm được gì nữa khi những tội và phước của ta được thanh toán trước mặt Diêm vương (thần chết).

d-1.3. Vui mừng về công đức của người khác.

Điều này có nghĩa là vui mừng công đức của kẻ thù, bạn hữu và người xa lạ; hoặc về công đức của những người thuộc vào năm hạng tái sanh; hoặc về sự nghiệp của những bậc thánh và tiểu sử các ngài. Với hình thức vui mừng này, bạn phát triển công đức mới, còn khi bạn vui mừng về công đức của chính mình, thì bạn tăng thêm công đức cũ. Gungtang Rinpoche nói:

Làm thế nào để có công đức lớn trong lúc nghĩ mệt:

Hãy vui mừng!

Chúng ta sống ở Tây Tạng, một mảnh đất của Chánh Pháp; bởi thế chỉ cần ta thực hành hạnh vui mừng khi ta đi, đứng, nằm hay ngồi. Nhưng sự vui mừng ấy phải như sự vui mừng của Bồ tát: vui với niềm mong lợi lạc người khác. Giả sử có một gia đình mà tất cả sự nuôi sống đều nhờ vào người cha. Không có gì làm cho người cha ấy vui mừng hơn, nếu đứa con cả có thể xoay sở để tự kiếm sống. Đấy là sự khác nhau giữa sự vui mừng nói chung và hình thức vui mừng đặc biệt này của bồ tát.

e. Thành phần thứ năm: THỈNH CHUYỂN PHÁP LUÂN

Lúc đầu, đấng Đạo sư chúng ta không chuyển Bánh xe Pháp trong bảy tuần lễ sau khi Ngài giác ngộ, nhưng như kinh nói:

Năm đệ tử có lòng tin ở Phạm Thiên

Nhờ Phạm Thiên cầu thỉnh Phật,

Nên Bánh xe Pháp đã được quay.

Nói cách khác, vị trời Phạm Thiên yêu cầu Phật ra giáo hóa, cho nên Phật đã quay bánh xe pháp lần đầu, dạy bốn sự thật cho năm đệ tử

đầu tiên. Ngài liệt kê bốn sự thật ấy ba lần, nói về mười hai khía cạnh. Đây là sự quay bánh xe Pháp "được tuyền." Rồi A Nhã Kiều Trần Như (Ajnatakaundunya) trở thành đệ tử đầu tiên đắc quả A La Hán, bốn vị kia đắc quả Dự lưu. Bởi thế các thánh đệ tử này cố thành tựu sự chuyển bánh xe pháp "được chứng" trong dòng tâm thức của họ; điều này phải xảy ra sau khi đã nhận Bánh xe pháp được truyền. Pháp được truyền trước hết cũng phải có sự cầu thỉnh Phật chuyển bánh xe Pháp. Đó là lý do thỉnh Phật chuyển pháp luân trở thành một trong bảy thành phần của sự cầu nguyện. Như Thế Thân nói trong quyển Kho tàng Vật lý Siêu hình:

Trước quay bánh xe pháp

Rồi con đường kiến đạo mới theo sau.

Đoạn ấy nói rõ về tiến trình các biến cố xảy ra.

Khi bạn thỉnh chuyển Pháp luân, và nếu bạn có một bộ mandala, thì hãy xếp chín nắm trên nền mandala và quán đấy là bánh xe ngàn căm băng vàng, trong lúc làm lời cầu thỉnh. Bạn cũng có thể quán mình là Phạm Thiên. Rồi biến hóa ra vô số bản sao của chính bạn đi đến chư Phật trong mười phương. Nếu không làm được vậy, thì bạn có thể tưởng tượng trước mỗi thành phần của ruộng phước có một bản sao của mình. Nếu điều này cũng quá sức bạn, thì hãy tưởng tượng một hình ảnh bạn đang dâng lên các ngài một bánh xe.

Kinh bài Nguyện Những Hành Vi Cao Cả nói tiếp:

Hỡi những ngọn đèn của thế giới trong mười phương.

Những vị đã đạt đến ly tham

Và trình độ của chư Phật

Con xin các ngài, những Đấng che chở;

Hãy chuyển bánh xe tối thượng.

f. Thành phần thứ sáu: THỈNH CẦU RUỘNG PHƯỚC ĐỪNG NHẬP NIẾT BÀN

Một quyển kinh nói: "Chư Phật không bao giờ vào Niết bàn…" nói khác đi, là chư Phật nói chung không đi vào tịch diệt. Pháp cũng không biến mất, nhưng đối với mắt phàm thì ứng thân tối thượng có vào Niết bàn. Bởi thế ta phải xin Phật đấng Đạo sư, đừng nhập Niết bàn. Không làm điều này là một lỗi lầm rất đáng tiếc. Khi Phật sắp nhập Niết bàn Ngài bảo A nan: "Các đức Như Lai đã quen tùy thuộc vào bốn vô úy và bốn thần túc. Chư Phật có một thân như kim cang. Nếu muốn, các ngài có thể sống cả một kiếp hay hơn nữa." Nhưng Anan vì bị ma ám nên không hiểu được ý nghĩa Phật dạy. Bởi thế A nan không thỉnh cầu bậc Đạo sư chúng ta ở lại trong đời, và hậu quả là Phật, dưới con mắt phàm tình, đã nhập Niết bàn vào năm Ngài tám mươi tuổi. Bởi thế cốt nhất là ta phải làm sự thỉnh cầu này trước khi quá muộn. Ở đây, bạn phải để năm nắm trên đáy mandala của mình và tưởng tượng đấy là một tòa kim cương. Bạn có thể tưởng tượng mình dâng một tòa kim cương cho mỗi thành phần trong ruộng phước, hoặc chỉ một kim cương tòa tan vào trong tòa của ruộng phước.

Bài nguyện *Những Hành Vi Cao Cả* nói:

Đối với những vị Phật định nhập Niết bàn

Con xin chắp tay cầu thỉnh

Hãy ở lại trên đời nhiều kiếp

Bằng số lượng vi trần trong thế giới

Để cứu giúp hữu tình, đem lại an vui cho chúng.

Trong khi bạn làm hai thành phần cầu nguyện là thỉnh chuyển Pháp luân và thỉnh Phật trụ thế, bạn phải tưởng tượng những thành phần trong ruộng phước chấp nhận cả hai lời cầu xin.

g. Thành phần thứ bảy: HỒI HƯỚNG

Điều cốt yếu là hồi hướng công đức của chúng ta. Phái Kadampa trong văn luyện tâm có nói:

Có hai việc phải làm:

Một việc khởi đầu và một việc kết thúc.

Đây là nói đến sự khởi động lực tốt lúc đầu và hồi hướng công đức vào lúc kết. Những sự hồi hướng cần thiết phải là một hình thức cầu n guyện, nhưng muốn cho sự cầu nguyện trở thành một sự hồi hướng công đức thì phải có cái gì dâng cúng để hồi hướng.

Có sáu điểm phải nêu ở đây. (1) Cái gì được hồi hướng? Thiện đức căn bản của bạn.

(2) Tại sao phải hồi hướng? Vì để cho công đức ấy không bị mất tiêu.

(3) Bạn hồi hướng công đức ấy với mục đích gì? với mục đích đạt vô thượng bồ đề.

(4) Vì ai mà bạn bồi hướng? Vì tất cả hữu tình.

(5) Làm thế nào để hồi hướng? Như được nói trong Trang Hoàng Cho Thực Chứng: "Bằng phương pháp và nhận thức đúng."

Nói cách khác, bạn thực hành sự hồi hướng với loại tư duy nào phối hợp vừa phương pháp vừa trí tuệ bằng cách nhận thức đúng về ba thành phần của hành vi hồi hướng, {nghĩa là vật hiến dâng, hiến dâng cho ai và hiến dâng với mục đích gì, cả ba đều không tịch}. Điều này khiến bạn khỏi bám víu vào vật hiến cúng xem như là có thật.

(6) Bản chất của sự hồi hướng: sự hồi hướng được làm với mong ước những thiện đức căn bản của bạn không biến mất; hồi hướng để mong chuyển công đức thành một nhân tố cho sự giác ngộ vô thượng bồ đề của bạn.

Loại cầu nguyện này có năng lực lớn. Ví dụ, bây giờ chúng ta không thiếu Pháp là nhờ Phật đấng Đạo sư của chúng ta đã lập những lời nguyện, Xá Lợi Phất trở thành người trí tuệ bậc nhất, là nhờ năng lực của sự dâng hiến, cầu nguyện v.v… của ngài. Thiện hạnh của chúng ta như con ngựa, sự hồi hướng (hay dâng hiến) như dây cương. Lại nữa, những nguyên liệu như vàng bạc… có thể được làm thành một pho tượng Phật hay một cái bình tầm thường, đều là do người thợ. Hậu quả của thiện hành chúng ta cũng vậy, có thể cao hay thấp là do sự cầu nguyện và hồi hướng công đức của ta. Xưa có một người làm nhiều thiện đức căn bản rất mạnh, có thể làm nhân cho sáu lần tái sanh làm trời Phạm Thiên. Nhưng khi gần chết ông ta thấy một con voi thực đẹp và phát sinh tâm ưa thích, nên hậu quả là ông tái sanh làm Bhùmisudrda, con voi của trời Đế Thích cỡi.

Lúc còn bé, tôi thường đọc lời cầu nguyện này:

Bất cứ nơi nào nền giáo lý vi diệu chưa được lan đến,

Hoặc đã bị suy tàn,

Xin cho con vì lòng từ bi rộng lớn

Sẽ gieo rắc ánh sáng trên những kho tàng lợi lạc này.

Kết quả là bây giờ tôi luôn luôn giảng dạy. Tôi lấy làm tiếc tại sao mình đã không cầu xin được nhập định trên một sườn núi hoang vu nào đó.

Trong lời cầu nguyện, bạn đừng hồi hướng công đức để có hạnh phúc trong đời này.

Nếu bạn không hồi hướng công đức, thì công đức bạn có thể bị tiêu dên khi bạn nổi sân. Tác phẩm *Hành Hạnh Bồ Tát* có nói:

Bao nhiêu công đức tốt đẹp

Tích lũy trong một ngàn kiếp

Như bố thí, cúng dường chư Phật

Tất cả đều tiêu tan trong một cơn giận dữ.

Nghĩa là sân giận phá hủy những đức hạnh căn bản đã tích tập trên một ngàn kiếp. Chandrakirti (Nguyện Xứng) nói:

Khi bạn nổi sân với những Pháp tử của Phật.

Là bạn phá hủy trong giây lát.

Tất cả đức hạnh tích lũy trên một trăm kiếp.

Bởi thế không có tội nào tệ hơn là sự mất kiên nhẫn.

Ở đây, chúng ta được cho biết sân giận phá hủy công đức tích lũy trên một trăm kiếp. Chúng ta phá hủy công đức của một ngàn kiếp tích lũy hay một trăm kiếp tích lũy và tùy trình độ tu chứng của mình, và đối tượng của sự tức giận bồ tát, thì mất một ngàn kiếp công đức. Nếu bồ tát cao cấp tức giận bồ tát dưới mình, thì mất một trăm kiếp công đức.

Cách làm cho công dức không bị tiêu hũy vì giận dữ được đề cập trong kinh Sàgaramati (Phạm Thiên thưa hỏi Phật):

Như một giọt nước bỏ vào đại dương

Sẽ không biến mất cho đến khi biển khô cạn

Cũng thế công đức hồi hướng để đạt vô thượng bồ đề

Cũng không bị tiêu mất cho đến khi thành Phật.

Công đức chúng ta ví như giọt nước, công đức của chư Phật như đại dương. Khi hồi hướng vô thượng bồ đề là ta trộn chung công đức của ta với công đức của các Ngài, cho nên công đức ấy sẽ không mất cho đến khi ta giác ngộ.

{Khi ấy Kyabje Pabongka Rinpoche lấy ví dụ: một người có rất nhiều bột lúa mạch thượng hạng, người kia chỉ có một ít bột lúa

mạch tồi, nhưng đã láu cá đề nghị với người kia trộn lại xài chung, và người kia bằng lòng nhưng sau đó mới biết thì đã quá muộn, vì hai loại bột đã hòa lẫn nhau.}

Trích dẫn trên đây không có trong bản nổi tiếng được lưu hành về kinh ấy, nhưng Phật dạy nhiều kinh, và có thể rằng Sàgramati đã thỉnh vấn hơn một lần.

Một kinh dạy làm sao để thực hành sự hồi hướng: "Hãy san sẻ công đức cho tất cả hữu tình." Tác phẩm Trang Hoàng Cho Thực Chứng của Di Lặc nói:

Tốt nhất là thực hành hình thức hồi hướng tuyệt hảo, đó là hiến dâng trọn vẹn. Đó là một phương diện của nhận thức đúng (chánh kiến -DG) và có đặc tính là chánh tư duy.

Hình thức nổi tiếng nhất của sự hồi hướng công đức để đạt vô thượng giác ngộ là ý nghĩ: "Nhờ công đức này, mong cho con đạt đến toàn giác vì tất cả hữu tình." Cũng thế, chúng ta đang san sẻ công đức ấy với tất cả hữu tình, và điều ấy cũng như trộn lẫn công đức mình vào công đức của chư Phật - công đức chưa bao giờ cùng tận do kết quả của những hành vi quảng đại mà các ngài đã làm vì chúng sinh. Chúng ta cũng hiến dâng công đức mình để đóng góp vào những việc làm vì tất cả chúng sinh, bởi thế điều cốt yếu là cầu nguyện sao cho những công đức ấy sẽ đưa tất cả đến ngôi giác ngộ. Đức Di Lặc nói trong quyển Trang Nghiêm Kinh:

Sự hồi hướng công đức

Được làm với một lời nguyện.

Nói cách khác, trước khi tụng hồi hướng, ta khởi một ý nghĩ - một tâm sở - thì ý nghĩ ấy sẽ làm cho công đức của ta không bị mất tiêu.

Đây nói vài lời về những chứng nhân của hành vi hồi hướng. Bạn xin chư Phật Bồ tát làm chứng, cũng như bạn xin người nào làm

chứng cho bạn trước tòa. Trước khi bạn giải tán phép quán hội chứng bí mật thuộc mật điển Guhyasamàja, bạn phải tụng một số bài nguyện, mục đích là xin hội chúng ấy làm chứng.

Chúng ta chỉ có một ít công đức, nhưng nếu ta hồi hướng cho việc đạt vô thượng bồ đề, thì công đức ấy sẽ không mất cho đến khi ta đạt giác ngộ.

Có ba cách hồi hướng: hồi hướng công đức để cầu cho sự lan truyền Phật pháp trong dòng tâm thức của mọi người và trong chính bạn; để cầu cho bạn được bậc đạo sư săn sóc đến trong đời vị lai; và cầu đạt được quả vị vô thượng giác ngộ. Bất cứ một sự hồi hướng nào của bạn đều phải làm bằng một trong ba cách lớn lao ấy. Như có câu: "Tất cả nguyện cho Con Phật rộng lớn như sông Hằng…" nghĩa là việc hộ trì diệu pháp trở thành một cái nhân cho sự lan truyền giáo lý. "Diệu pháp" ở đây vừa là pháp được truyền và pháp được chứng. Bởi thế ta hồi hướng công đức để cho hai thứ giáo pháp ấy được lan rộng. Và trong bài nguyện *Những Hành Vi Cao Cả:*

Bao nhiêu chút ít công đức con có được

Nhờ lễ bái, cúng dường, sám hối,

Tùy hỉ, thỉnh chuyển Pháp luân, thỉnh Phật trụ thế,

Con đều xin hồi hướng cho sự toàn giác của con.

Nói cách khác, hậu quả của sự hồi hướng những công đức ấy, là sự giác ngộ hoàn toàn của bạn. Nhưng cả hai việc duy trì Diệu pháp trong dòng tâm thức bạn. Nhưng cả hai việc duy trì Diệu pháp trong dòng tâm thức bạn, và hậu quả của việc này là đạt thành Phật quả - đều tùy thuộc vào sự kiện bạn có được một bậc đạo sư săn sóc đến hay không. Bởi thế:

Sở dĩ con gặp được giáo lý

Của Đấng Đạo Sư Vô Thượng

Là nhờ vào lòng tử tế của thầy con:

Nên con hồi hướng công đức này

Xin cho tất cả hữu tình

Đều được những bậc đạo sư săn sóc.

Nghĩa là, chỉ cần hồi hướng công đức cho bạn có được một bậc thầy săn sóc là đủ. Bởi thế bạn hãy hồi hướng theo một trong ba cách trên.

Câu "chút ít công đức" là để đánh tan cảm giác hợm hĩnh của ta về chính mình, khi ấy ta sẽ không kiêu căng.

"Bao nhiêu chút ít công đức" nghĩa là tất cả những nghiệp (lành) ta đã tích lũy. Con "Cầu đều xin hồi hướng cho sự toàn giác của con" là hồi hướng thực sự công đức ấy để đạt giác ngộ.

Không có gì khác giữa sự hồi hướng cho cái nhân và sự hồi hướng cho quả của nhân ấy; cũng như xin bột lúa mạch và xin bánh làm bằng bột ấy thì cũng như nhau.

Nhưng chúng ta không biết làm sao hồi hướng cho phải cách, nên ta đọc:

Như Bồ tát Văn Thù biết cách hồi hướng,

Như Bồ tát Phổ Hiền cũng biết cách

Con xin hồi hướng tất cả công đức này

Để học làm theo cách của các ngài ấy.

Con hồi hướng tất cả công đức con

Theo cách mà tất cả chư Phật ba đời

Đều ca tụng là cách tốt nhất:

Con xin hồi hướng đến những hành vi cao cả ấy.

Chúng ta được biết đấy là lời nguyện tốt nhất mà chư Phật trong ba đời đã lập nên, và các ngài đã làm việc để thực hiện viên mãn lời nguyện ấy. Chúng ta được biết hai bài kệ trên chứa đựng triệu lần vô số những bài nguyện mà chư Pháp tử và các Đấng Chiến Thắng đã lập, những vị đã hồi hướng công đức theo cách như Văn Thù và Phổ Hiền làm. Nhưng hãy để ý: ta phải thực hiện thành phần cầu nguyện này kèm với nhận thức đúng theo chánh kiến.

Đây là cách mà bảy thành phần cầu nguyện làm vị thuốc chữa trị ba độc tố. Sự kính lễ chư Phật làm kiêu mạn; sự cúng dường làm tiêu tan tánh keo kiệt; sám hối tiêu cả ba độc; tùy hỉ tiêu ganh tị; thỉnh chuyển Pháp luân tiêu sự thiếu thốn Phật pháp; thỉnh Phật trụ thế tiêu sự hỗn láo chê bai bậc thầy; hồi hướng công đức tiêu tan nóng giận. Lại nữa, bảy thành phần này bao gồm những tiến trình tích lũy (công đức-DG), thanh lọc bản thân và tăng trưởng công đức. Bốn rưỡi thành phần xây dựng sự tích công đức, thành phần sám hối là sự thanh lọc. Nữa thành phần tùy hỉ và tất cả thành phần hồi hướng tăng thêm công đức căn bản của chúng ta.

Những sách học không nói gì về điểm này nhưng theo chỉ giáo khẩu truyền của Kyabchog Dagpo Rinpoche, mỗi thành phần trong 7 thành phần cầu nguyện đem lại những tướng hảo khác nhau. Sự lễ bái đem lại tướng nhục kế trên đỉnh đầu; tôi đã bàn điều này (xem Ngày Thứ Năm, trang…). Cúng dường đem lại quả báo có được tài sản; Sám hối đem lại sự từ bỏ 2 loại chướng ngại; tùy hỉ công đức đem lại thân tướng tốt; thỉnh chuyển pháp luân đem lại hậu quả là được phạm âm như của Phật; Thỉnh Phật trụ thế đem lại thân Kim cang hay trí biết kéo dài thọ mạng; Hồi hướng công đức đem lại tất cả đức tính của một vị Phật nói chung.

Khi ấy bạn có thể dâng cúng một mandala khác nữa trước khi làm sự cầu xin kế tiếp, hoặc dâng mandala sau đó. Sự cầu xin ấy là:

"Con xin quay về nương tựa bậc thầy và ba ngôi báu.

Xin ban phước cho dòng tâm thức của con,

Xin gia hộ cho chúng con,

Để con và tất cả hữu tình, những người đã từng làm mẹ của con,

Chấm dứt mọi tà kiến, từ tà kiến không kính các bậc thầy cho đến chấp thủ bản ngã.

Xin các ngài ban phước cho chúng con

Để chúng con phát sinh chánh kiến một cách dễ dàng, kính trọng bậc đạo sư v.v…

Xin bậc thầy và ba ngôi báu gia hộ chúng con

Và tịnh trừ cho chúng con tất cả chướng ngại nội tâm và ngoại cảnh.”

Tuy nhiên thông thường, phải dâng mandala trước sự xin cầu. Cũng như khi bạn cầu xin một đấng đại vương một điều gì vô cùng quan trọng thì trước hết bạn phải biếu ông một món quà khổng lồ. Chúng ta muốn xin ruộng phước ba điều quan trọng cho nên phải dâng một mandala. Ba điều quan trọng ấy không phải là để cho riêng chúng ta được lợi lạc, như được sống lâu, được sức khỏe… mà là xin chấm dứt dứt mọi tà kiến như sự bất kính với bậc đạo sư, xin phát sinh mọi chánh kiến, và xin tịnh trừ tất cả chướng ngại bên trong và bên ngoài. Về phương diện mật tông đáng lẽ chúng ta phải nói. “… khỏi có sự bất kính đối với các bậc đạo sư, khỏi có một tướng đối đãi vi tế nào phát sinh trong cái ảo giác, ánh sáng bên trong, và những giai đoạn ở ngưỡng cửa” (những điều này xảy trước khi hành giả thể nhập Ánh Sáng Trong Suốt hay Điểm Linh Quang). Bản văn chúng ta sử dụng để làm nghi thức chuẩn bị không nói rõ điều này sau câu “từ sự bất kính đối với bậc đạo sư,” nhưng tôi nghĩ chúng ta có thể thay thế lập ngôn theo Mật tông này trong phần sau. Người ta nói rằng không có pháp nào là không thể bao hàm trong ba điều trên. Ngoại chướng là chiến tranh, pháp nạn… Nội chướng là bệnh tật…, hoặc

những chướng ngại bí mật do tâm ta không thể sử dụng Pháp hay không thích nghi với Pháp.

Chúng ta thường có lệ thêm vào những danh từ "xin ban phước cho chúng con…"

1.1.6. Những lời cầu xin thêm sau chỉ giáo khẩu truyền cốt để bảo đảm dòng tâm thức của bạn đã thấm nhuần thiền quán.

Tôi đã nói rằng phương pháp tốt nhất để triển khai dòng tâm thức là khẩn cầu bậc thầy, xem thầy không khác gì vị thần hộ mạng của mình. Chúng ta sẽ khai triển được những kinh nghiệm tôn giáo và chứng thực trong dòng tâm thức nhờ năng lực của sự gia trì của chư Phật Bồ tát sẽ thấm vào trong dòng tâm thức của ta do hậu quả của sự khẩn cầu.

Những cầu khẩn này được lập ngôn theo nhiều cách, nhưng đoạn sau đây là đoạn hay nhất. Người ta bảo tụng kinh mà không sử dụng bài này là một điều đáng tiếc.

(khẩn cầu Bổn Sư)

Hởi Bổn sư tôn quý của con, xin hãy an vị

Trên tòa sen và nguyệt luân trên đỉnh đầu con.

Xin thương xót con vì lòng bi mẫn.

Cho con những thành tựu về thân lời ý

(Khẩn cầu với hệ phái Hành Động Quảng Đại)

Đấng đạo sư, Thế tôn của chúng con - bậc cứu thế vô song.

Di Lặc đấng vô địch - vị nhiếp chính của đấng Chiến Thắng.

Thánh Asanga mà Phật đã tiên đoán sự ra đời.

Con dâng lời cầu khẩn đến ba đức Phật và Bồ tát

Vasubandhu - viên ngọc tối tôn trong các triết gia Ấn Độ

Thánh Vimuktisena người sáng lập trung đạo,

Vimuktisenagomin - người vẫn còn được tin tưởng:

Con dâng lời khấn nguyện lên ba vị đã mở con mắt thế gian.

Paranasena - người thành tựu trạng thái siêu phàm,

Vinìtasena - người luyện tâm trong những đạo lộ sâu thẳm.

Vairochana - với hành động đầy quyền năng:

Con khẩn cầu ba người bạn của hữu tình.

Haribhadra - Người hoằng dương con đường Bát nhã

Kusali - người nắm giữ tất cả giáo lý Phật,

Ratnasena - người thương yêu săn sóc hữu tình:

Con khẩn cầu ba vị thuyền trưởng của chúng sinh

Suvarnadvìpi - người có tâm Bồ đề kiên cố,

Dipamkàra Atìsha - nắm giữ truyền thống những bậc tiên phong

Dromtoenpa - người làm sáng tỏ thánh đạo:

Con khẩn cầu ba cột sống của nền giáo lý.

(Khẩn cầu với Hệ Phái Tri Kiến Sâu Xa).

Thích Ca Mâu Ni - bậc thầy vô tỉ, vô thượng cứu tinh,

Đức Văn Thù - người nắm giữ tất cả trí tuệ của chư Phật

Đức Long Thọ - bậc thánh cao cả thấy được ý nghĩa sâu xa:

Con khẩn cầu ba châu báu tuyệt đỉnh trong các triết gia.

Chandrakìrti - người làm sáng tỏ thánh ý,

Vidyakokila - giỏi nhất trong hàng đệ tử của Chandrakìrti,

Và em ngài - một Pháp vương tử chân chính

Con khẩn càu ba nguồn tri thức dồi dào.

Atìsha - người nhận chân được chiều sâu lý Duyên khởi

Và nắm giữ con đường của những bậc tiên phong

Và Dromtoenpa - người làm sáng tỏ thánh đạo:

Con cầu khẩn hai châu báu của đất Diêm phù.

Câu "Đấng đạo sư, Thế tôn của chúng con - Bậc cứu thế vô song" trở đi ám chỉ Hệ Phái Hành Động Quảng Đại. Từ câu "Thích Ca Mâu Ni …" trở đi ám chỉ Hệ Phái Tri Kiến Sâu Xa. Cả hai đoạn đều có lời khẩn cầu với bậc đạo sư của chúng ta, người đã khai thị cả hai hệ phái. Một đoạn cũng ám chỉ cái phần sâu xa: đó là sự toàn trí vĩ đại của Ngài. "Người thuyết giảng vô song" là một cách ca tụng đức Thích Ca Mâu Ni đã giảng dạy giáo lý duyên khởi.

Khi bạn muốn hỏi ý kiến một quan chức về một vấn đề rất quan trọng, thì bạn cần phải có người trung gian để nối giúp. Bởi thế hãy quán một bản sao của một vị thầy tách ra đứng trước mặt bạn - hình thức thường ngày của ông. Bản sao này an vị trên đỉnh đầu bạn. Hãy tưởng tượng ông xin với chư Phật Bồ tát giùm bạn. Khi bạn tụng phần đầu câu "Hởi bổn sư tôn quý của con… những thành tựu về thân, lời, ý" bản sao của bậc thầy di chuyển lên đỉnh đầu bạn và cùng bạn khẩn cầu với ruộng phước. Những cam lồ tịnh hóa tuôn xuống trong khi lặp lại lời khẩn cầu, và một bản sao khác của bổn sư bạn tan vào trong bạn.

Trong nghi thức chuẩn bị cho lời Đức Văn Thù, theo truyền thống người ta không tụng dòng thứ tư của những bài kệ ấy đến hai lần như trong Nghi thức chuẩn bị cho Con Đường Nhanh và Con Đường Dễ.

Trong lúc bạn đọc dòng cuối bài kệ "Hởi bổn sư tôn quý…" lần đầu. Hãy tưởng đến sự tịnh hóa tất cả chướng ngại tu tập những giai đoạn thuộc cả hai ngành rộng và sâu của đạo lộ trong dòng tâm thức bạn. Khi đọc lần đầu những giòng mở đầu bài kệ Hệ Phái Hành Vi Quảng Đại, hãy tưởng tượng bạn đã tịnh trừ những chướng ngại cho sự tu tập hành vi quảng đại; đến phần Hệ Phái Tri Kiến Sâu Xa cũng vậy.

Khi bạn tụng những giòng ấy lần hai, hãy quán tưởng những bản sao của các bậc thầy đề cập trong đó tan vào trong bạn, và bạn triển khai được những thực chứng vào những đạo lộ sâu hoặc rộng.

Rồi đến những bậc thầy thuộc truyền thống Lam-rim Kadampa.

(Khẩn cầu Hệ Phái Truyền Thống Lam-rim)

Gampopa - bậc hành giả hùng vĩ nhiều năng lực,

Neuzurpa - nhất tâm tịnh chỉ sâu xa,

Tagmapa - người hộ trì tất cả ngành luật tạng:

Con khẩn cầu ba ngọn đèn soi sáng những chốn xa xôi

Namkha Senge - hành giả tinh tấn vĩ đại

Namkha Gyaelpo - người được chư thánh hộ trì

Senga Zangpo - người từ bỏ tám bận tâm thế tục:

Con khẩn cầu đức Gyaelsae Zangpo.

Người với bồ đề tâm xem tất cả chúng sinh như con ruột,

Người được gia hộ và chăm sóc bởi thần Kim cương thủ,

Hướng đạo sư tối thượng cho hữu tình vào thời mạt pháp:

Con khẩn cầu Namkha Gyaeltsaen.

Để ý những bậc thầy hệ phái này được đặt sau những bậc thầy Hệ Phái Hành Vi Quảng Đại. Điều này có thể khiến cho người ta ngạc nhiên: "Họ có thuộc Hệ Phái Hành Vi Quảng Đại không?" Không, mặc dù họ đứng sau những vị ấy.

(Khẩn cầu Hệ Phái Truyền Thống Cổ Điển)

Geshe Potowa - vị nhiếp chính của Đấng Chiến thắng,

Sharawa - người có trí tuệ không ai sánh bằng

Chaekawa - người nắm giữ hệ phái Bồ đề tâm:

Con khẩn cầu ba vị đáp ứng hi vọng hữu tình.

Chilbupa - vị Bồ tát ngự trị những truyền thừa và tuệ giác,

Lhalung Wangchug - học giả vĩ đại uyên bác về kinh,

Goenpo Rinpoche - người che chở chúng sinh trong ba cõi:

Con khẩn cầu ba vị trưởng lão vô song.

Zangchenpa - người có giới hạnh vô cấu

Tsongkapa - người duy trì năm ngàn chương luật tạng,

Moendrapa - người hoàn tất những luận siêu hình lớn lao:

Con khẩn cầu ba đại cứu sinh của hữu tình.

Chúa tể của các Pháp rộng và sâu,

Đấng che chở tất cả hữu tình may mắn,

Mà công việc cao quý là hoằng truyền chánh giáo:

Con khẩn cầu một bậc tôn sư quang vinh.

Cuối câu này là cầu Choekyab Zangpo, tu viện trưởng Dragor (xem Ngày Thứ Nhất, trang…). Sự khẩn cầu những hệ phái lại tiếp:

(Khẩn cầu Hệ Phái Truyền Thống Giảng Dạy)

Tsultrimbar - hoàng tử vĩ đại trong những học giả,

Zhoenus Oe - người đào luyện hướng đạo tâm linh của mình

Gyergompa - người luyện tâm trên đạo lộ thượng thừa:

Con khẩn cầu ba Pháp tử của Đấng Chiến thắng.

Sangyaeboen - kho tàng những đức tính vi diệu,

Namkha Gyaelpo - được chư thánh hộ trì,

Senge Zangpo - người từ bỏ tám bận tâm thế tục:

Con khẩn cầu Gyaelsae Zangpo.

Người với bồ đề tâm xem tất cả chúng sinh như con ruột,

Người được gia hộ và săn sóc bởi trời của những vị trời

Hướng đạo sư tối thượng cho hữu tình vào thời mạt pháp:

Con khẩn cầu Namkha Gyaeltsaen.

Những hệ phái này dường như dẫm lên nhau, nhưng không phải thế. Lối tụng đọc này hợp với chỉ giáo truyền khẩu sau đây. Sau khi Hệ Phái Những Hành Vi Quảng Đại truyền đến Atìsha, ngài đã phối hợp hệ phái này với Tri Kiến Sâu Xa. Vậy Atìsha cũng truyền Hệ Phái Tri Kiến Sâu Xa cho đệ tử trưởng của ngài là Dromteonpa. Ba hệ phái Kadampa liệt kê riêng rẽ. Gampopa là vị đầu tiên của truyền thống Lam-rim Kadampa; hệ này truyền xuống Namkha Gyaeltsaen. Kế đến Hệ Phái Cổ Điển trải từ Potowa đến Choekyab Zangpo. Truyền Thống Chỉ Giáo trải từ Chaen Ngagwa Tsultrimbar đến Namkha Gyaeltsaen. Ở điểm này ba hệ phái nhập làm một dòng duy nhất. Ta khởi đầu với sự khẩn cầu Je Rinpoche, một hình thức thay đổi của thần chú ngài, để nhận một sự gia trì đặc biệt.

Đức Quán Tự Tại - kho tàng lớn của từ bi thấy đúng

Đức Văn Thù - đấng toàn tri vô cấu,

Đức Tsongkapa - bảo châu tối cao của những học giả xứ Tuyết:

Con khẩn cầu đức Lozang Gragpa.

Trong phép quán ruộng phước, và Đức Văn Thù được vây quanh bởi những bậc đạo sư thuộc Hệ Phái Hành Động Quảng Đại hoặc Hệ Phái Tri Kiến Sâu Xa, cả hai hệ phái đều kết thúc bằng Atìsha và Dromtoenpa. Hãy quán Truyền thống Lam rim của Kadampa ngay trước cả hai hệ phái; nhóm này gồm có Gampopa được vây quanh bởi Neuzurpa vân vân. Họ thành lập một nhóm giảng dạy, Truyền Thống Cổ Điển - Geshe Potowa vây quanh bởi chín bậc thầy khác trong hệ phái - thì ở bên trái hoặc bên phải của Truyền Thống Lam-rim. Quán Chaen Ngagwa vây quanh bằng bảy bậc thầy thuộc truyền thống Chỉ giáo, ở một bên nhóm truyền thống Lam-rim.

Đức Tsongkapa ngồi trước nhóm này. Những bậc thầy thuộc phái Kadampas mới (hậu kỳ) xếp hàng hai bên ngài.

{khẩn cầu với Hệ phái Gelug}

Jampal Gyatso - vị hoàng tử vĩ đại trong những đọc giả.

Kaedrub Rinpoche - mặt trời của những triết gia

Basoje - người giữ kho chỉ giáo bí mật:

Con khẩn cầu ba bậc đạo sư vô tỷ.

Choekyi Dorje - người đã đạt sự hợp nhất,

Gyaelwa Ensapa - người thành tựu ba thân,

Sangyae Yeshe - người gìn giữ sự truyền thừa và tuệ giác

Con khẩn cầu ba vị học giả uyên thâm.

Lozang Choekyi Gyaeltsaen - người cầm cờ Pháp chiến thắng,

Koenchog Gyaeltsaen - đệ tử thân cận nhất của ngài,

Lozang Yeshe - người rọi ánh sáng trên thánh đạo:

Con khẩn cầu ba vị lama tối tôn.

Ngagwang Jampa - người hoằng truyền giáo lý đức Thích Ca

Lozang Nyaendrag - được xem là đệ tử thân cận nhất của ngài,

Yoentaen Ta - Yae - người có vô biên thiện đức:

Con khẩn cầu ba bậc thầy từ bi

Taenpa Rabgyae người hoằng dương giáo lý của Lozang Yeshe,

Lodroe Zangpo - người làm việc để giải thoát tất cả hữu tình.

Lonzang Gyatso - người giảng dạy thiện xảo

Con khẩn cầu ba bậc thầy vô song.

Với đức bổn sư tối thượng đầy từ bi của con (Jinpa Gyatso);

Đấng vô tỷ, người nắm giữ vừa giáo lý vừa thực hành.

Chuyên chở vừa truyền thừa tuệ giác

Cho bốn hạng người may mắn có khả năng đón nhận:

Con khẩn cầu với sự thành kính tột bực của thân lời ý.

Bậc đa văn học nhiều, người mở rộng

Phạm vi của chỉ giáo khẩu truyền

Và mở bày những hành trì ẩn mật của hai giai đoạn:

Con khẩn cầu ngài Taenzin Kaedrub.

Vị thầy tu nhập thể tử tế nhất, mà thân thể

Chứa đựng tất cả chỗ nương tựa quá hiện vị lai;

Lời ngài có sự hùng biện của Đức Văn Thù

Tâm ngài như đại dương trí tuệ tự nhiên

Về ba môn học tăng thượng và về nhân quả;

Con khẩn cầu ngài Lozang Lhuendrub Gyatso.

Ngài là con mắt thấy tường tận tất cả nền giáo lý

Ngài là cổng lớn đưa người may mắn đến giải thoát,

Người được điều động bởi từ bi, dùng phương tiện khéo:

Con khẩn cầu chư vị đạo sư, những người cho ánh sáng.

Lời khấn nguyện này ngắn gọn nhưng mỗi câu chứa đựng tất cả những điểm chính của đời mỗi bậc thầy. Nếu thuộc lòng bài này bạn sẽ hoan hỉ và mong muốn học tập. Khi lặp lại lần hai câu cuối của mỗi bài kệ, hay khi tụng đọc những dòng khác chứa đựng tiểu sử vắn tắt từng cá nhân, hãy cảm như là bạn đang nhận chính những đức mà họ nhận được từ nền giáo lý được truyền và được chứng.

Theo truyền thống, người ta thêm một câu cuối: "Hỡi bậc thầy sáng chói, trong tiểu sử của thầy…" Rồi nếu bạn không sắp thực hành một pháp quán riêng biệt về Lam-rim, thì bạn nên tụng bài Căn Bản mọi Thiện Đức của Tsongkapa. Nếu có làm pháp quán, thì bạn không cần đọc bài này; khi ấy tốt nhất nên giải tán pháp quán ruộng phước. Phương pháp giải như sau. Quán ánh sáng tuôn từ trái tim Kim cương trì chiếu ánh sáng những hình ảnh khác. Rồi giống như hơi tan ra trên một tấm gương, những hình ảnh phía dưới rộng phước, nghĩa là bốn đại dương v.v…tuần tự đặt vào những hình ảnh bên trên; điều này xảy ra cho những vị thần đứng trên bốn cánh của hoa sen trên cùng. Bốn vị thần này rút vào hình ảnh của Kim cương trì trong tim của Phật Thích Ca Mâu Ni. Hệ Phái Tri Kiến Sâu Xa vào Đức Văn Thù, Hệ Phái Hành Động Quảng Đại rút vào Đức Di Lặc; Hệ Phái Dâng Hiến rút vào Kim cương trì; và những vị thầy của riêng bạn, những người có dạy cho bạn cho bạn học rút vào bổn sư của bạn trong hình dáng thường ngày của ông mà bạn thấy. Hãy nghĩ trong khi duy trì sự sáng sủa của pháp quán: "Tôi thật may mắn đã trông thấy chư Phật Bồ tát thật sự." Khi ấy Di Lặc và Văn Thù tan thành ánh sáng, ánh sáng này tan vào ảnh chính. Kim cương trì trong tim của hình ảnh chính như một thực thể trí tuệ. Hình ảnh vị thầy bổn sư của bạn tuy nhiên không tan thành ánh sáng - điều này sẽ có một điểm xấu nếu ông ta còn sống. Bởi thế, dù thầy còn sống hay không, hãy để ông tan vào Kim cương trì trong tim của hình ảnh chính như người ta bỏ một hột lúa mạch trong một tảng bơ. Cây ước, tòa sư tử, v.v.. tan vào tòa sen chính hình ảnh chính. Hình ảnh chính thì tan vào ánh sáng, ánh sáng ấy lại tan vào bậc thầy trên đầu bạn trở thành đức Thích Ca Mâu Ni đạo sư chúng ta; xem ngài như hiện thân của mọi chỗ quy y, và dâng cúng ngài một mandala và sự cầu nguyện gồm thành bảy thành phần. Rồi chỉ làm sự thỉnh nguyện tha thiết với vị thầy của bạn mà thôi. Hãy dán chặt vào việc làm ấy, cầu khẩn một bậc thầy duy nhất, như thể là bạn bị trói vào một cái cọc đóng xuống đất. Đừng nghĩ rằng tốt hơn nên khẩn cầu người nào khác. Làm sự khẩn cầu với nhiều người là điều vô nghĩa. Hãy làm sự khẩn cầu như thể bạn làm với hiện thân

của Tam Bảo và của tất cả chỗ nương. Những câu sau đây rút từ Quyển Sách Thần Diệu của phái Gelugpa, nên rất linh nghiệm.

Bậc thầy thánh thiện của con, chúa tể của bốn thân.

Con khẩn cầu thầy: Thích Ca Mâu Ni - Kim Cương Trì.

Bậc thầy thánh thiện của con, chúa tể Pháp thân vô ngại

Con khẩn cầu thầy: Thích Ca Mâu Ni - Kim Cương Trì.

Bậc thầy thánh thiện của con, chúa tể Báo thân phúc lạc,

Con khẩn cầu thầy: Thích Ca Mâu Ni - Kim Cương Trì.

Bậc thầy thánh thiện của con, chúa tể vô lượng ứng thân

Con khẩn cầu thầy: Thích Ca Mâu Ni - Kim Cương Trì.

Bậc thầy thánh thiện của con, hiện thân của tất cả bậc thầy,

Con khẩn cầu thầy: Thích Ca Mâu Ni - Kim Cương Trì.

Bậc thầy thánh thiện của con, hiện thân của tất cả vị trời

Con khẩn cầu thầy: Thích Ca Mâu Ni - Kim Cương Trì.

Bậc thầy thánh thiện của con, hiện thân của tất cả chư Phật,

Con khẩn cầu thầy: Thích Ca Mâu Ni - Kim Cương Trì.

Bậc thầy thánh thiện của con, hiện thân của tất cả Pháp

Con khẩn cầu thầy: Thích Ca Mâu Ni - Kim Cương Trì.

Bậc thầy thánh thiện của con, hiện thân của Tăng già,

Con khẩn cầu thầy: Thích Ca Mâu Ni - Kim Cương Trì.

Bậc thầy thánh thiện của con, hiện thân của tất cả nam thân

Con khẩn cầu thầy: Thích Ca Mâu Ni - Kim Cương Trì.

Bậc thầy thánh thiện của con, hiện thân của mọi thần Hộ pháp

Con khẩn cầu thầy: Thích Ca Mâu Ni - Kim Cương Trì.

Bậc thầy thánh thiện của con, hiện thân của tất cả chỗ quy y.

Con khẩn cầu thầy: Thích Ca Mâu Ni - Kim Cương Trì.

Nhưng phải chú ý: Độ dài của các dòng trên đây phải bằng nhau, không nên phá hỏng nhịp điệu. Trong khi luyện tâm, như thiền quán bình đẳng giữa mình và người khác, thì Đức Thánh Quan Tự Tại là vị thần tối thượng của lòng bi mẫn, bạn nên đổi ra như sau: Bậc thầy tối thượng của con, chúa tể của bốn thân, con khẩn cầu Ngài: "Đức đạo sư Quán Tự Tại. "Khi bạn thiền định về chánh kiến, hãy làm tương tự với danh hiệu Đức Văn Thù.

Đến đây là chấm dứt những nghi thức chuẩn bị. Bạn theo một đề mục thiền quán Lam-rim, từ đề mục đầu tiên phụng sự vị hướng đạo tâm linh - cho đến sự tỉnh chỉ và tuệ quán đặc biệt. Đừng giải tán hình ảnh bậc thầy của bạn trên đỉnh đầu; Ông vẫn ngồi đấy trong suốt thời thiền quán. Nếu bạn mất hình ảnh quán thì hãy quán trở lại và dâng cúng một Mandala.

Vậy bây giờ bạn hãy bắt đầu phân chính của thời thiền định. Hãy thiền quán về Lam-rim mà bạn chọn, hoặc ngắn hoặc dài - Con Đường Dễ - Con Đường Nhanh… Rồi thêm vào đó làm những pháp luyện tâm. Đoạn làm lời khấn nguyện để triển khai thực chứng vào phần đặc biệt của Lam-rim mà bạn vừa thiền quán; năm thứ cam lồ tuôn xuống từ thân thể bậc thầy: hãy quán tưởng chúng thanh lọc bạn chướng ngại ngăn che trong đoạn Lam-rim đặc biệt ấy. Cam lồ cũng làm cho bạn triển được khai phần ấy của đạo lộ trong dòng tâm thức. Hãy để ý rằng những nghi lễ chuẩn bị đi trước câu "con khẩn cầu ngài: Thích Ca Mâu Ni - Kim Cương Trì" đều giống nhau cho tất cả đề mục thiền quán sau đó.

Đoạn văn "từ vô thỉ đến nay, con và tát cả hữu tình đã từng làm mẹ của con, đã bị rơi vào vòng sinh tử. Trong một thời gian dài cho đến nay chúng tôi đã kinh qua vô lượng nỗi khổ khác nhau trong cõi

luân hồi…" rút từ tác phẩm Con Đường Dễ. Nếu bạn đang thiền quán về Phạm Vi Lớn, hãy bỏ câu "rơi vào sinh tử, và trong một thời gian dài…" khi bạn làm lời cầu nguyện này.

1.2. Làm thế nào để theo phần chính của khóa tu tập.

Bây giờ ta phải thiền quán trong phần chính của khóa tu tập. Những kỹ thuật hướng đến một chủ đề duy nhất gọi là thiền quán. Chúng ta thường có những tư tưởng thiếu niềm tin nơi vị hướng đạo tâm linh, bởi thế bây giờ chúng ta xoay sự chú ý hướng về sự tin tưởng bậc thầy; ta sử dụng kỹ thuật này để quen thuộc với những tư tưởng ấy, làm chủ chúng. Đây là thiền định.

Tâm thức chúng ta đã bị chi phối bởi năng lực của vọng tưởng, nên ta xoay sự chú ý đến một cái gì khác để chấm dứt tình trạng ấy.

Có hai thứ thiền quán - thiền phân tích là thiền dán chặt vào một đối tượng. Thiền phân tích là suy nghĩ nhiền lần về đoạn kinh, những lý luận vân vân. Tôi sẽ bàn điều này ở mức giản dị. Chúng ta thực sự luôn luôn làm pháp thiền phân tích, nhưng chúng ta lại hướng nó vào con đường sai lạc - đó là thiền phân tích về ba độc tố.

Lấy ví dụ sân. Trước hết bạn không nhớ đến kẻ thù của bạn và không phát sinh một sự tức giận nào; bạn chỉ phát sinh tức giận khi bạn nhớ lại. Bên trong bạn nhớ lại những việc mà y đã làm, những sự bất công y đã làm đối với bạn, và cả đến cái cách y nhìn bạn. Bên ngoài mặt bạn đỏ dần, nách bạn chảy mồ hôi. Nếu kẻ thù của bạn mà có ở đấy chắc chắn bạn sẽ đánh vào đầu hắn. Như thế nghĩa là bạn đã làm sự thiền quán phân tích. Tương tự đối với tham ái vân vân.

Khi chúng ta tranh luận một cách vô ý thức, chúng ta chỉ nghĩ đến việc sử dụng tranh luận để đánh bại kẻ khác. Nếu chúng ta phân tích cách suy nghĩ của tâm ta, ta sẽ thấy rằng đấy là thiền định phân tích mà tôi nói. Có thể nói chúng ta là những thiền giả vĩ đại nhưng chỉ sử dụng thiền phân tích vào vọng tưởng ba độc, và chúng ta sẽ thành đạt một cái gì hoàn toàn khác hẳn với thiền gia vĩ đại khác: Chúng ta có thể đi đến một thế giới ở đấy đồi và thung lũng là sắt nung đỏ. Thay vì làm những pháp thiền phân tích bất lợi ấy, chúng ta nên làm phép

thiền phân tích bất lợi ấy, chúng ta nên lmà phép thiền phân tích vễ những gì đem lại thân tái sanh thuận lợi cho ta, về lý do tại sao tái sanh này lại khó có được, có lợi lạc như thế nào, vân vân.

Bạn phải chắc chắn về từng mõi đề mục của Lam-rim. Trong đoạn đề cập sự thiền quán về thân người thuận lợi và sự khó được của nó, bạn thiền quán về những điều đặc biệt, và thật là một chướng ngại lớn khi theo dõi thiền quán về đề mục Lam-rim một cách lập dị, chỉ làm theo ý mình suốt trong thời thiền, vì bạn nghĩ: "Đấy là Pháp, không có hề gì." Việc này cũng giống như trộn lẫn soda vào trong một chum muối; sự thiền quán như thế sẽ bị hỏng vì trạo cử và lừ đừ; đức hạnh của bạn thực hành suốt một đời sẽ bị khuyết điểm. Nếu điều này xảy ra, thì bạn có thiền cũng như không, mặc dù bạn có thể tưởng rằng mình đã làm đúng, đã thiền định về đề mục.

Vậy, đừng để điều này xảy ra. Hãy lấy ví dụ thiền quán về chết và vô thường. Chỉ cần thiền quán về những trích dẫn, lý luận, tam đoạn luận, và những ví dụ đã cho về đề mục ấy - bạn có thể thêm một vài điều chẳng hạn có người chết trong làng hôm nay. Lại nữa hãy dùng chỉ giáo truyền khẩu của bậc thầy làm căn bản, và thêm vào đấy những điều mà bạn đọc được trong một tờ kinh lang thang bạn gặp. Nếu bạn suy nghĩ về đề tài từ nhiều góc cạnh, thì bạn sẽ phát triển thực chứng một cách dễ dàng, cũng như khi bạn phát triển cảm giác thù hận bằng cách nghĩ đến sự việc từ nhiều khía cạnh.

Khi bạn chưa đạt được tâm tịnh chỉ thì tất cả thiền định của bạn đều chỉ là pháp thiền phân tích. Sau khi đạt tâm tịnh chỉ, bạn có thể thực hành pháp thiền định "dán chặt" hay tập trung, nghĩa là hướng tâm vào một đề mục duy nhất. Một số người cho rằng thiền định tập trung dành cho những khất sĩ, còn thiền định phân tích dành cho học giả, hoặc cho rằng thiền định phân tích làm nguy hại cho thiền định tập trung, vân vân, đều là nói tầm bậy.

--- o0o ---

PHẦN BA

NỀN TẢNG CỦA ĐẠO LỘ

NGÀY THỨ BẢY

Kyabje Pabongka Rinpoche bắt đầu:

Vị Bồ tát vĩ đại Shàntideva nói:

Bạn có thể giải thoát khỏi sông lớn đau khổ

Nhờ con thuyền là thân làm người.

Một con thuyền như vậy khó có trở lại;

Hỡi kẻ đui, lần này đừng mê ngủ nữa!

Bạn đã được tái sanh toàn hảo là thân người, như một chiếc thuyền bè để vượt qua đại dương sinh tử. Loại hạnh phúc mà chỉ kéo dài cho đến khi bạn chết là thứ hạnh phúc không đáng ham muốn. Nếu bạn không thành tựu được niềm hy vọng vĩnh cửu cho tất cả những đời tương lai, thì thật khó mà có được một tái sanh vật lý như thế này trở lại, một con thuyền khác để giải thoát bạn khỏi biển khổ. Bởi thế bạn phải làm thỏa mãn niềm hy vọng vĩnh cửu của mình ngay bây giờ, và phải biết cách nào để làm việc ấy, hãy khởi động lực bằng ý nghĩ, "Tôi sẽ đạt thành quả Phật vì tất cả hữu tình, những bà mẹ tôi trong quá khứ. Bởi thế tôi sẽ lắng nghe giáo lý sâu xa này về ba phạm vi của Lam-rim và sẽ thực hành đúng theo đó."

Đây là những tiêu đề thích hợp…

Sau khi bàn đến những tiêu đề đã nói, ngài tiếp:

Tiêu đề thứ tư là, ***"Trình tự theo đó những môn đệ phải được chỉ giáo thực thụ,"*** có hai tiêu đề phụ: (1) ***Căn bản đạo lộ:*** sự tận tụy với một bậc hướng đạo tâm linh, và (2) ***Sự huấn luyện tuần tự mà bạn***

phải theo, sau khi đã nương tựa một bậc thầy. Bây giờ tôi sẽ đề cập làm thế nào để thờ một bậc thầy.

Ta không thể bao quát tài liệu về nghi thức chuẩn bị cả bốn lần, nhưng ta phải làm việc ấy khi dạy phần chính của bài giảng Lam-rim - khởi đầu là đoạn nói về tận tụy với một hướng đạo tâm linh. Việc này bao hàm một tóm tắt (ở đầu khóa giảng ngày kế tiếp). Tôi định theo truyền thống này.

Bạn cũng có thể quan sát mình bằng chính mắt mình, để thấy làm thế nào những người thợ mộc hay thợ điêu khắc chẳng hạn, trước hết cũng phải học tập dưới một bậc thầy rồi mới có thể tự lập được. Bởi thế có lẽ không cần phải nói bạn cũng biết bạn phải nương tựa vào một bậc hướng đạo tâm linh để biết đúng con đường sẽ làm thỏa mãn những hy vọng vĩnh cửu của bạn bằng cách đưa bạn lên ngang hàng chư Phật. Một số người nghỉ rằng họ có thể đọc sách chứ không cần thầy, nhưng điều này không đủ, bạn phải nương tựa vào một bậc thầy có khả năng. Giả sử bạn sắp du lịch Ấn Độ; bạn phải tìm một người hướng đạo chứ không phải bất cứ ai cũng đưa bạn đi được. Bạn cần tìm một người ở đất Ấn. Cũng vậy, môt hướng đạo tâm linh phải là người có khả năng hướng dẫn bạn trên đạo lộ tu tập đến quả vị Phật. Nếu bạn nương tựa ai cũng được, hoặc nương tựa bạn xấu, thì bạn sẽ không được hướng dẫn đi đúng đường, và có thể đi lạc. Vậy điều cốt yếu là ngay từ đầu bạn phải nương tựa vào một vị hướng đạo tâm linh. Đức Tsongkapa còn nói rằng, bậc thầy là "căn bản của đạo lộ."

Cách bạn tận tụy với một bậc thầy khởi đầu bằng bốn tiêu đề: (1) lợi ích của sự nương tựa một bậc thầy; (2) những tai hại vì không nương tựa bậc thầy, hoặc đã thối thất sự thờ kính; (3) tận tụy với thầy trong ý nghĩ; (4) trong hành động.

1.2.1. LỢI ÍCH CỦA SỰ NƯƠNG TỰA MỘT BẬC THẦY.

Chỉ khi bạn nghĩ về những lợi lạc của sự nương tựa bậc thầy và sự tai hại của không nương tựa bậc thầy, thì bạn mới hực sự sung sướng làm việc ấy.

Những lợi ích của nương tựa bậc thầy được bàn trong Con Đường Nhanh và theo truyền thống khẩu quyết của những bậc thầy chúng tôi, điều này được đề cập dưới tám tiêu đề phụ.

a. Bạn sẽ tiến gần hơn đến quả Phật

Trong truyền thống khẩu quyết của chính tôn sư tôi Dagpo Rinpoche, chúng tôi chia tiêu đề này làm hai tiêu đề phụ: (1) bạn sẽ đến gần Phật quả hơn, nếu bạn thực hành những chỉ giáo của bậc thầy; (2) bạn cũng sẽ tiến gần Phật quả hơn, nếu bạn cúng dường và phụng sự bậc thầy.

a-1. Bạn sẽ tiến gần đến quả Phật hơn bằng cách thực hành theo lời thầy chỉ giáo.

Một lợi ích tổng quát của việc nương tựa bậc thầy là bạn sẽ tiến gần hơn đến Phật quả. Mặc dù những con đường khác và những giai đoạn của họ đòi hỏi nhiều kiếp tu hành để hành Phật quả, một số người có thể thành Phật quả trong một đời vì họ đã hết mình phụng sự các bậc thầy. Những mật điển tối thượng thành tựu điều này rất nhanh - pháp Du già Đạo sư cũng là huyết mạch của con đường mật tông. Ta có thể thấy điều này qua cuộc đời của Milarepa chẳng hạn.

Ta có thể trích những câu như: "Nhờ lòng từ bi của thầy, mà trạng thái đại lạc…" Nghĩa là nếu bạn thờ kính bậc thầy đúng cách, thì do lòng từ bi của thầy, thầy sẽ ban cho bạn trạng thái pháp thân - cảnh giới đại lạc - chỉ trong thời gian ngắn ngũi một đời, mà chỉ là một sát na trong thời đại suy đồi này. Đời người chỉ là một sát na nếu so sánh với đời chúng sinh trong cá địa ngục ở dưới và chư thiên ở trên.

Và để chứng minh điều này, Kyabje Pabongka Rinpoche kể câu chuyện về ngài Vô Trước du hành trên cõi Đâu Suất, Ngài chỉ ở đây

một buổi sáng để thụ giáo với đức Di Lặc, nhưng khi trở về trái đất thì ngài nhận ra rằng năm mươi năm đã trôi qua.

Hơn nữa, đời người chỉ là một khoảnh khắc so với khoảng thời gian chúng ta ở trong cõi luân hồi sinh tử.

Nếu bạn không phụng sự bậc thầy cho đúng, bạn sẽ không phát triển được dù chỉ một sự thực chứng nhỏ nhất trong các giai đoạn của đạo lộ, dù bạn có đào luyện thực tập pháp nào, dù bạn tu tập đến cả những mật điển tối thượng. Nhưng nếu bạn tận tụy đúng mức, không bao lâu bạn sẽ đạt đến trạng thái hợp nhất, dù điều này thông thường phải cần tu nhiều kiếp. Quyển Lam-rim nhan đề Tinh Yếu của Cam Lồ có nói:

Sự hợp nhất vĩ đại rất khó đạt

Ngay cả sau khi kiên trì tinh tấn trăm lần

Qua vô số đời kiếp. Nhưng người ta nói

Có thể đạt được điều này chỉ trong một đời

Vào thời mạt pháp, nhờ nương tựa bậc thầy.

Ngay cả trong truyền thống kinh tạng, người ta qua con đường một cách nhanh chóng nếu sự thờ phụng bậc thầy được thực hành tuyệt hảo.

Khi ấy *Pabongka Rinpoche kể đời của vị Bồ tát Sadàprarudit.*

Nếu chúng ta gặp một đức Phật, ta sẽ nghĩ, "Đức Phật này cao hơn thầy tôi." Đấy là một phản ứng tự nhiên, nhưng Sadàprarudita đã thấy vô số Phật mà vẫn không thỏa mãn; ông muốn tìm một bậc thầy. Đây là một điểm trọng yếu. Nếu chúng ta không gặp một bậc thầy mà ta có nhân duyên suốt trong tất cả những tái sinh tương lai của ta, tức là ta đã lỡ mất các điều tốt lành nhất. Nếu chúng ta cúng dường lễ bái để cầu xin Đế Thích cho một viên ngọc ước, ta sẽ được thỏa mãn. Thế

màSadàprrudita lại cắt thịt mình cho chảy máu để phụng sự bậc thầy Dharmodgata. Điều này đem lại cho ông năng lực lớn nhất để xây dựng cả hai thứ tích lũy. Ông đã đạt được định chứng gọi là "dòng Pháp liên tục" khi ông thấy được linh kiến về chư Phật; quả thế, ông đã ở trên địa vị cao của đạo lộ đại thừa về tích lũy công đức. Sau đó ông thấy được linh kiến về chư Phật; quả thế, ông đã ở trên địa vị của đạo lộ đại thừa về tích lũy công đức. Sau đó ông gặp bậc thầy Dharmodgata dạy Pháp cho ông và ông chứng ngay Đệ bát địa Bồ tát sau khi chứng vô sanh pháp nhẫn thuộc đạo lộ chuẩn bị. Ông chứng đạo nhanh chóng nhờ sự tận tụy vô song của ông đối với bậc thầy. Người ta bảo những Bồ tát khác phải trải qua một đại kiếp tích lũy công đức trong bảy địa vị đầu của mười địa vị bồ tát.

Bởi thế bạn sẽ thành Phật mau hay lâu cốt yếu là do bạn có phụng sự bậc thầy một cách tận tụy hay không. Bạn sẽ tiến gần quả Phật nếu bạn thực hành những chỉ giáo của thầy. Và bạn sẽ thành Phật sớm hơn nếu nương tựa một bậc thầy có thể dạy cho bạn con đường viên mãn hơn là một bậc thầy có thể dạy Phạm Vi Nhỏ. Nếu một môn đệ là pháp khí thích hợp (nghĩa là có thể chịu đựng khổ hạnh khó khăn), mà gặp được bậc thầy có thể giảng dạy viên giáo thì người ta bảo tất cả khó khăn sẽ tan biến. Điều này hầu như là chính chư Phật đã an bài như vậy. Padampa Sangyae nói:

Bạn sẽ đến bất cứ nơi nào bạn muốn

Nếu bậc thầy mang bạn đến đây -

Bởi thế, hỡi dân chúng Dingri,

Hãy cung kính tôn trọng ngài

Như cái giá của hành trình.

Long thụ nói:

Nếu một người rơi từ đỉnh cao

Của vua các ngọn núi,

Thì y vẫn rớt xuống dù y cứ nghĩ là không.

Nếu bạn nhận những giáo lý lợi lạc

Dò lòng từ bi của bậc thầy,

Bạn sẽ được giải thoát

Dù bạn tưởng mình không giải thoát.

Khi bạn rớt xuống từ đỉnh núi cao thì bạn không thể nào ngăn bạn khỏi rớt, dù bạn có nghĩ rằng mình có thể trở lên. Cũng thế, nếu sự thờ kính bậc đạo sư của bạn được làm một cách tốt đẹp, thì nó sẽ đưa bạn đến giải thoát khỏi sinh tử, dù bạn có thể nghĩ rằng "tôi sẽ không giải thoát." Nhưng bạn sẽ không du hành ngay cả trên những đạo lộ thấp nhất, nếu bạn không nương tựa một bậc thầy.

a2. Bạn cũng sẽ tiến đến gần Phật quả hơn nhờ cúng dường phụng sự bậc thầy.

Bạn phải tích lũy vô lượng công đức và trí tuệ để dạt thành Phật quả. Nhưng sự tích lũy khổng lồ này cũng dễ có được, mà cách tốt nhất là cúng dường bậc thầy. Có câu nói:

Cúng dường cho lỗ chân lông một bậc thầy

Có công đức hơn là cúng dường

Chư Phật Bồ tát mười phương.

Chư Phật và Bồ tát sẽ thấy được

Khi người nào dâng cúng một bậc thầy.

Nói khác đi, như nhiều mật điển và luận sớ đề cập, ta sẽ được nhiều lợi ích nếu cúng dường chi một mảy bằng lỗ chân lông cho thân bậc thầy, hơn là cúng dường mười phương Phật và Bồ tát. Bậc hiền trí Sakya nói:

Công đức của sự thực hành sáu ba la mật

Và hi sinh đầu, tay chân trong ngàn kiếp

Có thể coi được trong một khắc quá pháp thờ thầy

Không đáng mừng sao,

Khi bạn được phụng sự thầy?

Nghĩa là, chúng ta có được một kho công đức khổng lồ bằng cách hy sinh đầu, tay chân trong ngàn kiếp, nhưng ta cũng có được công đức tương tự mà ít nhọc sức, nhờ sự làm vui lòng bậc thầy trong khoảnh khắc. Bạn sẽ đến gần Phật quả vì thật dễ dàng để xây dựng kho công đức ấy một cách nhanh chóng.

Đem tặng phẩm này cho người có nhiều công đức hơn cho loài vật; cho Thanh Văn nhiều công đức hơn cho phàm phu; cúng dường cho Độc giác hơn cúng dường cho Thanh Văn văn, cúng dường Phật Bồ tát nhiều hơn cúng dường cho Độc giác; nhưng bậc thầy là đối tượng cúng dường tốt hơn tất cả. Geshe Toelungpa nói:

"Tôi được nhiều công đức nhờ cho con chó của thầy tôi (Lopa) ăn, hơn là dạy cho tăng chúng ở Toelung về việc cúng dường."

Tương truyền vị tiến sĩ này thường đi gom góp những mẫu bơ đóng trên cái bát của ông sau khi ăn để đem cho con chó Lopa.

Trong một mật điển có nói: "Thà cúng dường cho một lỗ lông của bậc thầy hơn là cúng chư Phật ba đời."Hãy để ý, "cúng dường cho một lỗ chân lông của bậc thầy" có nghĩa là cúng dường cho con ngựa, con chó, hay những người hầu của ông, vân vân, chứ không phải lỗ chân lông trên thân thể.

b. Làm chư Phật hoan hỉ

Có hai cách nghĩ về tiêu đề này.

b-1. Chư Phật mười phương sẵn sàng dạy pháp cho bạn, nhưng bạn không đủ phước để thấy được ứng thân tối thượng của Ngài, nói gì đến báo thân, bởi vì những thân này chỉ xuất hiện trước những chúng sinh có nghiệp thanh tịnh.

Đức Phật thể hiện ứng thân thù thắng của ngài, nhưng chúng ta không đủ phước đức đê nhận sự giáo hóa của ngài trong hình dạng ấy. Bởi thế chúng ta cần một thân giác ngộ phù hợp với trình độ phước đức của ta, để dạy cho ta giáo lý. Vậy, chư Phật trong mười phương vì chúng ta mà hóa thân làm những bậc thầy, cũng như ngày nay người ta đề cử một phát ngôn viên. Khi chúng ta tận tụy với bậc thầy, thì chư Phật biết được điều ấy và rất hơn hỉ. Bản Lam-rim Tinh Túy của Cam lồ nói:

Khi bạn nương tựa vào một bậc thầy cho đúng cách

Bạn sẽ được giải thoát vòng sinh tử

Như một bà mẹ thấy con mình nhận sự giúp đỡ

Chư Phật cũng vậy hoan hỉ tận tâm can.

Nói cách khác, chư Phật thương chúng ta như mẹ thương con một. Khi chúng ta tận tụy đúng cách đối với một bậc thầy thì các ngài biết được điều này, và rất hoa hỉ, vì đấy là căn bản sức khỏe và hạnh phúc, và là phương tiện duy nhất để giải thoát ta ra khỏi khổ sinh tử và những đọa xứ.

b-2. Nếu bạn không nương vào bậc thầy, chư Phật sẽ không hoan hỉ dù bạn có cúng dường các Ngài thật nhiều đồ cúng.

Đức Dalai Lama đệ ngũ trích dẫn câu sau đây rút từ tác phẩm Lời Đức Văn Thù. Nếu bạn tận tụy với một bậc thầy thì:

Ta sẽ ở trong những thân của người nào

Có được những điều kiện ấy.

Khi những chúng sinh đã thành tựu này

Nhận sự cúng dường của người và hoan hỉ,

Thì ngươi sẽ tịnh hóa được dòng tâm thức

Khỏi những nghiệp chướng.

Nói cách khác, có thể bạn không thực sự cầu thỉnh chư Phật, nhưng các ngài vẫn ngự trong thân của bậc thầy bạn. Khi bậc thầy hài lòng vì sự cúng dường của bạn, thì chư Phật cũng hài lòng. Nhưng nếu bạn chỉ cúng dường chư Phật và Bồ tát mà thôi, thì bạn chỉ được lợi lạc của sự cúng dường chứ không làm cho chư Phật hoan hỉ. Cúng dường bậc thầy thì được cả hai thứ lợi lạc, là cái phước do sự cúng dường và phước do làm cho Phật hoan hỉ.

c. Bạn sẽ không bị ma quấy nhiễu hoặc gặp bè đảng xấu ác

Như kinh nói, do bạn nương tựa bậc thầy mà công đức của bạn gia tăng rất nhiều. Do sự tăng phước, bạn không bị ma quỷ và bè đảng xấu quấy nhiễu. Một kinh nói:

Những người có công đức

Thì sẽ được mãn nguyện;

Hàng phục được ma quỷ

Và sớm đạt giác ngộ.

Lại nữa, chúng ta được biết rằng "Chư thiên và quỷ thần không thể gây chướng ngại cho người công đức."

d. Bạn sẽ tự nhiên chấm dứt mọi vọng tưởng và ác hành

Khi nương tựa bậc thầy, bạn biết cách thay đổi lối cư xử của mình; cũng như tự nhiên bạn chấm dứt những ác hành khi sống cạnh bậc thầy hay trong nhà thầy. Một kinh nói: Những việc mà người ta làm do nghiệp và vọng tưởng lèo lái thì những Bồ tát được sự săn sóc của những bậc đạo sư không thể nào làm được.

Bản Lam-rim Tinh Túy của Cam lồ nói: "Khi bạn cung kính nương vào bậc thầy, thì tự nhiên bạn sẽ chấm dứt tất cả vọng tưởng và ác hành…"

e. Tuệ giác và thực chứng về đạo lộ sẽ tăng

Dromtoenpa và Amé Jangchub Rinpoche siêng năng phục vụ Atìsha (người thì hầu cận, người thì nấu bếp) nên về phương diện định chứng, họ có nhiều tuệ giác và kinh nghiệm hơn Mahayogi, người chuyên hành thiền; họ cũng chứng đạo cao hơn vị này. Atìsha có thể thấy điều này nhờ thiên nhãn và bảo Drom: "ngươi đã chứng đạo hoàn toàn nhờ vào sự phục vụ ông thầy tu già của ngươi."

Nhiều người nghĩ rằng chỉ có những tu viện trưởng nổi tiếng và những giảng sư dạy giáo lý từ trên tòa cao là những bậc thầy, như những đạo sư Mật tông làm lễ quán đảnh. Kỳ thực không phải vậy; bạn phải tận tụy đúng cách đối với bậc thầy chỉ cho bạn tập đọc, và người ở cùng chung phòng với bạn.

Khi Atìsha đau ốm, Drom không gớm ghiếc phân tiểu của ngài, mà lại dùng tay trần để mang chúng ra ngoài. Kết quả làm ông đột nhiên phát triển được thiên nhãn đến nỗi ông có thể đọc được những ý nghĩ vi tế trong tâm những con kiến cách xa đường bay của con chim thứu trong mười tám ngày. Cho đến ngày nay ông vẫn còn nổi tiếng là cha đẻ của nền giáo lý phái Kadampa. Và những kiệt tác của Atìsha vĩ đại cũng chỉ có được nhờ ngài đã tận tụy với bậc thầy của ngài.

Những thiện hành của một bậc thánh có tính cách quảng đại hay không đều do ở sự hiếu kính của ngài. Zhoenue Oe, đến tử Jayul, đã nương tựa vào Geshe Chaen Ngavva và phục vụ chu đáo. Một hôm trong lúc đi đổ rác, vừa đi ba bước ông đã triển khai được định nhất tâm, gọi là "dòng pháp tương tục."

Hiền giả Sakya xin chú của ngài, thượng tọa Drecpa Gyaeltsang viết một bài về Đạo Sư Du Già. Lúc đầu Rappa nói: "Ngươi chỉ xem

ta như ông chú chứ không phải một bậc thầy" và không chịu viết bài văn. Về sau khi Rappa bị ốm, hiền giả Sakya săn sóc ông, và bởi bậc thầy đã viết về Đạo Sư Du Già. Từ đấy về sau, hiền giả Sakya xem ông như một vị Phật chứ không chỉ như làmột người chú, và nhờ vậy ông đã trở thành một học giả về ngũ minh.

Taenpa Rabgyae, người sau này giữ ngôi tu viện trưởng Ganden, lo lắng quá độ mỗi khi thầy mình ngã bệnh đến nỗi ông cũng gần chết. Ông đạt đến kiến đạo nhờ khéo săn sóc bậc thầy.

Purchog Jampa, một hôm mang theo một bó phân bò khô (nhiên liệu để nấu bếp) về nhà bậc thầy, Drubkang Gleg. Purchog đã trải qua nhiều gian khổ, nên bậc thầy cho ông nước phép đựng trong một tách làm bằng sọ người. Ông uống nước ấy và dòng tâm thức của ông được tịnh hóa, khi ấy ông phát sinh một tâm từ bỏ mãnh liệt đối với sự nhọc nhằn của luân hồi sanh tử.

Bởi vậy nếu bạn nương tựa một bậc thầy thì tuệ giác và thực chứng của bạn về đạo lộ sẽ tăng trưởng lớn lao. Bản Lam-rim Tinh Túy Của Cam Lồ nói:

Kinh nghiệm và thực chứng về các giai đoạn của đạo lộ sẽ phát sinh và tăng trưởng, đấy là kết quả của sự tận tụy với bậc thầy.

f. Bạn sẽ không thiếu những bậc dạo sư có giới đức trong tất cả đời vị lai

Geshe Potowa nói trong *Quyển Sách Xanh Về Các Bùa Chú:*

Nhiều người không quán xét

Sự tương quan giữa mình với pháp.

Hãy quán xét điều này, rồi tỏ lòng kính trọng

Đối với bậc thầy săn sóc cho ngươi.

Những việc ấy khiến trong tương lai

Ngươi sẽ không thiếu pháp

Vì nghiệp không bao giờ mất.

Nghĩa là nếu bạn tận tụy đúng cách với bậc hướng đạo tâm linh, thì hành vi áy sẽ đem lại một hậu quả tương tự là bạn sẽ không thiếu những bậc thầy đức hạnh trong tất cả những đời vị lai. Nếu bạn xem bậc thầy hiện tại của bạn - một người tầm thường trung bình - thực sự như là một vị Phật, và tận tụy với ông đúng cách, thì về sau bạn sẽ gặp những bậc thầy như Di Lặc và Văn Thù, và được nghe giáo lý của ngài. Vì vậy *Tinh Túy Của Cam Lồ nói:*

Sự kính trọng bậc thầy trong đời này

Sẽ làm bạn gặp tối thượng đạo sư trong nhiều đời sau

Và lắng nghe diệu pháp không lầm lỗi

Vì kết quả luôn tương ứng với nguyên nhân.

g. Bạn sẽ không rơi vào các đọa xứ

Nếu bạn tận tụy với thầy, thì bạn tiêu hết những nghiệp có thể đưa bạn xuống các đọa xứ. Bạn cũng tiêu nghiệp khi thầy la rầy bạn. Mỗi khi Geshe Lhazowa viếng thăm thầy là Geshe Toelungpa, ông luôn luôn bị rầy. Nyagmo đệ tử của ông phàn nàn về điều ấy. Ông bảo, "Chớ có nói như vậy. Mỗi khi ta bị rầy, thì cũng như được thần Heruka gia hộ."

Drogeon Tsangpa Gyarae nói:

Nếu bạn bị đánh, đó là một pháp quán đảnh

Nếu bạn xem đó là sự gia trì, bạn sẽ được phước

Một lời mắng mỏ giận dữ

Cũng giống như thần chú phẫn nộ

Tẩy trừ mọi chướng ngại.

Nói cách khác, bạn tiêu hết nghiệp đọa vào các cõi thấp. Kinh Kshitagarbhà nói:

"Nhờ cách ấy (phụng sự bậc thầy) bạn sẽ thanh lọc được những nghiệp xấu khiến bạn lang thang trong các đọa xứ trong muôn triệu kiếp; nghiệp ấy sẽ chín trong đời này dưới dạng những điều hại cho thân và tâm như bệnh dịch, đói kém vân vân. Nghiệp cũng được tiêu nhờ sự la rầy hay những cơn ác mộng. Bạn sẽ tiêu hết nghiệp trong một buổi sáng nhờ hồi hướng công đức của bạn lên chư Phật hay trì giới."

Hãy suy nghĩ về những đoạn kinh như vậy.

h. Bạn sẽ thành đạt không khó tất cả những mục tiêu ngắn hạn dài hạn

Nói tóm lại, phụng sự các bậc thầy cho đúng cách là gốc rễ của mọi đức tính xuất thế gian, nó cũng là điều kiện tiên quyết để khỏi rơi vào các đọa xứ. Mọi sự cần thiết để đạt quả Phật sẽ tự đến không cần bạn nỗ lực, nếu bạn nương tựa một bậc thầy. Đức Tsongkapa nói: "Ôi bậc thầy tôn quý đầy từ bi, ngài là suối nguồn của bao điều lành tốt…"

Lam-rim Tinh Túy Của Cam Lồ nói:

Vắn tắt, khi bạn nương tựa một bậc thầy

Bạn sẽ thoát khỏi những đọa xứ

Và được những tái sanh tốt

Như làm trời làm người

Cuối cùng tất cả khổ luân hồi sẽ chấm dứt

Và bạn đạt thành quả tối thượng vi diệu.

Atìsha nói ngài đã nương tựa một trăm hai mươi bốn thầy, mà chưa từng làm phiền nhiễu tam của bất cứ vị nào trong đó. Bởi thế ngài có những công trình tốt đẹp nhiều như hư không ở Ấn và Tạng đều là do sự hiếu kính đối với những bậc hướng đạo tâm linh.

1.2.2. NHỮNG TAI HẠI DO KHÔNG NƯƠNG TỰA BẬC THẦY HOẶC DO THỐI TÂM KÍNH TÍN

Những tai hại là điều ngược lại với tám điều lợi ở trên: nghĩa là bạn sẽ không tiến gần đến Phật quả, v.v…

Có tám điều hại khi thối thất sự kính thầy. Khi bạn đã theo một vị thầy, thì thật là một tai hại trầm trọng nếu để sự thờ kính thầy sút giảm; bởi thế bạn chỉ nên thụ giáo sau khi tra tầm kỹ xem người ấy có xứng đáng hay không.

a. Nếu bạn hỗn xược với thầy, chính là bạn bài bác tất cả chư Phật

Bậc thầy là hiện thân của tất cả chư Phật đến để giúp bạn thuần hóa; có thể nói thầy là sứ giả của chư Phật. Bởi thế nếu bạn hỗn với thầy tức là phỉ báng chư Phật vậy. Bạn phải cẩn thận không được phỉ báng dù chỉ một vị Phật, huống hồ tất cả Phật! Bậc thầy có nghĩa là người muốn dạy,và đệ tử là người muốn lắng nghe, dù chỉ là một bài kệ.

Chúng ta thường thờ kính nghiêm túc những bậc thầy nổi tiếng của mình, mà xem thường những vị thầy khác, chẳng hạn thầy dạy vỡ lòng. Điều này không đúng. Je Drubkang Geleg Gyatso không thể triển khai thực chứng nào trong lúc ngài chưa kính trọng đúng mức vị tu sĩ hoàn tục mà ngày trước ông dạy vỡ lòng cho ngài. *Tinh Túy Của Cam Lồ* nói:

Tất cả chư Phật làm được nhiều công đức

Là nhờ những hướng đạo tâm linh

Họ hiện đến cho bạn

Dưới hình ảnh bậc thầy của bạn.

Bởi thế không kính thầy

Thì cũng như không kính chư Phật.

Quả báo dị thục sẽ rất nặng nề…

"Luận về Mật điển Kàlayamàri nói:

Một người dù chỉ nghe một bài kệ

Mà không xem người nói như bậc thầy mình

Thì sẽ tái sanh trăm kiếp làm chó

Rồi đọa vào địa ngục thấp nhất.

Và trong tác phẩm "*Năm Mươi Bài Kệ Về Bậc Thầy*" của Mã Minh (Ashvagosha) nói:

Sau khi thấy đấy là người che chở mình

Và đã trở thành đệ tử của vị ấy

Mà bạn phỉ báng thầy

Thì bạn đã phỉ báng chư Phật;

Hậu quả là bạn sẽ đau khổ dài dài.

Khi bạn tức giận thầy là bạn tiêu tan bao công đức và sẽ đọa vào địa ngục số kiếp bằng số sát na bạn nổi sân.

b. Nếu bạn giận thầy, bạn tiêu hủy một số lượng công đức bằng số lượng sát na bạn nổi giận; và phải đọa địa ngục cũng ngần ấy số kiếp.

Mật điển Kàlachakra nói:

Hãy đếm những sát na bạn giận thầy

Bạn tiêu hủy công đức xây dựng

Trong ngần ấy số kiếp;

Bạn sẽ trải qua những thống khổ địa ngục

Cũng bằng ngần ấy số kiếp.

Giả sử bạn giận trong thời gian một búng tay (một búng tay dài bằng 65 sát na) thì bạn tiêu hủy mất 65 kiếp công đức mà bạn đã tích lũy, và phải ở trong địa ngục Vô gián cũng bằng chừng ấy thời gian. Bởi thế nếu bạn bất kính hay phỉ báng bậc thầy, giận thầy, hoặc làm phật ý thầy, bạn cần phải sám hối tội lỗi ấy trong lúc thầy còn sống; nếu thầy không còn, thì phải sám hối trước xá lợi của thầy.

c. Bạn sẽ không đạt được quả vị cao siêu mặc dù có tu mật tông

Mật điển gốc Guhyasamàja nói:

Một hữu tình có thể đã phạm những tội lớn

Như năm tội ngũ nghịch đáng đọa và Vô gián

Nhưng vẫn có thể thành công trong Tối thượng thừa

Kiển lớn của Kim cang thừa

Thì dù có tu cũng không được gì.

Dù bạn có phạm nhiều tội nặng như Ngũ vô gián vân vân, bạn cũng sẽ đạt thành quả vị tối cao nếu nương vào con đường của mật điển Guhyasamàja Guhyasamàja chẳng hạn. Nhưng nếu thâm tâm bạn khinh thường bậc thầy, bạn sẽ không đắc quả vị tối thượng, dù có tu hành bao nhiêu đi nữa.

d. Dù có nương tựa vào những lợi ích của mật điển, sự tu tập của bạn cũng chỉ đạt đến địa ngục và những cõi tương tự.

Một người đã bỏ thầy, dù có tu hành bao nhiêu, cũng chi đi đến đại ngục. Mật điển *"Trang Hoàng Tâm Kim Cương"* nói:

Người nào khinh chê bậc thầy không lỗi của mình,

Thì dù tu tập bao nhiêu mật điển

Dù có bỏ ngủ, tránh xa mọi tụ hội

Tu hành trong một ngàn kiếp

Cũng chỉ đạt đến địa ngục, vân vân.

e. Bạn sẽ không phát triển được những thiện đức mới, và những gì đã tu được sẽ thối thất

Chỉ trích thầy một cách hỗn xược thì đời này sẽ không chứng được quả gì mới mẻ. Và những gì đã được sẽ mất.

Sự chỉ trích chê bai thầy sẽ làm cho bạn không thực chứng được điều gì mới mẻ trong đuời này, và những gì đã chứng được sẽ mất. Vị giáo thọ Krshnàchàrya không tuân lệnh thầy mình là Jalandharapa nên không đạt được mục đích tối thượng ở đời này. Raechungpa không vâng lời Milarepa ba lần nên cũng không đạt mục đích; cả hai đều phải tái sanh ba lần mới đạt được.

Một lần một vị giáo thọ sư thuộc vào cấp dưới có một đệ tử thuộc gia cấp cao. Vị đệ tử này có thể thăng hư không; ông bay lên nơi thầy với ý nghĩ, "ngay thầy mình cũng không được như mình." Ông liền mất thần thông và rơi xuống. Hiền giả Nàropa quên lời thầy dặn đã tranh luận với ngoại đạo nên không đạt được mục đích tối thượng trong đời này mà phải chờ khi chết mới đạt được trong cõi trung ấm. Đức Văn Thù tiên đoán hai chú tiểu xuất sắc ở Khotan sẽ đạt mục đích tối thượng trong đời này, nhưng vì họ nảy sinh tà kiến đối với bậc thầy là ông vua Pháp Songtsaen Gampo, nghi ngờ về ngài, nên thay vì đắc quả tối thượng khi về nước, họ chỉ được thần thông biến ra vàng đầy giỏ. Bởi thế, nếu có tà kiến đối với thầy, bạn sẽ bị trì hoãn sự triển khai tuệ giác và thực chứng, và làm suy giảm những nhân tố để phát sinh sự đắc quả cao.

Nếu bạn giao du kẻ xấu ác, thì những tuệ giác và thực chứng của bạn sẽ lu mờ. Bạn phải thận trọng. Phần đông người ngày nay chi bám lấy cuộc đời này, cho nó tầm quan trọng quá mức. Ngay cả loại người mà bạn thích và tưởng đã giúp bạn, kỳ thực là những bạn xấu. Bạn xấu không phải là người ăn mặc tồi tàn hay có sừng trên đầu, mà là những người vì lo lắng cho bạn mà xui khiến bạn làm điều ác, hay ngăn cản bạn làm điều lành. Hãy xa lánh những người như vậy, bất kể họ là ai. Hãy xem họ là kẻ nguy hiểm, và tránh né họ như tránh voi say, v.v… Có nhiều người theo hạnh ít muốn biết đủ (thiểu dục hỉ túc), bị người khác bảo: "Thật không tốt khi bạn từ bỏ nhiều quá! Đừng từ bỏ quá nhiều!" Điều này nghe có vẻ hữu lý, nhưng ai nói như vậy thực sự là bạn xấu. Đừng cãi lại cũng đừng nhục mạ họ; đó không phải là cách làm đúng.

f. Trong đời này bạn sẽ bị những ác bệnh v.v…

"Năm Mươi Bài Kệ Về Thầy" có nói:

Nhục mạ bậc thầy mình

Kẻ ngu sẽ phải chết

Vì tật dịch, bệnh hành

Ma quỷ và độc dược.

Gặp nạn vua, nạn lửa

Rắn mổ, nước cuốn trôi

Phù thủy, trộm, yêu tinh;

Sau đó sa địa ngục.

Chớ bao giờ dại dột

Làm phật ý thầy mình

Nếu mù quáng làm vậy

Địa ngục chịu khổ hình.

Những kẻ chê bai thầy

Sa địa ngục dữ dội

Như địa ngục Vô gián

Lời ấy thực không sai.

Có nghĩa rằng nếu bạn hỗn láo phỉ báng thầy, bạn sẽ bi nhiều bệnh tật trong đời này.

Trong xứ Ấn ngày xưa, có bậc thầy Phddhajnàna (Phật trí) đang giảng Pháp. Thầy ông ta một vị đắc thần thông, là một người nuôi heo. Bậc thầy đến trong lúc ông đang giảng dạy, và ông làm bộ không trông thấy thầy. Về sau ông nói láo với thầy rằng, "Con không thấy thầy," ngay lúc ấy, hai tròng mắt ông rớt xuống đất.

Tsultrim một người láng giềng của Dagpo Jampael Lhuendrub Rinpoche, thường tỏ ra bất kính với ngài. Về sau ông chết trên đèo Goeker vì bị kẻ trộm dùng đá đánh vào đầu.

Một đồ đệ của Neuzurpa phạm giới mật tông (không kính thầy-DG) nên khi chết đã thấy những cảnh tượng hãi hùng.

g. Trong những đời sau bạn sẽ lang thang bất tận trong các đọa xứ.

Đây là hình phạt nặng nhất cho những kẻ phỉ báng bậc thầy, theo mật điển "Pháp Quán Đảnh Kim Cương Thủ." Kinh điển về nhiều chuyện về các địa ngục, song mật điển này không dạy rằng một người phỉ báng thầy sẽ bị đọa địa ngục, mà nói:

Kim Cương Thủ hỏi: - Bạch đức Thế tôn, hậu quả của nghiệp phỉ báng bậc thầy khi chín mùi sẽ là gì?

Đức thế tôn trả lời như sau: - Này Kim Cương Thủ, ta sẽ không nói cho ngươi biết, vì sợ sẽ làm kinh hãi tất cả thế gian, với trời người vân vân. Nhưng này vị chúa tể của ngành Mật giáo, ta chỉ nói thế này:

Anh hùng, hãy lắng nghe

Ta nói những kể ấy

Sẽ ở đại địa ngục

Dành cho tội ngũ nghịch

Trong vô số đời kiếp

Bởi thế, chớ khinh thầy.

Đức Phật không dám nói chi tiết vì Ngài biết nói ra sẽ làm cho người đời ngất xỉu. Ngài chỉ dạy rằng những người như vậy sẽ đọa vào địa ngục Vô gián trong nhiều năm.

Người ta bảo không bao giời nên phỉ báng thầy mình. Chẳng những không được tự mình phỉ báng, mà còn không nên nhìn người nào làm việc ấy, như câu chuyện sau chứng tỏ. Một lần khi Lingraepa một hành giả vĩ đại đang giảng Pháp, có một vị đệ tử của Chag vị dịch giả xuất hiện. Đệ tử này đã phạm giới mật tông (phỉ báng thầy-DG). Thình lình miệng của Lingraepa bị tê liệt, không nói gì được nữa, và bỏ đi ra.

h. Bạn sẽ thiếu hướng dạo sư trong tất cả đời vị lai

Đây là điều ngược lại với những lợi ích của việc nương tựa bậc thầy. Không những bạn sẽ không dặp được thầy, mà bạn còn bị sanh vào những nơi mà bạn không có cơ hội nào để nghe dù chỉ một lời về Pháp. Nói tóm, như lời đức Tsongkapa nói: "Như thế, bao nhiêu may mắn ngươi có thể có được…" Nghĩa là tất cả những may mắn ở đời

đều do nương tựa vào một bậc hướng đạo tâm linh; tất cả bất hạnh trên đời đều là hậu quả của sự không nương thầy hoặc đã nương rồi bỏ. Nếu phế bỏ việc nương tựa bậc thầy, thì không những trong đời này bạn không có người hướng đạo tâm linh mà cả trong những đời vị lai. "Tinh Túy Của Cam Lồ" nói:

Bạn sẽ sanh vào những nơi không có cơ hội

Để được nghe dù một chữ về Diệu pháp,

Cũng không được nghe một lời nào của hướng đạo sư.

Không những ta không bao giờ duy nghĩ về sự thờ thầy, mà ta cũng không hề phân tích những hành động của mình, nên có khi ta làm những cử chỉ tốt lành nhưng cũng có khi tạo những triệu bất tường đối vói những bậc thầy chúng ta. Một triệu bất tường là như khi Milarepa dâng cho Marpa một cái bình trống rỗng. Khi Marpa lần đưa cho Milarepa một ít rượu bia, Milarepa uống hết - đây là một cử chỉ tốt lành. Khi Marpa sụp lạy một vị thần hộ mạng (thay vì lạy Naropa thầy mình), đấy là một triệu bất thường.

Kyabke Pabongka Rinpoche nói chi tiết về việc Dromtoenpa nương tựa hai bậc thầy Setsuen và Atìsha; Atìsha nương tựa Suvarnadvìpi; Milarepa nương Marpa; Je Tsongkapa thếp vàng những bức tường của căn phòng nơi mà Kyungpa Lhaepa đã làm những phép quán đảnh cho ngài; vân vân.

Khi ấy Kyabje Pabongka kể câu chuyện về Gyaeltsab Rinpoche. Vị này đã là một học giả uyên bác trước khi làm đệ tử Tsongkapa. Lúc đầu ông muốn tìm đến Tsongkapa chỉ để đánh bại ngài trong cuộc tranh luận. Ông tìm gặp Tsongkapa lúc ngài đang thuyết giảng trước đám đông. Ông ngang nhiên bước lên pháp tòa, để nguyên nón trên đầu và túi hành lý trên lưng. Tsongkapa xê ra nhường chỗ cho ông ngồi. Khi tiếp tục nghe giảng, Gyaltsab lúc đầu bỏ nón, sau bỏ túi xách mang trên lưng, và cuối cùng bước xuống tòa thi lễ ba lạy rồi ngồi giữa đất. Điều này chứng tỏ là điềm tốt: trước khi chết

Tsongkapa đã truyền y và mão cho ông, cử ông làm người thừa kế ngai tu viện trưởng Ganden, địa vị tối cao trong phái Gelug Mũ Vàng.

Gyaeltsab Rinpoche lúc đầu đã có những động lực xấu, nhưng kết quả cuối cùng lại hóa ra tốt lành. Nhiều chuyện có thể xảy ra; động lực tốt có thể hóa ra bất tường. Ta phải cẩn thận.

Khi nhắc đến tên thầy, ta thường nói "Kuzhu" (ông) nọ kia, như vậy là không phải phép. Ta phải thêm vào một hình thức tỏ sự kính cẩn như "Thượng Tọa." Mỗi khi Atìsha nhắc tên của thầy mình là Survanadvìpi, ngài thường chắp tay cung kính nói "đức Survanadvìpi vĩ đại." Ngài thường đứng lên mỗi khi nghe ai nhắc đến tên thầy. Tôi không cố tự đề cao, nhưng thực sự là tôi rất đau khổ mỗi khi thấy danh hiệu bậc tôn sư tôi được người ta nhắc đến một cách thản nhiên.

Nếu bậc thầy của bạn còn sống, thì không nên dùng hình thức kính cẩn "tôi cảm thấy khó nỗi nói lên tên của Người."

Khi ấy Kyabje Pabongka ôn lại hai lần những tiêu đề nói trên: một lần hơi chi tiết một lần vắn tắt.

--- o0o ---

PHẦN BA

NỀN TẢNG CỦA ĐẠO LỘ

NGÀY THỨ TÁM

Kyabje Pabongka Rinpoche trích dẫn câu của Tsongkapa:

Người nào không màng hạnh phúc thế gian
Muốn cho sự tái sinh may mắn của mình có ý nghĩa
Sẽ theo một con đường khiến chư Phật hài lòng

Hỡi những kẻ may mắn! Hãy tịnh tâm lắng nghe.

Dòng thứ nhất ám chỉ chánh kiến phù hợp với Phạm Vi Trung Bình; dòng thứa hai ám chỉ Phạm Vi Nhỏ của Con Đường. Dòng thứ ba nói đến bồ đề tâm và Phạm Vi Lớn.

(Sau khi nhập đề như vậy để chúng tôi khởi động lực tốt, ngài nhắc lại những tiêu đề đã giảng, và ôn lại hai tiêu đề chính đầu tiên của thân bài chính thức của bài giảng Lam-rim. Những tiêu đề này bàn đến sự phục vụ bậc thầy. Rồi ngài tiếp tục:)

Những tiêu đề đặc biệt này chỉ đề cập đề tài như một đề mục thiền. Con Đường Nhanh và Con Đường Dễ không nói rõ làm cách nào người ta nên tra tầm một bậc thầy hướng đạo tâm linh có khả năng; bởi thế bây giờ tôi sẽ bàn đến điều này dựa trên tác phẩm Lời Đức Văn Thù.

Nếu như trên đã nói, nương tựa một bậc thầy là có lợi lạc như vậy, và không nương tựa có những khuyết điểm như kia, thì làm thế nào ta nên nương tựa bậc thầy?

Nương tựa vào bậc thầy không mà thôi chưa đủ, bạn phải nương một bậc thầy có thể giảng dạy con đường toàn diện. Một người chỉ có vài đức tính - như có lòng tốt, chẳng hạn - đôi khi lại không có khả năng giảng dạy con đường toàn diện. Dù người đệ tử có thể có tín tâm, trí tuệ và kiên trì, nhưng nếu bậc thầy không làm chủ hoàn toàn kinh điển và mật điển, thì những môn đệ sẽ đành trọn đời để tu chỉ một vài pháp như quy y, vài pháp quán chư thiên, thiền định về khí lực và huyệt đạo, vân vân. Sự tái sinh may mắn của người môn đệ như vậy không trở thành có ý nghĩacho lắm. Bởi thế bạn phải nương tựa một bậc hướng đạo tâm linh có khả năng toàn diện.

Có nhiều khả năng khác nhau: truyền giới Biệt Giải Thoát, giới mật tông và Bồ đề tâm giới v.v.. Đây tôi sẽ nói đến những khả năng của một bậc thầy có thể giảng dạy Lam-rim toàn diện. Bạn phải tra tầm xem một vị thầy có đủ những khả năng như vậy hay không, trước khi tìm đến nương tựa. Không những bạn cần xem xét khả năng bậc thầy nào bạn muốn nương, mà bất cứ người nào muốn hướng dẫn người khác về Luật tạng, Kinh tạng hay Mật tạng, đều phải tự xét

mình có đủ khả năng trong lĩnh vực ấy hay không. Nếu chưa đủ khả năng, thì phải làm sao cho đủ khả năng cái đã. Không phải chỉ cần có đủ bộ sậu đồ lề của mật tông như bình cam lồ cho thọ mạng hoặc dụng cụ làm lễ tắm chư thiên (xem Ngày Thứ Năm), hay thuộc lòng những nghi thức ấy mà đã là đủ tư cách để làm thầy.

Có những loạt điều kiện khác nhau: một loạt điều kiện để làm tu viện trưởng và thầy truyền giới có thể dạy giới luật; một loạt để làm thầy về pháp Đại thừa nói chung, một loạt để làm thầy về các mật điển. Tôi sẽ mô tả những tư cách của bậc thầy thuộc pháp Đại thừa nói chung. Quyển *Trang Nghiêm Kinh* của đức Di Lặc nói:

Hãy nương một bậc thầy
Đã được điều phục, rất an, rất tịnh,
Người có nhiều đức tính hơn mình,
Kiên trì, một kho tàng kinh điển,
Thực chứng chân như
Có tài biện thuyết, có từ bi,
Đã từ bỏ sự thất vọng.
(Về cung cách của đệ tử).

Như vậy có mười đức tất cả: dòng tâm thức của bậc thầy phải được điều phục nhờ giới. Tâm tán loạn của bậc thầy phải được rất an nhờ định chỉ nhất tâm. Sự chấp thủ bản ngã nơi bậc thầy phải rất tịnh nhờ trí tuệ. Khi một cây hương trầm được đặt giữa những que cũi khác, thì cũi cũng thơm lây, cũng thế bạn sẽ có những đức tính và khuyết điểm của vị thầy. Bởi thế thầy phải có nhiều đức tính hơn bạn. Thực chứng chân như là như vầy. Thầy đã khám phá tri kiến nhờ trí tuệ do học hỏi (văn tuệ). Kiến là tri kiến theo bộ phái Pràsangka. Đây là tăng thượng tuệ; tôi không nói đến trí tuệ có được khi ngài ta khám phá ra tri kiến theo bộ phía Svàtantrika (Kinh Lượng bộ) và dưới đó (xem Ngày Thứ Hai Mươi Hai, trang…) Phần còn lại đã dễ hiểu.

Những bậc thầy cần có đủ những đức nói trên, và chắc chắn có ít nhất năm điều này: một dòng tâm thức đã điều phục nhờ một trong ba môn học tăng thượng là giới,v.v…, từ và bi, và thực chứng chân như, Geshe Potowa nói:

“Mọi người trong gia đình thầy Yerpa tôi tin rằng thầy chưa từng học nhiều, lại không kiên nhẫn khi bị trái ý, cho nên chẳng được cái gì. Nhưng Yerpa có năm đức tính này và bất cứ ai gặp thầy cũng được lợi lạc.”

Nyaentoenpa tuyệt đối không có tài giảng dạy, nhưng có thể thảo luận tất cả những vấn đề người ta hỏi. Người ta tưởng rằng không ai hiểu được khi nghe Nyaentoenpa giảng, nhưng không phải thế. Ông có năm đức tính, và ai ở gần ông cũng được lợi lạc.

Mặc dù những bậc thầy lý tưởng luôn luôn hiếm hoi, song điều cốt yếu là bạn phải nương một vị nào có nhiều đức tính hơn lỗi lầm, người đặt nặng về đời sau hơn đời này, và nghĩ đến người khác hơn bản thân. Nếu bạn không làm vậy, mà lại đi theo một vị thầy bất chính, bạn có thể trở thành như Chuỗi Ngón Tay (Vô Não) người đã gặp tà sư dạy cho con đường quái đản để gây những tội lỗi kinh hoàng. Bởi thế trước hết phải tra tầm thật kỹ bậc thầy, rồi chỉ nương tựa nơi ông nếu thấy ông xứng đáng.

Môn đệ cũng phải có năm đức tính: phải thật thà không có óc bè phái, phải có trí tuệ phân biệt phải quấy; phải khát khao giáo lý, phải tôn kính bậc thầy; và phải nghe giảng với sự hướng tâm thích đáng (nghĩa là có động lực tốt). Nếu có năm đức này, họ sẽ tiến bộ trong Phật pháp. Vậy, làm thế nào để thờ kính một bậc thầy?

1.2.3. TẬN TỤY VỚI THẦY TRONG Ý NGHĨ

Có hai tiêu đề phụ: (1) Căn bản: Luyện tập cho mình có đức tin nơi thầy; (2) Nhớ lại lòng tử tế của thầy và phát sinh tâm kính trọng thầy.

Hai tiêu đền này dùng cả kinh điển và luận lý, nên lập thành một tòa nhà vững chãi. Nếu thiền quán về đề tài này, bạn sẽ sung sướng thờ thầy hết mình đúng cách. Nếu không suy tư về những điều này, thì bạn chỉ muốn xin thầy giảng dạy, mà ngoài ra không có sự liên hệ nào khác.

a. Căn bản: Luyện cho mình có đức tin nơi Thầy.

Có ba tiêu đề phụ.

Ở đây đức tin là có thái độ xem thầy như Phật. Điều này, và tri kiến xem tất cả hữu tình đã từng làm mẹ mình, là hai đề mục Lam-rim khó triển khai nhất. Mặc dù khó, song nếu bạn không nỗ lực quán hai mục này thì bạn sẽ không triển khai được những đạo lộ khác trong dòng tâm thức.

Đức tin là căn bản để phát triển mọi sự tốt lành. Kinh *Ngọn Đèn Ba Ngôi Báu* nói:

Đức tin là sự chuẩn bị, nó sinh sản như bà mẹ:
Đức tin nuôi dưỡng và tăng trưởng mọi đức tính khác.

Một lần có người xin Atìsha hai lần: "Atìsha, xin ngài giảng cho tôi." Atìsha không nói gì cả, và người kia lập lại lời yêu cầu bằng cách la lớn, Atìsha nói: "Nào nào! Tôi không điếc đâu. Đây là lời chỉ giáo của tôi: Hãy có lòng tin! Tin! Tin!"

Gyaelwa Ensapa nói:

Tóm lại, những kinh nghiệm và thực chứng của bạn lớn hay nhỏ
Là do đức tin của bạn lớn hay nhỏ
Bậc thầy từ bi của bạn là nguồn suối của mọi thành công.
Hãy quán sát đức tính của thầy mà bỏ qua những khuyết điểm.
Nắm trong tay những chỉ giáo của thầy
Và hứa tuân hành trọn vẹn.

Nói cách khác, thực chứng của bạn tùy thuộc bạn có lòng tin hay không, và lòng tin ấy lớn hay nhỏ. Bạn phải có lòng tin xem thầy mình như chính đức Phật, nếu bạn muốn đạt thành vô thượng bồ đề; bởi thế bạn nhất thiết không được nhầm lẫn về chỉ giáo mà bạn nhận được.

Dù bạn nhận chỉ giáo sai, bạn vẫn có thể đạt những thành tựu thấp nếu bạn tin tưởng vào đấy. Ở Ấn, có người xin một bậc thầy chỉ giáo. Bậc thầy nói: "Marileja," có nghĩa là "đi cho khuất." Người kia không hiểu, lại tưởng đầy là một lời chỉ giáo, và cố chữa bệnh cho mình và người khác bằng cách nhẩm đọc số lần câu "thần chú" ấy.

Một khác hiểu nhầm om vale vule vunde svàhà là thần chú của nữ thần Chunda (Chuẩn Đề). Những chữ "V" trong câu chú đáng lẽ phải là "ch". Ông ta niệm chú này nhiều lần, và trong một mùa đói kém không thể nấu đá để ăn thay cơm.

Nếu bạn thiếu niềm tin, thì bạn sẽ không được cái gì từ nơi trí tuệ của mình cả. Có ba loại đức tin; đức tin mà bạn cần luyện trong phần này cả Lam-rim là "đức tin thanh lọc." Đó là đức tin xem thầy như Phật thật.

Kỹ thuật đào luyện đức tin này, theo hệ phái bắt nguồn từ Ketsang Jamyang và môn đệ, có ba phần là:

a-1. Lý do vì sao bạn phải xem Thầy như Phật

Bạn phải xem thầy như Phật vì bạn muốn lợi lạc, không muốn mất mát. Bạn xem thầy như Phật thì bạn sẽ thành đạt không khó khăn tất cả những ước nguyện trong đời này và những đời sau - quả là một lợi ích lớn lao. Ví dụ: một bà già tin vào một cái răng chó (tưởng là xá lợi); khi ấy cái răng phát xuất những viên xá lợi. *Quyển Sách Xanh Bùa Chú* nói:

Những gia trì của bậc thầy thực sự không có lớn hay nhỏ: Điều ấy hoàn toàn tùy thuộc nơi môn đệ.

Nghĩa là sự gia trì của bậc thầy tự nó không có lớn nhỏ, nhưng bạn nhận được sự gia trì lớn hay nhỏ là do bạn có đức tin nhiều hay ít nơi bậc thầy như Phật hay như Bồ tát vân vân. Bạn có thành tựu được những thần thông hay không là do lòng bạn kính trọng tầy nhiều hay ít. Atìsha nói rằng Tây Tạng không có những hành giả vĩ đại bởi vì người Tây Tạng chỉ xem thầy như người thường.

Bậc thầy có thể là Phật thật, song nếu bạn không đào luyện đức tin thì bạn sẽ không thấy được những đức tính của thầy; ngược lại bạn chỉ chịu một sự mất mát - những loại khổ khác nhau. Đức Phật có vô lượng thiện đức, nhưng Devadatta và Upadhàna chỉ có thể trông thấy hào quang tỏa ra bề rộng khoảng chừng một cánh tay từ thân ngài; họ không thấy được những đức khác của Phật. Bởi thế họ bị mất mát lớn lao. Geshe Potowa nói:

Nếu bạn không kính trọng bậc thầy
Thì dù nương tựa Phật cũng vô ích,
Như trường hợp Upadhàna.

a-2. Lý do tại sao bạn có thể xem Thầy như Phật.

Không những bạn phải xem thầy như Phật mà thực sự bạn có thể làm việc ấy. Có 2 cách: dù bạn tán thán chỉ một phần những đức tính của thầy, bạn cũng đã có thể chấm dứt sự thiếu niềm tin; và lòng tin khi ấy sẽ thắng lướt những lỗi lầm vụn vặt có thể thấy nơi bậc thầy. Bạn cần sử dụng 2 điều này để làm cho những lỗi lầm mà bạn thấy nơi thầy chống đỡ niềm tin của bạn. Hãy nghĩ về 2 điều ấy.

Trong Mật điển Quán Đảnh Kim Cương Thủ có câu:

Hãy thấy những đức tính của bậc thầy,
Không bao giờ nắm lấy lỗi lầm của ông.
Bạn sẽ đạt được thần thông
Khi bạn thấy đức tính của thầy
Bạn sẽ không được thần thông
Khi bạn nắm lấy lỗi của thầy.

Nói cách khác, vì những thói quen ác nghiệp của ta, mà ta thường chỉ để ý đến những lỗi lầm của bậc thầy, và điều này tự nhiên sẽ chấm dứt bất cứ ý nghĩ nào muốn nhìn lỗi của thầy, cũng như mặt trời che khuất ánh sáng mặt trăng ở trên bầu trời. Điều này được sáng tỏ bởi sự kiện rằng, vì bạn không nghĩ về những lỗi lầm của chính mình nên cũng không thể không thấy chúng. Bạn có thể thấy vài lỗi nhỏ nơi bậc thầy, nhưng không nghĩ đến những phương tiện khéo léo của thầy để điều phục môn đệ, bạn cũng đủ giữ niềm tin nơi ông.

Hơn nữa, trong lúc chúng ta là những người sơ cơ, thì bậc thầy đối với chúng ta là những người phàm. Khi chúng ta đạt được dòng định nhất tâm gọi là "dòng pháp tương tục," thì ta sẽ gặp được những ứng thân tối thượng, và vào sơ địa Bồ tát chúng ta sẽ gặp những báo thân vân vân… Một ngày kia cả đến toàn thể vũ trụ đối với ta cũng sẽ hiện ra tướng hoàn toàn thanh tịnh.

a-3 Làm thế nào để nhìn bậc Thầy cho thích đáng.

Ở đây, muốn xem thầy là Phật ta phải sử dụng vừa kinh luận để đạt đến niềm tin chuyển không lay chuyển.

Có 4 tiêu đề phụ.

a-3.1 Đức Kim Cương Trì cho bậc Thầy là Phật

Có nguy cơ cho rằng một số người nghĩ "những bậc thầy không phải là Phật thật, ta phải xét lại đoạn này của Lam-rim về chuyện thờ kính thầy ." Nhưng tiêu đề này cốt yếu khuyên ta không nên có những tà kiến như vậy trong phần sâu xa nhất của tâm ta.

Bạn nên nghĩ như sau, Thầy là Phật, nhưng ta không thầy được điều ấy. Lý do là, đức Kim Cương Trì hiện tại đang ở giữa chúng ta, dưới hình dạng những bậc thầy. Vua Mật điển Hevajra nói:

Trong thời vị lai, hình dạng vật lý của ta
Sẽ là thân tướng những bậc thầy…
Trong năm ngàn năm ta sẽ mang
Hình dạng những bậc đạo sư.
Hãy nghĩ họ là ta và phát sinh lòng kính ngưỡng
Trong thời gian ấy…
Vào thời đại suy đồi tương lai
Thân tướng ta sẽ là thân tướng những kẻ tiện dân;
Đây là những phương tiện khác nhau mà ta sử dụng,
Ta sẽ hiện hình theo cách ấy.

Một quyển kinh nói với chúng ta:

Thật đầy ý nghĩa nếu nhìn thấy ta!
Trong đời vị lai, ta sẽ thị hiện
Thân tướng những vị trú trì.
Ta sẽ trú trong hình dáng những bậc thầy.

Nhiều Kinh tạng và Mật tạng bảo rằng trong đời mạt pháp, chính đức Kim Cương Trì sẽ hiện hình làm một bậc thầy. Vì lòng từ bi Ngài dạy, "Các con sẽ gặp ta… đừng tuyệt vọng, các con sẽ nhận ra ta." Điều này rõ ràng có nghĩa như Kinh và Mật nói, và bạn nên xem thời nay như là thời đại suy đồi. Đức Kim Cương Trì với lòng từ bi nhìn

thấy chúng ta và biết chúng ta đã trở nên thê thảm như thế nào do nghiệp và vọng tưởng, nên ngài đã hóa hiện làm những bậc thầy của chúng ta. Trong thân tái sinh hiện tại của ta, chúng ta có thể biết được làm thế nào để thay đổi cách hành xử của mình, để thực hành những lời chỉ giáo, vân vân. Bởi thế Ngài biết rõ không có thời gian nào tốt hơn để làm việc lợi ích cho chúng ta.

Nếu bạn nghĩ sự thật không phải như vậy, và đưa ra những lý luận để nói bậc thầy này bậc thầy nọ không phải là hóa thần của Kim Cương Trì, thì tiến trình loại trừ của bạn sẽ không còn sót lại người nào là hóa thân của Kim Cương Trì hết trọi. Điều này mâu thuẩn với lời trích dẫn ở trên là, ít nhất trong số các bậc thầy cũng phải có một hóa thân của Phật. Hãy nghĩ lại điều này. Nếu bạn chỉ áp dụng những lý lẽ để chứng minh họ không phải là Phật, thì bạn sẽ không tìm ra hóa thân, vậy lỗi là ở sự tư duy của bạn. Thay vì thế bạn nên nghĩ: "Tất cả những bậc thầy của tôi đều là hóa thân của Phật."

Những trích dẫn này cũng đủ cho hạng người dễ dàng tin tưởng. Tuy nhiên nếu ta chứng minh bằng lý luận thì càng thuyết phục hơn nữa.

a-3.2. Chứng cứ bậc thầy là tác nhân để làm việc chư Phật.

Như tôi đã nói ở đoạn trên về ruộng phước, vầng trăng duy nhất trong bầu trời hiện ra nhiều phản ảnh tách biệt trên mặt nước, ở trong nhiều bình chứa khác nhau. Cũng tương tự như thế, căn bản trí của tất cả chư Phật - nghĩa là phối hợp giữa đại lạc và tánh không - Căn bản trí của tất cả chư Phật cùng với một vị với tất cả pháp giới, và xuất hiện dưới nhiều hình dạng khác nhau đối với người đệ tử: làm Thanh Văn đối với những môn đệ đáng được điều phục bằng Thanh Văn, làm Độc giác đối với môn đệ đáng điều phục bởi Độc Giác, làm Bồ tát hay Phật đối với những môn đệ đáng được điều phục bởi Bồ tát hay Phật. Trong kinh *Cha Con Gặp Gỡ* chúng ta đọc:

Vì lợi lạc cho hữu tình,
Chư Phật hiện thân làm Đế Thích, Phạm Thiên;
Với một số người, Ngài hóa thân làm quỷ sứ.
Người thế gian không thể nhận điều này.

Nói cách khác đức Phật hiện hình nhiều cách: làm quỷ hay làm trời cho những người đáng được quỷ hay trời hàng phục, Ngài còn hiện chim chóc hay thú rừng, v.v… cho những người đáng được hàng phục bằng những hình dạng ấy. Các Ngài hiện thân cho chúng ta như những bậc thầy phàm phu tùy theo giới hạn của phước báo chúng ta; các Ngài cũng có thể thị hiện những phương tiện thù htắng hơn một vị thầy tầm thường, như là hiện ra Báo Thân vân vân, nhưng chúng ta không thể thấy được thân ấy. Và nếu các ngài hiện hình thành những dạng thấp hơn chúng ta như chim thú, vân vân, thì cũng không ích gì, vì chúng ta không tin những loài ấy.

Trong quyển *Cúng Dường Đạo Sư* có nói:

Con khẩn cầu Ngài chỗ quy y đầy từ mẫn, người bảo hộ cho con:
Ngài Mandala của ba thân quý báu của chư Phật;
Nhưng với phương tiện thiện xảo
Ngài chỉ làm một phàm phu để hướng dẫn hữu tình,
Như một cái lưới huyễn thuật để cứu vớt chúng con.

Ba thân của chư Phật được chứa đựng trong ba sự huyền bí của bậc thầy (xem Ngày Mười Hai, trang…). Bậc thầy là một hóa thân của chư Phật được tạo ra để làm các thiện sự. Giả sử một vũ công trong một điệu múa lễ ở tu viện khoắc vào y phục của giáo thọ sư để vũ trong vai ấy. Rồi ông lại mặc y phuc của một pháp vương để vũ trong vai này. Ông chỉ có thay đổi phục trang; còn vũ công chỉ là một người ấy. Hoặc, bạn có thể viết nhiều chuyện khác nhau với cùng một thứ mực đỏ. Bởi vậy hãy nghĩ: "Những bậc thầy của chúng ta không ai khác hơn là hóa thân của đấng Kim Cương Trì, đấy là những phương tiện khéo của ngài để điều phục chúng ta."

Củi không bắt lửa nếu bạn không dùng một cái gương hội tụ để bắt lửa mặt trời; bạn có thể có nhiều thức ăn khác nhau, như chúng không đi vào bụng được nếu không qua cửa miệng. Cũng thế sở dĩ bạn nhận những sự gia trì và bạch tịnh nghiệp của chư Phật, là nhờ nương tựa vào bậc thầy. Bậc thầy là tác nhân của tất cả thiện hành của chư Phật, vì thầy giúp cho bạn thực hiện tất cả những thiện nghiệp.

Nếu vậy thì đừng nghi ngờ gì nữa thầy là một vị Phật. Thiện hành của chư Phật là những sự gia trì mà các ngài ban phát trong lúc hoạt động vì lợi lạc cho hữu tình. Bạn phải nhận những sự gia trì này tùy thuộc vào bậc thầy. Nếu sự cần thiết là phải như vậy, thì không thể nào bậc thầy lại là phàm phu: họ phải là những vị Phật. Nếu họ là phàm phu thì hóa ra trung gian cho những thiện hành chư Phật chỉ là phàm phu. Như thế có nghĩa là chư Phật cần có sự giúp đỡ của phàm phu. Nhưng chư Phật không cần giúp đỡ như thế. Khi chư Phật làm việc lợi lạc hữu tình, các ngài còn không cần đến sự giúp đỡ của Thanh Văn, Duyên Giác hay Đại Bồ tát, thì làm sao ta có thể nói các ngài cần đến sự giúp đỡ của người phàm?

Bởi thế chư Phật hóa thân làm những người thường để hữu tình có đủ phước duyên trông thấy được. Các ngài còn hóa hiện thuyền, cầu vân vân, nhưng những vật này đối với ta như chỉ là công việc của những người thợ mộc, chúng ta không tìm ra được cái gì khác về chúng.

Sakya Pandit trích dẫn thí dụ về kính hội tụ:

Mặt dù những tia mặt trời nóng,
Không thể có lửa nếu không có kính hội tụ;
Cũng thé nếu không có bậc thầy
Thì ta không thể nhận được ân phước của chư Phật.

Và Da Oe Rinchen, vị lama Kagyu trích dẫn cùng một ví dụ ấy:

Hãy xem giữa những tia sáng mặt trời
Một tấm gương trong suốt
Rồi tập trung tia sáng vào bùi nhùi…

Những môn đệ nhận được những thiện sự chư Phật nhờ nương một bậc thầy. Nếu thầy không phải Phật, thì Phật sẽ không cần đến sự phụ tá của ông ta, cũng như người giàu không nhờ kẻ ăn xin giúp đỡ. Bạn phải xét kỹ điều này: thầy và Phật là một, bởi vì nếu không thế, thì hóa ra Phật lại tùy thuộc vào thầy.

a-3.3. Chư Phật Bồ tát vẫn đang làm việc cho hữu tình.

Đấng Kim Cương Trì hiện đang hóa thân để làm việc lợi lạc cho tất cả hữu tình. Chư Phật biết một cách không lầm hoàn cảnh của tất cả chúng sinh, thương chúng hơn bà mẹ thương con một, và luôn luôn cố hết sức để thi hành những thiện sự. Làm sao các ngài lại không làm việc vì chúng ta trong thời đại thống khổ hiện này?

Khi chư Phật mới phát bồ đề tâm lần đầu, các ngài đã vì tất cả chúng ta mà phát. Các ngài cũng vì chúng ta mà tích lũy phước đức và trí tuệ. Cá ngài cũng đã đạt vô thượng bồ đề vì lợi ích cho tất cả hữu tình. Bây giờ khi các ngài đã đạt kết quả, thì không thể nào các ngài lại không tiếp tục giúp ích chúng ta. Tất cả chư Phật không nỡ lòng nào bỏ mặc chúng ta mà không làm việc để cứu vớt… Chắc chắn các ngài phải làm.

Nếu tất cả chư Phật quyết định làm lợi lạc cho chúng ta, thì các ngài không có cách nào khác hơn cách sau đây.

Chư Phật không lấy nước rửa sạch tội lỗi;
Không lấy tay ban phép
Làm cho hữu tình hết khổ đau;
Các ngài không chuyển di thực chứng của mình
Về chân chư cho kẻ khác.
Các ngài giải thoát hữu tình
Bằng cách giảng dạy giáo lý chân như.

Những hóa thân của chư Phật đang làm việc này; không có ai khác dạy những phương pháp để tái sinh lên thượng giới và để được sự hù hắng quyết dịnh, những lợi lạc tối thượng.

Trong *Bài Cầu Nguyện Của Ketsang Jamyang* chúng ta đọc:

Chư Phật Bồ tát quá khứ
Vẫn còn làm việc vì các hữu tình.
Hãy biết đây không chỉ là một lời xác định suông
Nói đúng thật với những bậc thầy đủ tư cách.
Bậc tôn sư tôi bảo,
"Có một vị Phật gia trì ngồi trên đầu mỗi hữu tình."

a-3.4. Bạn không thể chắn chắn về tướng bề ngoài.

Bạn phải cả quyết rằng những bậc thầy hiện tại của bạn là Phật thật, là những tác nhân thi hành thiện sự của chư Phật. Nhưng bạn vẫn không thấy thầy mình là Phật được. Bạn nói, "Tôi chỉ thấy họ như người thường, vì tôi thấy nơi họ có những lỗi này lỗi kia." Ta hãy phân tích điều này.

Những gì ta trông thấy thì không đáng tin cậy, không chắc chắn. Cái nhìn của chúng ta do nghiệp của ta mà có. Chúng ta đã tạo một vài loại nghiệp này mà không tạo những nghiệp khác, nhưng ta không thể bảo mình có nghiệp này, không nghiệp kia. Chandrakìrti nói trong tác phẩm *Thực Hành Trung Đạo* rằng: "Một quỷ đói thấy dòng sông là mủ chảy…" Khi ba loại chúng sinh có nghiệp khác nhau - một vị trời - một con người và một ngạ quỷ - nhìn một bát nước giải khát, thì một chúng sinh thấy ra là cam lồ, một thấy là nước một thấy là mủ máu. Đối với quỷ đói thì mặt trăng mùa hạ có vẻ nóng và mặt trời mùa đông có vẻ lạnh. Mật điển Bánh Xe Thời Gian và luận Abhidharma (Thắng pháp) được lập cho hai hạng đệ tử; trong một bài giảng núi Tu Di được mô tả là tròn, trong bài khác lại nói vuông. Bậc thầy Vô Trước trông thấy bồ tát Di Lặc dưới hình dạng hai con chó què hai chân sau, đầy dòi bọ hôi thối. Buddhajnàna trông thấy Đức Văn Thù dưới dạng một thầy tu ăn ở với một phụ nữ, cày ruộng, và ăn cháo nấu bằng dòi. Tất cả người địa phương chỉ thấy Tilopa là một ông chài điên khùng mà không bao giờ ngờ ngài là một hành giả vĩ đại, và ngay cả Naropa cũng thấy ông ta đang nướng một con cá sống. Krshnàcharya trông thấy Vajravaràhi như một phụ nữ bị phong cùi. Bởi thế chúng ta phải mừng những vị thầy hướng đạo tâm linh cho ta không hiện tướng một con ngựa, con chó hay con lừa - mà ta thấy thầy là một con người. Chaen Ngawa Lodroc Gyaelsaen nói:

Xét số lượng ác nghiệp của chúng ta
Và những chướng ngại do nghiệp
Thì ta có thể cho mình may phước
Vì được trông thấy thầy như một con người.
Chúng ta có phước lớn
Đã không thấy thầy ra con chó hay con lừa.
Bởi thế hãy kính lễ bậc thầy từ đáy lòng ngài,
Hỡi người con của đấng Thích Ca.

Lại nữa, tướng bên ngoài là không đáng tin cậy: vì mọi sự có vẻ như thật có, nên ta có thể rút ra kết luận sai lầm rằng nó có thật.

Một lần có vị tỳ kheo khá nước đi tìm nước uống và thấy một ngạ quỷ. Con quỷ không trông thấy sông Hằng mặc dù thực sự nó đang bước trên ấy.

Lại nữa, không phải chỉ vì bạn không thể thấy bậc thầy như Phật thật, bởi vì bạn không có dòng tâm thức của một người có đủ phước đức để thấy như vậy. Nghĩa là bạn không có nhận thức đặc biệt giúp bạn trông thấy thầy theo cách ấy.

Điều ấy hoàn tất sự phân tích của chúng ta.

Ngay cả khi một người nào không có vẻ gì là Phật, thì cũng không có nghĩa rằng vị ấy không phải là Phật. Và dù cho người ấy có vẻ như Phật thật, thì bạn cũng không thể bảo đảm ông ta thật là Phật. Một hôm A la hán Ưu bà cúc đa (Upagupta), vị tổ thứ tư trong Phật giáo, đang giảng Pháp, có con quỷ Kàmadeva quấy rối. Ngài hàng phục được con quỷ và bảo, "Ta chưa hề gặp Phật, vậy ngươi làm ơn biến hóa ra giống hệt ngài cho ta xem." Quỷ liền hiện hình Phật đủ tướng hỏa tướng phụ, vân vân, không thêm bớt. Tôn giả Ưu ba cúc đa suýt sụp lạy vì được diện kiến đức Thế tôn, nhưng quỷ liền biến mất không để cho ngài kịp đảnh lễ.

Trong quá khứ, những hành giả vĩ đại như Long Thụ hiện tướng những thầy tỳ kheo thường, nhưng kỳ thực các vị vấy đều là Phật.

Lại nữa, nếu những tà kiến về lỗi của thầy sanh khởi, thì bạn không nên chấm dứt chúng ngay. Ví dụ, trước khi giặt áo dơ bạn phải xem kỹ từng vết bẩn. Cũng thế, bạn nên để cho những tà kiến ấy (về lỗi lầm của thầy) sanh khởi. Tại sao? Vì bạn không biếc bậc thầy có những lỗi lầm dường như ấy hay không. Như tôi đã vạch ra, tại sao những tướng do nghiệp thấy lại không thể sai lầm? Người có bệnh về mật sẽ thấy một võ ốc trắng thành ra vàng; một người bệnh phong sẽ thấy núi tuyết hơi xanh; người ngồi trên thuyền đang đi thì thấy cây trên bờ như chuyển động; người mắt bị vảy cá thì có ảo giác trông thấy tóc rụng, vân vân.

Nếu những nguyên nhân sai lầm tạm thời nhỏ nhặt ấy có thể che mờ chúng ta dến thế, thì làm sao chúng ta không thể sai lầm vè những vật đang hiện hữu, khi chúng ta có vô số nguyên nhân để lầm lạc - nghiệp và những vọng tưởng vô minh.

Tôi biết có một lạt ma tái sinh bị bênh mật trong khi di hành hương. Ông trông thấy ba hộp bạc đựng xá lợi trong nhà ông trọ thành ra vàng, nhưng về sau, khi hết bệnh, những hộp ấy lại thành màu bạc trở lại.

Khi Gyaelwa Ensapa viếng thăm tượng Di Lặc ở Rong, ông tranh luận với một vài học giả Sakya ở đấy, nhưng họ không hiểu một điểm khó liên hệ đến thuật ngữ Phật giáo. Ensapa trích từ Bát Nhã Bát Thiên Tụng bằng Phạn ngữ để làm sáng tỏ ý nghĩa những từ ngữ ấy, nhưng những người phái Sakya không tin ông. Họ nói ông là một ác ma, không phải là người của tông phái Gelug. Vậy, bạn không nên nhìn bề ngoài, mà hãy tìm những đức tính của người, những thực chứng và sự từ bỏ của họ.

Chỉ như Phật mới thấy được pháp thân, thân của chân lý. Chư Bồ tát cũng còn không thấy được pháp thân, tuy nhiên có thể thấy được báo thân. Và ngay cả muốn thấy được ứng thân, thì bạn phải là người phàm có nghiệp thanh tịnh. *Lam-rim Tinh Túy của Cam Lồ* nói:

Bao lâu bạn chưa thoát khỏi
Tấm màn che của nghiệp và chướng ngại do nghiệp
Thì dù cho tất cả chư Phật hiện ra thực sự trước bạn
Bạn cũng không đủ phước đức để trông thấy
Thân tướng tối thượng của các ngài
Trang hoàng với các tướng hảo và tướng phụ
Bạn chỉ có đủ phước đức để thấy
Cái gì hiện ra trước bạn ngay bây giờ.

Ngay cả trong thời Phật tại thế, có một kẻ ngoại đạo không thể thấy được các tướng hảo và vẻ đẹp của Phật, mà chỉ có thể thấy một khối lỗi lầm nơi ngài. Devadatta xem những việc Phật làm chỉ là lừa bịp.

Cách nhìn đúng là thấy bậc thầy là thước đo giá trị của một tướng cướp từ miền thượng Golog Arig du hành đến Lhasa để xem pho tượng đức Thích Ca giống ngôi chùa chính, nhưng cả đến những ngọn đèn thắp bằng bơ y cũng không thể trông thấy, nói gì đến pho tượng. Tiền thân của Oen Gyarlsae Rinpoche bảo y thanh lọc nghiệp chướng; tên cướp bèn làm một lễ dâng cúng ngàn lần và đi nhiễu quanh chùa, nhưng vẫn không trông thấy tượng. Nhưng bấy giờ y có thể trông thấy những ngọn đèn bơ.

Khi Lozang Droendaen Rinpoche ở đại học Gomang (một chi nhánh của tu viện Drepung) đang giảng thời pháp truyền khẩu về Kinh Pháp Cú, có một tỷ kheo trong thính chúng không thể nghe lời giảng cũng không trông thấy quyển sách; ngược lại ông thấy thịt phay đặt trước mặt giảng sư. Khi giảng sư đang thuyết pháp, vị tỷ kheo ấy tưởng tượng ra ngài đang ăn thịt, và cuối ngày ấy, ông tưởng tượng mình trông thấy mọi người gom thịt lại.

Bất cứ gì cũng có thể xảy đến, khi nhãn quan ta chỉ là hiện tướng của nghiệp lực. Tầng mức của hiện tướng hiện ra cho bạn là tùy thuộc vào mức độ thanh lọc nghiệp chướng của bạn.

Cái thấy của bạn không đáng tin cậy; bởi thế, không những bạn tuyệt đối không thể lượng giá bậc thầy, mà bạn còn không thể lượng giá bất cứ ai - người cọng sự, bạn bè, chó giữ nhà, chư thiên, quỷ thần vân vân. Bạn chỉ có thể lượng giá chính mình. Vượt khỏi giới hạn ấy một bước là bạn rơi vào ngay vào hoài nghi.

Khi Gyaelwa Ensa sắp đạt đến sự hợp nhất (giữa đại lạc và Tánh không), có những người gọi ông là Ensa khùng. Ông vua Pháp Karmayama giả trang làm một đệ tử của Tsongkapa. Một lần Tsongkapa sắp tiết lộ một vài điều sâu xa khó hiểu liên hệ đế mật điển. Karmayama đã ngăn ngài lại. Điều ấy làm cho Gyaeltsaen Zangpo nổi tức, khiến Kaedrub Rinpoche phải bảo ông ta đừng có làm ồn náo lên.

Đức Phật Thế Tôn dạy, “Chỉ có Như Lai mới có thể lượng giá một con người.”

Ở Ấn, có một tu sĩ tập sự đi đến đảo Vachigira để xác minh lời đồn đãi rằng tất cả đàn ông ở đấy đều là nam thần Dakas và tất cả phụ nữ ở đấy là nữ thần Dakinis. Nhưng khi đi đấy, ông không thể thấy được đức tính nơi người nào cả, mà lại phát sinh lòng tin đối với một kẻ lừa bịp.

Nàvo Boenchung nói như sau về Milarepa:

Những người chưa trông thấy Milarepa nổi tiếng
Nói những điều lớn lối về ông ta:
"Ông ấy như những hành giả Ấn vĩ đại!"
Nhưng khi đã đi đến nơi
Thì chỉ thấy một ông già lõa thể đang ngủ…

Những câu chuyện như thế nhạo báng tất cả những gì ta đang thấy. Bởi thế chúng ta không biết gì ngay cả về những người bạn thân nhất của mình. Vậy, để chắc ăn, ta hãy tập luyện để nhìn thấy mọi sự vật là trong sạch. Nhiều học giả cứ tưởng rằng Shàntideva vĩ đại, một vị chân Pháp vương tử, chỉ sống vì ba chuyện: ăn, ngủ và thư dãn. Họ không thể thấy những thiện đức nơi ngài. Nhãn quan của chúng ta cũng không đáng tin cậy tương tự như thế.

Bạn không thể chắc rằng điều gì mình là lỗi lầm thì thực sự lỗi lầm. Bạn thấy sự vật cách nào thì bạn nhận thức sự vật cách ấy. Upadhàna, một vị sư thông ba tạng vẫn giữ ý tưởng và quan niệm sai lầm (tà kiến), vì ông nghĩ, "Tôi thấy Phật đúng như thật: những lời dạy của ngài và những nguyên nhân của nghiệp đều là những trò bịp để tư phụng bản ngã. Nói rằng ngài không còn lậu hoặc là không đúng." Upadhàna mà còn có thể sai lầm, huống gì chúng ta!

Khi một vị thầy không ngủ mà tụng đọc suốt đêm ngày, thì những học trò rất ưa ngủ sẽ thấy tự thâm tâm họ rằng đấy là một lỗi lầm. Nếu học trò uống rượu, họ sẽ tự cho mình may mắn nếu gặp ông thầy uống rượu; họ sẽ xem uống rượu là một đức tính. Vậy thì, không những điều bạn cho là lỗi có thể là không lỗi, mà bạn còn không chắn điều gì là đức hạnh nữa. Họ không thể biết bậc thầy lỗi lầm để giáo hóa bạn hay không. Kinh *Cha Con Gặp Gỡ* và kinh *Đại Bát Niết Bàn* nói nhiều về chuyện những đức Như Lai thị hiện làm những người thù

địch, hà tiện, què quặt, điên cuồng, vô luân, vân vân, khi nào thấy cần thiết làm như vậy.

Nói chung kinh điển và mật điển có thể có tính cách quyết định hoặc cần giải thích; có nhiều cách giải thích khác nhau về sự việc một quyển kinh nào đó có nêu được hiểu theo nghĩa đen hay không. Nhưng khi đấng Chiến thắng Kim Cương Trì nói rằng trong tương lai ngài sẽ xuất hiện dưới hình thức những bậc thầy, thì đấy là một lời nói có tính quyết định, theo nghĩa đen, một lời nói mà chúng ta cũng có thể xác nhận. Chúng ta cũng có thể hiểu rằng ngoài bậc thầy, không ai dạy cho ta đạo lộ đưa đến giải thoát và toàn trí. Vậy thì thật phi lý, mâu thuẫn, nếu ta có ý nghĩ: "Thầy tôi, mà theo đức Kim Cương Trì nói là một vị Phật, thật sự không phải là Phật vì ông có những lỗi lầm này nọ."

Trên đây là bằng chứng quyết định; bạn có thể hiểu rằng vị thầy là một vị Phật ngay từ đầu. Khi bạn tin chắc rằng lý luận và tham chiếu kinh điển trên đây đã chứng minh thầy là một vị Phật, là bạn đã khai triển một nhận thức để đi sâu vào vấn đề làm thế nào để tận tụy với bậc thầy, làm thế nào để có được kinh nghiệm hợp nhất bậc thầy với tất cả chư Phật.

Về sự hòa lẫn tâm bạn với tâm bậc thầy: khi bạn đạt toàn giác, tâm bạn và tâm thầy vốn dĩ vừa là đại lạc vừa là Pháp thân - hòa lẫn và trở thành một vị duy nhất. Ở điểm này bạn đạt giác ngộ, tự bản chất bạn trở thành một bậc thầy: bạn thành tựu ư cách bậc thầy. Thân lời ý của bạn hòa lẫn một cách chặt chẽ với thân lời ý của thầy. Đây là lý do bạn phải có liên lạc chặt chẽ với thầy: tâm bạn phải luôn luôn tiến gần hơn đến sự phù hợp với tâm thầy.

b. Phát khởi niềm kính trọng Thầy bằng cách nhớ lại sự tử tế của Thầy.

Theo Ketsang Jamyang và môn đệ, đây có bốn tiêu đề: (1) bậc thầy tử tế hơn chư Phật rất nhiều; (2) tử tế ở chỗ giảng dạy Pháp; (3) tử tế cho chỗ gia trì cho dòng tâm thức bạn; (4) ở chỗ lôi cuốn bạn vào vòng của ông bằng những quà tặng vật chất.

b-1. thầy tử tế hơn chư Phật nhiều

Điều này có hai phần.

b-1.1. Thầy tốt hơn chư Phật nói chung.

Bậc thầy, về phương diện đức hạnh, thì ngang với chư Phật. Nhưng sự tử tế của thầy thì thường lớn hơn của chư Phật. Từ vô lượng kiếp quá khứ, vô số Phật đã dẫn dắt vô biên hữu tình, nhưng ta lại không có trong số ấy.

Cúng Dường Đạo Sư nói:

> *Con khẩn cầu thầy, chỗ nương đầy từ bi, người che chở con:*
> *Ngài dạy một cách chân xác thánh đạo của đấng Thiện Thệ*
> *Cho những hữu tình khó điều phục trong thời mạt pháp này,*
> *Những kẻ không kham giáo hóa bởi vô lượng Phật quá khứ.*

Nói cách khác, 75 ngàn vị Phật, rồi 76 ngàn vị nữa, và 77 ngàn vị,v.v… xuất hiện ra đời chỉ để làm mục tiêu cho đức Phật đấng đạo sư chúng ta xây dựng kho công đức. Hơn nữa, chỉ trong kiếp này mà thôi, đức Phật Câu Lưu Tôn, Câu Na Hàm Mâu Ni, Ca Diếp, vân vân, đã hướng dẫn vô số đệ tử, mà các ngài vẫn không thể làm cho chúng ta quy phục. Bây giờ bậc thầy đang dạy cho chúng ta con đường toàn diện không lỗi lầm này, mà ngay cả chư Phật xuất hiện trước đây cũng không thể nào làm tốt hơn. Vậy, mặc dù về phương diện đức tính, thầy ngang với chư Phật, song về lòng tử tế thì thầy vượt hơn cả chư Phật.

Geshe Potowa nói rằng thầy cũng giống như người cho kẻ sắp chết ăn vào thời đói kém, trong khi chư Phật giống như những người cho ăn thịt vào thời no đủ. Giả sử chúng ta đã thoát khỏi cơn nghèo khó, đã làm ăn khá giả, mà có người cho chúng ta thực phẩm và tài sản. Cũng thế, ta sẽ thấy nhiều Phật, nhận được cảm hứng từ các ngài, vân vân, khi chúng ta đã đạt đến những đạo lộ cao siêu, nhưng chư Phật không ích gì cho ta khi ta đang ở trong tình trạng thảm hại như bây giờ. Bậc thầy giống như người cho ăn khi đói khổ, dạy cho ta trong lúc ta sắp rớt vào hố thẳm của các đọa xứ. Đây là một phương tiện để dẫn dắt chúng ta, để ta có một vài hy vọng đạt thành Phật quả. Đây là lòng từ bi của bậc thầy. Kaedrub Rinpoche nói: "Hỡi bậc thầy tối thượng vô tỉ, người tử tế hơn tất cả chư Phật…" Nghĩa là, chúng ta có

thể có lòng tin ở chư Phật Bồ tát đấy, nhưng chúng ta chưa từng gặp các ngài. Bây giờ ngay lúc ta đang thiếu vốn Pháp, thì bậc thầy dạy cho ta, như vậy thầy còn từ mẫn hơn cả Phật.

b-1.2. Thầy còn tốt hơn cả Đức Thích Ca Mâu Ni

Ngày xưa vua Chuyển luân Aranemi có một ngàn con trai người nào cũng phát tâm bồ đề, hứa sẽ săn sóc một nhóm đệ tử. Nhưng họ thấy rằng những đệ tử sẽ khó điều phục vào thời đại hỗn mang khi mà thọ mạng con người chỉ còn một trăm năm, bởi thế họ đều tảng lờ những đệ tử này. Thầy chúng ta, khi ấy là bà la môn Samandraràja (Phổ Hiền Vương), cũng phát tâm bồ đề nguyện sẽ hàng phục hữu tình trong thời kỳ hỗn độn ấy. Bởi vậy đức Thích Ca đạo sư chúng ta tốt hơn đối với những đệ tử thời kỳ đầu tiên, nhưng với những phàm phu như chúng ta, thì bậc thầy còn tốt hơn cả Thích Ca Mâu Ni nữa.

Sau đức Phật, còn có nhiều học giả và hành giả ở Ấn, như bảy vị tổ trong giáo lý, tám mươi vị đại lực thần thông, sáu viên bảo châu của đất Ấn, và hai viên tối thượng. Và Tây Tạng có biết bao bậc thánh: trong thời kỳ truyền Pháp đầu tiên có Padmasambhàva, vua Trisong Detsean, Shàntirakshita, và những người còn lại của 25 đệ tử Padmasambhàva; trong kỳ truyền bá lần hai có năm vị chúa tể là Sakya, Marpa, Milarepa, Atìsha và đệ tử ngài là Tsongkapa và đồ đệ vân vân. Nhưng không vị nào trong số ấy giảng dạy cho ta cam lồ diệu pháp, phương pháp cứu ta ra khỏi biển lớn khổ đau.

(CT. Trong đoạn này, Pabongka kể ra nhiều nhân vật có công truyền thừa giáo lý Phật ở Ấn và Tây Tạng. Bảy vị tổ của nền giáo lý là những vị tiếp theo sau đức Thích Ca Mâu Ni, được ngài giao trách nhiệm duy trì và quảng bá nền giáo lý. Tám mươi bậc đại thần thông là những hành giả đã thành tựu về mật điển trong hệ phái Những Hành Động Dâng Hiến. Sáu viên bảo châu Ấn Độ là những vị đại sĩ Long Thụ (Nagarjuna), Thiên Thân (Vasubandhu), Trần Na (Dignaga) và Pháp Xứng (Dharmakirti). Hai viên tối thượng là hai bậc thầy về luật tạng Gunaprabha và Shàkyaprabha.

Ở Tây Tạng, Padmasambhava là bậc thánh vĩ đại xuất phát từ vùng đất Oddiyana huyền bí đến để dẹp tan những chướng ngại cho việc hoằng truyền Chánh pháp dưới triều vua Trisong Detsaen và bậc

thầy Ấn Shantarakshita - tổ sư của phái Nyingma trong Phật giáo Tây Tạng. Năm vị chúa tể của phái Sakya là năm bậc thầy đầu tiên đã sáng lập ra trường phái Sakya. Marpa và đệ tử ngài là Milarepa là những vị tổ sáng lập ra phái Kagyu. Atìsha và các đệ tử ngài mở đầu những hệ phái Kadampa. Je Tsongkapa phối hợp cả ba dòng Kadampa cùng với những pháp hành trì của ba trường phái Gelug (Hoàng mạo).

Tóm lại, như Shàntideva đã nói trong quyển *Hành Hạnh Bồ Tát:*

Vô số chư Phật làm việc
Cho lợi ích của tất cả hữu tình
Đã tịch diệt, và do những ác nghiệp của tôi
Tôi không ở trong số chúng được các ngài chữa lành.

Nói khác đi, chúng ta nên nghĩ như sau, "Chúng ta đầu thai không nhằm chỗ, cũng không đến được những nơi các ngài viếng thăm. Lại nữa, mọi bậc thánh quá khứ người thì không dẫn dắt ta được, người thì bỏ rơi ta. Chúng ta là những cặn bã của cặn bã. Quả thực thầy ta có lòng bi mẫn lớn xiết bao khi cứu vớt chúng ta."

b-2. Sự tử tế của Thầy trong việc giảng Pháp

Những đại Bồ tát ngày xưa đã tự hiến mình, hiến con trai con gái quyến thuộc… cho những quỷ Dạ xoa ăn thịt, chỉ để nghe một bài kệ về Pháp. Khi đức Đạo sư chúng ta tái sinh làm Vyilingalita, ngài đã đâm vào cơ thể mình ngàn cọc nhọn để được dạy Pháp. Khi tái sanh làm vua Gnashava ngài đốt thịt mình bằng một ngàn đèn dầu và nhảy vào hố lửa; làm vua Paramavarna ngài sử dụng da mình làm giấy và xương sườn làm bút. Đức Atìsha vĩ đại chịu đựng gian khổ lớn lao vượt biển trong mười ba tháng để thụ giáo Lam-rim, bất kể hiểm nguy về bảo tố, thủy quái vân vân. Những người như Marpa và Milarepa đã trải nhiều gian khổ để thụ giáo. Ngay cả ngày nay việc du hành đến Ấn cũng không dễ, thế mà những dịch gia ngày xưa đã liều thân mạng để đi đến đấy thụ giáo; còn dâng lên những bậc thầy những mandalas bằng vàng để đền ơn giảng dạy. Ngay đến nhớ lại những gian nguy mình đã trải cũng đủ làm họ rùng mình. Vậy bậc thầy của bạn thật tử tế xiết bao, khi dạy cho bạn toàn thể đạo lộ - ngay cả Phật cũng không cho bạn một giáo hóa nào tốt hơn - mà không đòi hỏi bạn phải chịu

chỉ một gian nan nhỏ nhất. Atìsha nói: "Bạn phải có công đức lớn lắm mới có thể nhận được nền Giáo Pháp sâu xa như thế mà không chút nhọc công. Hãy nghiêm túc và khéo thực hành."

Giả sử có người sắp chết vì đã ăn vào một lúc ba thứ: thuốc bổ, thực phẩm và độc dược. Một y sĩ đầy từ bi là người giúp anh ta nôn độc tố ra, chuyển thực phẩm đã nuốt vào thành thuốc, và chuyển thuốc đã nuốt vào thành cam lồ bất tử. Chúng ta cũng đã làm những nghiệp bất thiện sẽ đưa ta xuống các đạo xứ - điều này như ăn phải chất độc. Bậc thầy làm cho chúng ta tịnh hóa những nghiệp ấy. Bình thường chúng ta sẽ tích lũy những đức hạnh để có được những thứ trên thế gian này như sức khỏe, tặng phẩm, danh tiếng. Bậc thầy khiến ta đổi hướng, có một động lực lành mạnh, làm cho những cầu nguyện thanh tịnh, và hồi hướng công đức. Đức hạnh của ta đã được chuyển thành một cái gì lợi lạc cho những đời sau. Thầy cũng khiến cho ta chuyển hóa thiện hành ta đã tích lũy để được tái sinh tốt đẹp và thành đạt vô thượng bồ đề. Còn ai có thể tốt hơn thế nữa? *Lam-rim Tính Túy Của Cam Lồi* nói:

Nếu người ta bảo chúng ta không thể đền ơn
Người đã dạy cho ta một bài kệ,
Dù có cúng dường vị ấy nhiều kiếp
Bằng số lượng chữ cái trong bài,
Thì làm sao đến đáp được ơn lớn
Vì đã được cho toàn thể đạo lộ?
Một người được xem là tử tế xiết bao
Khi đã đưa người khỏi vòng lao ngục
Lại còn cất nhắc trở thành giàu sang.
Bậc thầy dạy cho ta phương tiện
Thoát khỏi ba đường ác
Cũng đã là tử tế, vì chúng ta
Sẽ giàu sang toại ý khi làm trời, người.
Thầy còn dạy con đường tối thượng
Để làm lắng dịu mọi nỗi bất hạnh của sinh tử Niết bàn.
Thầy dẫn ta đến trạng thái Ba Thân vi diệu:
Còn có sự tử tế nào hơn thế nữa chăng?

b-3. Sự tử tế của Thầy đã gia trì cho tâm và dòng thức của bạn.

Tất cả thực chứng mà bạn triển khai được trong dòng thức đều nhờ sự gia trì của bậc thầy. Nếu bạn dùng pháp đạo sư du già như nguồn sinh lực của đạo lộ, bạn sẽ làm những tiến bộ nhanh trên đường tu: đây là điểm then chốt trong năng lực gia trì của bậc thầy. Khi Tilopa đánh vào mặt Nàropa bằng một mandala bằng bùn, Nàropa liền có khả năng duy trì định chứng nhất tâm kéo dài trong bảy ngày. Ngay cả sự việc ta có thể nhớ được những giáo lý khác nhau mà trước đây ta không thể nhớ chẳng hạn, cũng là nhờ lực gia trì của thầy.

Năm nay, ngày 24 tháng tư, tôi nhận được một dấu hiệu rõ ràng về lực gia trì của bậc tôn sư tôi, người che chở cho tôi, nơi tôi nương tựa. Sự gia trì ấy làm chìa khóa giảng Lam-rim hiện tại tiến hành tốt đẹp. Một lần tôn sư tôi, Người che chở cho tôi, nơi tôi nương tựa, đang làm một lễ dâng cúng tại Dagpo với chừng 25 geshe tham dự. Tôi cũng có ở đấy, song tôi quá xúc động đến nỗi mắt tôi đẫm lệ suốt cả thời lễ "Cúng dường Đạo sư, Bất khả phân giữa Đại lạc và Không tánh" một bản văn về triển khai về pháp Cúng dường Đạo sư. Ngay cả việc ấy cũng là năng lực gia trì của bậc thầy.

Khi bạn khẩn cầu bậc thầy, thì bạn sẽ thành tựu tất cả thiện sự và mọi điều bạn mong muốn trong đời này và những đời sau. Bậc đại thần thông Tilopa nói: "Này Nàropa, điều lợi ích nhất tất cả là bậc thầy. "Và Gyaelwa Goetsang nói:

Nhiều người thiền quán về giai đoạn tu tập
Nhưng thiền quán về đạo sư là pháp thiền cao nhất.
Nhiều người thực hành pháp tụng đọc
Nhưng khẩn cầu đạo sư là pháp tụng đọc cao nhất
Nếu bạn luôn luôn khẩn cầu bậc thầy
Thì bảo đảm bạn sẽ thực chứng được
Trạng thái bất khả phân ly với bậc thầy.

Kyabje Pabongka kể vài mẫu chuyện: chuyện một người ở Retreng cúng đèn bơ cho một bức tượng của Drom Toenpa nên những ước nguyện của ông được thành tựu; chuyện Atìsha được Dombhìpa gia hộ như thế nào; chuyện Drubkang Geleg Gyatso gia hộ Purchog Ngagwang Jampa, vân vân.

b-4. Sự tử tế của bậc thầy là lôi cuốn bạn vào vòng đệ tử bằng tài thí.

Người ngày nay chờ đợi tài thí, do vậy bậc thầy loi cuốn vào vòng ông bằng tài vật, rồi đưa ông vào chánh pháp.

Khi tôn sư tôi, người che chở tôi, chỗ nương cậy của tôi, đang ở trong một am ẩn cư, có người tôi tớ trong gia đình Drimé Tengka, một người vùng thượng Kongpo, được phái đến để xin ngài bói xúc xắc; ông ta mang theo bọc đầy da đầy bơ để cúng dường. Thầy tôi đang ở tuốt trên một ngọn núi cao, nên khi lên tới, người kia rất mệt. Y đến trước mặt thầy tôi mà nói: "Cái ông lama này chắc phải là một con thú hoang mới ưa sống trên chót núi như thế này." Thầy tôi cho y uống trà, thực phẩm ngon, và những quà tặng; người kia phát sinh tịnh tín và về sau phải công nhận: "Nhưng vị lama đã ban phúc lớn cho tôi. Những gì ngài cho tôi ăn thật tuyệt." Thế là y đã bị đưa vào tròng bậc thầy và đã phát sinh tịnh tín.

Nói đến "tài vật" thì không có một giới hạn nào về những gì mà bậc thầy cho ta: chẳng hạn đấy có thể là sự săn sóc của thầy đối với đệ tử.

Atìsha bảo rằng bất cứ đức tính gì ngài có được đều nhờ những bậc thầy. Ngài muốn nói nhờ sự tử tế từ bi của thầy mà ta có được mọi đức tốt lành. Chúng ta không phân tích sự việc cho kỹ, và cứ tưởng hạnh phúc hiện tại của ta, tiện nghi tiếng tăm ta có được, đều do nỗ lực của riêng ta, song không phải vậy. Hãy lấy ví dụ hai người anh em: người thì được đưa vào tu viện trở thành một phần tử của Tăng đoàn, nghĩa là một đối tượng cho người kia làm chỗ quy y. Khi vị tu sĩ tình cờ gặp em trong một ngôi chùa, thì họ hành xử theo số phần khác nhau của họ: một người theo Pháp, một người theo tài vật.

Bạn có thể là một tỳ kheo có ít trách nhiệm, đầy là nhờ lòng tử tế của tu viện trưởng và vị thầy truyền giới cho bạn, vì bạn giống như đấng Đạo sư của chúng ta mà giới thể tự nhiên đầy đủ không cần sự can thiệp của một tu viện trưởng. Bây giờ, bạn có thể đọc nhiều ngàn trang sách mỗi ngày và phân tích ý nghĩa: đây là nhờ sự tử tế của bậc thầy đã dạy cho bạn học vỡ lòng. Nếu bạn chưa được phép quán đảnh nào để làm cho bạn thuần thục hay để chuẩn bị cho bạn, thì bạn không

được đọc ngay cả những sách về mật giáo. Người có được quán đảnh là đã đi vào ngưỡng cửa những mật điển, một điều hi hữu hơn cả sự xuất hiện của chư Phật. Chính do lòng từ bi mà bậc thầy Kim cang thừa đặt vào dòng tâm thức của bạn những hạt giống chắc chắn sẽ chín thành kết quả là bốn thân, chỉ trong vòng mười sáu đời nếu bạn không phạm giới. Bạn phải tính những sự tử tế của bậc thầy và nghĩ, "Ngài đã cho ta cái này, cái này, cái này…" Nhưng chưa hết đâu. Bạn đã có được một thân người, bạn có thể hạnh phúc trong đời này, có tài sản, vân vân. Đấy là tất cả những hậu quả của sự giữ giới và hành hạnh bố thí trong những đời trước, và đấy là nhờ lòng tử tế của những bậc thầy đã khiến cho bạn thực hành những pháp ấy.

Bạn có thể nghĩ, "Không phải luôn luôn là một bậc thầy ấy: nhiều thầy khác nhau trong nhiều giai đoạn khác nhau, mỗi người đã đóng góp những sự tử tế của riêng họ." Nhưng những bậc thầy ấy xuất phát từ một căn bản duy nhất là tâm chư Phật, cái trí căn bản của phối hợp đại lạc và tánh không, cùng một vị với pháp giới. Tất cả những bậc thầy đều là đấng Kim Cương Trì thị hiện nhiều hình dạng khác nhau. Ở Tây Tạng chẳng hạn có chúng sinh là cha để của giống nòi;

(CT: Theo huyền thoại Tây Tạng, giống nòi phát xuất từ một nữ yêu quái mặt khỉ với một con vượn trắng lớn. Con vượn này là một hóa thân của bồ tát Quán Thế Âm, đã tu khổ hạnh thiền định nhiều năm trong lúc nữ yêu quái cứ đứng ngòai của động mà rên rỉ, muốn cặp bồ với vượn. Cuối cùng vượn phải đầu hàng, và hậu quả là giống nòi Tây Tạng; nên họ ảnh hưởng của vượn tâm từ bi, và từ nữ yêu quái họ ảnh hưởng tính đa nghi, ươn ngạnh, hà tiện và ưa nhục dục.). Có những người thiết lập nền luật; những nhà dịch kinh những ông vua và đình thần chuyên quảng bá và duy trì nền giáo lý; những bậc thầy dịch thuật và những bậc hiền trí; những tái sinh của đức Đức Dalai Lama; vân vân. Tất cả những vị này đều là những hiện thân khác nhau của một bồ tát Thánh Quan Tự Tại, Người Cầm Sen Trắng. Những bậc thầy chúng ta cũng thế, chỉ là một thực thể duy nhất.

Đức Je Rinpoche nói: "Người ta cần hiểu rằng những gì nói trên đều là chỉ giáo nổi tiếng về pháp Đạo Sư Du già. Nhưng sẽ không ăn thua gì nếu người ta chỉ thiền quán về đề tài ấy vài lần mà thôi."

Nghĩa là, muốn thấu hiểu rằng bậc thầy là hiện thân của tất cả chư Phật, rằng vị ấy "là" cái trang, thì bạn phải thực hành pháp Cúng Dường Đạo Sư, vân vân. Nhưng nếu bạn không hiểu rõ ý nghĩa mà chỉ tụng đọc những lời văn thì không được cái gì.

Vậy, khi bạn hiểu rằng tâm của tất cả chư Phật là đồng một vị với tinh túy của pháp thân, đại lạc và tánh không, và từ tính chất này chư Phật thị hiện dưới dạng bậc thầy trong nhiều hóa thân khác nhau. Nếu bạn không hiểu điều này, bạn sẽ nghi ngờ ngay cả khi đảnh lễ những bậc thầy danh tiếng ngồi giảng trên tòa cao; bạn lại còn dễ coi thường ông thầy hèn mọn trong tu viện của bạn, người dạy cho bạn tập đọc. Khi bạn có được hiểu biết này, để tập cho mình một nhìn một vị thầy với tâm kính trọng như nhìn Phật, thì bạn cũng có thể luyện tập để xem tất cả những bậc thầy như Phật; khi ấy làm hài lòng một vị thầy cũng là làm hài lòng tất cả những bậc thầy. Bạn phải xem tất cả thầy đều tử tế như nhau, không thiên vị trong cách phụng sự của bạn.

Người ta bảo ta nên tụng đọc những bài kệ về lòng tử tế của bậc thầy khi ta quán về đề mục ấy. Những bài kệ sau đây được thốt lên bởi đồng tử Manibhadra (Bảo Hiền) trong chương nói về sự tử tế của bậc thầy:

Những hướng đạo tâm linh cho con, người giảng dạy Pháp,
Đủ tư cách dạy con tất cả pháp;
Các vị ấy xuất hiện với ý định duy nhất: dạy cho con
Những phận sự trước mắt của bồ tát.
Các thầy giống như mẹ con trên đường tu tập.
Như nhũ mẫu cho con bầu sữa của thiện đức;
Thầy thiện xảo trong từng ngành đưa đến giác ngộ
Thầy chấm dứt cho con những nẻo đường hiểm nguy.
Như lương y giải cứu con khỏi già chết
Như vị trời Đế Thích mưa xuống những giọt Cam lồ;
Làm tăng trưởng bạch pháp như vầng trăng đang lên.
Và như ánh dương soi đường đến an lạc.
Thầy như núi bất động trước thân thù
Tâm thầy không đầy vơi như biển lớn
Thầy là người thân che chở con một cách toàn vẹn -
Đấy là những ý tưởng đưa con đến với bậc thầy.

Chư Bồ tát những người đang khai hóa tâm con
Những người Con Phật đưa con đến giác ngộ
Họ hướng dẫn con; chư Phật ca ngợi họ-
Con đến với họ bằng tâm tưởng tốt lành.
Thầy như những anh hùng bảo vệ con khỏi thế gian;
Là thuyền trưởng, chỗ nương và sự che chở;
Thầy là mắt, là nguồn an ủi-
Bằng tư tưởng ấy, hãy kính trọng những bậc thầy.

Từ bản *Lam-rim Tinh Chất Cam Lồ:*

Con đã từ bỏ đời sống tại gia: một hầm lửa rực
Trong cô tịch con thực hành những công việc của hiền nhân;
Con được nếm vị ngọt của diệu Pháp
Đấy là nhờ lòng tử tế của các bậc tôn sư.
Con đã gặp giáo lý của đức Tsongkapa vĩ đại
Trong muôn ngàn kiếp khó mà tìm được
Đây là lòng tử tế của những bậc thầy thánh thiện.
Thầy là người che chở con khỏi các đạo xứ,
Là thuyền trưởng giải thoát con ra khỏi biển luân hồi,
Là hướng đạo đưa con lên tái sinh cao và giải thoát.
Là lương y chữa lành bệnh vọng tưởng kinh niên,
Là dòng sông dập tắt ngọn lửa thống khổ lớn
Là mặt trời soi sáng con đường giải thoát.
Là người giải cứu con ra khỏi ngục tù sinh tử
Là vầng mây mưa xuống Diệu pháp nhiệm mầu;
Là bạn lành giúp con xua tan những điều tai hại
Là cha mẹ nhân từ luôn luôn yêu thương…

Hãy quán những điều ấy khi bạn tụng đọc, và nhớ lại sự tử tế của bậc thầy.

Sự tận tụy bằng việc làm sẽ được bàn theo quyển *Lời Đức Văn Thù.* Bạn không nên lẫn lộn phần này với ba nghi thức chuẩn bị cuối.

Khi ấy Kyabje Pabongka Rinpoche trở lại nói về mỗi đề tài thiền quán, và trước mỗi đề tài ngài đều làm lễ khẩn cầu, và quán tưởng cam lồ tịnh hóa đang tuôn xuống.

--- o0o ---

PHẦN BA

NỀN TẢNG CỦA ĐẠO LỘ

NGÀY THỨ CHÍN

(Kyabje Pabongka Rinpoche cho một câu chuyện ngắn để giúp cho chúng tôi khởi động lực, trích dẫn đức Atìsha vô song):

Có nhiều chứng cứ tỏ rằng cuộc đời ngắn ngủi,
Nhưng ta không biết rõ nó kéo dài bao nhiêu năm;
Hãy rút ra từ đấy những gì đáng ưa nhất
Như con ngỗng chúa tách sữa từ nước.

Ngài nhắc lại những tiêu đề đã bàn và ôn lại vắn tắt đề tài phụng sự bậc thầy.

1.2.4. TẬN TỤY VỚI THẦY BẰNG VIỆC LÀM

Trong *Trang Nghiêm Kinh* có câu:

Hãy nương tựa bậc thầy
Bằng cách dâng quà biếu,
Bằng cách phục vụ thầy
Và bằng cách tu tập.

Nói cách khác có ba cấp bực tận tụy với thầy bằng việc làm: bực hạ là quà biếu, bực trung là hầu hạ và bực thượng là tu hành. Chẳng hạn, khi học trò nương tựa thầy, họ thực hành cả ba bực; bởi vậy cách thờ thầy cho đúng là đạo sư du già. Nếu sự nương tựa bậc thầy được căn cứ trên liên hệ cá nhân, thì bạn không cần tìm pháp quán nào để tu tập đạo sư du già. Khi bạn không ở bên cạnh thầy, thì bạn phải phát sinh phép quán ruộng phước, làm lễ tắm rửa và khẩn cầu, lạy, dâng cúng, v.v…

Cách tốt nhất để làm hài lòng vị hướng đạo tâm linh là hiến dâng thầy sự thực hành lời ông chỉ giáo. Mklarepa nói:

Con không có tài sản hay quà cáp để dâng,
Sự tu tập của con đền đáp công ơn sư phụ
Con thực hành pháp dũng mãnh không kể gian nan;
Đấy là quà con dâng hiến bậc thầy như cha lành.

Cả hai truyền thống về Lời Đức Văn Thù, bản ngắn của hệ phái Phương Nam và bản dài của Hệ phái Trung Ương, đều dạy rằng sự tận tụy bằng hành vi là thuộc về nghi thức chuẩn bị thứ tư. Trong bản văn này sự thờ kính bậc đạo sư bằng ý nghĩ được dạy vào cuối nghi thức chuẩn bị thứ ba.

Theo bản văn này, khi bạn ở chỗ không có thầy, thì nên thờ thầy qua hành vi bằng cách làm ba nghi lễ chuẩn bị đầu là triệu thỉnh bậc thầy và ruộng phước, rồi dâng cúng các ngài, v.v… Bằng cách ấy, bạn làm cho thầy hài lòng do những quà dâng hiến vật chất.

Bạn sái tịnh mặt đất như trên (xem Ngày Thứ Năm, trang…); rồi triệu thỉnh năng lực của chân lý. Quán mặt đất thành lưu ly với những kim cương chùy kẽ bằng vàng, có vẻ như nổi bậc lên, nhưng nếu sờ vào thì lún xuống.

Trong hệ phái Trung Ương, ở giữa mặt đất ấy có một lâu đài hình vuông có bốn mặt không có tiền đình nên giống như lâu đài trong mandala Phật Dược Sư. Tòa lâu đài thực khổng lồ, ở chính giữa có bốn sân thượng ở trên một cái bệ lớn được nâng bởi những con sư tử - như một cái tháp không có phần trên.

Quán sân thượng thứ nhất (cao nhất) có ba tòa sư tử ở phía sau sân thượng, trên tòa giữa an tọa Đức Thích Ca, trên tòa bên phải của ngài là Đức Di Lặc và bên trái là Đức Văn Thù. Những bậc đạo sư Hệ Phái Hành Vi Quảng Đại và Hệ Phái Tri Kiến Sâu Xa ngồi đằng sau hai vị này. Phần trước của sân thượng có ba tòa sư tử. Atìsha, Nagtso vị dịch giả, và Dromtoenpa ngồi trên những tòa này.

Trên sân thượng thứ hai có một nhóm ba tòa sư tử. Đức Tsongkapa Đấng Chiến thắng ngồi trên tòa chính giữa, Sherab Senge bên phải, Gedun Drub (vị Đức Dalai Lama đầu tiên) bên trái.

Trên sân thượng thứ ba có một nhóm ba tòa sư tử. Đức Đức Dalai Lama đệ ngũ đại an tọa ở tòa chính giữa, bên phải ngài là Jinpa Gyatso bên trái là Jampa Choedaen, một bậc thầy thực sáng chói.

Trên sân thượng thứ tư vị bổn sư của bạn ngồi ở tòa giữa. Bản văn nói hai bậc thầy an tọa những đại đệ tử của thầy, nhưng theo chỉ giáo khẩu quyết thì sư phụ của thầy an tọa bên phải, và tổ sư của thầy bên trái.

Những thầy khác của bạn ngồi trên những tấm bồ đoàn bằng lụa.

Một truyền thống cho tất cả những vị thầy trong ba tạng ngồi ở trên ba mặt còn lại của sân thượng; chư Phật, Bồ tát, Thanh văn, Duyên giác, Hộ pháp v.v… ngồi phía sau.

Theo một truyền thống khác, bạn quán những bậc thầy trong các Hệ Phái Hành Động Quảng Đại và Tri Kiến Sâu Xa an tọa theo thứ tự, bên phải và trái là "nhóm ba" bậc thầy. Quán những bậc thầy hệ phái về Luật tạng và thầy về Kinh tạng ở phía sau sân thượng. Bạn không phải quán những vị thần bảo hộ, v.v…

Nếu bạn muốn làm pháp thiền quán này, thì chỉ cần nghĩ tưởng những nhân vật ấy đang hiện tiền, dù bạn không thể trông thấy họ. Những hình ảnh ở những phần phía sau của sân thượng cũng không bị sư tử tòa (của những nhóm ba bậc thầy ở trước) che lấp; những vị ở đằng sau cũng hướng mặt về phía bạn.

Nhà tắm có bốn lối vào. Bên trong có một bộ tòa đầy đủ cho ruộng phước. Không có ao tắm, nền ở chính giữa được nâng cao. Sự cầu nguyện gồm bảy thành phần và những gì còn lại cũng như trước.

Hệ phái Phương Nam thì khác hẳn. Quán trước mặt là một tòa nhà lớn nâng đỡ bảy sân thượng; giống như bảo tháp phái Kadampa. Những sân này làm bằng bảy thứ quý báu. (xem chi tiết trong bài tụng). Những sư tử (nâng đỡ tòa lớn) đứng trên nền đất. Trước sư tử

tòa này xây ba cầu thang. Sân trên hết có một tấm đệm hay vải lót lưng tương tự những đệm lót lưng nơi những tòa ngồi của những lạt ma cao cấp, hai góc trên có hoa văn hình lưỡi câu. Tấm đệm được trang trí bằng những chạm trỗ bằng báu vật. Mỗi sân cũng có những cầu thang nhỏ bằng vàng dẫn xuống các cạnh của những sân dưới và đưa đến những cầu thang khác ở trước sư tử tòa.

Đỉnh của tấm đệm lót có hình cong như vòm cung lồi lên ở giữa, trên đó có một cái chóp bằng vàng treo tràng phan chiến thắng ở hai bên. Giữa sân thượng cao nhất có một pháp tòa với chỗ dựa lưng dành cho đức Thích Ca, được nâng bởi sáu con vật - rồng, kim sí điểu, v.v… - biểu trưng sáu ba la mật. Có năm cái gối bằng gấm thêu trên pháp tòa của Đức Thích Ca. Đức Di Lặc ngồi bên phải, Văn Thù ngồi bên trái, trên những tòa ngồi mỗi tòa có ba gối; những tòa này không có sư tử nâng. Bậc thầy của bạn ngồi trước mặt các ngài trong dáng điệu thường ngày, có hai gối, và không cần tòa. Sư phụ của thầy ngồi bên phải thầy, sư tổ ngồi bên trái. Những vị này chỉ ngồi trên một cái gối. Những bậc thầy còn sống của bạn thì ngồi giữa chiếu. Phần giữa của sân thượng để trống chừa lối đi.

Thầy của bạn trong dáng điệu thường ngày, tay phải bắt ấn thuyết pháp, tay trái cầm một quyển kinh từng tờ rời kiểu Tây Tạng đang nằm trong cái bao của nó với một cái đánh dấu trang hoàng bằng năm lớp lụa.

Những bậc thầy thuộc Hệ Phái Hành Vi Quảng Đại ngồi bên phải Đức Di Lặc, và Hệ Phái Tri Kiến Sâu Xa ngồi bên trái Đức Văn Thù. Truyền thống Kadampa Lam-rim tiếp tục cuối Hệ Phái Hành Vi Quảng Đại, và một biểu tượng quan trọng là chỗ ngồi cuối của hệ phái được để trống. Những vị thầy của bạn không ở trên sân đầu tiên thì sẽ chiếm sân thứ hai và ba.

Truyền thống Kadampa Chỉ giáo ngồi một dãy trên sân thứ tư, Chaen Ngawa ngồi giữa. Chư Bồ tát ngồi trên sân thứ năm. Chư Phật ngồi ở góc trái và phải của bốn sân đầu tiên. Thanh văn ngồi trên sân thứ sáu. Hộ pháp trên sân thứ bảy.

Đây là một truyền thống thuộc kinh điển, nên bạn không quán những bậc thầy thuộc Hệ Phái Hành Động Dâng Hiến. Nếu bạn muốn để cả những vị này vào, thì hãy tưởng tượng họ ở dạng vô hình.

Hai hệ phái Lời Đức Văn Thù đều thuộc truyền thống Kinh tạng, bởi thế bạn không được quán những thực thể dấn thân hành động, mà chỉ triệu thỉnh họ đến như khách tham quan. Lấy ví dụ: trước khi mời khách ăn ngồi vào bàn, thì ta phải sắp chỗ sẵn cho họ. Bởi thế bạn dâng hiến đồ cúng và thỉnh các thực thể trí tuệ ngồi vào nơi dành sẵn. Bạn mời các ngài, và cách bạn quán họ đang đi đến bạn "giống như cách Phật và tùy tùng đến Magadhabhadrì."

(Khi ấy Kyabje Pabongka Rinpoche kể chuyện ấy và bàn chi tiết cách thực hành này.)

Kế tiếp bạn tắm rửa thân các ngài. Khác cái nhà tắm trên kia, nhà này có bốn cửa kính ở mỗi phương hướng. Không có ao tắm giữa, nhưng có nhiều bình chứa nước. Trần nhà có hệ thống xà ngang và một cái lọng treo lủng lẳng những bao hoạc hoặc bình đựng hương bột có những lỗ thông. Trong lễ tắm, tưởng tượng nước tự tuôn ra từ những bình chứa. Những vị thầy tu trong ruộng phước xuống tắm từng nhóm ba người, ngồi vào chỗ như trên trong nhà tắm, và y phục họ thoát ra dưới dạng những tia sáng màu vàng. Còn lại cũng như đã nói trên.

Có thể bạn không có thì giờ để quán đầy đủ những bình nước, v.v… Thực ra không phải luôn luôn bạn cần phải làm lễ tắm trong phần nghi thức chuẩn bị; dù chỉnh thỉnh thoảng làm một lần cũng sẽ trừ được chướng ngại, cấu uế trong tâm vân vân. Phần còn lại của lễ tắm giống như phần tôi nói trong Con Đường Nhanh (Ngày Thứ Năm).

Khi giảng dạy chỉ một bài Lời Đức Văn Thù mà thôi, thì ở điểm này nên nói trong khi thực hành, không nên giải tán phép quán ruộng phước. Chẳng hạn, khi bạn đang tụng đọc nhiều lần nghi thức chuẩn bị, thì không nên tụng Căn Bản Của Mọi Thiện Đức của Tsongkapa trong phần cuối thời hành trì. Nếu bạn chưa giải tán ruộng phước, thì hãy dừng lại một lúc để dâng đầy thức cúng dường, trước khi tụng

tiếp bản nghi thức. Nếu bạn đã giải tán ruộng phước, thì chỉ làm lễ gồm bảy thành phần, làm đi làm lại vài lần như vậy.

Ngày nay bạn nên làm nghi thức chuẩn bị theo bản *Trang Hoàng Yết Hầu Những Người May Mắn,* hơn là bản *Lời Đức Văn Thù,* vì bản trước là một chỉ dẫn đặc biệt sâu xa và có năng lực gia trì hơn bất cứ bản nào khác.

1.3. PHẢI LÀM GÌ TRONG PHẦN CUỐI THỜI THIỀN QUÁN

Cúôi thời thiền về một đề mục Lam-rim đặc biệt, hãy tụng thần chú danh hiệu Đức Thích Ca Mâu Ni, cầu nguyện và hồi hướng công đức.

2. PHẢI LÀM GÌ GIỮA NHỮNG THỜI THIỀN QUÁN

Không có thời gian nào mà không phải hoặc là thời thiền quán, hoặc là thời khoảng trung gian giữa các thời thiền. Điều cốt yếu là sử dụng đúng cách thời khắc trung gian này. Nếu bạn luyện tâm trong thời thiền rồi để cho tâm trở nên tán loạn giữa hai thời thiền, nó sẽ tác hại đến thời thiền kế tiếp của bạn. Nhưng nếu thời khoản trung gian này tiến hành tốt đẹp, thì việc tái sinh thân người may mắn của bạn mới đem lại ý nghĩa. Vì thế mà trong sự giảng dạy cũng như trước tác của ngài, đức Tsongkapa thường đặt nặng khoản thời gian giữa các thời thiền cũng như chính thời thiền quán.

Ta hãy lấy ngay đề mục đặc biệt này làm ví dụ. Giữa các thời quán tưởng, bạn nên đọc những chuyện kể trong các luận sớ về lòng hiếu kính đối với bậc thầy, chẳng hạn về cách Nàropa đối với Tilopa, Milarepa đối với Marpa, Dromtoenpa đối với Lama Setsuen và Atìsha. Người ta bảo, trí tuệ bạn sẽ lung lay nếu đọc những loại sách khác, chẳng hạn những loại sách làm cho bạn tăng thêm hận thù. Vậy muốn tăng trưởng trí tuệ thì đừng nên đọc những sách ấy.

Muốn cho vọng tưởng khỏi khởi lên giữa các thời, ta phải tự chế ngự đến độ không sử dụng giác quan theo kiểu có thể phát sinh tâm tán loạn. Vì chúng ta chưa đạt đến trình độ này, nên cần phải tinh tấn trong mọi thời khắc với ba căn môn (thân khẩu ý) của mình, và dù cho trông thấy cái gì hấp dẫn, cũng đừng để cho tâm bị lạc hướng.

Bạn nên đọc chương "Về sự duy trì tinh tấn" trong tác phẩm Shantideva nhan đề *Hành Bồ Tát Hạnh* để biết thêm chi tiết. Cốt tủy của chương này là:

Hãy luôn luôn quán xét
Trạng thái thân và tâm
Bản chất của tinh tấn
Là tên lính đi tuần.
Nghĩa là cốt yếu phải duy trì sự tinh tấn.

Bạn phải làm những hoạt động của ba cửa - những cử động của thân bạn, những lời nói, và dòng tư tưởng đi qua tâm thức bạn - trong lúc quán xét kỹ những đề tài này. Giả sử một phòng chỉ có hai cửa ra vào, thì nhờ canh chừng hai cửa này mà bạn ngăn trộm khỏi lọt vào phòng. Cũng vậy, nếu bạn giữ gìn ba cửa thân lời ý, và không từ bỏ chánh niệm, tức là bạn đóng cái cửa phạm vào điều quấy.

Có câu chuyện về geshe Baen Gung-gael. (CT.- *Một hôm trong chùa có lễ dâng cúng sữa cho một hội chúng rất đông chư tăng. Geshe Baen ở trong số những vị cuối cùng được phục vụ. Ông bắt gặp mình ganh tị với những người đã nhận phần sữa, nên khi người ta đưa sữa đến nơi ông, ông từ chối và la lên trước sự ngạc nhiên của mọi người. "Tôi là kẻ trộm!".* Chúng ta cũng phải canh chừng giống như vậy.

Nếu tâm ta cứ mãi lang thang, ta dễ gặp sự tình như sau xảy đến cho chính mình. Có một người quyết định được một cái tên là Gawa Dragpa để đặt cho con trai, ông sung sướng nhảy múa và chết tức khắc, trước khi đứa bé chào đời.

Atìsha dạy: *"Hãy kiểm soát lời lẽ của ngươi khi tụ hội; kiểm soát tư tưởng ngươi khi ở một mình."* Chúng ta thường phạm tội khi tâm tán loạn không chánh niệm; vào lúc ấy ta không có ý thức đấy là tội lỗi. Trong khi ngồi nói chuyện chẳng hạn, ta có thể lơ đểnh giết một con rận, nhưng nếu tinh tấn và ý thức ta sẽ không làm chuyện ấy vì nghĩ đấy là tội lỗi. Cũng vậy khi ở giữa đám đông bè bạn, đang nói đủ thứ vấn đề, ta cũng nên dùng phần ý thức để kiểm soát, tự hỏi: "Tôi sắp nói cái gì đây?" Nếu thấy mình sắp nói những lời gay gắt phù phiếm thì nên ngậm miệng lại. Khi ở một mình, ta hãy kiểm soát bằng cách tự hỏi, "Ta đang nhớ chuyện gì?" Ta nên duy trì chánh niệm và

tinh tấn với ý nghĩ: "Nếu ta quên giữ ý, ta sẽ không ý thức ngay tư duy đã khởi lên. Bởi thế ta đừng quên giữ ý."

Geshe Karag Gomchung có lần viết bốn hàng hiệu dán lên bốn vách xung quanh phòng mình: "Không nghĩ tán loạn!" Chúng ta thì khác, đại loại, chúng ta chỉ thích những khẩu hiệu này: "Ta cần có nhiều tiền càng tốt!"

Thời gian giữa các thời thiền vô cùng quan trọng, ngay cả trong thời kỳ nhập thất. Bạn có thể có một tảng đá bên cạnh cửa vào phòng để chứng tỏ mình đang nhập thất (xem Ngày Thứ Tư, trang…), và ở tuốt trên một đỉnh núi tuyết phủ, mà tâm bạn vẫn lang thang. Bậc tôn sư tôi dạy, "Bất cứ ai nhập thất cũng phải để tâm nhập thất luôn, nghĩa là có chánh niệm tinh tấn." Luôn luôn làm mọi sự kèm theo tinh tấn chánh niệm, đấy là phương tiện khéo để chấm dứt vọng tưởng.

Milarepa nói rằng những việc tầm thường của thế tục có thể tác dụng như những quyển sách của bạn. Nói cách khác, mọi sự bạn tiếp tục phải kích động tâm thương xót, từ bỏ, vân vân, ở nơi bạn. Ví dụ Drubkang Geleg Gyatso trông thấy một con kiến bị ong chích mà khởi niềm xác tín đối với luật nhân quả.

Khi đi vào chợ ta thường phát sinh những vọng tưởng như lòng tham luyến; tội lỗi theo liền bước ta đi. Đến lúc trở về nhà là ta đã mang một bao đầy tội lỗi trên lưng. Nhưng nếu ta có tâm phân tích đúng pháp, và đi chợ có đem theo chánh niệm và tinh tấn, thì việc đi chợ có thể là một liều kích thích tối thượng cho chúng ta và thực chứng vô thường. Ta phải chuyển mọi sự việc tầm thường thành một kích kích thích tố để thực hành Pháp theo cách ấy.

Kyabje Pabongka Rinpoche nói về thức ăn và cách ăn. Ngài cũng nói đến việc cúng dường hằng ngày những bánh lễ cho ngạ quỷ. Bản văn bàn kỹ việc này gọi là Thời Khóa Hàng Ngày, và chúng ta nên theo đó. Ngài nói đến lợi ích lớn và những con quạ ăn bánh ấy có thể có được.)

B. TRÌNH TỰ TU TẬP BẠN PHẢI THEO SAU KHI ĐÃ NƯƠNG TỰA MỘT BẬC THẦY.

Có hai tiêu đề chính: (1) kích thích để rút tỉa tinh hoa của việc có được thân người thuận lợi. (2) Làm sao để rút tỉa tinh hoa ấy.

1. KÍCH THÍCH ĐỂ RÚT TỈA TINH HOA CỦA SỰ TÁI SINH THUẬN LỢI.

Kích thích này do nghĩ đến những lợi ích lớn của thân người tái sinh làm người, và sự khó khăn được làm người. Có hai tiêu đề phụ: (1) một thảo luận ngắn để thuyết phục bạn; (2) giảng dạy sơ lược cách tu.

1.1. MỘT THẢO LUẬN NGẮN ĐỂ THUYẾT PHỤC

Hai tiêu đề sau cùng này lập thành một biểu đồ áp dụng cho tất cả đề mục thiền kế tiếp; đây là cách truyền thống để phối hợp tài liệu giảng dạy chính thức với tài liệu rút từ những buổi "nói chuyện thân mật." Bạn nên thay thế mỗi đề tài thiền, - như đề tài tôi sẽ bàn dưới các tiêu đề nói trên - bằng tiêu đề làm sao để theo phần chính của thời thiền. Bạn phải làm những gì tôi giải thích trong phần nói về sự tận tụy với bậc thầy hướng đạo; nối đề tài thiền ấy vào phần cuối của nghi thức chuẩn bị, rồi tiếp theo bằng phần cuối của thời thiền vân vân.

Chúng ta thấy không có gì sai quấy khi mở miệng nói chuyện phiếm suốt ngày, chính là ta không suy nghĩ về những lợi ích lớn và sự hiếm hoi có được thân người. Sự suy nghĩ về những điều này sẽ là một kích thích tố mạnh mẽ cho ta thực hành diệu pháp.

Khi bạn nghĩ về những lợi ích lớn và sự hiếm hoi của việc tái sinh làm người, thì tự nhiên bạn cảm thấy hạnh phúc, và khi bạn nghĩ đến sự chết là vô thường, thì tự nhiên bạn cảm thấy buồn rầu.

Ở đây có ba tiêu đề: (1) nhận ra sự tái sinh may mắn là được làm người; (2) nghĩ đến những lợi ích lớn của việc ấy; (3) Nghĩ đến sự khó khăn có được thân người.

1.1.1. NHẬN RA SỰ TÁI SINH MAY MẮN LÀ ĐƯỢC LÀM NGƯỜI

Có hai phần: (1) những điều ta đã thoát khỏi: (2) những điều ta có được.

a. Những điều ta thoát khỏi.

Bạn phải nhận ra được rằng thân người là thuận lợi thì bạn mới có thể rút tỉa được tinh hoa từ đấy. Những tảng đá lót lò sưởi của bạn có thể làm bằng vàng song nếu bạn không biết thì bạn cũng vẫn nghèo khó. Bạn còn thấy được những điều mình đã thoát được, đó là tám chướng ngại cho sự tu tập (tám nạn).

Tám nạn ấy được đề cập trong bức thư của Long Thụ:

Có tà kiến, làm súc sinh,
Làm quỷ đói, sinh vào địa ngục,
Thiếu Phật pháp vì sinh nơi biên địa, mọi rợ man di
Ngu si câm điếc, hoặc làm trời trường thọ;
Tái sinh làm hạng nào thì trong tám hạng ấy
Đều là những chướng nạn không thuận lợi.
Bạn đã có được một hoàn cảnh tiện nghi
Thoát khỏi tám nạn ấy, thì hãy nỗ lực
Đừng bao giờ rơi lại vào những cảnh này.

Có bốn cảnh huống không thuận lợi trong loài phi nhân (địa ngục, quỷ đói, súc sinh, trời trường thọ) và bốn cảnh ở trong loài người (tà kiến, biên địa, mọi rợ man ri, và đui điếc câm ngọng).

Bốn trạng huống phi nhân bất tiện là như sau: Địa ngục không tiện cho việc tu tập Pháp, vì những nỗi khổ quá nóng hoặc quá lạnh. Nếu ai đặt một cục than hầm trên đầu bạn mà buộc bạn phải thiền quán trong lúc đó, thì sự đau đớn sẽ làm cho bạn muốn bắt đầu hành thiền cũng không thể được. Nếu bây giờ bị sanh vào địa ngục, ta sẽ thấy trăm ngàn lần đau khổ hơn một con chuột bị đặt trên vỉ sắt nung đỏ; khi ấy ta hoàn toàn không thể nào thực hành Pháp, ngay cả đến một chữ Pháp ta cũng không thể nghe được, tâm ta khi ấy chỉ cảm thấy tràn ngập thống khổ. Vậy ta phải thấy mình may phước không bị sinh vào địa ngục.

Tái sinh làm ngạ quỷ thì không thuận lợi cho việc tu tập Pháp vì quá đói khát. Ví dụ khi ta đang bị cơn đói dữ dội mà thầy bảo ta phải tu tập thiền thì ta chỉ khát khao được đồ ăn thức uống mà thôi. Vậy tái

sinh làm ngạ quỷ cũng không thuận lợi cho việc tu hành. Thực may mắn thay ta đã không bị sinh làm ngạ quỷ!

Tái sinh làm súc sinh không lợi cho việc học Pháp, vì súc sinh ngu tối, bị vô minh ám chướng. Ví dụ nếu ta bảo một con chó hay lừa rằng: "hãy niệm một chuỗi om mani padme hum thì ngươi sẽ được giác ngộ" nó sẽ không hiểu gì ráo. Và nếu súc sinh chỉ một âm của câu thần chú cũng không biết, thì làm sao học hiểu các pháp khác được? Vậy, súc sinh thì chỉ sinh ra để chịu những kiểu đau khổ riêng của chúng, và điều ấy không lợi ích gì cho việc học pháp. May phước thay ta không bị sinh vào loài ấy.

Bây giờ, mỗi khi nói "may thay" là ta liên tưởng đến một món tiền mình đã kiếm được, nhưng điều ấy chưa thực sự là may mắn. Khi nhìn những thú vật như chó, lừa, ta chớ nên xem chúng như những con con vật gợi tò mò; mà nên suy nghĩ, "May thay mình không phải như chúng nó!"

Những vị trời trường thọ là như sau: được sinh vào cõi sắc và vô sắc là một trong những quả báo tốt nhất bạn có thể có, tuy nhiên khi những vị trời được sinh vào những cõi ấy họ nghĩ, "Ta đã được tái sinh làm một vị trời," và khi họ rời khỏi tái sinh ấy, họ nghĩ, "ta đang rời khỏi tái sinh làm trời." Trong thời gian còn lại trên cõi trời thì họ chỉ có mê mẩn trong trạng thái nhất tâm tịnh chỉ tới nỗi họ giống như đang ngủ một giấc dài - họ lãng phí toàn thể cuộc tái sinh của mình bằng cái cách hoàn toàn vô nghĩa như thế. Tác phẩm *Trình độ Thanh Văn* của Vô Trước cho ta biết những vị trời trong những cõi trời khác có thể có vài bản năng lớn lao về đức hạnh, nhưng thông thường họ dùng toàn thời gian để hưởng lạc thú, nên cũng không nhận được Pháp. Jìvaka Kumarabhrta lúc còn làm người là một y vương và là đồ đệ của tôn giả Xá Lợi Phất. Mỗi khi ông cưỡi voi đi ra ngoài gặp tôn giả, ông lập tức xuống voi không chút ngần ngại. Về sau khi được tái sanh lên cõi trời, tôn giả lên ấy để thuyết pháp cho ông. Nhưng ông quá mắc bận các thiện lạc đến nỗi ông chỉ dơ một ngón tay lên chào rồi tiếp tục vui chơi, không để cho tôn giả có cơ hội nào mà dạy pháp được. Đấy, ở cõi trời là như vậy, chư thiên tuyệt đối không nghĩ đến chuyện học Pháp, hay chuyện từ bỏ xả ly. Họ chỉ có những tiếng trống, những con chim thần, v.v… nói cho họ nghe diệu pháp; nhưng

không có những bậc thầy như chúng ta để chỉ giáo cho họ một cách chi tiết.

Bốn tình huống bất lợi trong loài người như sau. Nếu bạn sinh trong một nơi mà đức Phật chưa từng đặt chân đến, bạn sẽ không biết làm gì để thực hành Pháp, và cho dù có thực hành, bạn cũng không biết cách làm cho đúng. Ta sẽ làm sao nếu bị rơi vào những tình huống ấy? May thay ta đã không bị như vậy!

Ngay dù bạn sinh vào chỗ trung ương, nơi có Phật pháp lưu hành, mà nếu bạn làm người ngu đần vì bị trạng thái tinh thần bất túc, làm kẻ câm điếc không nói được, thì bạn cũng không thể hiểu được mục đích thực sự đằng sau lời Pháp, hoặc chỉ làm theo dáng điệu mà không hiểu gì nên không thể tu tập đúng cách.

Làm người tà kiến là chướng ngại lớn nhất cho sự hiểu pháp - đó là lý do đức Long Thụ đề cập trở ngại này trước tiên. Thật là điều vô phúc nhất nếu bây giờ bạn làm người Hồi giáo chẳng hạn, vì bạn sẽ không bao giời có được công đức căn bản của việc đọc tụng dù chỉ là một xâu chuỗi câu om mani pade hum, dù bạn có sống thật lâu.

Vậy, chúng ta đã xoay sở có được tám điều thuận lợi là giải thoát khỏi tám nạn kể trên mặc dù thực sự rất khó mà thành tựu cả tám điều ấy một cách triệt để. Đấy là lý do ta nói là may mắn: Còn gì may mắn hơn có được tám điều rất khó được ấy?

b. Những điều ta có được.

Có mười điều: năm thuộc cá nhân, năm liên hệ đến người khác.

b-1. Năm điều thuộc cá nhân.

Quyển *Trình Độ Thanh Văn* nói:

Làm người, sinh chỗ trung ương;
Các căn đầy đủ; không năm tội ngịch;
Và có lòng tin kiên cố.

Điều ta có được thứ nhất là được làm người. Cõi người thù thắng hơn các nẻo luân hồi khác vì có tiềm năng thực hành các pháp tu có

lợi cho những đời sau. Hiện tại đương nhiên chúng ta là những con người - song điều này dường như chưa giúp gì cho ta cả.

Được sinh vào chỗ trung ương có nghĩa là, vào thời mạt pháp, ở một nơi ít nhất có đủ tứ chúng tăng già. Các căn đầy đủ, nghĩa là sanh ra có đủ các giác quan. Lại nữa, những người có hai căn, người không có nam căn, vân vân, đều không đủ tư cách thọ giới biệt giải thoát (pratimoksha). Vậy, vì bạn không sinh làm những hạng người như vậy, nên bạn chỉ là "có đầy đủ các căn." Không phạm tội ngũ nghịch là, người ta sẽ không đắc quả A la hán trong đời này được nếu đã phạm những tội ấy. Chúng ta cũng không rơi vào trường hợp này. Lòng tin kiên cố được giải là tin vào giới luật, nhưng ở đây phải là tin cả ba tạng và tin pháp Lam-rim.

Người ta phải bản thân có đủ năm điều ấy, nên gọi là "thuộc cá nhân."

b-2. Năm điều kiên hệ người khác.

Một đức Phật ra đời và giảng Pháp;
Giáo lý còn đó và được người tin theo;
Nhưng người khác thường có lòng yêu mến trong tâm khảm.

Ở một thế giới không có Phật xuất hiện thì cũng sẽ không có Pháp. Nếu có Phật xuất hiện, nhưng ta lại chết trước khi Ngài giảng Pháp thì cũng lại vô ích. Hai điều kiện này nói một cách chặt chẽ thì quả ta không hội đủ, nhưng những bậc thầy chúng ta đang còn để thay Phật, nên có thể nói ta cũng có hai sự này.

Những giáo lý phải được giữ trong hai trạng thái chưa suy đồi và người nào thực hành sẽ đắc đạo lộ chân thực của bậc thánh. Hiện tại thời gian năm ngàn năm truyền thừa giáo Phật chưa chấm dứt. Tuy nhiên, mặc dù giáo lý còn được truyền, mà quả của giáo lý chỉ được nẩy sinh trong dòng tâm thức của riêng bạn, nếu bạn có triển khai thực chứng đi sâu vào những lời dạy. Như những tu sĩ phái Kadam ngày xưa nói, thì điều này chưa xảy ra: chúng ta không có giáo lý trong dòng tâm thức của mình, bởi thế đừng nên để cho phần giáo lý ta có được phải tiêu mất. Nghĩa là giáo lý Phật vẫn lưu hành rộng rãi

bên ngoài, song nếu nó chết đi trong dòng tâm thức của bạn, thì như vậy là phần riêng bạn về giáo lý đã mất.

Không những giáo lý Phật phải tồn tại, mà nó còn phải được bảo trì nguyên vẹn mới được. Trong tất cả những giáo điều của các tông phái Ấn Độ và những giáo lý của Phật giáo Tây Tạng tiền và hậu kỳ, những giáo lý quý nhất là vô cấu là những pháp phối hợp được tri kiến thuần tịnh và những pháp tu của cả kinh giáo lẫn mật giáo, chẳng hạn giáo lý của đức Tsongkapa nhà cải cách, hiện thân của Bồ tát Văn Thù vị Hộ trì pháp, những giáo lý thuần tịnh như vàng ròng. Giáo lý ấy thịnh hành khắp Tây Tạng, và bạn đã được gặp. Điều ấy xảy đến cho bạn là chuyện hy hữu nhất trong những điều hy hữu. Giáo lý của đức Tsongkapa về kinh điển và mật điển hùng hồn hơn bất cứ thời nào trước đấy. Tagtsang dịch gia nổi tiếng, lúc về già mới thấy được những nét đặc thù của giáo lý ấy đánh trúng chỗ. Còn nhiều lời ca tụng tương tự, nhưng nếu phải nói cho bạn nghe một cách chi tiết tại sao giáo lý về kinh mật ấy lại thù thắng hơn mọi giáo lý khác, thì tôi phải bỏ cả mấy ngày để nói cũng không hết. Một lần một người Mông Cổ tặng đức Panchen Lama một món quà, và được báo cho biết ông ta sẽ tái sinh làm người. Điều này cũng sẽ xảy ra nếu ông ta cầu nguyện được gặp giáo lý Phật. Ai biết được cái gì sẽ xảy đến nếu ông ta đã cầu nguyện phải được giáo lý của Tsongkapa!

Bạn đã gặp được giáo lý như thế, và không chỉ thế mà thôi: điều có được thứ tư cũng thành tựu - giáo lý đang được theo - bởi vì không bị hoàn cảnh nào khác làm chướng ngại, bạn dễ dàng từ bỏ đời sống thế tục mà xuất gia. Thực sự "nền giáo lý đang được theo" có nghĩa rằng bạn có thể thấy rõ những người chứng bốn quả Thanh văn là Dự lưu, Nhất lai, Bất hoàn, A la hán. Vậy điều có được thứ tư liên hệ đến người khác, - như được bàn trong Trình Độ Thanh Văn - thì chỉ áp dụng cho những người như tỳ kheo Udayì, chứ không phải cho người như Long Thụ chẳng hạn. Vào thời "giáo lý tuệ giác" (thời kỳ đầu của nền giáo lý) những người đã đắc bốn quả thường nêu gương cho chúng tăng; ngày nay, những công hạnh của bậc thánh cũng nêu gương cho ta, bởi thế sự kiện này dùng làm thay thế cho sự đáp ứng điều có được thứ tư.

Điều có được thứ năm liên hệ đến người khác - rằng con người nói chung phải yêu mến cha mẹ tận đáy tim; có nghĩa là những thí chủ cung cấp những điều kiện thuận lợi cho việc học Pháp, và người ta nói chung đều có tâm tốt. Vậy điều này cũng được hội đủ. Thật vô cùng khó được cả 18 lợi ích này, thế mà ta có đủ cả. Đó là nhờ trong đời quá khứ ta đã cầu nguyện đúng cách; chúng ta cầu mong có được mười điều và đừng bị rơi vào tám nạn. Vậy bây giờ ta đã thoát khỏi tám nạn và được mười điều tốt lành.

1.2.1. NGHĨ VỀ NHỮNG LỢI ÍCH LỚN CỦA THÂN NGƯỜI

Có ba tiêu đề: (1) lợi ích ngắn hạn; (2) lợi ích dài hạn; (3) nghĩ sơ lược về một sát na của thân người có thể rất lợi lạc như thế nào.

1.2.1. NHỮNG LỢI ÍCH NGẮN HẠN CỦA THÂN NGƯỜI

Bất kể cõi nào bạn muốn hưởng và cõi thấy nào bạn muốn tránh, bạn cũng chỉ có thể thành công nhờ sử dụng tốt cuộc đời hiện tại của mình lúc làm người. Muốn tái sinh vào thượng giới bạn phải tu tập như sau: muốn giàu có bạn phải tu bố thí, muốn có nhiều quyến thuộc tùy tùng bạn phải thực hành nhẫn nhục. Tất cả điều này thực hành ngay trong đời hiện tại. Bạn có thể tự hỏi, “Làm sao tôi có thể tái sinh cao như làm trời, người, giàu có, hạnh phúc?” nhưng điều chắc chắn là bạn có thể làm được chỉ cần có tu.

Nếu muốn sinh làm trời Phạm Vương, Đế Thích, hay Chuyển luân vương, bạn cũng có thể toại ý. Nếu bạn muốn tái sinh có tám điều tốt lành do nghiệp quả (xem Ngày Mười Ba, trang…) hay một tái sinh thù thắng với bảy thiện đức, hoặc một tái sinh có thân vật lý thích hợp để tu tập bốn cỗ xe Tối thượng thừa (bốn hạng mật điển), bạn có thể thành tựu ước muốn ấy.

Với tái sinh làm người này, bạn còn có thể thành tựu những nhân tố để sinh vào các cõi tịnh độ như cõi Cực lạc, Shambala vân vân. Longdoel Lama đã làm cho thân người may mắn của mình có ý nghĩa bằng cách tu hành trong một am thất; ông không mấy quan tâm đến chuyện ăn dù chỉ một bát bột lúa mạch. Ông tu để tích lũy công đức mong tái sinh làm vua xứ Sahmbala. Sau khi phát nguyện như vậy,

ông nghĩ cần phải cúng dường đức Panchen Lama, và hỏi ngài, "Con có sẽ đạt mục đích không?"

Đức Panchen Lama hiểu ông muốn nói gì, nên trả lời: "Ông lạt ma già này quả là tham lam. Ông sẽ đạt mục đích."

1.2.2. LỢI ÍCH CỦA THÂN NGƯỜI TRÊN PHƯƠNG DIỆN TUYỆT ĐỐI

Muốn đạt giải thoát, bạn phải đào luyện con đường ba môn học tăng thượng mà đầu tiên là giới. Hãy lấy ví dụ giới Biệt giải thoát của tỳ kheo. Bạn phải đào luyện từ sự từ bỏ để phát triển hoặc in sâu những giới ấy vào dòng tâm thức. Thật khó tu tập những pháp như từ bỏ trong các cõi khác, ví dụ cõi trời vân vân. Như dân ở xứ Kuru thuộc đại lục phía bắc (Bắc Cu lô châu) không thích hợp với những giới này. Còn về con người ở ba đại lục khác, ở Nam Thiệm bộ châu hay Diêm Phù đề, là thích hợp nhất cho giới từ bỏ này.

Người ta phát tâm bồ đề mạnh nhất trong thân tái sinh làm người. Thư *Gửi một đệ tử* của Chandragomin nói:

Con người thành tựu bồ đề tâm mạnh nhất;
Trời và rồng không thành tựu được điều này;
A tu la, thần kim sí điểu cũng không được,
Những người mang tri kiến (?) hay loài bò sát.
Về những giới thuộc mật điển cũng thế.

Thân người cũng là tái sinh có nhiều khả năng nhất để đạt đến toàn tri. Ngay của một kẻ sơ cơ trong thân người cũng có thể nhờ đạo lộ kim cang thừa mà đạt giác ngộ trong một đời duy nhất, ngay trong một thân này. Điều ấy là do người ta phải tạo nghiệp để có được cái thân thể gồm sáu thành phần vật lý (lục căn) và được sinh ra từ bào thai người trong Nam thiệm bộ châu. Nay chúng ta đã có được thân tái sinh như thế.

Ta nên cầu cho có được một tái sinh như vậy trở lại; ngay cả những vị Bồ tát ở cõi Cực lạc cũng cầu sinh vào ở lục địa này. Chúng ta không thể tìm một tái sinh nào tốt hơn tái sinh hiện tại này - chỉ ngoại trừ những người không được sinh làm nam nhi.

Pho tượng Đức Thích Ca ở Chùa Lhasa được nói là có một viên ngọc ước nơi đầu gối. Có những người kinh hành quanh tượng mà cầu: "Cho con cầu gì được nấy." Thật là những lời cầu xin vụn vặt tầm thường. Nếu bạn có hàng trăm ngàn viên ngọc ước, mà biến một vài viên thành gối dựa, thì chúng cũng không giúp bạn thoát khỏi các đọa xứ khi bạn chết. Nhưng nhờ thân tái sinh này, bạn có thể thành đạt mục tiêu tối hậu lớn lao như tôi đã nói trên kia. Tái sinh hiện tại của bạn còn lợi ích cho những đời sau của bạn hơn là có một viên ngọc ước trong một ngày hay cả trăm năm, bởi vì nhờ nó mà bạn có thể đạt được hạnh phúc vĩnh cửu.

Mỗi người chúng ta đã nhận được tái sinh như Milarepa, chỉ trừ cái điều là ta không tu tập Pháp. Về tái sinh thì giữa chúng ta với Milarepa không có gì hơn kém nhau về phẩm chất. Chẳng hạn ta có thể hiểu Milarepa và Long vương thì có khác; Long vương có từng đống ngọc ước và mang nhiều trang sức bằng châu báu trên đầu; nhưng vẫn không khỏi tái sinh làm súc sinh, chứ khoan nói tới chuyện tích lũy nhân tố để đạt đến giác ngộ. Milarepa nghèo đến nỗi không có lúa mạch để ăn, nhưng nhờ có được thân tái sinh làm người thuận lợi nên đã đạt giác ngộ ngay trong một đời này.

Những tư tưởng như vậy đem lại ý nghĩa cho sự tái sinh làm người thuận lợi này; Mahàyogi bảo Gesh Chaen Ngawa rằng chỉ cần tu tập bằng cách nghĩ tưởng như thế cũng đã quá đủ.

Bởi thế được tái sinh làm thân người thuận lợi là việc rất khó được. Thật là điều đáng hỗ thẹn xiết bao nếu nó không được sử dụng một cách đầy ý nghĩa; như thế chẳng khác nào một người nghèo tìm ra một túi đầy vàng mà chỉ tiêu xài được vài phân rồi mất hết.

1.2.3. DÙ CHỈ MỘT SÁT NA CỦA ĐỜI NÀY CŨNG CÓ THỂ LỢI ÍCH TỐI ĐA

Văn học không giải rõ tiêu đề này phụ vào hai tiêu đề trước, nhưng giáo lý truyền khẩu thì như sau.

Tái sinh này có thêm một lợi ích lớn là "nắm giữ lợi lạc lớn lao từng ngày, từng sát na", bạn sẽ tạo vô số nhân giải thoát và toàn tri nếu bạn không lãng phí thời gian đốt cháy một nén hương, mà trái lại

sử dụng nó để nỗ lực tích lũy công đức hay thanh lọc chướng ngại. Thật sai lầm khi ta không tiếc đã lãng phí tái sinh làm người thuận lợi này, mà lại tiếc rằng lãng phí mất một ít tiền. Bồ tát Mã Minh nói: "Như kẻ lái buôn đã đến hòn đảo châu ngọc mà lại trở về hai bàn tay không." Nói cách khác, người lái buôn đến một hòn đảo vàng bạc, đã không được gì mà lại vướng vào nợ nần rồi về tay không. Chúng ta chỉ được tái sinh làm người thuận lợi một lần. Thực không có gì đáng tiếc hơn nếu ta không tu tập mà chỉ tích lũy tội nghiệp rồi đi xuống các đọa xứ.

1.3.1. NGHĨ VỀ TẠI SAO THÂN NGƯỜI KHÓ ĐƯỢC.

Sự tái sinh làm thân người của bạn, một điều có thể hết sức lợi lạc, là điều vô cùng khó khăn để đạt được: bạn không luôn luôn nhận được thân ấy. Nếu thân người dễ có, thì bạn có thể để nó trôi qua không cần sử dụng nó một cách đầy ý nghĩa, để khi được nó lại lần khác, bạn chỉ cần sử dụng tái sinh mối một cách ý nghĩa là đủ. Nhưng kỳ thực, thân người mà bạn có được là do nhiều nhân và duyên. Bạn khá may mắn nhờ công đức và sự cầu nguyện mà bạn đã làm. Thật rất khó để có được điều giống như vậy trong tương lai.

Có lần khi một Lạt ma Mông Cổ đang giảng về việc này, một người Trung Quốc bảo: "Ông Lạt ma này chưa bao giờ đi đến Trung Quốc; ở đấy người thiếu khối gì!" Điều này hoàn toàn sai lạc. Mặc dù nói chung có rất nhiều người, nhưng điều ấy có ích gì cho bạn khi bạn đi xuống các đọa xứ? Bất kể thế giới bên ngoài có bao nhiêu con người hay không có, bạn phải nhìn bằng cách suy luận để biết bạn có hay không trong dòng tâm thức, tất cả những nhân tố cần thiết để được tái sinh thuận lợi. Khi ấy bạn có thể nói mình sẽ được hay không được một tái sinh như thế trong tương lai. Chẳng hạn trong thế giới bên ngoài tất cả mùa gặt về thu như lúa mì, lúa mạch, vân vân, đều là kết quả của sự trồng trọt về mùa xuân, hơn nữa bạn sẽ không được một đóa hoa nào trong chậu nếu trước đấy bạn không trồng hoa. Muốn nhận được tái sinh thân người cũng thế, bạn phải tạo nhiều nhân duyên để việc ấy xảy ra.

Thông thường muốn có được tái sinh cao ở thượng giới như làm trời chẳng hạn, người ta phải tuân theo một vài hình thức về giới.

Theo Long Thụ, muốn được tái sinh làm người, cần có những nhân như là "bố thí đem lại tại sản, giữ giới đem lại hạnh phúc…" Kinh Bát Nhã nói:

"Nhờ giới người ta từ bỏ được 8 nạn và khỏi rơi vào loài súc sinh. Khi ấy người ta sẽ luôn luôn nhận được tái sinh may mắn."

Từ đấy ta biết rằng căn bản là giới thanh tịnh, những đức khác chỉ phụ giúp vào. Người ta bảo rằng bạn cũng nên gieo duyên bằng cách làm cho những cầu nguyện kiên trì, hoặc sống một đời không bị lòng tham lam ô nhiễm. Nếu bạn không giữ giới mà thực hành bố thí thì bạn sẽ tái sinh làm loài rồng. Nếu bạn giữ giới mà không bố thí, bạn tái sinh vào người nghèo vân vân.

Chúng ta không tự xét nên mới tuyên bố rằng mình có đạo đức trong trắng hoàn toàn, nhưng một vị geshe Mông Cổ nói: "khi bạn giữ giới thì bạn không biết luật. Bạn biết luật khi bạn không còn giới."

Nếu phân tích kỹ thì ta thấy rằng hiếm khi chúng ta giữ một loại giới cho viên mãn. Những tư tưởng chúng ta chỉ là vọng tưởng, những hành vi chúng ta chỉ là tội lỗi. Nếu chúng ta không biết cả đến bản kê những điều vi phạm và những sự hủy phạm nhỏ nhặt đối với những giới Mật Tông, giới Bồ tát vân vân, cho đúng, thì làm sao chúng ta nói đến chuyện giữ giới?

Hy vọng có được hậu quả là tái sinh làm người trong khi bạn không gây nhân để có được quả ấy, thì cũng giống như hy vọng gặt lúa vào mùa thu khi bạn trồng những giống cây độc vào mùa xuân.

Trong quyển *Hành Bồ tát Hạnh* Sahntideva nói:

Nếu tội lỗi trong một sát na
Sẽ làm người đọa vào ngục Vô gián nhiều kiếp.
Thì làm sao có thể nói rằng
Người ta sẽ đi lên các thượng giới.
Khi đã tích lũy tội lỗi từ khởi thủy của luân hồi.

Nói cách khác, nếu chỉ một tội lỗi cũng đủ đưa bạn xuống các cõi thấp như vậy, thì bạn không còn hy vọng gì đạt đến cõi cao khi bạn

nhận xét rằng dòng tâm thức của bạn có cả đống tội lỗi tích lũy từ vô thỉ như một kho chứa của vua.

Chúng ta có thể nghĩ, "phải chăng đời tương lai của tôi sẽ không lỗi lầm nhờ sự tử tế của những bậc thầy tôi?" nhưng nếu chúng ta không thực hành pháp, thì ta sẽ phá hủy mọi sự mà bậc thầy đã đem lại cho chúng ta, cũng như Phật không thể cứu Đề Bà Đạt Đa khỏi rơi vào địa ngục.

Nếu bạn có được sự tái sinh tốt đẹp này mà bạn chỉ nhận được một lần, rồi lại còn muốn có được một tái sinh thân người thuận lợi khác để sử dụng nó một cách lợi ích hơn, thì cũng như một người nghèo tìm được một khối vàng rồi ném nó xuống sông mà nghĩ, "nếu có một khối vàng khác tôi sẽ sử dụng."

Thật khó đọc kinh cầu nguyện mà không mong mỏi một lợi lạc thuộc đời này khi chúng ta cầu nguyện trước pho tượng Đức Thích Ca Mâu Ni trong chùa Lasha, thì chúng ta chỉ cầu xin cho được sống lâu không bệnh, may mắn. Như trong *Hành Bồ tát Hạnh* nói:

Nói cách khác, thông thường và chắc chắn là
Vì những hành vi như thế này
Tôi sẽ không có được thân người;
Nếu tôi không có được thân người
Tôi sẽ tạo toàn điều ác, không một điều lành.

Chúng ta sẽ không thực hành một cách thích đáng trong tái sinh này, và nếu điều này xảy ra thì chúng ta sẽ rơi vào các đọa xứ; trong đời tái sinh ấy chúng ta lại chỉ tạo những nhân để tái sinh vào đọa xứ nữa, và thế lang thang bất tận trong các cõi ấy. Chúng ta sẽ không có được một dức tính nào như lòng tin, trí tuệ hay sự từ bỏ; sự tái sinh sẽ làm cho chúng ta phạm vào các nghiệp phi phước hành như là tham lam, hận thù, kiêu mạn - tất cả mọi chuyện đưa chúng ta đến đọa xứ. Chúng ta có thể hiểu được điều này chẳng hạn bằng cách nhìn những con chó.

Một khi bạn đã tái sinh vào các đọa xứ, thì càng khó khăn để đạt giác ngộ hơn là trong thân tái sinh hiện tại này. Có được thân người trong hiện tại cũng giống như đã mang nó lên đến đỉnh núi từ chặng

giữa này bạn có thể leo cao hơn, nhưng nếu không thể đi lên thêm nữa thì bạn không được để cho tảng đá rớt xuống, khi ấy sẽ càng khó khăn vài bạn sẽ lại leo lên từ chân núi. Cũng tương tự, nếu trong đời này bạn không đạt được thực chứng vào các đạo lộ cao như giải thoát và toàn tri, thì ít nhất cũng đừng rơi vào các cõi thấp. Bạn không nên dùng tái sinh thân người thuận lợi này, vì một khi bạn rớt xuống, thì bạn sẽ lang thang từ các đọa xứ này đến đọa xứ khác hầu như không còn cơ hội thoát ra. Khi bạn sai đường, bạn càng ngày càng lạc ra khỏi chánh đạo; bởi thế mà bạn không được sử dụng đời tái sinh hiện tại để đi sai đường. Nhưng đừng bảo rằng quá muộn: nếu bạn đã già, thì bạn đừng lười biếng, và rồi mọi việc sẽ tốt đẹp. Như trường hợp gia chủ Shrijata (xem Ngay Mười Bốn, trang…)

1.3.2. MỘT VÀI ẨN DỤ VỀ SỰ KHÓ ĐƯỢC THÂN NGƯỜI.

Geshe Potowa nói: "cỏ trên mái nhà, cổ rùa…" điều này có nghĩa như sau:

Những tái sinh vào các cõi cao cũng thông thường như cỏ mọc trên sườn núi; nhưng tái sinh lmà người mà thoát khỏi 8 nạn và có đầy đủ mười điều tốt lành là chuyện vô cùng hiếm hoi - cũng hiếm như cỏ mọc trên mái nhà.

Còn cổ con rùa có nghĩa như sau. Giả sử có một cái tròng bằng vàng nổi trên biển theo gió thổi. Cái tròng chỉ có một cái lỗ; trong biển chỉ có con rùa mù 100 năm mới thò đầu lên mặt nước một lần. Cái đầu con rùa rất khó có dịp chui qua cái tròng ấy. Chúng ta cũng thế đang ở trong biển lớn sanh tử; do năng lực của vọng tưởng mê si, con mắt tuệ của chúng ta bị mù, và chúng ta phải lang thang từ chốn này đến chốn khác trong các đọa xứ và tình cờ do luật xác suất ta được tái sinh làm người. Nhưng thế giới thì bao la, có vô lượng thế giới của bốn phương tám hướng; ta kko thể biết nó trong nơi nào trong các thế giới ấy có giáo lý Phật, hoặc ở nơi nào nèn giáo lý sắp lan đến. Giáo lý giống như cái tròng bằng vàng, và sự gặp gỡ được giáo lý ấy cũng vô cùng hy hữu tương tự như cổ con rùa lúc trồi lên mặt biển mà chui cổ lọt được vào cái tròng vàng ấy.

Nếu con rùa mãi mãi bơi lội trên mặt biển thì có lẽ thỉnh thoảng nó cũng gặp được cái tròng; nhưng nếu nó chỉ trồi lên một lần sau 100

năm, thì nó chỉ gặp được cái tròng một lần. Như trọng ẩn dụ ấy, nếu chúng ta luôn luôn nhận được thân người thì chúng ta có thể gặp được giáo lý Phật bất cứ nơi nào giáo lý ấy đang lưu hành. nhưng đây không phải vậy: chỉ thỉnh thoảng chúng ta mới có được một hai lần tái sinh làm người.

Nếu cái tròng vàng cứ ở yên một chỗ, thì dù sau một thời gian dài khi con rùa nổi lên nó không nổi cùng một chỗ, nhưng ít nhất nó cũng có cơ hội nó gặp đúng chỗ và nhờ vậy gặp được tròng. Nhưng sự thực không phải vậy: cái tròng di chuyển khắp mười phương trên mặt biển khổng lồ. Như ví dụ, nếu giáo lý của Phật luôn luôn ở trong cùng một thế giới, thì có lẽ chúng ta sẽ gặp được giáo lý trong vài lần tái sinh làm người. Nhưng chúng ta không thể đảm bảo giáo lý Phật sẽ ở mãi một thế giới ấy và dù ở một chỗ hay di chuyển, giáo lý ấy cũng chỉ lưu hành thời gian rất ngắn.

Người ta không thể nói rằng cái tròng và con rùa không bao giờ gặp gỡ, nhưng thật sự rất gần giống như vậy. Có được thân người thuận lợi lại là điều hy hữu hơn thế nữa, nhưng nói vậy không có nghĩa là chuyện ấy không thể xảy ra trước khi chấm dứt vòng luân hồi.

Những yếu tố trong ẩn dụ này có nghĩa như sau. Biển lớn là tình huống sinh tử; con rùa là chúng ta; mù là về minh; cái tròng vàng là giáo lý Phật, vân vân. Lối giải thích này về sự quán tưởng thân người khó được tương truyền là một giáo lý khẩu truyền khẩu từ đức Drubkang Geleg Gyatso.

Lại nữa tác phẩm *Ẩn Dụ* của Geshe Potowa nói: “con trai của Loding…” Drom Loding có một đứa con trai có tài đoán được chỗ nào có vàng. Đứa bé này di cùng với vài người bạn trong một chuyến buôn, những người địa phương nghe được tiếng tăm của nó và nói: “Ôi ước gì tôi là con trai của Loding! Ước gì tôi biết cách đoán ra chỗ nào có vàng. Đứa bé nghe lọt lọt những lời ấy, nhưng vẫn tiếp tục đi buôn. Chỉ về sau nó mới quyết định đi tìm chỗ có vàng. Chúng ta cũng thế, đã được mtọ tái sinh tốt đẹp đến nỗi chư Bồ tát ở cõi Cực lạc cũng chi cầu nguyện được như thế. Nhưng thật đáng tiếc biết bao

nếu sau khi đã được như vậy mà chúng ta lại không tận dụng thân tái sinh tốt đẹp này.

Geshe Potowa nói: "Và con cá của người Tsang…" là như sau. Có lần một người ở vùng Tsang đi đến tỉnh Trung ương ăn một thứ cá nào đó. Nhưng khi nuốt vào cổ y không chịu được sắp nôn ra. Y nghĩ, "Thật uổng biết mấy nếu mửa hết đồ ăn ngon này!" và buộc chặt cái cần cổ lại. Nếu bạn tiếc rẽ phải mửa một thức ăn ngon, thì lại càng tiếc biết bao nếu không lợi dụng tái sinh tốt đẹp rất hiếm hoi mà bạn chỉ có được một lần trong muôn ngàn kiếp.

Geshe Potowa lại nói về "Con giun quỳ lạy…" Thật là một điều nghe rất vô lý khi có một con giun lại có thể trồi lên mặt đất và quỳ lạy đức Phật. Cũng vô lý như vậy là những con giun như chúng ta trồi lên các đọa xứ, mang hình người, và lại còn đường học Pháp và thiền quán.

Hãy nghĩ về những ẩn dụ để thấy thân người thuận lợi của ta thật hi hữu xiết bao, và vô cùng khó được.

1.3.3. BẢN CHẤT SỰ KHÓ KHĂN DỄ ĐẠT ĐƯỢC THÂN NGƯỜI

Có nhiều hữu tình làm bất thiện, ít người làm điều lành. Khi những hữu tình từ bỏ thân xác tại các thượng giới và hạ giới, phần đông đi xuống các đọa xứ. Bởi thế rất ít người đi lên các cõi cao sau khi xả báo thân từ hai cõi cao và thấp. Nhưng Phật dạy trong giáo lý căn bản về Luật học rằng, những chúng sinh đi từ cõi cao xuống cõi thấp hoặc từ cõi thấp xuống cõi thấp hơn, , thì giống như bụi trên mặt đất bao la. Số chúng sinh đi từ cõi thấp lên cõi cao hoặc từ cõi cao lên cõi cao hơn nữa, thì giống như bụi ở đầu ngón tay. Trong sáu nẽo luân hồi, thông thường có ít chúng sinh làm người, ngạ quỷ ít dân hơn địa ngục, súc sanh còn ít nữa, và trong lúc súc sinh thì loài ở đất ít hơn biển. Có thể lấy hình ảnh này để ví dụ: hàng trăm triệu con ruồi con muỗi mới có thể chiếm không gian của mười con người. Có rất nhiều chúng sinh trong cõi trung ấm: nhiều tới nỗi giống như hàng trăm ngàn con ruồi tụ lại quanh thi thể một con ngựa, hay cả trăm con ngựa.

Ngay cả trong những tái sinh làm người, thật vô cùng hiếm hoi để được sinh vào những kiếp có ánh sáng của chứng ngộ, nghĩa là có chư Phật xuất hiện. Mỗi thời kiếp có ánh sáng lại cách nhau hàng chục ngàn thời kiếp tối tăm. Ngay trong mỗi thời kiếp chia làm hai mươi bốn thời kỳ: thành, trụ, hoại và không. Có sáu mươi tiểu kiếp trong đó chư Phật không xuất hiện, chỉ còn hai mươi tiểu kiếp "trụ" là có thể có Phật xuất hiện. Trong hai mươi tiểu kiếp này, cũng có những thời gian không thể có Phật xuất hiện, đó là thời gian đầu và cuối của hai mươi tiểu kiếp, khi mạng sống con người vô lượng, hoặc tuổi thọ đang tăng. Phật chỉ xuất hiện vào thời "kiếp giảm"nghĩa làtuổi thọ con người trên đà giảm dần.

Hãy nói về thời gian hiện tại của sự sinh ra của chúng ta trên đại lục phương nam. Chư Phật xuất hiện trong mười tám tiểu kiếp trung gian khi thọ mạng con người tuân theo một mẫu mực có tính cách chu kỳ. Chúng ta có thể sinh nhằm một thời mà đức Phật trước đấy đối với mắt phàm đã nhập Niết bàn, giáo lý Ngài đã tận diệt. Sinh vào lúc đó thì cũng chẳng khác gì sinh nhằm một thời đại tối đen. Nhưng chúng ta đã không sinh nhằm một thời đại như vậy. Tương truyền sau khi diệu pháp diệt mất, còn 4,9 tỉ năm nữa Phật Di Lặc mới xuất hiện; thế nhưng chúng ta cũng không bị rơi vào thời đại hắc ám này; giáo lý Phật vẫn còn tồn tại và chúng ta lại sinh ra ở lục địa phương nam nơi có Phật pháp lưu hành. chúng ta lại sinh ra trong những nước hiếm hoi của châu lục này nơi mà nền giáo lý đang lan rộng. Những nước Tây Tạng và Mông cổ thuộc thành phần thiểu số. Chúng ta được sinh ra tại Tây Tạng, một trong những nền tảng cho phép giáo lý được thịnh hành. nhưng đây là một ví dụ về những gì xảy ra tại Tây Tạng. Gushri Kaelzang (người Mông Cổ) có lần nói:

"Khi tôi đi đến tu viện Tashikyil ở Amdo, có nhiều ngàn tu sĩ. Trong số này, khoảng năm trăm là tiến sĩ Phật học, năm trăm là người buôn bán, còn năm trăm không thuộc hạng nào…"

Trong một gia đình có thể có mười anh em, nhưng chỉ hai ba người vào tu viện. Và ngay trong số những người đã vào tu viện. Và ngay trong số những người đã vào tu viện, những người thực sự thuần túy tu tập bằng cách thực hành pháp Lam-rim rất hiếm hoi nhất.

Nhưng dù sao, chúng ta cũng không bị sinh vào một nơi không có tự do để tu tập.

Theo chỉ giáo khẩu truyền của tôn sư tôi, tái sinh làm người thuận lợi rất khó được là bởi vì khó thành tựu được thân ấy, vì tự bản chất đấy là một cái gì khó tạo, và vì theo pháp tính xác xuất thì tỉ số tái sinh làm người rất thấp.

(Khi ấy Kyabje Pabongka Rinpoche bàn làm thế nào để suy nghĩ về ba lý do ấy.)

Tái sinh mà ta đã có được này có thể hoàn thành những ước nguyện tha thiết nhất của ta, dù tốt hay xấu, chúng ta đang ở lằn ranh giữa các cõi cao và các đọa xứ. Chúng ta đừng đặt hi vọng vào điều gì khác. Chúng ta có tự do để chọn lựa, nên đừng lầm lẫn về con đường nào đưa đến hạnh phúc, đường nào đi đến khổ đau. Nếu chúng ta lầm lẫn, thì lỗi lầm không phải có thể điều chỉnh lại trong một hai ngày, mà nó sẽ làm hỏng tất cả những hi vọng về tái sinh tốt trong tương lai.

Thật tốt biết bao khi bạn chưa phải chết. Bây giờ bạn chỉ còn sống trên đời này một thời gian: hai năm, ba năm hoặc bao nhiêu cũng được. Nếu điều này không làm động lực thúc đẩy bạn khổ hạnh ngày đêm để tu tập diệu pháp, thì hãy nghĩ: "Ta có dám trở lui về các đọa xứ chăng?"

Điều cốt yếu là đừng lãng phí tái sinh may mắn này của chúng ta; một tái sinh quý báu ta chỉ được có một lần, một tái sinh vô giá làm bằng mười tám điều hy hữu. Giả sử một người đi buôn đi đến một đảo châu báu, mà thay hốt về những đá quý lại chỉ dùng thời gian mà ca hát múa nhảy, vân vân, lại còn mắc nợ những bạn hàng khác một món tiền lớn. Còn gì điên khùng hơn khi cuối cùng phải trở về tay không? bây giờ bạn có thể thu nhặt những châu báu giải thoát và toàn tri. Không gì mù quáng hơn, ngu ngốc hơn nếu không lấy những châu báu ấy, mà lại tạo nhân duyên để đi xuống các đọa xứ. Shànideva nói:

Không có sự tự lừa dối nào tệ hơn
Sau khi được một cơ may như thế
Mà không dùng nó vào những mục tiêu tốt đẹp
Không gì mù quáng hơn thế!

Bạn phải rút tỉa được vài tinh hoa từ tái sinh tốt đẹp bạn đã được - và chỉ cần được tái sinh làm người là bạn có thể rút tỉa tinh hoa ấy. Bạn tích lũy công đức và thanh lọc bản thân trong một thời gian ít nhất cũng bằng g để uống một tách trà. Bạn có thể giác ngộ ngay trong một đời này trong thân này, nếu bạn tu tập tốt nhất. Nếu không, bạn cũng có thể giải thoát, mà nếu điều này cũng không được, thì bạn hãy rán ít nhất là đừng để mình di xuống các đọa xứ. Kinh *Tam muội vương* nói:

Nhưng bệnh nhân không chịu uống
Thứ thuốc quý báu có thể chữa lành,
Thì đừng trách lương y
Lỗi không ở lương y
Đúng hơn bệnh nhân mới đáng trách
Cũng thế những người đã thụ giới trong giáo pháp này,
Có thể biết rành Mười sức mạnh
Những tầng thiền định và mười lực
Nhưng họ không nỗ lực chính đáng để thiền
Làm sao niết bàn phát sinh không cần tinh tấn?
Tôi đã giảng dạy Pháp cho bạn
Nhưng nếu bạn không sử dụng những gì đã học
Thì cũng như bệnh nhân cứ để thuốc trong hộp
Mà nghĩ rằng, "Cái này không thể chữa bệnh tôi."

Hành bồ tát Hạnh nói:

Hãy xử dụng những pháp này với cả toàn thân
Chỉ nói suông không thành tựu được gì
Liệu người ốm làm sao khỏi được
Bằng cách đọc toa thuốc nhiều lần?

Nói cách khác, bậc thầy có thể dạy cho bạn đúng con đường đưa đến giải thoát và toàn trí, như nếu bạn không thực hành, thì bạn cũng giống như người bệnh không dùng thuốc mà lương y đa cho trong toa, do vậy không thể khỏi bệnh được. Điều hoàn toàn tùy thuộc nơi bạn, là bạn có thực hành chỉ giáo của bậc thầy hay không. Bạn phải cố gắng hội nhập Pháp vào đời sống mình cho đến cuối cùng.

Bây giờ tôi sẽ ôn lại những gì đã nói, và dạy cách vắn tắt để thực hành theo pháp này. Hãy khẩn cầu với hình ảnh bậc thầy mà bạn quán trên đỉnh đầu mình. Rồi thiền quán theo các tiêu đề đã dẫn. Tiêu chuẩn để biết bạn có thực chứng đề mục này không, là như sau. Geshe Potowa nói:

Làm sao bạn có thể
Lãng phí một cách vui vẻ đời mình
Khi bạn đã hiểu tái sinh làm người rất khó?

Đức Tsongkapa nói:

Nếu bạn biết nó thực khó được,
Thì không thể nào sống đời trung bình.
Nếu bạn thấy những lợi lạc của nó
Thì bạn sẽ tiếc nếu để nó thành vô nghĩa.
Nếu bạn nghĩ về cái chết
Bạn sẽ làm những chuẩn bị cho đời sau
Nếu bạn nghĩ về nhân và quả
Thì bạn chấm dứt sống cẩu thả.

Như Gampopa thiền giả vĩ đại đã nói, dấu hiệu chứng tỏ bạn đã thực chứng về chân lý "thân người lợi lạc" và rất khó có, là như khi bị gai đâm vào bắp vế bạn cũng không dừng lại để rút nó ra, mà vẫn tiếp tục thiền quán.

--- o0o ---

PHẦN BA

NỀN TẢNG CỦA ĐẠO LỘ

NGÀY THỨ MƯỜI

Kyabje Pabongka Rinpoche trích dẫn lời ca tụng sau đây từ tác phẩm của hành giả vĩ đại Gedum Taenzin Gyatso:

Đây không phải là Pháp bịa đặt
Mà là tinh túy của giáo lý khẩu truyền
Không phải nói chuyện ngông cuồng,
Vì rút từ cổ thư của các bậc tiền bối.
Không phải ảo ảnh chập chờn
Vì những học giả thánh giả đã thử nghiệm
Không phải một mỏm đá cheo leo
Mà là đại lộ đưa đến chứng ngộ cao nhất

Ngài trích dẫn như trên trong một câu chuyện ngắn để giúp chúng tôi khởi động lực tốt. Ngài nói lại những tiêu đề trước, và ôn lại những điều đã nói sau tiêu đề "Phục vụ thầy bằng việc làm," một phần của chương "Căn Bản của Đạo lộ: Phụng sự một bậc thầy."

Giữa các thời thiền, hãy đọc những sách dạy về sự tái sinh làm người thuận lợi. Nếu suy nghĩ về thân người khó được mà bạn phát sinh ước mong rút tỉa được gì từ nơi nó, thì bạn nên luyện tâm qua ba phạm vi của Lam-rim. Tầm mức tu luyện của bạn trong ba phạm vi này quyết định sự việc bạn rút tỉa được tinh túy từ Phạm Vi Nhỏ, Trung Bình hay Lớn.

Nếu chúng ta muốn thành Phật, trước hết ta phải thực chứng những phần đầu của đạo lộ; nếu không, ta sẽ không chứng được những phần sau. Ví dụ những người Khampa rời nhà để đi chiêm bái tượng Thích Ca tại chùa Lhasa. Con đường dẫn họ đến đấy từng chặng một; họ không thể bỏ qua một chặng nào của nó. Cũng vậy, bạn không thể chứng ngộ phần cao hơn của con đường tu tập như lòng bi mẫn, nếu bạn chưa hoàn tất phần thấp hơn của nó như sự từ bỏ vân vân. Shàntideva nói trong tác phẩm *Hành Bồ tát Hạnh:*

Nếu bạn chưa từng mơ tưởng
Làm lợi lạc cho chính mình
Trước khi mơ ước làm lợi lạc hữu tình
Thì làm sao bạn có thể lợi lạc cho người khác?

Khi nói đến những Phạm Vi Nhỏ hay Phạm Vi Trung Bình, là ta muốn ám chỉ việc luyện tâm trong các giai đoạn của đạo lộ dự phần vào Phạm Vi Nhỏ và Trung Bình; chứ không phải luyện tâm trong những thành phần thực sự là Nhỏ và Trung Bình của đạo lộ. Giả sử có

ba người: một người đi Tashi Lhuenpo, một người đi Rong, và một đi Chushur. Người thứ nhất muốn đi chung với hai người kia trên một đoạn đường. Cả ba có những mục tiêu khác nhau trong trí: hai người muốn đi đến hoặc Rong hoặc Chushur và người đầu định tiếp tục đi đến Tashi Lhuenpo

Bạn phải cần đến những chương về Phạm Vi Nhỏ và Trung Bình của Lam-rim cốt để thành Phật vì tất cả chúng sinh. Phát tâm bồ đề là thực sự hành đạo, hai Phạm Vi Nhỏ và Trung Bình chỉ là bước đầu. Bạn có thể hỏi: "Vậy thì có lẽ chỉ cần dạy Phạm Vi Lớn ngay từ đầu cũng đủ. Tôi e rằng hai phạm vi đầu tiên không cần thiết." Có hai lý do để bàn cả ba phạm vi. Có những người không thể luyện tâm trong Phạm Vi Lớn ngay lúc đầu, bởi thế họ cần tu tập qua các giai đoạn Phạm Vi Nhỏ và Trung Bình. Cách này lợi lạc cho những người thuộc tâm tốt, tầm thường và hạ liệt. Lại nữa, nếu không quen thuộc với những phần đầu của đạo lộ, bạn sẽ không có chút gì là từ bỏ ở trong dòng tâm thức, nên cần phải đánh bại bất cứ một kiêu mạn nào bạn có thể có về sự ta đây là một người thuộc căn khí Đại thừa hoặc tín đồ của Kim cang thừa bí mật.

Muốn phát tâm bồ đề, pháp tu thực sự, bạn phải khai triển tâm bi mẫn làm sao để bạn không thể chịu nổi ý nghĩ rằng người khác đang bị dày xéo bởi khổ đau. Nhưng muốn phát triển tâm bi này, bạn cần phải biết rõ chính mình cũng chịu nỗi khổ làm cho điêu đứng như thế nào. Và bạn cũng phải hiểu toàn bộ cõi luân hồi bản chất chỉ là thống khổ. Nhưng trước hết, bạn phải sợ hãi những đọa xứ, vì nếu không có nỗi sợ hãi này, thì bạn sẽ không có tâm từ bỏ đối với hạnh phúc trời, người. Bởi thế bạn phải luyện tâm trong các Phạm Vi Nhỏ và Trung Bình của đạo lộ. Sự tu luyện này giống như nền tảng và bốn bức tường chống đỡ một ngôi nhà.

Chúng ta chưa thành đạt những kết quả cao hơn nhưng chúng sẽ tự đến nếu ta luyện tập tài liệu dẫn nhập. Milarepa tu luyện những điều này dưới sự hướng dẫn của Marpa, và những bài ca của ông phần nhiều nói đến sự triển khai những thực chứng này. Và bạn cần Lam-rim để làm những bước tiến đặc biệt nhanh chóng mà những mật điển Kim cang thừa đã hứa hẹn. Đây là ẩn ý của những danh từ *Con Đường Dễ và Con Đường Nhanh.* Sự kiện Milarepa đạt được hợp nhất

trong chỉ một đời không phải chỉ nhờ và mật điển, mà nhờ ngài đã tu cả ba phạm vi của đạo lộ trong những đời trước. Trong một tiền kiếp chẳng hạn, ngài đã là người hệ phái Kadam tên Chagtrichog.

Mặc dù những người khởi tu đạo lộ Kim cang thừa cần phải trải qua phần đường đi chung trước đã, song chúng ta lại không làm thế: chúng ta khởi hành lên đạo lộ Kim cang thừa trước hết, ta không giữ giới điều thuộc mật điển và thiền quán về hai giai đoạn trước. Người ta bảo những người như vậy sẽ đi đến Địa ngục Kim cương.

Bạn phải thấy xa ngay từ đầu. Phải khởi tâm như sau: "Tôi chuẩn bị dành trọn đời tôi để chỉ tu một đề tài của Lam-rim." Nhưng ngược lại chúng ta thường lo xa về những chuyện thế tục mà thôi. Hãy thiển cận đối với chuyện thế gian thay vì đối với Pháp. Nếu bạn nghĩ, "Không thể nào thành tựu được gì trong Phật pháp" thì bạn sẽ không có can đảm tu tập, cũng không muốn bỏ ra một tháng hay một năm để tu một đề tài thiền định duy nhất.

Geshe Kamaba nói:

"Bạn bảo Phép quán của chúng ta không được cái gì. Tại sao bạn nghĩ là không? Đừng nói láo: ban ngày bạn có tán loạn, còn ban đêm bạn có ngủ."

Nói cách khác, đừng nề hà phải bỏ cả tháng để thiền định về một đề tài, chúng ta chưa từng thiền định một đề mục thiền nào cả trong một thời thiền duy nhất. Thực phi lý khi bạn nghĩ, "Cho đến bây giờ tôi chưa khai triển được thực chứng!" Chúng ta không lấy sự cương quyết tu tập làm khởi điểm, vậy mà ta vẫn lăn tròn đôi mắt tập trung lên đỉnh đầu (và làm bộ như thiền định) trong khi ta chỉ nhẩm đọc một bài chẳng hạn *Căn Bản Mọi Thiện Đức* của Tsongkapa. Nếu chúng ta hành xử kiểu ấy, thì ước muốn đạt tuệ giác và thực chứng Lam-rim quả là một ước muốn tham lam. Lỗi nằm ở đấy.

Karag Gomchung Rinpoche thuộc phái Kadampa nói:

Hãy nhắm xa đằng trước
Hãy thấy cho xa
Hãy đến đúng mức.

Ba điều này là trọng yếu. Bạn phải nhắm đến mục tiêu toàn trí ở cách xa đằng trước; phải thấy đằng xa về những Phạm Vi Nhỏ và Trung Bình; và thiền định để đạt đến đúng mức. Khi bạn thụ giáo truyền khẩu từ bậc thầy rồi thực hành một cách cuồng nhiệt chỉ trong vài ngày với một từ bỏ nông cạn, thì đây là dấu hiệu chắc chắn bạn sẽ không tiến bộ chút nào.

2. LÀM SAO ĐỂ RÚT TINH HOA TỪ TÁI SINH THUẬN LỢI CỦA BẠN

Có ba giai đoạn: (1) luyện tâm trong những giai đoạn của đạo lộ chung Phạm Vi Nhỏ; (2) luyện tâm trong những giai đoạn của đạo lộ chung với Phạm Vi Trung Bình; (3) luyện tâm trong những giai đoạn thuộc Phạm Vi Lớn của đạo lộ.

2.1. LUYỆN TÂM TRONG NHỮNG GIAI ĐOẠN CHUNG VỚI PHẠM VI NHỎ

Có hai tiêu đề phụ: (1) phát sinh lòng khao khát của được tái sinh tốt đẹp; (2) giảng dạy những phương pháp để được hạnh phúc trong tái sinh sắp tới.

2.1.1. PHÁT SINH LÒNG KHAO KHÁT ĐƯỢC TÁI SINH TỐT ĐẸP

Có hai phần nhỏ: (1) nhớ rằng đời này không kéo dài và bạn sẽ chết; (2) Nghĩ về loại vui hay khổ nào bạn sẽ gặp trong đời sau, ở trong hai nẻo luân hồi lên xuống.

a. Nhớ rằng đời này không kéo dài và bạn sẽ chết.

Có ba giai đoạn: (1) lỗi không nhớ đến cái chết; (2) lợi lạc khi nhớ đến cái chết; (3) cách niệm chết thực thụ.

a-1. Những lỗi không nhớ đến cái chết.

Ở đây có sáu phần.

a-1.2. Lỗi là bạn nhớ pháp nhưng không thực hành.

Nếu bạn không niệm chết, thì bạn chỉ nghĩ về cuộc đời này, vướng vào nhiều đòi hỏi - thực phẩm, y phục, vân vân - và như thế bạnkơthcj hành Pháp. Nếu bạn khéo nghĩ đến cái chết, bạn sẽ tận lực chuẩn bị cho những đời sau, như một người Khampa khi sắp du lịch nỗ lực sửa soạn và thu xếp hành lý. Sở dĩ bạn quá khát khao về thực phẩm, thời trang, danh tiếng, vân vân, là do vì bạn không nhớ đến vô thường. Mỗi ngày bạn không nhớ vô thường là một ngày của đời bạn bị lãng phí.

a-1.2. Lỗi là bạn nhớ pháp nhưng không thực hành.

Đức Tsongkapa nói:

"Mọi người đều nghĩ, cái chết rồi cuối cùng sẽ đến. Tuy nhiên họ lại giữ ý niệm xấu như sau, 'Nhưng hôm nay tôi sẽ không chết. Tôi sẽ không chết hôm nay' họ cứ nghĩ thế cho đến khi cái chết đến bên họ."

Bạn cứ bám vào ý niệm mình còn lâu mới chết, và nghĩ, "Tôi có thể tu tập sang năm hoặc năm sau." Bạn luôn luôn trì hoãn. Bạn nghĩ về Pháp nhưng không tu; đầu bạn tràn ngập những tư tưởng ham muốn vật này vật nọ trong khi đó cuộc đời bạn đang tàn dần.

a-1.3. Lỗi là có tu nhưng không đúng đường.

Bây giờ chúng ta là những hành giả về Pháp, nhưng vì ta không làm ngơ được những chuyện tầm thường của đời này, nên sự tu tập của chúng ta không thuần tịnh. Chúng ta học hỏi, suy nghiệm mà trong tiềm thức thì muốn thành học giả nổi tiếng. Chúng ta thiền định, tụng đọc, vân vân, với ý nghĩ việc ấy sẽ trừ cho ta những hoàn cảnh khó chịu của cuộc sống. Ngay cả những ẩn sĩ vĩ đại cũng không thoát khỏi cái ý muốn vô thức về danh tiếng, vân vân. Đức Atìsha nói:

"Hãy hỏi tôi những quả báo của sự chỉ nghĩ đến đời này là gì, tôi sẽ trả lời đó chỉ là quả báo trong đời này. Hỏi tôi cái gì sẽ xảy đến cho bạn trong những đời sau, tôi sẽ bảo bạn: bạn sẽ sinh vào địa ngục, hoặc ngạ quỷ, hoặc súc sinh."

Nghĩa là bạn chỉ có được vài lợi lộc trong đời này, mà trong những đời tương lai bạn sẽ bị quả báo là đi đến các đọa xứ.

Nếu bạn hành xử như vậy, bạn không khác gì một người thế tục. Một hành giả về Pháp trước hết phải lơ hết việc đời. Tôi không nói bạn nên làm người nghèo khó, những người nghèo không lơ việc đời mà vẫn lang thang trong sinh tử. Điều mà bạn nên gạt phăng đi, ấy là tám mối bận tâm thế tục. Bất cứ gì lẫn lộn với tám mối bận tâm thì không phải Pháp. Hành giả Chagtrichog hỏi Atìsha, "Con nên thiền quán hay nên giảng dạy? Hay chỉ khi thì thiền quán, khi thì giảng dạy?" Atìsha nói: "Những chuyện ấy không ăn thua gì." Chagtrichog hỏi vậy ông ta nên làm gì, thì Atìsha bảo: "Hãy từ bỏ mọi chuyện thế gian."

Lama Gyama nói:

Hỡi những kể điên, các ông không thành tựu được
Một loại tu tập nào cả,
Thế mà cũng hãnh diện vì mình là hành giả!
Hãy xem các ông có được hay không trong tâm thức.
Cái điều đầu tiên trong tất cả Pháp:
Là làm ngơ chuyện đời.

Như Geshe Toelungpa nói, thật tốt nếu một người quý tộc thực hành bố thí, nhưng còn tốt hơn nữa nếu ông ta thực hành Pháp. Nói cách khác, Pháp và những chuyện như thế tục là hai cái đối nghịch - ngay cả trong những việc làm như thế.

Geshe Potowa bảo ta không thể may vá với một cai kim cả hai đầu đều nhọn. Nếu bạn không nghĩ đến cái chết, bạn sẽ không lơ là với việc đời này. Nếu bạn không lơ là việc đời, bạn sẽ bị ảnh hưởng của tám ngọn gió thế gian: sung sướng khi được quà và buồn khổ khi không được; gặp cảnh thuận thì vui, gặp cảnh nghịch thì khổ; có tiếng tăm thì vui, không nổi tiếng thì khổ; được ca tụng thì vui, bị chê bai thì khổ. Long Thụ nói về tám điều này như sau:

Tám bận tâm thế tục nghĩa là:
Được và không được; thuận và nghịch
Danh tiếng và không danh tiếng, khen và chê.
Hay giữ đầu óc thản nhiên
Đấy không phải để mục cho tư duy của ngươi.

So sánh với câu chuyện về Geshe Potowa và sự hiện ngọc. Lingraepa nói:

Trong sinh tử, đô thị của những đinh kiến,
Lang thang những kẻ bị tám mối bận tâm thế tục
Bạn đang ở trong một nghĩa địa kinh khủng;
Hãy nhờ bậc thầy làm lễ trừ tà.

Vậy hãy làm ngơ việc đời và để hết mình thực hành Pháp. Nếu sau đó bạn tự hỏi làm sao để sinh sống, thì hãy nghĩ cũng không sao nếu bạn không thể làm gì được, và sẵn sàng trở thành một kẻ nghèo khó. Bậc Đạo sư chúng ta đã từ bỏ gia đình thành một du tăng sống không nhà, từ bỏ tất cả tài sản, vương vị, mặc y phấn tảo, vân vân. Ngài hoàn toàn dấn thân cho Pháp. Ngài sẵn sàng trở thành một người nghèo. Đức Tsongkapa cũng làm như thế. Nhưng bạn có thể nghĩ. "Nếu tôi trở thành nghèo khó, liệu tôi có thể chết vì không có gì ăn hay không?" Bạn nên chuẩn bị để chết trong lúc trải qua những gian khổ vì Pháp thì cũng không sao."

Bạn nên tảng lờ cuộc đời này, nhưng không có câu chuyện nào về những hành giả mà bị chết đói sau khi chấm dứt sự kiếm ăn. Bậc thầy từ bi của chúng ta đã để dành cho ta công đức sáu mươi ngàn lần tái sinh làm Chuyển luân vương để những đệ tử Ngài khỏi chết đói, ngay cả vào những thời đói kém đến nỗi bột ngũ cốc được đổi bằng ngọc trai. Và có câu nói:

Nếu thiền giả vĩ đại
Không lăn xuống đồi (để kiếm ăn)
Thì mì ống cũng sẽ lăn lên đến nơi ông ta.

Geshe Baen Gung-Gyel cũng nói:

"Khi còn tại gia, tôi mang gươm bén, tên và chĩa ba nơi thắt lưng, nhà tôi có nhiều kẻ thù, ít bạn. Khi tôi ở độc thân tôi có ruộng đem lại nữa tấn lúa mạch. Nên người ta gọi tôi là Kẻ Cướp Nữa Tấn. Tôi thường giam cầm người ta vào ban ngày, cướp bóc những khu làng về đêm; nhưng mặc dù vậy, thực phẩm và y phục vẫn thiếu thốn. Bây giờ tôi thực hành Pháp, tôi không thiếu gì về ăn mặc, và kẻ thù tôi để tôi yên."

Ông nói:

Nếu lòng tham mà biến được thành một thây người
Thì những gì bạn ham muốn sẽ tụ lại như chim kền kền.

Những thiện sự của những người như đức Tsongkapa thì bao la như hư không, chính vì họ tảng lờ cuộc đời này và thực hành Pháp một cách chân chính. Theo một câu chuyện kể, có một người phái Sakya nghĩ rằng Tsongkapa đã đắc thần thông quy tụ của cải, nên đã hỏi ngài: "Gì là năng lực sâu xa nhất để quy tụ tài sản?"

Khi bạn chết và người ta thanh toán cái xác bạn, thì bạn có cần chút nào tài sản vật chất những không? Vào lúc cái chết đến, hãy hoàn toàn chấp nhận nó và tự nhủ: "Tôi sắp chết dù có làm gì đi nữa, vậy hãy để tôi yên cho tôi chết."

(Kyabje Pabongka Rinpoche tiếp tục nói chi tiết, bảo chúng tôi cần phải giữ gìn kỹ mười tài sản phái Kadampas)

(CT. Đó là:

1. Bất cần đời và hiến hết mình cho việc tu tập Pháp.
2. Sẵn sàng trở thành một kẻ khó nghèo.
3. Sẵn sàng chết như một kẻ nghèo.
4. Sẵn sàng chết cô độc không cần ai lo liệu gì cái xác của mình.
5. Quyết định tu không màng danh tiếng.
6. Quyết định giữ trọn tất cả giới.
7. Quyết tránh sự thối thất can đảm;
8. Sẵn sàng làm một kẻ ngoại giai cấp;
9. Chấp nhận quy chế thấp nhất;
10. Đạt thành Phật quả vi diệu như kết quả tự nhiên của sự tu tập thành công)

Ngài cũng nói đến sự chiêm nghiệm trọn vẹn của Milarepa: "Ta sẽ không có người than khóc, không người theo sau quan tài."

Bạn có thể nghĩ rằng cần phải mướn người để thanh toán xác chết của bạn; như kỳ thực họ sẽ nôn mửa và tìm mọi cách để tống khứ xác

bạn cho nhanh. Hãy tin chắc đi, xác bạn sẽ được đưa ngay ra khỏi cái giường trên đó bạn chết.

Vậy, hãy quyết định không màng đến tám điều mà thế gian bận tâm; rồi bạn sẽ nhận được những tiện nghi, hạnh phúc danh tiếng… như thể là bạn đã đeo đuổi chúng. Bởi thế, nếu bạn khát khao tám chuyện mà thế tục quan tâm, thì bạn là người thế tục; nếu bạn không màng tới chúng, bạn là một người hành đạo. Geshe Potowa hỏi Dromtoenpa: "Đường ranh giới tế nhị giữa Pháp và Phi pháp là gì?" Dromtoenpa trả lời: "Là Pháp nếu nó trở thành liều thuốc trừ vô minh vọng tưởng; không phải pháp nếu nó không trừ được vọng tưởng. Nếu tất cả người thế gian đều đồng ý với nó, thì nó là Pháp. Nếu chúng đồng ý thì không phải là Pháp."

Điều tôi muốn nói là, Pháp và những chuyện thế tục là hai cái đối nghịch: ai vừa có thời gian đọc tụng lại vừa coi sóc nhà cửa? Thân ta chỉ là những phản ảnh mờ nhạc cũng những hành giả, còn tâm ta thì không khác gì tâm của người thế tục: chúng ta đã biến tám mối quan tâm của thế tục thành pháp căn bản cho mình hành trì.

Khi đã quay lưng với cuộc đời thì kỹ thuật chính yếu để thực hành Pháp một cách thuần túy là quán về chết và vô thường. Nếu bạn không làm ngơ với cuộc đời này, thì bất cứ Pháp gì bạn tu tập cũng sẽ lọt trở lại vào đời này. Bạn phải đừng để cho đầu mình quay trở lại tám bận tâm thế tục. Phải tảng lờ lòng tham đối với thực phẩm, y phục, danh tiếng. Tiêu chuẩn về những việc này là bạn phải được như đức Đức Dalai Lama đệ nhất, Lama Kaelzang Gyatso hay đức Panchen Lamma Lozang Geshe. Đức Đức Dalai Lama đệ nhất ngài nói rằng ngài chỉ có sở hữu ba y, cái chuông và chùy kim cương, ngoài ra không có gì khác. Và người ta kể rằng dù có được cúng một trăm lượng bạc đức Panchen Lama cũng không vui gì.

Chúng ta có thể không nhất thiết phải tham cả ba thứ - ăn, mặc, tiếng tăm. Có người chỉ tham một trong ba thứ ấy, có người tham hai thứ và có người tham cả ba. Nhưng cái tham khó bỏ nhất là tham danh. Nhiều người, bất kể họ là ai - học giả, tu sĩ, giáo sư, thiền giả - muốn được nổi tiếng, hoặc được tiếng tốt. Drogoen Rinpoche, Gyer Drowai Goenpo nói:

Trong một đời này bạn có thể
Là một học giả, tỷ kheo, thiền giả;
Nhưng bạn muốn được gọi là
"Học giả" hay "tỷ kheo".
Bạn có thể để bảng nơi cửa
Nói rằng bạn đang nhập thất.
Bạn có thể là một thiền gia lớn
Tránh tất cả mọi người
Nhưng, thiền giả vĩ đại của đời này,
Bạn muốn người ta nói tốt về mình…
Ngay cả những đồ cúng mà bạn cúng Tam Bảo
Cũng được cúng để cho người khác thấy…

Một vài người tưởng tượng mình là hành giả vĩ đại, thiền sư; họ từ bỏ ăn mặc, tu khổ hạnh như chỉ sống bằng tinh chất của hoa hay đá sỏi. *(CT.-Pháp "ăn tinh chất" hay chue laen là một hình thức tuyệt thực theo mật giáo; những hành giả dùng nó để nhập thất lâu ngày không cần đến thực phẩm thô. Pháp thông thường là ăn một hay vài viên mỗi ngày, làm bằng những cánh hoa, khoáng chất hay những di cốt được ban phép, v.v… Bằng cách ấy hành giả nào thành công có thể sống hàng mấy năm mà không cần ăn mà thân thể và tinh thần càng thêm sức khỏe.)* tuy thế những người tự thẳm sâu tâm khảm tuyệt đối không ham danh là điều rất hiếm. Geshe Potowa nói trong *Ẩn Dụ*: "Con chồn và con khỉ khi lẻn đến gần ngưỡng cửa của con gà gô…" Nói cách khác, thay vì khám xét cái hầm lữa nằm ngay nơi ngưỡng cửa của nhà bạn, bạn lại thám thính những nơi chốn xa xôi; bạn tìm tòi những những con đường cao siêu, Phật thừa, mật điển, vân vân, mà không để ý đến lòng khát khao của bạn đối với những vật tầm thường của đời này. Bạn không thoát khỏi những trói buộc ấy. Đây là một trong những lỗi của sự không nghĩ đến cái chết.

a.1.4. Lỗi không tu tập một cách nghiêm túc.

Nếu bạn không niệm chết, thì bạn bạn sẽ không thực hành Pháp một cách nghiêm túc, mà bạn cũng không có sự kiên trì lớn lao trong những thiện hành của mình; chúng ta chỉ làm những tu tập cho đến khi thấy chán. Giai do là vì ta không niệm chết vô thường. Geshe Karag Gomchung vì nhớ đến vô thường, mà không bao giờ đi xuống cắt bụi gai ở ngưỡng cửa nhà ông. Milarepa thường mặc những mảnh

vãi vụn và bao bột mì, và khi cuối cùng chúng rơi ra từng mảnh, ông cũng không buồn khâu chúng lại, thay vì thế ông làm các thiện hành. Nếu chúng ta cũng có chánh niêm về vô thường như vậy, thì ta sẽ không nỗ lực vào những hoạt động khác mà sẽ nỗ lực vào các thiện hành, không bao giờ chán nãn mà ngược lại rất vui vẻ để làm.

a-1.5. Lỗi hành xử một cách tầm thường.

Khi bạn không niệm chết, lòng tham của bạn đối với những vật dụng thuộc đời này càng tăng, và để đạt được chúng, bạn giúp người này hại người khác vân vân; bạn phát triển tham ái, sân hận, vô minh, và bạn đấu tranh, tranh luận với người khác. Bạn trở thành mục tiêu cho những câu chuyện tầm thường của người khác, và cuối cùng lối hành xử tầm thường của bạn còn đưa bạn đi đến b ị thương ở đầu: mọi sự đưa đến sa đọa của bạn.

a-1.6. Lỗi phải chết trong ân hận.

Nếu bạn không niệm chết, sự tu hành của bạn chỉ là một phản ảnh mờ nhạt, bị hòa tan trong những khát khao của bạn về những tài vật của đời này. Rồi một ngày kia thình bạn sẽ đối mặt với một kẻ thù là "chết mà chưa tu." Bạn sẽ thấy những sở hữu của bạn, những gì bạn khát khao trong qua khứ bây giờ không còn chút ích lợi gì nữa. Vàbạn biết mình đã không được một chút gì của nền diệu pháp, một cái gì chắc chắn sẽ có ích trong lúc này. Bạn sẽ phát sinh nhiều ân hận không thể chịu nổi. Nhưng tất cả sẽ qua đi, chỉ trừ nỗi khổ của bạn. Khi suy sụp với một cơn sốt nổi lên thì gọi là "thời gian để bạn cầu nguyện;" cũng thế khi biết mình sắp chết, bạn sẽ thốt lên những lời hối hận. Geshe Kamapa nói ta nên sợ chết ngay bây giờ. Ta mong mỏi chết đep, nhưng sẽ được điều ngược lại: bây giờ chúng ta không sợ nhưng vào lúc chết đến chúng ta sẽ đấm ngực. Nói cách khác, phải sợ chết và vô thường ngay từ lúc đầu, thì ta sẽ không sợ khi ta chết. Nhưng thương chúng ta thì ngược lại. Ta không bao giờ nghĩ, "Ta có thể chết ngay bây giờ," bởi thế ta cứ tà tà tự mãn. Ta sẽ có một cái chết kinh khủng biết bao!

Bạn có thể giàu có cả trăm nghìn vàng, hay làm một ông vua cai trị mọi xứ sở, nhưng những điều ấy không ích lợi chút nào cho bạn vào lúc chết - nó trống rỗng.

Chúng ta có thể thình lình bị tóm bởi một bệnh do độc tố hay cơn bệnh hiểm nghèo nào đó, nhưng ta chưa hoàn tất được một điều duy nhất nào để có thể nương cậy vào lúc chết. Nếu ta không chết ngay, ta có thể nghĩ, "Bây giờ chắc chắn tôi sẽ tu." Nhưng đời ta sẽ đi đến chấm dứt. Việc này cũng như là trong tay cầm thức ăn nhưng chưa quyết định ăn thì một con chó đã tha mất.

Đấy là sáu lỗi.

a-2. Những lợi ích của việc niệm chết.

Có sáu lợi ích.

a-2.1. Niệm chết đưa đến nhiều tốt lành.

Niệm chết là điều lợi ích nhất. Đức Phật đấng đạo sư của chúng ta đã nói trong kinh Đại Niết Bàn: "Trong những dấu chân thú, dấu chân voi là to nhất; trong tất cả pháp, niệm chết và vô thường là nhất." Nói cách khác bạn sẽ tu tập Pháp không lầm lỗi khi bạn nhớ đến cái chết. Nếu bạn muốn có được tái sinh tốt, thì bạn thực hành bố thí trì giới, vân vân. Tóm lại niệm chết sẽ đưa bạn qua toàn thể pháp tu Lam-rim, qua ba phạm vi thẳng đến sự hợp nhất.

Khi thí chủ của Yungtoenpa (thầy của Milarepa) chết, Milarepa đã cảm khái mà thực hành pháp. Nhiều hành giả vĩ đại thường cầm những tách làm bằng sọ người, kèn làm bằng xương ống chân, vân vân, để tăng ý thức về vô thường nơi họ. Luật nói về sự giữ những bức họa bộ xương trong nhà tắm, vân vân, cũng vì lý do ấy. Geshe Khacn Ngavva nói:

"Nếu bạn không làm ít nhất là một thời thiền định về vô thường vào buổi sáng, thì tôi nghĩ rằng bạn sẽ dành trọn ngày cho cuộc đời này."

Zhangtsuen Yerpa nói rằng nếu bạn không nhớ vô thường vào buổi sáng, thì bạn sẽ dành buổi sáng cho đời này, và nếu bạn không khai triển niệm chết vào buổi trưa, bạn sẽ dành trọn buổi chiều cho đời này. Nếu bạn vong thân cho cuộc đời này thì bất cứ gì bạn làm đều không phải là Pháp.

a-2.2. Niệm chết đem lại nhiều khả năng.

Nếu bạn chánh niệm về chết và vô thường, thì bạn sẽ phá hủy những chuyện phi pháp như tham, sân, vân vân. Bạn sẽ có năng lực lớn để tích lũy công đức và đồng thời bạn có thể tiêu hủy được những vọng tưởng và ác hành.

a-2.3. Niệm chết quan trọng ở chặng đầu.

Lúc đầu sự niệm chết tác động như một nhân tố cho bạn khởi sự học pháp.

a-2.4. Niệm chết quan trọng ở chặng giữa.

Ở chặng giữa, niệm chết là một điều kiện để thúc giục ta nỗ lực với Pháp.

a-2.5. Niệm chết quan trọng ở chặng cuối.

Cuối cùng niệm chết sẽ giúp cho sự thực hành Pháp của bạn đi đến viên mãn.

a-2.6. Niệm chết làm cho bạn vui vẻ.

Vào lúc chết bạn sẽ có được niềm tin phát xuất từ sự tu tập không lỗi lầm, bạn như một đứa con trở về nhà cha mẹ. Longdoel Lama Rinpoche nói:

"Tôi không sợ vô thường. Tôi sẽ làm một ông thầy tu già vào buổi sáng rồi được thân thể của một vị trời trong đêm."

Vậy những hành giả về pháp trước hết chết vui vẻ; họ cũng chết một cách tốt đẹp và không có gì ân hận. Họ sẽ nghĩ rằng "tôi đã theo Pháp, tôi đã thực hành Pháp; bây giờ tôi sẽ chết dễ dàng" và không có gì ân hận. Như Milarepa nói:

Vì sợ chết tôi trốn vào núi,
Tôi thực chứng tánh không - hình thái hiện hữu của tâm bản lai.
Bây giờ nếu tôi phải chết
Thì cũng không có gì ân hận.

a-3. Cách niệm chết thực thụ.

a-2.3. Niệm chết quan trọng ở chặng đầu.

Có 2 phần

(1) Phép thiền định gồm 9 phần về chết.

(2) Thiền định về những khía cạnh của cái chết.

Ngay cả phái Kadampa tiền kỳ cũng không có được sự mô tả chi tiết này. Đây là những chỉ giáo rút từ tác phẩm của Tsongkapa. Tác phẩm này có nhiều độc đáo, chỉ dẫn sâu xa và chi tiết. Chúng chứa đựng những tư tưởng trong các bộ luận của Ấn Độ về Mật điển, có những điểm đặc biệt rút từ kinh nghiệm của Tsongkapa, những tiêu đề của chúng không lộn xộn, vân vân.

a-3.1. Sự thiền định gồm chín thành phần về cái chết.

Có 3 căn bản:

1/ Nghĩ về cái chết không thể tránh;

2/ Nghĩ đến sự bất trắc không biết lúc nào khi ta sẽ chết;

3/ Nghĩ rằng bạn chết không có gì có thể giúp đỡ bạn ngoại trừ Pháp. Có ba lý do cho mỗi căn bản, làm nên 9 thành phần tất cả.

a-3.1.1. Chết là nghĩ cái chết không thể tránh.

Căn bản thứ nhất là nghĩ về cái chết không thể tránh.

Có ba lý do:

(i) Chết là chắn chắn vì không có gì ngăn cản nổi

Bạn sẽ chết đó là điều không thể tránh được. Bất kể bạn có loại thân thể nào, bất kể bạn đi đâu, bất kể bạn dùng phương pháp nào bạn cũng không thể ngăn được thần chết. Ngay cả một thân thể lành mạnh cũng không ngăn được cái chết. Lời Phật dạy về vô thường nói:

Nếu tất cả, ngay cả chư Phật
Độc giác Phật và đệ tử Thanh Văn
Ai cũng phải từ bỏ thân xác,
Thì cần gì nói đến thân người thường?

Khi chúng ta kể chuyện về đức Thế Tôn đã chứng được thân Kim Cương bất hoại, và về nhiều hành giả của Ấn Độ và Tây Tạng những người đã đạt đến sự hợp nhất, thì có thể ta thấy được như các Ngài vẫn còn tồn tại với chúng ta, tuy thế các ngài đã nhập Niết bàn. Nếu với con mắt phàm, đức đạo sư của chúng ta và những người khác đã chết và những thân Kim Cương của họ đã hủy hoại, thì làm sao những người như chúng ta lại không chết?

Khi đấng Đạo sư chúng ta sắp nhập Niết bàn, thì nhiều ngàn quyến thuộc Ngài như Xá Lợi Phất, vân vân, đã nhập Niết bàn trước Ngài. Rồi Đức Phật đấng đạo sư của chúng ta khi ở rừng Câu thi la, đã ra lệnh sửa soạn chỗ nằm cuối cùng của Ngài giữa hai cây sala. Lúc ấy ngài độ cho hai đệ tử cuối cùng là Pramudita, vua của các nhạc công cõi trời, và bà la môn Subhadra một người không phải là Phật tử. Họ không nỡ nào trông thấy Phật nhập Niết bàn, và Subhadra liền chết trước. Khi đấng đạo sư chúng ta sắp từ trần, Ngài lật thượng y lên và bảo mọi người nhìn kỹ lại thân thể của Ngài một lần cuối bởi vì khó mà nhìn thấy thân thể của một đức Như Lai. Lời dạy cuối cùng của Ngài tập trung vào vô thường. Rồi để chứng minh rằng thiền là căn bản, Ngài đã dạy.

Tất cả pháp hữu vi đều vô thường.
Đây là lời dạy cuối cùng của Như Lai.

Rồi Ngài nhập Niết bàn. Khi biết được việc này, những vị La hán đã chứng được giải thoát một phần hay toàn phần cũng nhập Niết bàn; con số những vị này gần đến 500.

Lại nữa những bậc hiền trí của xứ Ấn như 7 vị tổ của nền giáo lý, 80 hành giả vĩ đại, 6 thứ trang hoàng (?) và Tây Tạng những người như Atìsha và các đệ tử, tất cả đều nhập Niết bàn; bây giờ chỉ còn lại danh tiếng về các ngài. Như thế thì chúng ta làm sao có thể thoát khỏi chết.

Khi Lama Tsongkapa Rinpoche một vị giáo đạo của ngài Đức Dalai Lama, giảng Lam-rim, người ta bảo có nhiều ngàn người trong chúng hội. Bây giờ không còn một ai trong chúng môn đồ ấy còn sống sót. Và người ta bảo Chushang lama Rinpoche giảng dạy rất giống với vị lama hiện tại của chúng ta; bây giờ chỉ còn danh tiếng các ngài. Trong 100 năm tất cả những gì còn lại về chúng ta sẽ là lời thuật lại rằng một cái gì đó đã xảy ra tại đất này. Nếu chỉ sau 100 năm, tất cả mọi người bây giờ đang ở lục địa phương nam - Trung Quốc, Mông Cổ, Tây Tạng vân vân, kể cả những hài nhi mới sinh hôm nay, chắc chắn đều sẽ phải chết không ai còn sống, thì không có số phận nào tốt hơn chờ đợi chúng ta cả.

Cũng thế nếu thời chết của bạn đến thì không có một nơi nào để bạn tránh khỏi chết. *Lời Phật Về Vô Thường* nói:

Dù ở đâu, không có nơi nào
Ta thoát khỏi cái chết:
Không ở trên không, không ở dưới biển,
Cũng không ở trong núi mà ta tránh được.

Một lần thái tử con vua Ba tư nặc định giết dòng họ Thích Ca. Mục Kiền Liên nghĩ đến phải sử dụng thần thông để làm cho vua Lưu Ly và quân đội ông ta quên lãng, nhưng đức Phật dạy không thể nào ngăn được. Một vài người nam nữ dòng họ Thích Ca được dấu trong bình bát của đức Như Lai; một vài được đặt trong lâu đài ở trên mặt trời. Nhưng những người dòng họ Thích Ca vẫn bị giết và ngày tàn sát họ cũng đã trôi qua từ lâu.

Chạy trốn, hối lộ, sức mạnh vân vân,
Hoàn toàn vô hiệu nếu bạn sắp phải chết.

Kinh *Pháp Cú* nói:

Dù ai có ngũ thông
Như những vị đại tiên, có thể bay lên không
Cũng không thể đi đến một nơi nào
Không ở dưới uy lực của thần chết.

Nói cách khác, nếu sự chạy trốn có thể giải thoát bạn khỏi thần chết, thì sự có được thần thông hay phép lạ của những vị thần tiên

cũng đủ để tránh xa tử thần. Nhưng ngay cả những người này cũng không thoát khỏi chết.

Ngay cả sức mạnh cũng không thể ngăn thần chết. Sư tử là loài vật hùng mạnh đến nỗi có thể đánh bại những con voi, làm nứt nẻ đầu của chúng, nhưng khi cái chết đến thì sư tử cũng phải chết với 4 móng què quặt. Ngay cả một ông vua chuyển luân đầy quyền lực cũng phải chết, tất cả uy quyền của ông không thể làm gì được. Chúng ta thích tài sản của cải nên tưởng rằng những thứ ấy sẽ hối lộ được thần chết; nhưng người ta bảo rằng dù có được viên ngọc ước của chuyển luân vương cũng không hói lộ được thần chết, thì làm sao chúng ta có thể nói đến việc hối lộ ông ấy? Kinh *Lời Chỉ Giáo Dành Cho Vua* nói:

"Giả sử có 4 ngọn núi ở 4 hướng; rất vững chắc, bền bỉ, bất khả hoại, không bị nứt nẻ, không nao núng, rất cứng… cả 4 ngọn núi ấy đang cùng áp đến; chúng động tới trời và lao vào đất. Chúng sẽ nghiền nát tất cả thành bột: cỏ cây, cành lá, tất cả hữu tình, sâu bọ, 4 đại chủng… Không thể ngăn chúng lại bằng cách trốn tránh, bằng sức mạnh, bằng tài sản, bằng thần chú hay thuốc men.

Này đại vương, 4 nỗi kinh hoàng lớn tương tự đang đến: chúng không thể được ngăn lại bằng sự trốn tránh, sức lực, tài sản, thần chú hay thuốc thang. Bốn núi đó là gì? Tuổi già, bệnh, tàn tạ và chết. Đại vương, tuổi già sẽ đến phá hủy sự chín chắn của ông. Bệnh sẽ phá hủy sức khỏe của ông, sự tàn tạ sẽ đến phá hủy vẻ huy hoàng của ông, chết sẽ đến phá hủy sinh lực của ông. Bốn thứ này sẽ đến phá hủy vẻ huy hoàng của ông, chết sẽ đến phá hủy sinh lực của ông. Bốn thứ này sẽ không thể làm cho ông êm bằng sự trốn thoát, sức mạnh, tài sản, thần chú, thuốc thang, vân vân."

Nói cách khác, nếu bốn ngọn núi lớn kiên cố và di chuyển nhanh đang đến từ tứ phía ép lại, thì chúng ta có thể nghiền thành bột tất cả cỏ cây v.v... sẽ khó mà ngăn nổi, dù bạn làm bất cứ gì. Bốn ngọn núi già, bệnh, tàn tạ và chết cũng khó ngăn như thế.

(ii) Mạng sống không kéo dài được mà cứ giảm dần.

Bạn quyết định phải chết. Bất cứ gì được thúc đẩy bởi nghiệp quá khứ thì không thể thêm gì vào đó, và chuyện này áp dụng cho mạng

sống của ta. Từng mỗi lúc ta đang tiến đến cái chết. Shàntideva nói trong *Hành Bồ Tát Hạnh*:

Tại sao tôi không chết,
Nếu từng ngày từng ngày
Mạng sống ngắn dần lại
Chứ không thể thêm được
Từ bất cứ nơi nào?

Kinh *Pháp Cú* nói:

Giả sử ta căng một sợi dây
Cho một đứa trẻ lần theo nó
Đứa trẻ cuối cùng sẽ đi đến đầu mút sợi dây
Cũng thế là mạng sống con người.

Đức Đức Dalai Lama thứ bảy nói:

Sau khi đã sinh ra
Bạn không còn tự do nghỉ mệt một giây
Trong cuộc chạy đua của bạn đến tử thần
Mà cái ta gọi là "sống"
Chỉ là cuộc hành trình
Trên đại lộ tiến về cái chết.
Tâm của tử tội không vui
Khi bị dẫn đến pháp trường!

Nói cách khác khi bạn đã sinh ra thì chỉ có nước tiến nhanh hơn con ngựa đua đến cái chết, không được một chút nghỉ ngơi nào dù chỉ trong thời gian để hít hơi thở vài hơi. Những người cỡi ngựa đua còn có thể nghỉ ngơi chút đỉnh, nhưng người mà định mệnh bắt buộc phải chết thì không được dù chỉ một sát na nghỉ mệt: từng mỗi sát na đưa chúng tiến gần hơn đến cái chết. Kinh *Pháp Cú* nói:

Như những con thú sắp bị giết
Càng lúc càng gần người đồ tể
Với từng mỗi bước đi của chúng
Thọ mạng con người cũng vậy.

Cũng như một con cừu đang được dẫn đến lò thịt thì mỗi bước của nó đi tiến gần cái chết một ít; cũng vậy khi đã sinh ra ta không có giây

phút nào chuyển hướng khỏi cái chết. Chúng ta đã tiêu hết phần lớn đời mình, không còn lại bao nhiêu. Lại nữa, chúng ta tiêu ma từng hơi thở, giờ, ngày, tháng, năm; cái ngày ấy đang đến, đó là ngày ta phải chết. Thời điểm phải chết lại đến bất thần. Bởi thế ta không nên tự mãn, nghĩ rằng "Tôi sẽ không chết." Khi ngủ, ta có thể cảm thấy thư dãn và sung sướng, nhưng kỳ thực tga vẫn đang lao về hướng thần chết.

(iii) Có thể chết trước khi quyết định tu tập

Cuộc đời thực ngắn ngủi, có thể bạn sẽ phải gặp cái chết trước khi thu xếp đâu vào đấy để tu tập Pháp. Hãy giả thiết bạn sống sáu mươi năm. Bạn ngủ suốt đêm, vậy là tiêu mất nửa đời. Ba mươi năm còn lại bị gián đoạn bởi thời gian bạn dùng để ăn, vân vân. Như vậy chỉ còn khoảng năm năm để tu tập Pháp, dù bạn có dành suốt thời gian ấy để nhập thất và hành thiền bốn thời mỗi ngày. Vào dịp tết ta nói, "Hãy ăn tết cái đã!" và ăn mừng năm mới. Mỗi tháng đều có tên gọi riêng của nó theo một ngày lễ, như Lễ Cầu Nguyện Lớn; một năm trôi qua nhanh gồm toàn những dịp nghỉ giải trí. Gungtang Rinpoche nói:

Có lẽ ta dành hai mươi năm để nghỉ rằng
"Mình nên tu tập."
Hai mươi năm nữa là dành để mãi mãi
Chuẩn bị cho việc tu hành
Lại thêm mười năm nói câu
"Mình chưa hề tu tập."
Đấy là câu chuyện về một đời người trống rỗng.

Nói cách khác, lúc còn bé bạn không nhớ Pháp. Về sau bạn có thể muốn thực hành pháp và nghĩ "Mình phải tu tập," nhưng bạn vẫn không tu được. Rồi khi về già, bạn không làm gì cả mà cứ bảo, "Bây giờ tôi chỉ còn nước cầu nguyện cho đời sau của tôi sẽ khá hơn."

Nhiều người hiện tại bị bù đầu với cuộc đời này và nghĩ rằng mình nên tu; nhiều người khác đã đến giai đoạn hối tiếc vì đã không tu. Khi gặp những người như vậy, ta phải thấy những công việc của họ đã làm hại họ như thế nào. Ta phải có can đảm chấm dứt đừng gán một tầm quan trong nào cho những hoạt động vô nghĩa hàng ngày làm cho chúng ta không có thì giờ tu tập. Ta phải tu tập Pháp càng nhiều càng

tốt trước khi bị Diêm vương thần chết đánh gục. Purchog Ngagwang Jampa nói:

"Giả sử có một đống lúa mạch không lồ đứng giữa đồng rộng. Những phụ nữ trong làng có thể thấy lụt sắp đến cuốn trôi đống lúa đi, nhưng họ không làm gì cả. Trận lụt sẽ cuốn trôi hết đống lúa không kịp cho họ có thể lấy được một hột nào. Thay vì thế, nếu họ nỗ lực mang về càng nhiều càng hay, thì cuối cùng họ cũng có thể vớt vát được một phần tư hay một nửa đống lúa. Nếu may mắn họ có thể lấy hết về để thỏa mãn nhu cầu của mình. Cũng thế, ta phải tu tập càng nhiều càng hay, cái đạo lộ gồm ba phạm vi trước khi chết đến."

Hãy nghĩ về những lý do ấy và bạn sẽ cảm thấy "chắc chắn mình sắp chết" và bạn sẽ quyết định cần phải tu tập.

a-3.1.2. Hai là không biết sẽ chết lúc nào.

Có ba lý do cho điều này.

(i) Thọ mạng không cố định.

Nếu bạn có thể biết chắc lúc nào mình chết, thì trước hết bạn sẽ thu xếp việc đời - hàng phục kẻ thù, che chở người thân, vân vân - rồi khi rảnh tay sống hạnh phúc, bạn có thể tu tập Pháp. Nhưng bạn không thể chắc chắn như vậy, nên cần phải nghĩ về tính bất trắc của sự chết, nghĩa là không biết lúc nào mình sẽ chết.

Kho Tàng Siêu Vật Lý nói:

Những người dân xứ Kuru
Sống một ngàn năm;
Trên hai lục địa kia
Đời sống giảm còn một nửa
Và lại giảm thêm một nửa.

Nói khác đi, trên phần lớn các lục địa khác, thọ mạng của dân chúng có tính cách cố định.

Ở đây thọ mạng không nhất định:
Lúc đầu là vô lượng,

Và rốt cuộc chỉ còn mười năm.

Theo tuyền thuyết, lúc đầu dân cư ở Lục địa phương Nam có htọ mạng dài lâu tới nỗi không thể đo lường bằng số năm; nhưng cuối cùng chỉ còn lại mười năm. Vậy nói chung, thọ mạng dân chúng Nam Diêm phù đề không nhất định, và nhất là vào thời đại suy đồi này điều ấy lại càng đúng.

Thông thường chúng ta không nghĩ, "Ta sẽ không bao giờ chết." Nhưng khi sắp chết chúng ta luôn luôn có ý nghĩ, "Tôi sẽ chết, nhưng không chết năm nay." Có những lý do để nghĩ như vậy; người thì nghĩ "Tôi chưa chết, vì tôi còn trẻ." Nhưng còn trẻ cũng không ăn thua gì. Thần chết không chọn theo thứ tự tuổi tác để đánh gục người ta: có khi trẻ con chết trước, cha mẹ phải chôn con. Lại nữa, nhiều người trẻ hơn bạn đã chết. Lại có kẻ vừa sinh đã chết.

Vài người nghĩ, "Tôi sẽ không chết, vì tôi đâu có đau ốm gì." Nhưng chuyện này cũng không nhất định. Có những con bệnh nằm liệt giường mà không chết, trong khi đó nhiều người khỏe mạnh mà lại chết thình lình. Nhiều người chết giữa bữa ăn, mà không có một điềm báo trước họ sẽ chết trong khi chưa ăn xong bữa cơm. Nhiều người tham dự một cuộc lễ lớn trong tu viện, khi đi thì đi bằng hai chân mà về thì được mang trên cái cán như những thây chết. Nhiều viên chức nhà nước dự thảo những chương trình chính trị to lớn mà không bao giờ có dịp thi hành, vì họ chết trước khi hoàn tất công việc. Trong nhiều toàn tập của những bậc thánh, thường xuất hiện những lời ghi chú "còn dang dở": họ chỉ có thể đặt tên sách, viết vài đoạn rồi chết trước khi hoàn tất.

Trong số những bà con bè bạn xung quanh ta trong thung lũng, ta có thể nói ông A bà B đã chết, nhưng ta không nghĩ "Điều này cũng xảy đến cho ta." Chúng ta đề cập chuyện chết chóc như một đối tượng gợi tò mò. Ta còn nghe người khác nói: "Ồ ông ta có một tấm y tuyệt đẹp. Tôi hy vọng tôi sẽ được nó."

Cái chết nhất định sẽ đánh gục bạn trong tương lai, mặc dù lúc nào thì không chắc. Như người ta nói:

Không thể biết cái gì sẽ tới trước:

Ngày mai hay là đời sau của bạn.
Đừng nỗ lực làm gì cho kế hoạch ngày mai
Đúng hơn nên nỗ lực cho đời sau của bạn.

Kinh *Pháp Cú* nói:

Một vài người buổi sáng bạn trông thấy
Mà buổi chiều không thấy nữa.
Vài người bạn trông thấy buổi chiều
Thì bạn không thấy lại sáng hôm sau…

Làm sao chắc được mai bạn sẽ không chết?

Chúng ta không làm những chuẩn bị cho cái chết mà ta chắc chắn sẽ gặp, nhưng chưa biết lúc nào. Không chắc ta sẽ sống cho tới già. Hãy nhớ thật là một lỗi lầm khi làm thật nhiều chuẩn bị để an dưỡng tuổi già.

Nếu bạn không thể chịu nổi ý tưởng mình sẽ chết hôm nay, ngày mai hay ngày mốt, thì ít nhất bạn cũng phải nghĩ cái chết có thể xảy ra với bất cứ ai từ đây tới sang năm. Bạn không biết chắc ai trong những người đang ngồi đây sẽ chết trước- người ngồi hàng trước, hàng giữa hay hàng sau.

Bạn sẽ không nhận được một giấy báo: "Bây giờ, hãy chuẩn bị để chết." Cái chết sẽ đột ngột đến một ngày nào đó, và bạn chỉ còn nước bỏ lại tất cả những gì đang làm dang dở. Ngay cả những thầy tu cũng phải ngừng uống trà bơ, ăn bánh bột lúa mạch và mì sợi mà đi đến đời sau: thời gian cái chết đến bất trắc là như thế.

Sự bám lấy trường cửu đã lừa bịp bạn, khiến bạn nghĩ mình còn nhiều năm để sống, nhưng sẽ đến cái ngày bạn thình lình chết. Ngay cả những người bệnh sắp chết đến nơi cũng nghĩ, "Tôi sẽ không chết hôm nay." Nhiều người khi gặp năm mà lá số tử vi báo là xấu lắm, có thể nhớ đến cái chết và tự hỏi, "Tôi có chết năm này không?" Nhưng dù bạn không có một năm như thế, không có một năm nào trong một trăm năm cuộc đời mà bạn có thể bảo rằng: "Tôi sẽ không chết năm nay." Giả sử bạn hăm tám tuổi. Bạn phải nghĩ, "Tôi có thể chết năm nay. Anh A, chị B cũng chết vào lứa tuổi này."

Chúng ta có thể bảo, "Tôi thể là tôi chắc chắn không chết năm nay," nhưng ta không thể làm một lời thề như vậy được.

Chúng ta thiếu phân tích, và có thể bị đánh lạc hướng khi sống trong những thành phố lớn, cộng đồng lớn. Chết và vô thường bởi vậy là những đề mục thiền thực tiễn vì nó không khó hiểu như lý vô ngã. Đó là những điều ta có thể trông thấy tận mắt, sờ mó được.

Thầy tôi, bậc tôn sư, chỗ quy y và che chở cho tôi có dạy:

"Nếu bạn không chết trong vòng một hai tháng, tôi cầu cho bạn có thể làm được vài lợi lạc cho những đời sau của mình: và nếu bạn không chết trong vòng một hai năm nữa, mong bạn thành tựu được niềm hy vọng vĩnh cửu của bạn về tất cả những tái sinh tương lai!"

Bạn phải suy nghĩ kỹ chương này mà theo cách tôi đã giảng cùng với những lời trích dẫn các thứ.

(ii) Nhiều yếu tố hỗ trợ cho cái chết, ít yếu tố hỗ trợ cho cái sống.

Chúng ta chỉ được che chở nhờ những lời cầu nguyện những công đức ta làm trong quá khứ, và nhờ lòng bi mẫn của chư Phật. Có nhiều yếu tố hỗ trợ cái chết của ta. Như những con ruồi bu quanh thịt thối, có tám mươi ngàn loại phi nhân khác nhau ám quanh ta trong lúc ta đang sống, chúng sẽ là những yếu tố hỗ trợ cho cái chết của ta. Chúng tự hỏi: "Chừng nào chúng ta có thể ăn thịt nhà ngươi? Khi nào chúng ta có thể lấy hơi thở của ngươi?" Bốn trăm lẽ bốn loại bệnh tật đoanh vây ta như một đám mây mù. Ba trăm sáu mươi loại ma quỷ, mười lăm loại ác ma chuyên môn tấn công trẻ nhỏ, ba trăm sáu mươi quỷ xé thây người, vân vân, rất thèm thuồng mạng sống của ta.

Bạn không chỉ có những yếu tố phụ thuộc bên ngoài ấy mà thôi. Nếu bạn để bốn con rắn vào trong một cái bình, thì con mạnh nhất sẽ ăn những con khác. Nếu những khi chất trong thân thể như phong, mật, đàm hay bốn đại, mà hơi mất quân bình, thì đã là một yếu tố phụ giúp cho bạn kết liễu cuộc đời.

Nhiều yếu tố phụ lực cho cái chết của bạn
Rất ít yếu tố giúp cho sự sống.

Và cả đến những yếu tố giúp bạn sống.
Cũng có thể làm cho bạn chết.
Bởi vậy hãy luôn luôn tu tập.

Không những có nhiều yếu tố phụ thuộc bên trong và bên ngoài để làm bạn chết, mà nhiều yếu tố giúp cho đời sống cũng có thể làm chết bạn. Nhà có thể sập, thuyền bè có thể bị lật, ngựa xe có thể cán lên người bạn, bằng hữu có thể gạt bạn, thực phẩm có thể không hợp với bạn v.v… nhiều chuyện có thể là nguyên nhân khiến bạn mau chết.

Sinh lực của chúng ta giống như một bình hơi nóng để trong ngọn đèn dầu; như Long Thọ nói:

Thần chết cư trú trong mọi hoàn cảnh
Như hơi nóng đó trong ngọn đèn dầu

(iii) Không biết lúc nào chết vì thân xác này thật vô nghĩa.

Nếu thân xác chúng ta là chắc chắn, bọc sắt thì chúng ta sẽ không bị hại, dù có nhiều yếu tố có thể làm cho nó chết. Nhưng thân thể chúng ta giống như những bọt nước: chúng ta không cần có những yếu tố trọng đại để chết, mà ta có thể chết vì bị gai đâm. Tuy nhiên dù thân xác chúng ta có được bọc thép đi nữa cũng không ăn thua gì. Bức thư của Long Thụ nói:

Bảy vừng mặt trời sẽ đốt cháy
Trái đất, núi Tu di, biển cả
Và tất cả chúng sinh luân hồi
Sẽ thành tro bụi - không gì sẽ tồn tại
Thế thì cần gì nói đến thân phận
Những con người hoàn toàn vô nghĩa?
Nhiều yếu tố có thể làm hại đến thọ mạng của ta
Nó còn mong manh hơn cả bọt nước bị cơn gió thổi
Thật lạ lùng khi ta thức dậy mà còn thở được.
Sau một đêm ngủ say.

Nói cách khác khi bạn đi ngủ, hơi thở thô của bạn bị đè nén và phong đại vi tế có thể di chuyển tự do trong lỗ mũi bạn; vậy thì thật lạ

lùng làm sao bạn đã không chết khi trở lại hơi thở bình thường với phong đại thô.

Hãy nghĩ về điều này: không thể biết chắc lúc nào thì bạn chết. Vậy bạn nên nghĩ mình cần phải thực hành Pháp ngay bây giờ. Điều này cũng như khi biết chắc kẻ thù sẽ đến giết bạn không biết lúc nào, thì từ ngày ấy trở đi bạn sẽ cố gắng để ngăn chận nó. Nếu bạn muốn thực hành Pháp nhưng lại bận công việc kéo dài trong năm này hoặc đến sang năm, và bạn nghĩ, tôi sẽ tu sau khi xong việc, thế là bạn đang tự dối mình. Gungtang Rinpoche nói:

"Hình như công việc này chỉ cần một tháng, một năm;
Khi xong việc tôi sẽ tu tập nhiều pháp."
Tư tưởng này là ác ma phá hoại
Lừa dối tất cả mọi người.
Chúng ta nghĩ: "tôi tôi sẽ tu tập nhiều pháp."
Tư tưởng này là ác ma phá hoại
Lừa dối tất cả mọi người.

Chúng ta nghĩ: "Tôi sẽ tu tập pháp sau khi làm xong việc này việc nọ." Nhưng:

Công việc chưa xong cũng giống như râu ông già
Càng cắt nó càng mọc.

Nói cách khác, bạn không bao giờ ổn định được để tu tập, vì khi việc này xong đã có việc khác đến. Công việc thế gian giống như một dòng sông không bao giờ ngừng chảy. Guntang Rinpoche nói:

Điều rất có thể xảy ra trước khi ngày mai đến -
Cái ngày bạn sắp tu tập pháp -
Thì cái chết của bạn đã đến hôm nay.
Bởi thế đừng để cho đầu bạn quay lại;
Nếu bạn muốn tu tập,
Phải tu ngay từ bây giờ.

Nếu bạn cứ trì hoãn công việc và bảo: "Khi việc này xong tôi sẽ tu" hay "Tôi sẽ tu ngày mai," thì công việc sẽ không bao giờ xong mà giờ chết của bạn chắc chắn sẽ đến.

Phải nghĩ kỹ về ba lý do tại sao cái chết là bất trắc, thì bạn sẽ từ bỏ ngay cả chuyện thế gian và quyết định tu tập không lãng phí thì giờ. Nhưng những tu sinh trong các tu viện không cần phải cắt ngang việc học, việc thực tập thảo luận để đi đến một hang động xa xôi: thay vì vậy bạn phải chuyển hóa những gì mình đang làm trở thành Phật pháp. Chẳng hạn bạn chỉ tụng những lời kinh như câu: "Cho đến ngày giác ngộ, con xin quy y Phật, quy y Pháp, quy y Tăng…" hàng ngàn lần, nhưng bây giờ bạn hãy xét lại có bao giờ bạn suy nghĩ một cách chân xác về câu ấy hay không: Bạn sẽ thấy rằng, rất hiếm khi bạn làm việc ấy.

Bất kể bạn nỗ lực như thế nào trong việc kinh doanh, nông trại, v.v… những việc ấy sẽ không bao giờ thành Phật pháp; như chúng ta những người đã thọ giới cần phải chuyển hóa những gì ta làm trở thành pháp. Thật đáng tiếc nếu chúng ta không thực tập pháp một cách thường xuyên, nhưng không đáng tiếc nếu chúng ta không biết những sự kiện gì xảy đến.

a-3.1.3. Ba là nghĩ khi chết chỉ Pháp có thể giúp bạn.

(i) Tài sản không thể giúp bạn.

Bạn có thể giống như Phạm Vương Đê Thích hay Chuyển luân vương, nhưng khi chết bạn sẽ không đem theo được gì dù chỉ một tên tôi tớ; bạn sẽ không được tự do đem theo một thứ sở hữu nào - vào lúc ấy tất cả tài sản của bạn hóa ra vô dụng. Bạn có thể là chúa tể hùng mạnh nhất cai trị tất cả mọi xứ sở, nhưng khi chết đến, bạn không đem theo được cả đến một hạt lúa. Khi ấy bạn không khác gì một kẻ ăn mày: bạn không thể mang theo cả đến một cây gậy. "Vua sẽ để lại những kho tàng của ông ta; người khành khất phải để lại cây gậy chống." Kinh *Cây Sống* nói:

Người ta có thể đủ ăn trong một trăm năm,
Mà khi chết phải ra đi đói khát.
Người ta có thể đủ mặc cả trăm năm,
Mà khi chết phải ra đi trần truồng.

Và trong tác phẩm *Hành Bồ Tát Hạnh* có câu:

Tôi phải mất tất cả sở hữu

Mà vẫn không hiểu được điều này
Và tôi đã phạn nhiều tội lỗi
Vì những người thân của tôi
Và vì những người không thân…
Khi sinh ra bạn sinh một mình,
Khi chết đi bạn cũng chỉ chết một mình
Bạn bè rầy ra của bạn có thể làm được gì
Nếu họ không san sẻ được phần nào nỗi khổ?

Ngày xưa có một người đẽo một tảng đá lớn thành một hình khối. Người khác hỏi anh ta sẽ làm gì với nó. Anh ta trả lời: "Ồ, không làm gì cả, tôi chỉ để nó lại." Cũng thế bạn sẽ để lại sau lưng tất cả tài sản và sở hữu mà bạn đã có được trong tái sinh này.

(ii) Bạn bè quyến thuộc không thể giúp.

Một người đang hấp hối có thể được vây quanh bởi những tôi tớ, đệ tử và những bạn bè thân thiết nhất của anh ta, người thì nắm tay, kẻ lôi chân, nhưng không ai làm gì được. Người ấy không thể đem theo mình một người bạn nào; y phải du hành con đường gian nan của cõi Trung ấm một mình đơn độc. Maitriyoki, một hành giả vĩ đại nói rằng:

Tâu đại vương, dù ngài giàu có đến đâu
Khi ngài chết và đi đến một tái sinh khác trong thế giới
Ngài sẽ sống như một người
Bị kể thù tấn công ở giữa sa mạc:
Một mình không vợ con thê thiếp…

Trong tác phẩm *Hành Bồ Tát Hạnh:*

Khi sứ giả của Diêm vương đến bắt bạn
Thì thân bằng quyến thuộc có ích gì?
Bạn bè làm được gì?

Đức Panchen Lama Lozang Yeshe nói:

Bạn sẽ vĩnh viễn xa lìa
Những người thân yêu đang khóc bạn…

Có người chắc chắn chết giữa mùa đông sau; khi ấy họ làm được bao nhiêu phần trong chương trình của họ dành cho năm tới?

Nếu chúng ta sắp đi Ấn Độ, Trung Quốc hay một nơi nào khác, chúng ta sẽ xem chuyện ấy hết sức quan trong. Chúng ta sẽ chuẩn bị hành lý để du hành cùng với lừa, ngựa và gia nhân. Nhưng khi chúng ta làm một cuộc du hành lớn lao để đi đến tái sinh kế tiếp, ta sẽ không có bạn bè, không thể đem theo dù một thứ sở hữu nào.

(iii) Thân thể bạn cũng không giúp được.

Khi bạn chết, sẽ không ích gì nếu tất cả những ngọn núi đều biến thành vàng, tát cả mọi người đều hóa thành người thân của bạn. Hoàn toàn tách khỏi tài sản, sở hữu, thân quyến, bạn sẽ phải để lại cả cái thân xác của bạn - cái bạn gọi là "thân của tôi" sinh ra từ bào thai cùng một lượt với bạn, cái thân mà bạn vẫn che chở cho nó khỏi đói khát nóng lạnh, cái thân thể mà bạn không thể cho một cái gai châm chích, và yêu quý nó hơn ngọc ước. Đức Panchen Lama Choekyi Gyaeltsaen nói: "Thân này bạn bảo yêu quý là thế, nhưng sẽ hóa ra lừa dối bạn khi bạn cần đến nó nhất.." Nói cách khác, hãy nghĩ về việc bạn sẽ hoàn toàn bị tách khỏi thân xác này, cái thân mà bạn đã từng nâng niu che chở.

Sau khi đã suy tư về ba lý do ấy, thì không ích gì dể sợ hãi buồn rầu. Gungtang Rinpoche nói:

Pháp là hướng đạo hướng dẫn bạn đến con đường không lừa dối;
Pháp cung cấp cho bạn tư lương trên đường dài;
Pháp là thuyền trưởng trên hành trình gian khó;
Từ giờ này hãy tu tập Pháp bằng thân lời ý của bạn.

Milarepa nó:

Hỡi thiên thần Nyama Paeldarbum!
Hãy nghe đây, nữ thần của tài sản, kẻ có tín tâm:
Ngươi có đủ lương thực
Cho chặng đường dài.
- Những đời tương lai sau cuộc đời này?

Nếu ngươi không có đủ
Thì hãnh thực hành bố thí
- Đấy sẽ là hành trang của ngươi…

Này thiên thần Nyama Paeldarbum!
Người có đủ bạn bè
Để đối phó với những nỗi kinh hoàng lớn lao
Trong những đời sau cuộc đời này?
Nếu ngươi không có đủ
Thì hãy thực hành diệu pháp
- Đấy sẽ là hành trang của ngươi.

Nói cách khác, Pháp là hướng đạo của ta, thuyền trưởng và hành trang của ta để đi cuộc hành trình sang cõi chết. Nếu bạn chưa thực hành Pháp, thì cái chết của bạn chẳng khác gì cái chết của một con chó đi lạc trong một ngõ hẻm. Đây là một cách suy nghĩ có nhiều lợi ích.

Những người đi về thăm quê không làm những chuẩn bị để ở lại nơi mình ở, ngược lại họ dồn hết năng lực để thu xếp hành lý, không làm gì khác. Bạn cũng thế, cần phải quyết định chỉ thực hành Pháp mà thôi- một cái gì không bị chi phối bởi những chướng ngại của đời này.

a-3.2. Thiền quán về những khía cạnh của cái chết.

Đây là một chỉ giáo từ bậc tôn sư tôi. Mặc dù nó chỉ tập trung cốt yếu vào cách làm thế nào để theo một thời thiền quán về "cách giảng thực tiễn" (xem Ngày Thứ Nhất), người ta bảo tốt hơn nên quán theo cách này.

Bạn nên nhớ lại những điều nói trong bản văn *Chỗ Nương Tựa Đầy Bi Mẫn* hoặc *Những Cầu Xin Để Được Giải Thoát Khỏi Con Đường Gian Nan Của Trung Ấm* của đức Panchen Lama Lozang Choekyi.

Hãy quán xét cái gì sẽ xảy đến khi bạn chết. Rồi, khi bạn đang tiến gần đến cái chết, như nói trong sách *Những Cầu Xin…*

Khi những y sĩ đã bỏ tôi,

Khi lễ cầu an không còn công hiệu,
Khi bạn bè đã hết hy vọng tôi sống.
Khi mọi việc tôi làm đều vô ích
Mong sao tôi được ân phước
Nhớ lại những chỉ giáo của thầy tôi.

Nói cách khác, cơn bệnh trở nên nặng hơn mặc dù đã chữa trị và làm lễ lạc đúng cách; những gì y sĩ bảo bạn không phải là những gì ông nói với những người khác; quyến thuộc bằng hữu chỉ nói với bạn những lời hay đẹp nhưng lại nhóm họp sau lưng bạn một cách bí mật và đều đồng ý là bạn sẽ chết; bạn cho thấy những triệu chứng xấu bên trong cũng như ngòai - hơi ấm của cơ thể bạn tan biến, bạn thở một cách khó nhọc, mũi bạn xẹp lại, môi bạn cong lên, da xanh xám, vân vân. Bạn hối tiếc những tội lỗi quá khứ nhưng chưa sám hối một cách đầy đủ, hoặc không chịu lập lại sự sám hối, hoặc chưa hành thiện đúng mức. Cơn bệnh chết người của bạn khiến bạn đau đớn, và những triệu chứng của bốn đại tuần tự tan rã đã xuất hiện cho bạn. Bạn có những ám ảnh kinh hoàng ngăn bạn không thấy được những cảnh huống trong hiện tại. Năm uẩn của bạn cuộn tròn trong một ccái chăn để ở một góc phòng, che sau một bức màn. Người ta thắp cho bạn một ngọn đèn bơ leo lét. Nếu bạn là thầy tu, họ sẽ mặc cho bạn bộ áo lễ để làm cho bạn có vẻ dễ coi.

Bây giờ bạn có thể làm việc thật nhiều để có được một ngôi nhà tốt, áo quần mềm mại ấm áp, thảm trải nhà…, nhưng khi bạn chết, xác bạn sẽ bị xếp thành ba phần, cột bằng dây da, trên đất trơ trụi hay trên những tảng đá vân vân. Hiện tại bạn có thể thưởng thức những món ăn thượng vị, mà trong tương lai bạn sẽ phải sống bằng mùi của những đồ cúng đốt cho người chết. Bây giờ người ta gọi bạn bằng những tên đẹp như "Geshe," "Đại Đức" "Thượng tọa;" nhưng trong tương lai sẽ có lúc cái thân thể bạn được gọi là "xác chết" và bạn được gọi là "vong linh ông này ông nọ." Mỗi khi các bạn, những tu sĩ, thấy những bộ áo lễ, thì hãy nhớ đến lúc bạn chết, xác bạn sẽ được tô điểm bằng chiếc áo ấy. Khi trông thấy chiếc mền, nó phải nhắc ta nhớ thi thể ta sẽ được quấn trong đó. Đấy là những gì ta nên nhớ nghĩ. Milarepa nói: "Cái tên ghê gớm là thây chết sẽ được gán cho thân thể của hành giả. "Điều này cũng áp dụng cho thân thể bạn.

Sau khi chết bạn sẽ đi đến cõi trung ấm, ở đấy bạn sẽ bị nỗi kinh hoàng không thể tưởng, và sẽ có những ảo giác về những cơn bão bụi và bão lữa, bị chôn vùi dưới những khối đá lở hay đất lở, hoặc bị vây bủa bằng những vòng lửa quay cuồng, hoặc bị nước cuốn trôi, hoặc bị thổi bay theo gió, vân vân.

Một vài lamas tuyên bố khai thị cho thần thức người chết đi vào cõi trung ấm và làm nghi thức khai đạo bên đầu người chết, nhưng thực sự thời gian khai đạo để đi vào cõi trung ấm là ngay bây giờ: làm điều này trước khi người ta chết sẽ có lợi hơn. Chúng ta có thể luôn luôn bảo đảm được thưởng thức món ăn ngon thức uống tốt, nhưng điều này sẽ không xảy ra khi ta đang hấp hối và phải nói "Đỡ tôi lên." Thật chắc chắn trăm phần là ta sẽ không tu tập được gì nữa vào lúc ấy, vì bây giờ khi còn sống khỏe mạnh ta không chịu tu tập. Tuy nhiên nghi lễ khai thị ấy cũng có thể giúp ích phần nào, vì năng lực gia hộ của chư Phật thực bất khả tư nghì.

Một nguồn gốc của thiền định về những khía cạnh của cái chết là quyển *Hành Bồ Tát Hạnh:*

Hãy đi vào nghĩa địa
Để thấy cho rõ rằng
Bộ xương của người khác
Và thân thể của bạn
Đều là vật khả hoại.
Bạn sẽ bình thản hơn.

Khi một người chết đi, xương xẩu phân tán khắp nghĩa địa, hãy quán xét rằng xương ấy không khác gì xương của chính bạn - khi ấy bạn sẽ bình thản hơn trong tương lai. Những thi thể trong nghĩa địa lúc đầu cũng như thân thể của bạn: con người thường ưa chuộng chúng. Những hành giả lớn ở Ấn thường cầm những xương đùi hay sọ của người chết không phải muốn dọa người khác hay muốn trông ra vẻ ghê gớm, mà chỉ để tăng ý hức của họ về những dáng vẻ của cái chết. Ngay cái tách làm bằng sọ người này, một thời đã ở trong đầu của một người nào đó; y đã quá yêu quý nó đến độ nếu bị móng tay cào phải, y cũng la "ối."

Nếu bạn là một tu sĩ thường, gian phòng của bạn sẽ trống rỗng khi bạn chết, và một người khác sẽ dọn vào bảo: "Ồ, ông ấy đã chết vài ngày trước, và bây giờ tôi chiếm cái phòng ông ta."

Một người nào khác sẽ mặc cái y của bạn và bảo, "Cái y này trước kia là của ông ấy rồi. Tôi đã mua được." Cũng thế có một ngày chắc chắn sẽ đến, khi những người khác sẽ mua những đồ đạc áo quần của bạn và sử dụng chúng, trong khi bây giờ thì họ không dám động tới. Đây là lý do đức Đức Dalai Lama thứ bảy nói: "Sẽ đến lúc tôi mất hết ngay cả những sở hữu này: tôi hài lòng vì đã mượn những viên ngọc ấy." Nói cách khác, đấy là những vật bạn mượn tạm để dùng trong một thời gian ngắn.

Nếu bạn không nỡ lòng nào nghĩ đến cái chết của chính mình, thì hãy đi mà chứng kiến cái chết của một người nào khác; không thể nào bạn không nhớ những chỉ giáo này vào một lúc như vậy.

Chúng ta không nghĩ về những chuyện này, nhưng tại sao đâm sợ hãi khi trông thấy một sợi dây và lầm nó là con rắn? Đây là liều lượng sợ hãi ta cần có. Chúng ta có thể chết trước khi ta mặc rách một cái áo, chẳng hạn. Hãy nghĩ về điều ấy: đời chúng ta thật vô cùng ngắn ngũi.

Những điều này được bàn trong kinh *Dạy Cho Vua Lam-rim Mũ Đỏ* của Gedun Taenzin Gyatso bàn về những việc làm thế nào pháp thiền quán vô thường có thể là một liều thuốc chữa bệnh béo phì vào lúc bạn có được nhiều y phục thực phẩm, vân vân… tốt đẹp. Mỗi khi thấy những sở hữu của bạn, nhe y phục, vân vân… tốt đẹp. Mỗi khi thấy những sở hữu của bạn, như y phục, v.v… hãy nghĩ: "Đấy chỉ giả dạng là những sở hữu của tôi. Sẽ có ngày những người khác đem ra chia nhau, và chắc chắn họ sẽ bảo, những cái này là của người đã chết. Bây giờ tôi cưng qúy cái thân tôi và săn sóc cho nó, nhưng sẽ có một lúc nó trở thành cái gọi là thi thể. Nếu lúc ấy tôi phải trông thấy nói, tôi sẽ kinh hãi; tôi sẽ nôn mửa nếu sờ nó. Nó sẽ được buộc bằng một sợi dây và người ta sẽ làm đủ thứ chuyện đối với nó." Hãy tưởng đến cái lúc bột ngũ cốc của bạn còn lại sẽ được sử dụng để cúng dường, lúc mãn nghi thức khai thị cho vong linh đi vào cõi chết sẽ được làm bên cạnh cái đầu của bạn, vân vân. Một người nào đó sẽ

cầm cái sọ của bạn mà bảo, "Đây là cái sọ của y. Cũng không đến nỗi tệ." Thời gian như thế đang đến, và kể từ đây trở đi bạn hãy làm những điều mà bạn không phải ân hận về sau.

Tiêu chuẩn để biết bạn đã khai triển được thực chứng về chết là vô thường trong dòng tâm thức bạn, là nếu bạn muốn được như Geshe Karag Gomchung (xem trang…).

(Khi ấy Kyabje Pabongka Rinpoche ôn lại tài liệu này với chi tiết vừa phải).

--- o0o ---

PHẦN BA

NỀN TẢNG CỦA ĐẠO LỘ

NGÀY MƯỜI MỘT

Kyabje Pabongka Rinpoche bảo chúng tôi hãy điều chỉnh động lực nghe pháp và tu hành của mình:

Kinh *Màn Kịch Lớn* nói:

Ba cõi vô thường như mây mùa thu
Hữu tình chết và tái sinh như trên sân khấu
Đời sống ngắn ngũi như làn chớp
Trôi qua nhanh như thác đổ núi cao.

Nói cách khác, ba cõi - quả đất, núi Tu di và tất cả - giống như mây thu. Hữu tình sinh rồi chết như trong một màn kịch, những diễn viên thay đổi liền liền. Đời chúng ta không kéo dài, không đứng yên mà lướt nhanh qua như thác đổ trên núi xuống. Bởi thế các bạn phải nghĩ, "Tôi phải thực hành Pháp ngay tức khắc." Lam-rim là cửa ngõ tốt nhất dẫn đến con đường độc đạo mà ba đời chư Phật đều theo. Bởi thế các bạn phải nghe giảng về Lam-rim để thành Phật quả vài an lạc cho tất cả hữu tình; rồi bạn phải thực hành Pháp ấy…

Khi ấy ngài nhắc lại những đề mục đã bàn, và nói lại tài liệu hôm trước về vô thường.

Phần "Phát sinh niềm khao khát được tái sinh tốt đẹp" có một tiêu đề phụ thứ hai:

b. Nghĩ về loại khổ hay vui mà bạn sẽ có trong tái sinh kế tiếp ở một trong hai nẻo luân hồi.

Quán về những nỗi khổ thuộc các thượng giới sẽ bàn sau, trong phần Phạm Vi Trung Bình. Bây giờ tôi sẽ nói đến những thống khổ ở các đọa xứ.

Bạn chắc chắn phải chết, nhưng chưa biết chừng nào. Sau khi bạn chết, tâm thức bạn không chấm dứt; do vậy chắc chắn nó phải tái sinh. Chỉ có hai nơi trong đó nó có thể tái sinh, thượng giới và hạ giới. Bạ có thể suy lường mình sẽ đi vào nẻo nào. Như tôi đã từng nói, chúng ta xem tử vi, bói toán để được báo cho biết đời sau ta sẽ tái sinh về đâu, nhưng điều ấy thực không cần thiết. Đức Phật đã tiên đoán cho ta rằng, ta sẽ đi lên cõi trên nếu ta đã sống hiền thiện, và đi xuống cõi dưới nếu bất thiện. *Bản Sinh Truyện* nói:

Hãy chắc chắn rằn đời sau của bạn
Sẽ vui hay khổ
Là do nghiệp thiện hay bất thiện
Bởi thế hãy từ bỏ tội lỗi
Và thực hành đức hạnh.

Chúng ta làm nhiều kế hoạch cho cuộc đời này, mà ta gọi là "Nghĩ đến tương lai." Những nó không có nghĩa gì. Hãy nhìn xa hơn: hãy tìm xem bạn sẽ tái sinh về đâu trong đời kế tiếp. Nếu làm như vậy, bạn sẽ thấy mình không thể thoát một trong hai đường là đi lên hoặc đi xuống, và bạn không có tự do chọn lựa phải đi ngõ nào. nếu ta có quyền chọn lựa, thì hiện tại ai dại gì còn ở trong các đọa xứ? Như vậy, tái sinh về đâu trong đời kế tiếp là tùy thuộc vào nghiệp lực.

Nếu bạn có nghiệp hỗn hợp, có thứ thiện, có thứ bất thiện, thì cái nào mạnh hơn sẽ chín trước. Nếu cả hai đều mạnh ngang nhau, thì thứ nào bạn quen thuộc nhất sẽ chín trước. Nếu bạn quen thuộc với cả hai

loại nghiệp, thì loại nào phát sinh sớm hơn sẽ chín trước. Luận của Thế Thân (Vasubandhu) về chính tác phẩm của ngài *KhoTàng Siêu Vật Lý* nói:

Nghiệp quay bánh xe sinh tử,
Nghiệp nặng nhất chín trước;
Kế đến là nghiệp gần nhất;
Rồi đến nghiệp quen thuộc nhất;
Rồi những nghiệp được làm sớm nhất.
(CT. Cực trọng nghiệp, cân tử nghiệp, thường nghiệp và tích lũy nghiệp -DG chú)

Đối với chúng ta, những nghiệp bất thiện mạnh hơn. Những tư tưởng chúng ta thường chỉ thiên về tham, vân vân. Nếu sự tình quả là như thế thì đương nhiên những nghiệp phát sinh từ những tư tưởng ấy sẽ là bất thiện. Ngay cả những thiện hành của ta cũng vô tình bị rơi vào năng lực của những tư tưởng bất thiện, và có rất ít hành động hồi hướng cho những đời sau của ta.

Lấy ví dụ bạn mắng một đệ tử. Động lực thúc đẩy bạn là một cơn lôi đình. Do đó hành động thực thụ là, bạn sử dụng những lời lẽ làm cho người kia phải đau đớn. Còn bước cuối cùng là, bạn thích thú về những gì mình đã làm. Bởi thế động lực, hành động và bước cuối đều rất mãnh liệt.

Đa số những hành vi tội lỗi của chúng ta đều mãnh liệt tương tự như thế, nhưng những thiện hành thì như sau. Ngày xưa có một người hay bị tán loạn mỗi khi tụng *Một Trăm chư Thiên Cõi Trời Đâu Suất.* Y thường nói chuyện với nhiều người khác trong khi tụng đi tụng lại nhiều lần từ đầu chí cuối. Chúng ta cũng lẩm bẩm cái lỗ miệng, nhưng tâm thì lại tràn ngập những chuyện thế gian. Chút ít hạn ta có được thì lại bị phá hỏng bởi tức giận và tà kiến. Cả đến những hành vi bất thiện nhỏ nhất của chúng ta cùng mỗi ngay một tăng gấp đôi kích thước. Hơn nữa, trong những đời quá khứ, khi làm sâu bọ, côn trùng, thủy quái, thú săn mồi, vân vân, chúng ta đã phạm bao nhiêu tội khổng lồ. Những tội ấy, cùng với những tội ta đã phạm trong đời này, làm nên số lượng bao la những tội rất cường liệt mà ta đã tích lũy. Chúng ta không thể nào hối chuộc được tất cả những tội này trước khi chết

bằng sự sám hối và hứa không tái phạm. Điều này vượt ngoài khả năng hiện tại của chúng ta. Căn cứ trên nhận thức, điều này chứng tỏ chúng ta quen thuộc với tội lỗi hơn là với đức hạnh: và nếu thế thì khả năng duy nhất là chúng ta sẽ đi đến các đọa xứ trong tái sinh kế tiếp.

Chúng ta không thể quyết chắc sẽ không rơi vào đọa xứ nếu chưa đạt đến mức "nhẫn" trong đạo lộ chuẩn bị. Người ta bảo ngay cả những bồ tát ma ha tá (đại hữu tình) cũng đã tái sinh vào đấy.

Giả sử đêm nay bạn ngủ trong một gian phòng đẹp trên giường êm dịu: nhưng rồi thình lình một tai biến đột ngột làm bạn chết. Vào cái giờ đáng lẽ bạn thức dậy theo lệ thường, thì có thể bạn đã đi đến một nơi mà tất cả đồi núi đều ngập lửa. Khi ấy bạn sẽ nói gì?

Bạn sẽ không phát sinh động lực mạnh đủ để từ bỏ nếu bạn chỉ thiền quán về sự có thể sinh vào đọa xứ như kiểu bạn nhìn chòng chọc vào một vật gợi tò mò. Như Long Thụ nói: "Hãy quán niệm sự cực nóng hay cực lạnh của các địa ngục như thế là bạn đã ở đấy một ngày…" Nghĩa là, bạn phải thiền quán để phát sinh tuệ giác đi sâu vào sự tái sinh vào đọa xứ này hay khác (điều này cũng gần giống như gia đoạn "phát sinh" trong pháp quán về một vị thần bảo hộ). Bạn phải đâm ra sợ hãi.

Thường chúng ta rất xem trọng những phép thiền quán để thấy được thánh thể của một vị thần bảo hộ, nhưng còn lợi ích hơn nếu trong một lúc đầu ta quán ra một thân thể ở địa ngục. Những thống khổ của địa ngục cực nóng sẽ dễ gây nên sự biến cái đầu tiên trong tâm thức chúng ta và làm cho ta phát sinh ý thức từ bỏ. Đây là một kết quả tốt lành. Chúng ta cũng dễ trở nên buồn sầu; sự buồn sầu có đức lớn, vì nó làm tiêu tan thói kiêu mạn, vân vân. Như Shatideva nói:

Đức tính của đau khổ là
Do buồn sầu nó tẩy trừ kiêu mạn.
Người ta phát triển tâm bi mẫn
Đối với những chúng sinh trong luân hồi;
Tránh gây tội lỗi, hoan hỷ với đức hạnh.

Chúng ta dễ phát tâm từ bỏ khi được tái sinh làm người. Vì lý do ấy mà ta nên thiền quán về khổ.

Sự thiền quán về các nỗi khổ trong các đọa xứ có 3 phần: Suy tư về những nỗi khổ ở (1) Địa ngục, (2) Ngạ quỷ, (3) Súc sinh.

b-1. Nghĩ về những thống khổ của địa ngục.

Có 4 tiêu đề phụ.

b-1.1. Các đại địa ngục hay địa ngục rất nóng.

Những địa ngục cực nóng có vị trí như sau. Địa Ngục Sống Lại Liên Tục ở cách 32.000 do tuần dưới Bồ đề đạo tràng ở Ấn. Những địa ngục nóng khác nằm dưới địa ngục này cách nhau 4.000 do tuần. Tất cả nền đất và núi trong địa ngục ấy toàn bằng sắt nung đỏ. Mặt đất ở đấy cũng như ở cõi người, không bằng phẳng chút nào.

Khi bạn sắp bị tái sanh vào địa ngục nóng, thì bạn làm gì được? Gungtang Rinpoche nói:

Đời người vô thường
Ngắn như một giấc ngủ
Đầy những chiêm bao vô nghĩa
Một vài giấc vui, một vài giấc buồn.
Khi thình lình bạn thức dậy
Với một đời sống trong đọa xứ,
Thì bạn sẽ làm gì?

Nghĩa là vào lúc bạn chết có những ảo giác là mình rất lạnh, bởi thế bạn phát sinh một lòng khát khao hơi nóng, điều này khởi động cái nghiệp đưa đến tái sanh vào những địa ngục nóng. Khi chết giống như bạn rơi vào giấc ngủ. Khi sinh qua giai đoạn trung ấm là như bạn nằm chiêm bao. Rồi thình lình bạn thấy mình ở trong địa ngục nóng, là giống như khi thức dậy.

Lửa địa ngục 7 lần nóng hơn lửa ở cõi người. Hãy so sánh 2 loại lửa này. Ngọn lửa ở cõi người là quá lạnh so với lửa địa ngục đến nỗi nó giống như nước được làm cho mát lạnh nhờ trầm Goshirsha.

Ngài Mục Kiền Liên có lần mang một đóm lửa nhỏ ở địa ngục về đến cõi người và đặt nó trên bờ đại dương. Tất cả nhân loại đều bị nổi điên điên về nơi nóng này và họ không thể chịu được nếu để như vậy.

Nếu bạn sinh ra giữa một đống lửa như thế, thì sẽ không có vấn đề gì nếu thân thể bạn nhỏ và bị ngọn lửa ngốn ngấu tức khắc. Nhưng thân thể chúng ta khổng lồ như một dãy núi. Điều này thật cũng không sao nếu gót chân bạn chai lì như da chân của một vài người. Nhưng không đâu: Thân thể bạn giống như thân thể một hài nhi.

Bởi thế nỗi khổ của đại ngục nóng thực không thể chịu đựng: khổ vì có một cái thân khổng lồ để bị đốt cháy; khổ vì có da thịt ít khả năng chịu đau như da thịt của một trẻ sơ sinh; khổ vì ngọn lửa đốt thân mình cực kỳ nóng bức; vân vân. Có 8 địa ngục nóng:

b-1.1.1. Địa ngục sống lại liên tục.

Ở đây không có ngục tốt canh giữ. Những người sinh vào địa ngục này là những hữu tình tái sanh do năng lực của ác nghiệp. Những hữu tình này vừa thấy người khác là tức khắc nổi giận; bất cứ cái gì chúng tóm được cũng trở thành khí giới. Chúng chặt nhau ra thành từng mảnh; tất cả đều ngất xỉu té xuống đất. Rồi một tiếng nói từ trên trời nói với chúng: "Bây giờ ngươi sẽ được làm cho sống lại. "Một ngọn gió lạnh đập vào thân thể chúng làm cho xương thịt tản mát của chúng liền lại với nhau như trước. Rồi chúng lại làm như cũ. Mỗi ngày chúng đều rơi vào những cơn chết ngất; mỗi ngày chúng có hàng trăm cái chết khác nhau và được sống lại hàng trăm lần. Chúng ta phải phát triển tuệ quán đi sâu vào hình ảnh ấy, cảnh tượng sẽ như thế nào khi ta sinh vào địa ngục ngay bây giờ, khi bị cắt bị xẻ, khi chết ngất được làm cho sống lại v.v… Trong đời này nếu ta bị đâm một nhát dao, nó chỉ giết ta một lần mà còn đau khổ kinh hoàng không thể kể xiết. Thế mà trong địa ngục ấy ta sẽ phải chết đi sống lại nhiều lần mỗi ngày và sẽ trải qua nỗi kinh hoàng và đau đớn ấy nhiều lần. Lại nữa đời chúng ta ở đấy rất dài, không thể so sánh với những đời người ngắn ngũi. Long Thụ nói:

Nỗi khổ bị đâm 300 lần trong chỉ một ngày
Cũng không thể sánh với nỗi khổ nhỏ nhất trong địa ngục
Không thấm vào đau so với nỗi khổ của địa ngục.

b-1.1.2. Địa ngục đen tối.

Từ địa ngục này trở xuống có những ngục tốt canh giữ như là ngục tốt Đầu Voi và dạ xoa Đầu Heo. Những ngục tốt này và những người làm việc trong địa ngục ấy có thân thể khổng lồ như núi, mắt đầy những tia máu đỏ khủng khiếp; chúng chỉ la lên những tiếng như "đánh", "giết." Trong lúc thiền quán bạn cảm thấy sợ hãi như thể chúng sắp đến giết mình. Những ngục tốt tóm lấy bạn đặt nằm ngửa trên nền sắt nung đỏ, chúng dùng giây thừng bằng sắt nóng quất vào thân thể khổng lồ của bạn để lại nhiều lằn roi và vết đen. Một vài ngục tốt cưa dọc theo những lằn roi này như một người thợ mộc cưa gỗ. Những ngục tốt khác lại lấy rìu, búa để chặt. Sau khi bạn đã bị cưa xẻ như thế, những miếng thịt và giọt máu nhỏ trên nền sắt nóng vẫn còn liên kết với ý thức của bạn, và nó làm tăng thêm nỗi thống khổ mà bạn trải qua.

Những nguyên nhân để bị sinh vào trong địa ngục này là làm 10 điều bất thiện, đánh đập súc vật v.v…

b-1.1.3. Địa ngục ép lại để bị nghiền nát.

Tái sinh ở đây thường là nghiệp sát đã đến thời kỳ chín mọng. Hai ngọn núi giống như hai cái đầu dê đực to lớn chạy xáp lại với nhau và bạn bị nghiền nát ở giữa không có lối thoát. Hai ngọn núi lại xa ra và cơ thể của bạn phục hồi như cũ. Việc ấy cứ tái diễn nhiều lần. Một số chúng sinh bị nghiền thành bột giữa hai khối đá; một số bị giã bằng chày như giã mè; một số bị nghiến nát trong những đinh sắt. Bạn có thể bị nghiền nát giữa nhiều dụng cụ khác nhau: những dụng cụ này là những thứ bạn dùng để giết người hay súc vật trong quá khứ. Chẳng hạn bạn giết một con rận với hai ngón tay thì về sau trong địa ngục bị giết bằng cách bị nghiền nát giữa hai núi đá như hình móng tay.

b-1.1.4. Địa ngục kêu gào

Bạn bị đặt trong một cái nhà bằng sắt nung đỏ không có cửa ra vào, trong ngoài toàn là lửa. Bạn đau khổ vì nghĩ ta sẽ không có cách thoát. Nỗi thống khổ lớn làm cho bạn gào thét rên la.

b-1.1.5. Địa ngục gào lớn.

Bạn bị đặt trong một cái nhà bằng sắt ở trong một cái nhà khác giống hệt. Nỗi đau khổ của bạn cũng gấp hai lần vì nghĩ, ta chỉ có thể thoát khỏi một trong hai cái nhà này mà thôi.

Phạm mười điều ác, hoặc uống rượu bê tha có thể là nhân cho sự tái sinh vào trong những địa ngục này. Một quyển kinh cũng nói tương tự:

Nếu uống rượu thì bị tái sinh
Vào một nơi gào thét
Người phục rượu sẽ bị sinh vào
Địa ngục vây quanh địa ngục này.

b-1.1.6. Địa ngục nóng

Bạn bị đâm trên một cái dùi bằng sắt đỏ rực cháy từ hậu môn trở lên, đâm đến đỉnh đầu, khiến cho tất cả ruột gan của bạn đều cháy và những ngọn lửa gầm thét toát ra từ miệng, mắt v.v… của bạn. Bạn bị nấu trong một cái lò lớn bằng nước đồng sôi. Sau đó những mảnh xương của bạn được phục hồi tình trạng cũ để rồi lại bị nấu.

b-1.1.7. Địa ngục cực nóng

Địa ngục này nóng gấp hai lần địa ngục trên. Thịt gân ruột rà của bạn đều bị hầm nấu, lìa khỏi xương. Khi chỉ còn xương, bạn lại được ráp lại như cũ. Một vài chúng sinh bị ép lại giữa hai dĩa sắt làm cho thân họ bẹp dí. Những dây sắt nóng đỏ quấn quanh thân thể một vài người và thịt xương lòi ra như bột nhồi dưới sức ép. Một vài chúng sinh bị đâm bằng chĩa ba nóng đỏ từ hậu môn lên đỉnh đầu; lưỡi chúng thè ra dài nhiều do tuần cho trâu bò kéo thành xn luống cày, v.v… một vài chúng sinh bị ép giữa hai lá sắt như cái bìa sách, và thân thể chúng bị nghiền nát. Có nhiều cách trải qua thống khổ tương tự.

(Khi ấy Papongka Rinpoche kể câu chuyện về Kokalika, một đệ tử của Đề bà đạt đa bị sinh vào địa ngục ấy.)

b-1.1.8. Địa ngục không nghỉ ngơi (vô gián địa ngục)

Trong địa ngục này không có cơ hội nào để nghỉ, và nỗi thống khổ ở đây lớn hơn bất cứ địa ngục nào ở trên. Khi chúng ta đốt đá hay sắt trong lửa, chúng trở thành như một với ngọn lửa, không thể phân biệt. Những thân thể của chúng sinh ở trong địa ngục này cũng thế, không khác với ngọn lửa. Người ta có thể bảo rằng có rất nhiều chúng sinh trong địa ngục này chỉ nhờ nghe âm thanh rên siết của chúng. Chúng bị đốt bằng 11 ngọn lửa: bốn ngọn lửa ở bốn phương chính, bốn ngọn lửa ở bốn hướng trung gian, hai ngọn lửa ở trên và dưới, và ngọn lửa ở bên trong thân thể họ. Chúng giống như những que lửa; nỗi thống khổ của chúng không có cùng tận, Long Thụ nói:

Trong tất cả các nhân của hạnh phúc,
Ái diệt là chúa tể
Trong tất cả các khổ,
Nỗi khổ ở địa ngục Vô gián là nhất.

Nói cách khác địa ngục vô gián có nhiều đau khổ hơn tất cả nỗi khổ trong ba cõi cọng lại, bao gồm có địa ngục cực nóng.

Mặc dù những địa ngục có những đau khổ như thế, chúng ta nghĩ "Tôi sẽ không tái sinh vào đó." Nhưng ta không bao giờ có thể chắc chắn mình không tái sinh vào đấy khi ta từ giã cuộc đời này. Ta không thể bảo đảm là mình không đi xuống các đọa xứ. Chúng ta đã tích lũy nhiều nguyên nhân khiến ta chắc chắn sinh vào địa ngục; những nhân ấy rất mạnh và chưa hề giảm sút. Những trường hợp tệ nhất về vi phạm một trong mười bất thiện sẽ khiến ta tái sinh vào địa ngục, những trường hợp trung bình khiến ta sinh vào ngạ quỷ và nhẹ nhất thì vào súc sinh. Người ta bảo rằng chúng ta sẽ tái sinh trong địa ngục Sống Lại Liên Tục vì phạm những tà hạnh không giữ giới Biệt giải thoát và sinh vào địa ngục Vô gián nếu ta bất chấp mình có phạm trọng giới hay không. Vậy chúng ta hãy coi chừng.

Trong dòng tâm thức của chúng ta có nhiều ác nghiệp trầm trọng; phạm những tiểu giới và ác hạnh đi ngược lại giới điều của Biệt giải thoát và giới Mật tông, tức giận Bồ tát, không kính trọng bậc thầy, v.v… Nếu chúng ta phạm một giới trọng về mật tông, ta sẽ bị tái sinh vào địa ngục vô gián trong một thời gian dài bằng số lượng sát na trôi qua từ khi phạm giới cho đến khi sám hối để giữ giới lại. Trong quá

khứ chúng ta bất chấp khi phạm những tiểu giới trong giới Biệt giải thoát; chúng ta vi phạm những điều luật và đã tích lũy nghiệp để lần lượt tái sinh vào tám địa ngục nóng.

Trong những tái sinh này, chúng ta phải trải qua những thống khổ cho đến khi quả báo của nghiệp chấm dứt, vì chúng ta không thể tách rời ý thức với thân xác Long Thụ nói:

Những nỗi thống khổ như thế hoàn toàn
Không thể chịu đựng
Người ta sẽ kinh nghiệm chứng hàng tỷ lần
Bao lâu ác nghiệp chưa chấm dứt
Thì ta vẫn còn phải sống.

Thọ mạng trong tám địa ngục nóng rất dài. Những thọ mạng ngắn nhất là của chúng sinh trong địa ngục Sống Lại Liên Tục. 50 năm của đời người bằng 1 ngày trong cõi trời Tứ Thiên Vương; 30 ngày làm một tháng, 12 tháng làm thành 1 năm. Một đời trong địa ngục Sống Lại Liên Tục là 500 năm tại đấy, nghĩa là bằng số năm tính theo nhân loại là: 1.62 x 10 lũy thừa 12. "Lời Đức Văn Thù" nói rằng con số này là 1.66 x 10 lũy thừa 12, nhưng điều này sai. Bạn phải tham khảo văn bản này do tu viện Meru ấn hành hoặc những bản Lam-rim thuộc Hệ phái Phương Nam.

Có vẻ lạ lùng nếu ta nói rằng những địa ngục nóng này cách xa chúng ta nhiều do tuần, nhưng kỳ thật giữa bạn và các đọa xứ không cách nhau xa lắm. Sở dĩ bạn thấy còn xa chỉ vì bạn còn thở được. Hãy nghĩ về điều ấy: không thể chắc chắn bạn đi đến những địa ngục ấy sang năm tới hay vào ngày mai. Nếu bạn đi đến những địa ngục ấy thì bạn sẽ làm gì?

Hiện tại chúng ta không thể chịu nổi khi thân xác ta bị lửa đốt hay kim đâm; vậy làm sao chúng ta có thể chịu đựng nổi nếu sinh vào những địa ngục ấy? Như những tu sĩ phái Kadam ngay xưa đã nói, hầu như chỉ có một chân của chúng ta là đứng trong cõi người; chúng ta đã để một chân kia trên mép nồi đồng ở địa ngục, chúng ta đã tạo nhân để sinh vào đấy.

Sau khi sinh vào các đọa xứ thì không thể thoát khỏi nơi ấy hay tìm một nơi trú ẩn được. Vậy trước khi bị rơi vào đấy chúng ta phải nỗ lực với thời gian còn lại của ta trên đời này. Nếu chúng ta không đạt được điều tốt nhất là Phật quả hay tốt nhì là một hành giả có thành tựu, thì ít nhất chúng ta cũng cố gắng làm cách nào thoát khỏi tái sinh vào các đọa xứ bằng cách sám hối tội lỗi v.v…

b-1.2 Những địa ngục xung quanh.

Bao quanh phía ngoài những địa ngục nóng như một hàng rào sắt nóng vây quanh thế giới hệ này, có bốn địa ngục: địa ngục Hầm lửa, địa ngục Ao thối, địa ngục Dao nhọn và địa ngục Thác nước không thể vượt qua.

Khi đến lúc nghiệp ác của chúng sinh ở trong địa ngục nóng bắt đầu giảm dần; những chúng sinh ấy thoát khỏi những địa ngục nóng và đi đến những địa ngục xung quanh. Cũng có những chúng sinh tái sinh ngay vòa những địa ngục ngày.

Khi một số chúng sinh sẵn sàng để thoát khỏi địa ngục nóng, chúng nảy ra ý tưởng chạy trốn; chúng đi qua cổng địa ngục nóng đến địa ngục hầm lửa. Chân của chúng cháy lên đến gối, và vừa khi kéo chân ra chúng lại lành. Những ống chân chúng bị đốt cháy như vậy mỗi khi chúng bước đi; chúng trải qua hàng trăm năm để đi qua hầm lửa ấy, liên tục bị hành hạ bởi nỗi đau đớn này với hy vọng thoát khỏi nó.

Sau đó chúng thoát khỏi hầm lửa nhưng lại gặp Ao Thối. Chúng ngụp lặn trong đó cho đến cổ và quằn quại; nhiều sâu bọ có mỏ nhọn như chim rút vào thân thể của chúng để ăn rồi thoát ra làm cho thân thể chúng lỗ đỗ như những cái rây.

Những chúng sinh ấy trải qua nhiều trăm ngàn năm để vượt qua đầm lầy với hy vọng giải thoát. Chúng đạt đến đồng bằng gồm toàn những mủi dao bén chĩa lên. Chúng phải chịu đựng nỗi đau đớn khi những mủi dao đâm vào đùi. Cuối cùng chúng thoát khỏi đồng bằng và đi đến một khu rừng, ở đấy những cây cối đều có lá như những cái gươm. Chúng tưởng lầm ấy là những cây thật nên bước đi trên ấy, và những lá như gươm cắt vào thân thể chúng rồi lành, rồi lại cắt lại.

Như thế đấy là những nỗi khổ chúng trải qua. Khi những chúng sinh này thoát khỏi khu rừng, thì chúng gặp thân cây Sala có nhiều lưỡi sắc bén. Chúng nghe thấy tiếng kêu của những người thân nhất từ trên ngọn cây, nhưng khi chúng leo lên thì những ngọn dao sắt chĩa xuống đâm vào thân thể chúng. Chúng lần mò trèo lên trong khi phải chịu đựng những nỗi đau đớn như vậy. Khi chúng lên đến ngọn cây, nhưng khi chúng leo lên thì những ngọn dao sắt chĩa xuống đâm vào thân thể chúng. Chúng lần mò trèo lên đến ngọn thì bị những con chim hung dữ móc mắt và não chúng ra ăn. Rồi những tiếng kêu vang lên từ bên dưới và chúng tuột xuống để bị những mũi sắt nhọn chĩa lên đâm vào thân thể chúng. Khi chúng xuống tới gốc cây, thì bị chó và thú dữ ăn thịt từ dưới chân trở lên. Những chúng sinh này phải trải qua nỗi đau đớn của sự leo lên tụt xuống như thế cho đến khi hết nghiệp.

Người ta bảo rằng ba loại tấn công bằng khí giới này phải được xem như là một trong những Địa Ngục Xung Quanh.

Khi những chúng sinh thoát khỏi những địa ngục này chúng lại đến địa ngục Thác Nước Không Thể Vượt Qua. Nước trong ấy hòa lẫn với lữa đốt nấu cơ thể chúng như nước sôi luộc chín đậu. Chúng phải trải qua nỗi khổ này tromg một thời gian dài.

Tất cả chúng ta đều sẵn sàng bị tái sinh vào địa ngục nóng. Bởi thế điều quan trọng là phải nỗ lực làm sao để khỏi bị sinh vào đấy bằng cách thay đổi cách cư xử của chúng ta.

b-1.3. Nghĩ về nỗi khổ trong các địa ngục lạnh.

Những địa ngục lạnh nằm ngang tầm với những địa ngục nóng và ở về phía Bắc, chính vì vậy mà xứ sở của chúng ta mới lạnh như thế. Những địa ngục lạnh cách xa nhau về chiều thẳng đứng hai ngàn do tuần. Bạn có thể tự hỏi: "Như thế thì những địa ngục lạnh không thể ngang với địa ngục nóng, vì những địa ngục nóng cách xa nhau chiều thẳng đứng là bốn ngàn do tuần. "Có thể là bốn ngàn do tuần giữa mỗi mặt đất của địa ngục nóng. Nhưng mỗi địa ngục lạnh lại có những núi tuyết cao hai ngàn do tuần, bởi thế những địa ngục lạnh kỳ thật ngang hàng với địa ngục nóng.

Nếu khi sắp chết bạn muốn có những cảm giác mát lạnh trên thân thể, thì điều này tác động cái nghiệp tái sinh vào các địa ngục lạnh. Bạn kinh quá cõi Trung ấm như trong một giấc mộng rồi bạn tái sinh vào địa ngục lạnh giống như thức dậy. Có những ngọn núi tuyết phủ ở những nơi này cao nhiều do tuần. Không có mặt trời, mặt trăng, lửa v.v… trời tối đen đến nỗi bạn không thể thấy được những chuyển động của cánh tay mình. Mặt đất là một cánh đồng băng giá, một cơn bảo hoành hành ở trên cao; và ở giữa là một ngọn gió lạnh buốt. Không có một cách nào để sưởi ấm - không có lửa, mặt trời, y phục, không gì cả.

Có tám địa ngục như thế, mỗi địa ngục lại tuần tự lạnh hơn cái ở trước. Có địa ngục Nứt Nẻ, ở đấy thân thể của bạn bị nứt ra. Địa ngục kết tiếp càng lạnh hơn: ở đây những vết nứt tuôn ra máu mủ. Địa ngục kế tiếp càng lạnh hơn nữa: thân thể cóng lại như đá làm cho bạn không thể cử động, không nói gì được ngoài ra hai môi đánh vào nhau kêu "Brr." Trong địa ngục kế tiếp bạn cũng không nói được tiếng nào mà chỉ có thể thốt ra một tiếng yếu ớt từ sau cổ họng. Trong địa ngục kế tiếp bạn lại không thể làm âm thanh này mà miệng bạn ngậm chặt, hai hàm răng nghiến lại. Địa ngục kế tiếp lạnh hơn nữa thì thân thể bạn cứng như một cái thây chết trở màu xanh và có tiếng nứt nẻ như một hoa sen xanh. Địa ngục kế tiếp lại càng lạnh hơn, da thịt bạn nẻ ra như những hoa sen đỏ. Trong địa ngục kết tiếp, thịt bạn nở ra trăm ngàn đường nẻ như cánh hoa sen. Trong địa ngục Ba Ba và những địa ngục dưới, những thân thể của chúng sinh nằm trên ruộng đồng băng giá và những đỉnh núi tuyết phủ giống như là những cái đinh băng châu ngọc trang hoàng các bảo tháp; những thân thể này đông cứng lại đến nỗi chúng không di chuyển được. Bức thư gởi một môn đệ của Chandra Gomin nói:

Một ngọn gió lạnh buốt da
Cắn vào trong xương của chúng
Run lên và gập lại
Những sâu bọ sản phẩm của nghiệp chúng
Rỉa ăn trên hàng trăm vết nứt cơ thể
Mỡ, mật và tủy của chúng nhỏ ra.

Nghĩa là nhiều con ruồi có mỏ độc bu quanh thân thể của chúng sinh địa ngục để tấn công. Ngay cả những giọt máu rơi xuống đất cũng còn nối liền với ý thức của chúng sinh này; chúng đau đớn khi những giọt máu ấy đông lại và nứt ra. Thêm nữa chúng sanh này trải qua những đau đớn như đang bị hành hạ bởi những cơn bệnh thời khí.

Bản Sinh Truyện nói đến nguyên nhân tái sinh vào những địa ngục này như sau:

Những kẻ có tà kiến chấp không
Đời sau sẽ ở trong những nơi này
Đầy bóng tối và gió lạnh
Chúng sẽ mắc những bệnh
Ăn mòn đến xương tủy;
Vậy tà kiến như thế có ích gì?

Nói cách khác, nguyên nhân là ôm giữ tà kiến chấp không, chẳng hạn cho rằng luật nhân quả không thật có.

Chúng ta đã tích lũy nhiêu nguyên nhân để sinh vào những ngục ấy và cho đến bây giờ chúng vẫn chưa giảm bớt. Những nhân ấy là ăn trộm quần áo của người khác, lột những tấm y đắp ngoài các pho tượng, hay ném những chúng sinh như rận rệp vào chỗ băng giá.

Thọ mạng của những chúng sinh trong địa ngục nóng là như sau. Mặc dù tác phẩm của Vô Trước nói rằng những hữu tình này có thọ mạng bằng nửa thọ mạng chúng sinh ở địa ngục nóng. Thế Thân lại nói:

Khi làm cho trống không một thùng mè
Bằng cách lấy ra từng hột
Cách khoảng một trăm năm
Đấy là thọ mạng của
Chúng sinh trong địa ngục này.

Những địa ngục ở dưới mỗi tầng tăng lên gấp 21 lần.

Nói khác đi, thọ mạng ở đây dài bằng số lượng tất cả những hột mè ấy họp lại, mỗi hột kể như một trăm năm. Một phần tám mươi giạ

mè (một giạ là 36 lít) có 15.000 hột mè. Bởi thế sẽ cần một số năm bằng 9,6 x10 lũy thừa 9, để làm trống cái thùng mè. Đây là thọ mạng chúng sinh trong địa ngục lạnh đầu tiên. Trong những địa ngục dưới đó thọ mạng tăng lên 21 lần ở mỗi địa ngục.

b-1.4.Nghĩ về những nỗi khổ trong các địa ngục cõi người

Những địa ngục này ở trên bờ biển, vân vân. Một lần một vài thương gia mời bậc thánh tăng Sangharakshita cùng đi đến một hòn đảo. Ngài đi chậm lại sau rốt đoàn người và đi đến bờ biển ở đấy có một ngôi chùa đẹp. Năm trăm tu sĩ ở đấy mời ngài vào. Buổi trưa họ gây gỗ nhau, nhưng sau đó mọi sự trở lại bình thường. Ngài hỏi nguyên nhân và biết đấy là do trong đời quá khứ, vào thời pháp Ca Diếp, họ không thân thiện với nhau và thường đánh lộn. Vị thánh tăng cũng trông thấy những chúng sinh hình thù giống bức tường, cột nhà, cái chày, sợi thừng, cái chổi, ông nước, cái chảo nấu ăn. Về sau khi trở về ngài đã hỏi Phật Thích Ca về chuyện này. Chúng ta đã nghe Phật trả lời nguyên nhân chúng sinh giống cái cột nhà ở trong chương bàn đến những nghi lễ chuẩn bị (Ngày Thứ Bốn, trang…). Chúng sinh giống cái chày đã từng làm một vị tăng vào thời Phật Ca Diếp, ông nổi nóng bảo một chú tiểu: "Ngươi phải bị giã ra bằng một cái chày mới được." Do lời mắng nhiếc này, hậu quả ông bị hy sinh làm chúng sinh cớ hình thù ấy.

Kyabje Pabongka Rinpoche kể lại, những chúng sinh ấy đã kinh quá những điều từ thời Phật Ca Diếp cho đến hiện tại.

Ngày xưa có một thuyền trưởng tên Kotikarna sinh ra đã có một đôi hoa tai với viên ngọc trị giá mười triệu đồng vàng. Ông đã dong thuyền đi rát xa để kiếm châu báu. Ông nằm ngủ quên bên bờ biển nên những thương gia khác tiếp tục cuộc hành trình không có ông. Khi thức dậy, ông thấy một ngọn gió mạnh đã xóa mất con đường, và ngay cả con lừa chở hành lý cho ông cũng không thể đánh hơi được lối đi. Ông lang thang khắp nơi không tìm được lối. Có một cái nhà trông như lâu đài trong đó có một người đàn ông được vây quanh bằng bốn thần nữ. Người thuyền trưởng thấy về đem người ấy hưởng hạnh phúc như thần tiên, nhưng ban ngày thì gian nhà lại biến thành sắt nóng rực lửa, những phụ nữ biến thành bốn con chó nâu. Người

đàn ông té úp mặt xuống đất và những con chó ăn ngoặm từng miếng thịt của y. rồi khi đêm về, mọi sự trở lại như đêm trước. Ông hỏi người đàn ông nguyên nhân gì mà ra như vậy. Người ấy trả lời ngày xưa y là một người đồ tể trong thành Sthirà, nhưng theo lời khuyên của thánh tăng Kàtyàyana ông đã phát nguyện không giết về đêm. Ông đã không thể giữ giới ấy vào ban ngày, cho nên hậu quả là như vậy. Y nói rằng y có hai con trai ở Sthirà cũng là một đồ tể, và yêu cầu Kotikarna nhắn tin về cho con như sau: "Con đừng giết hại nữa; khi con cúng dường cho ngài Kàtyàyana đến khất thực, thì con nên hồi hướng công đức cho cha." Để làm bằng chứng, người ấy nói với Kotikarna rằng y có chôn một hủ vàng tại chỗ cất những cây gươm, trong nhà người con.

Kotikarna tiếp tục đi tới thì thấy một ngôi nhà đẹp trong đó có một nam hai nữ tuyệt đẹp đang hưởng tuyệt đỉnh của hạnh phúc. Nhưng về đêm thì hoàn toàn ngược lại: hai phụ nữ biến thành rắn ăn thịt người đàn ông từ trên đầu trở xuống. Kotikarna hỏi người ấy tại sao như vậy thì được trả lời rằng khi làm một người đàn bà la môn ở thành Sthirà y thường ngoại tình, nhưng y phát nguyện với Katyàyana sẽ không làm chuyện ấy ban ngày. Đây là hậu quả. Ròi y nhờ Kotikarna đem tin về cho còn trai ở Sthirà. Để làm chứng, y bảo Kotikarna rằng y đã giấu một hủ vàng dưới cái lò sưởi.

Rồi thuyền trưởng tiến lên và trông thấy một cái ngai có bốn chân, chân có một ngạ quỷ đỡ…

(Và Kyabje Pabongka Rinpoche kể phần cuối câu chuyện.)

Đây là vài địa ngục trên nhân gian. Một lần ở Ấn Độ, khi thượng tọa Shrìmàn đi có việc, ngài trông thấy hình dạng một tòa nhà đẹp trên nền trời; nhà ấy rực lửa và trong ấy có một người kiếp trước làm đồ tể. Người tớ của y đang ở trong một ngọn núi đầy xương, phải chịu nhiều đau đớn.

Có câu chuyện về một người thiến súc vật bị tái sinh một thân thể lớn như núi. Đây là nghiệp báo trầm trọng của y.

Chúng ta đã tích lũy nhiều loại nghiệp, mà hậu quả chắc chắn là ta sẽ gặp những cảnh tương tự. Ta có thể thề rằng những chuyện ấy sẽ xảy đến cho chúng ta.

Một hành giả vĩ đại có hôm trông thấy một con cá trong hồ Yardrog. Con cá ấy chính là tái sinh của Tan Lama ở tỉnh Tsang. Khi còn sống, ông thường ăn nhiều thứ người ta cúng dường. Thân cá bằng nửa chu vi cái hồ và đang bị nhiều sinh vật ăn bám rỉa xác nó. Vị hành giả chỉ con cá cho những người đứng xung quanh mà bảo: "Đừng ăn của cúng dường. Đừng ăn của cúng dường." Chúng ta ăn của cúng dường vì chúng ta là tu sĩ. Người ta bảo những con công có thể ăn độc dược (mà không chết.) Vậy nếu ta tu tập Pháp và biết cách ăn của cúng dường, ta có thể ăn mà không bị những quả báo như vậy. Nhưng không nên cứ thản nhiên mà ăn của cúng dường chỉ vì mình đã thụ giới. Luật nói:

Thà ăn hoàn sắt nóng;
Người giới hạnh lỏng lẻo
Không có sự tự chế
Đừng ăn của cúng dường.

Nghĩa là khi những người không giới đức ăn của cúng dường của tín thí, thì cũng giống như đang nuốt sắt nung đỏ. Nhưng những người giữ giới và nỗ lực tu học, trừ diệt vọng tưởng, thì có thể ăn đồ cúng dường. Nếu bạn không nỗ lực theo hướng ấy, thì ăn của cúng dường cũng giống như mắc nợ. Thật quá dễ dàng để bỏ vào túi những thứ người ta cúng, nhưng sẽ có lúc cam go trong đời sau khi bạn phải trả nợ bằng cả xương thịt mình. Ngay cả những bậc thầy tu khi được yêu cầu tụng kinh cho người nào, nếu họ chỉ ghi một biên nhận tiền rồi không tụng kinh để hồi hướng, thì chắc chắn họ sẽ phải trả lại món nợ bằng xương thịt trong đời sau.

Có câu chuyện như sau: Một con ếch lớn được tìm thấy trong một hốc đá, đang bị những sinh vật nhỏ rỉa ăn. Một hôm một vị lama bảo thị giả đưa ông xem cái gì đang bị cuống trôi theo dòng nước hôm ấy. Thì ra đó là một thân cây, và khi gỡ cái vỏ cây ra họ tìm thấy một con ếch lớn đang bị nhiều sinh vật nhỏ ăn thịt. Người ta bảo con vật đầu

tiên là một vị lama đã ăn của cúng dường và con sau là thị giả chính của một ông lama.

Chính Thầy tôi, hiện thân của Kim Cương Trì, đã bảo tôi rằng khi ngài đến tỉnh Kham có một con thú lớn giống như cái lều bằng lông trâu yak ở hồ Doshul. Con vật này thường chìm dưới đáy hồ vào mùa hạ, nhưng về đông, khi hồ đóng băng giá, thì nó trồi lưng lên mặt hồ và nhiều chim chóc và sinh vật khác tới ăn thịt nó.

Đấy là những địa ngục mà chúng ta đã tự tác tự thọ, và chúng ta vẫn đang tạo vô số nguyên nhân cho những tái sinh như vậy. Bởi thế ta phải suy nghĩ kỹ về việc mình có thể phải chịu những đau khổ ấy.

b-2. Nghĩ về những thống khổ của ngạ quỷ.

Lời Đức Văn Thù bàn đến súc sinh trước. Ngạ quỷ có trí tuệ hơn súc sinh, có khả năng hiểu biết. Nếu ta giảng pháp cho quỷ đói, chúng có thể hiểu được. Súc sinh thì ngu si, đấy là một tái sinh thấp kém và là một chướng ngại lớn cho việc tu tập hơn loài ngạ quỷ. Bởi thế, những đau khổ của súc sinh được nói trước. Tuy nhiên, *Con Đường Nhanh* lại để ngạ quỷ trước, vì nói chung ngạ quỷ khổ hơn súc sinh.

b-2.1. Nghĩ đến những thống khổ chung của quỷ đói dưới sáu ngục nóng, lạnh, đói khát, kiệt sức và sợ hãi.

Hãy nghĩ như sau: "Bây giờ tôi chưa sinh vào địa ngục, nhưng nếu làm ngạ quỷ tôi sẽ bị hành hạ bởi những đau khổ không thể chịu nổi - đói, khát, nóng, lạnh, kiệt sức và sợ hãi - làm cho tôi không nhớ gì đến chuyện tu tập. Tôi chưa tái sinh và đó là nhờ lòng tử tế của chư vị tôn sư. Tôi thực đã có phúc lớn biết bao mới có thể thiền quán về Pháp Lam-rim, mặc dù rất hời hợt. Thây may mắn xiết bao!" Nhưng chúng ta đã tích lũy trong dòng tâm thức của mình nhiều nghiệp sẽ ném chúng ta vào những tái sinh như thế, những nghiệp ấy vẫn còn mạnh, không thối giảm. Chúng ta biết mình không thể nào tịnh hóa được tất cả ác nghiệp trước khi chết.

Khi sắp chết ta có thể cảm thấy chán ngán đồ ăn thức uống, nghĩ "Mong tôi đừng bao giờ nghe đến danh từ thức ăn nữa. "Điều ấy sẽ châm ngòi cho cái nghiệp tái sinh vào loài ngạ quỷ do tham hay sân.

Bạn không thể chắc chắn mình sẽ không tái sinh vào ngạ quỷ; kỳ thực, thường là bạn dễ sinh làm một quỷ đói.

Chỗ tái sinh của loài quỷ đói là Kapilanagara, đô thị của quỷ đói nằm dưới mặt đất cách 500 do tuần. Nơi ấy tuyệt đối không có cây cỏ và nước uống; toàn thể mặt đất hoang vu như bị lửa mặt trời thiêu đốt. Thân thể tay chân của loài quỷ đói cực kỳ xấu xí. Tóc chúng bện lại trên những cái đầu khổng lồ, những nét mặt nhăn nhúm, cổ của chúng hết sức nhỏ không thể đỡ lấy cái đầu. Chúng có những thân thể khổng lồ và một số chân tay so le gầy như những cọm rơm không chống đỡ nổi thân hình. Chúng bước đi một cách khó nhọc trăm lần hơn những người già ở cõi người chúng ta. Trong nhiều năm chúng không tìm được cái gì để uống, bởi thế trong cơ thể chúng nó tuyệt đối không có một chút nước, không có máu đỏ máu trắng vân vân. Những bắp thịt và sợi gân của chúng được gói trong làn da khô cằn trông như một que củi khô bọc trong da thuộc màu nâu. Khi chúng di chuyển thì những khớp tay chân kêu răng rắc như củi khô hay như hai cục đá gõ vào nhau. Những khớp xương chúng tóe ra những tàn lửa vì ngạ quỷ đã không có gì để ăn uống trong hàng trăm ngàn năm nên chúng vô cùng đau khổ. Lại nữa, không có một nơi nào mà chúng không đến để tìm cầu thức ăn uống. Vì không cần biết đến những nhu cầu của thân xác trong cuộc lữ ấy nên chúng kiệt sức. Chúng rất kinh hoàng khi thấy chúa tể của đô thị quỷ đói vì sợ chết. Trong hơi nóng mùa hè, ánh trăng sáng cũng đủ đốt cháy chúng, và vào mùa đông thì ánh mặt trời cũng làm cho chúng rét lạnh, bởi vậy chúng đau đớn vô cùng.

b-2.2. Nghĩ về nỗi khổ của riêng tưng loài quỷ đói.

Có ba phần.

b-2.2.1. Loài ma quỷ mê ngoại cảnh.

Loài quỷ đói này trông thấy cây, nước … đều đầy những trái chín, chúng mệt mỏi lê bước theo những đoạn đường dài để đến đấy, nhưng khi đến nơi thì những vật ấy đều biến mất. Khi một vài quỷ đói đến được những nơi có thức ăn thì lại có những người vũ trang canh giữ không cho chúng ăn. Bởi thế, ngoài nỗi khổ đói khát, chúng còn bị khổ không thể tả vì thể xác kiệt sức và tâm hồn tuyệt vọng.

b-2.2.2. Loài quỷ đói bị ám ảnh nội tâm

Loài quỷ này thỉnh thoảng được thức ăn nhưng không cho vào miệng được. Cổ chúng có những gút mắc làm cho sự nuốt thức ăn rất khó khăn. Một vài ngạ quỷ phải uống tạm chất mủ hôi thối từ nơi những cái bướu của chúng. Như câu chuyện về Kotikarna đã nói, thức ăn mà chúng ăn mang hình dạng của những nghiệp khác nhau mà chúng đã tích lũy: những hoàn sắt nung đỏ, những hạt trấu, mủ hay máu thịt của chính mình, vân vân; những quỷ đói này phải chịu đựng những nghiệp báo không thể chịu nổi. Thứ ăn uống có thể lọt xuống cổ một vài quỷ đói nhưng liền biến thành sắt sôi khi đến bao tử, nên chẳng những không đỡ khát mà còn làm cho đau đớn vô cùng. Lại có một loại quỷ đói không bị như vậy, nhưng bụng chúng lại quá lớn không thức ăn nào làm cho đầy được. Từng tờ lửa ngọn - lửa của cơn đói - tuôn ra từ miệng của những quỷ đói này; lửa ma trơi chính là lửa từ miệng của những quỷ đói.

b-2.2.3. Loài quỷ có những gút mắc làm chướng ngại.

Một hôm khi ngài Anan đi có việc đã trông thấy một nữ ngạ quỷ. Bà ta có 3 gút nơi cổ và la lên 5 thứ âm thanh ghê rợn. Ngạ quỷ này có một dọc 3 cục bướu nơi cổ, làm cho chúng vô cùng đau đớn.

Long Thụ nói:
Loài qủy đói hoàn toàn thiếu thốn
Những vật dụng chúng khát khao.
Do đó chúng luôn luôn đau khổ
Lại thêm đói khát nóng lạnh mệt và sợ
Không thể chịu nổi.
Có loài quỷ miệng nhỏ như lỗ kim
Mà bụng thì to bằng quả núi.
Chúng điêu đứng vì đói
Nhưng không thể tiêu hóa dù chỉ một chút đồ dơ.
Một vài quỷ trần truồng chỉ còn da bọc xương.
Chúng gầy guộc như cây dương liễu.
Một vài quỷ có bộ phận sinh dục và miệng tuôn ra lửa
Thức ăn bỏ vào miệng liền cháy tiêu
Phần đông ngay cả đồ dơ cũng không có mà ăn

- như máu mủ phân và tiểu.
Khi những quỷ đói này gặp nhau
Chúng xin nhau để ăn thứ mủ thối
Nơi yết hầu của chúng.
Trong hai tháng nóng nhất mùa hè
Cả đến ánh trăng cũng nóng đối với chúng
Về mùa đông mặt trời đối với chúng cũng giá lạnh.
Cây cối trở nên khô cằn không kết quả,
Chúng đành phải nhìn những con sông
Làm cho sông khô cạn.
Thư gửi một đệ tử của Chandragomin nói:
Chúng rất khát nước, nên khi trông thấy
Ở đằng xa có dòng nước trong
Chúng mong mỏi đến uống
Nhưng khi chúng vừa đến
Thừi nước lẫn với tóc rụng,
Rong rêu và mủ thối
Nước đầy máu mủ và phân.
Một ngọn gió quật sóng lên
Bọt nước lạnh như núi băng giá
Khi chúng đến rừng chiên đàn ở Malabar
Chiền đàn biến ra gỗ cháy
Nhiều mảnh rực lửa rớt xuống mặt đất.
Khi chúng đến một cái hồ,
Những đợt sóng kinh hồn với bọt tung lên tột đỉnh;
Thì nước bỗng trở thành những bãi cát sa mạc,
Một nơi hành khổ với những cơn bão cát mịt mù
Bị cơn gió lốc nóng dữ dội thổi tung.
Khi những cụm mây bão nhóm lại trên đầu chúng
Thì lại mưa cho chúng những mũi tên sắt.
Và những tên ấy cứ cắm tại chỗ.
Những viên đá lửa và những làn chớp màu cam,
Tuôn như mưa xuống thân thể chúng.
Trong khi chúng bị cơn nóng hoành hành
Thì đá lạnh đối với chúng cũng quá nóng
Khi chúng bị điêu đứng vì gió rét
Thì đến lửa cũng làm chúng rét lạnh.

Những quả báo của nghiệp khó kham nổi khi đã chín.
Hoàn toàn làm cho chúng mù lòa,
Chúng bị những cơn ám ảnh đủ loại, hoàn toàn sai lạc.
Miệng chúng nhỏ như lỗ kim
Bụng chúng khổng lồ chu vi nhiều do tuần.
Khi những chúng sinh tội nghiệp này
Muốn uống nước trong bốn biển lớn
Nước không thể lọt xuống cổ họng chúng:
Những lỗ miệng độc của chúng
Sẽ làm nước bốc hơi cho đến giọt cuối cùng.

Chúng ta không thể chắc chắn năm tới ta sẽ không rơi vào loài quỷ đói. Nguyên nhân cho một tái sinh như thế là không rộng lượng, nghĩa là keo kiệt với sở hữu của mình, lòng tham không đáy, đắm mê tài sản, ngăn cản người khác bố thí, ăn trộm của người, trộm của tăng chúng (xem Ngày Thứ Tư, trang…); phỉ báng việc bố thí, vân vân. Một nguyên nhân khác là gọi người ta là "đồ quỷ đói;" chẳng hạn nếu bạn gọi một thành phần của tăng chúng bằng danh từ ấy, bạn sẽ bị tái sinh làm quỷ đói năm trăm lần.

Khi một ngạ quỷ thuộc hạng cổ bị thắt gút nhận được giọt nước nào thì đấy là nhờ trong quá khứ nó đã không hà tiện khi cho nước; còn những quỷ đói khác thì không có cái may mắn để hưởng chút nước nào.

Buddhjnàna đi đến cõi ngạ quỷ. Có một bà quỷ hết sức đói có năm trăm đứa có đã nhờ ngài đem tin cho chồng ở cõi người khi ngài trở về. Bà nói: Mươi hai năm trước chồng con ra đi tìm thức ăn, và con đã sinh ra năm trăm đứa con. Con đã trải qua nhiều cực nhọc đau khổ mà không kiếm được một giọt nước nào. Xin thánh giả bảo chồng của con tìm được cái gì ở cõi người thì mau mau trở lại. "Bậc thánh bảo: "Ở trong cõi người có nhiều ngạ quỷ, làm sao ta biết ai là chồng của ngươi?"- "Ông ấy có một vài đặc điểm khăc hẳn các quỷ đói khác, đó là một mắt chột và một chân què."

Khi bậc thánh giả về lại cõi người, ngài trông thấy một vài quỷ đói, có một quỷ giống với sự mô tả trên, ngài cho y biết tin của bà quỷ. Quỷ đói trả lời: "Con đã đi thật xa, nhưng trong mười hai năm

nay con chỉ được có cái này." Y đang nắm chặt một nắm đờm khô, đó là tài sản quý nhất của y. "Một tu sĩ giữ giới khạc một bãi đờm rồi hồi hướng cho loài quỷ đói. Nhiều con quỷ tranh nhau lượm, và con đã thắng cuộc."

Nếu không cẩn thận, thì chúng ta không thể biết chắc mình sẽ không có lúc phải ăn trưa bằng đờm khô.

Hai mươi lăm năm sau khi bà mẹ của chú sa di Uttara chết, chú thấy một ngạ quỷ rất dễ sợ. Chú sắp chạy trốn nhưng quỷ nói: "Đừng chạy!" Chú hỏi thì quỷ nói:

Này con trai độc nhất của ta
Ta là mẹ yêu quý của con
Do nghiệp ác ta đã làm
Ta tái sinh làm quỷ đói
Không có thức uống ăn.
Hai mươi lăm năm đã qua
Từ cái ngày ta chết
Ta không thấy một giọt nước
Không thấy một miếng ăn.

Chú sa di xin Phật hồi hướng công đức cầu nguyện cho bà. Đức Phật dùng phương tiện khéo, khi chết quỷ tái sinh làm quỷ Mahidhikà hết sức giàu có, nhưng thói hà tiện nó gấp sáu mươi lần trước, và nó nhất định không bố thí. Chú tiểu năn nỉ nó cúng Phật một cuộn vải, nhưng cúng xong nó tiếc và ăn trộm lại. Theo chuyện kể thì việc này xảy ra nhiều lần.

(Kyabje Pabongka Rinpoche kể chuyện một tỳ kheo có một tấm y đẹp. Ông quá yêu mến nó tới nỗi sau khi chết đã tái sinh làm một ngạ quỷ đắp y vàng.)

Ngày nay những người hà tiện được khen là "khôn ngoan," nhưng đặc biệt thói hà tiện là một nguyên nhân để tái sinh làm ngạ quỷ. Chúng ta hành xử một cách hà tiện. Nếu điều chắc chắn là ta sẽ tái sinh làm quỷ đói sang năm, hay nhiều nhất là bốn mươi năm sau, nếu chúng ta không vào địa ngục.

b-3. Nghĩ về những nỗi khổ của loài súc sinh.

Có hai giai đoạn: (1) nghĩ về nỗi khổ chung của loài súc sinh; (2) nghĩ về nỗi khổ đặc biệt của từng loài súc sinh.

b-3.1. Nghĩ về nỗi khổ súc sinh nói chung.

Súc sinh trải qua 5 khổ: ăn thịt lẫn nhau, ngu si ám chướng, nóng lạnh đói khát, bị khai thác hoặc sai làm việc nặng.

Nỗi khổ súc sinh nhẹ nhất rong 3 đọa xứ, nhưng tái sinh và đấy thì có nỗi khổ ăn thịt lẫn nhau. Những thú vật có thân thể khổng lồ như loài thủy quái v.v… thân thể dài nhiều do tuần. Nhiều thủy quái thuộc loài cá, những thủy quái khác làm cá voi có thể nuốt chúng và ngay những cá voi lớn cũng nuốt những cá bé. Nhiều sinh vật nhờ cư trú trong thân thể của những thủy quái để ăn thịt. Đến khi chúng không thể chịu dựng được nữa, chúng cọ xát thân thể mình vào những tảng đá dưới nước làm cho những sinh vật ăn bám vào cơ thể chúng phải chết, và đại dương bị nhuộm đỏ nhiều do tuần.

Những sinh vật lớn nuốt những sinh vật bé trong khi những sinh vật nhỏ bé ăn rỉa những sinh vật lớn. Những thú vật ở đại dương chồng chất lên nhau và bị ăn thịt từ sau lưng. Những chúng sinh tái sinh dưới đáy biển sâu, giữa các lục địa, không nhận ra nhau, mẹ không nhìn ra con và ngược lại, chúng ăn bất cứ gì rơi vào mồm và bởi thế chúng sống nhờ ăn nuốt lẫn nhau.

Ngay cả những loài vật trong cõi người cũng ăn lẫn nhau: Diều hâu ăn chim, chim ăn sâu bọ, những con thú mồi và thú rừng ăn lẫn nhau, chó săn bắt những con vật để giết, v.v…

Bạn không nên nhìn tất cả cảnh khổ này như thể nó đang xảy ra ở đằng xa mà phải thiền quán sâu xa và nghĩ rằng mình sẽ khốn đốn như thế nào nếu phải tái sinh làm một hữu tình như vậy.

Loài súc sinh thì u mê ám chướng chúng không biết mình đang bị dẫn đến lò sát sinh hay đến nơi ăn cỏ, chứ khoan nói biết chuyện gì khác. Chúng chịu khổ vì lạnh và nóng; mùa hè chúng bị mặt trời thiêu đốt, mùa đông chúng phải chết vì giá lạnh, v.v…

(Khi ấy Kyabje Kapongka Rinpoche kể cho chúng tôi nghe thêm về những nỗi khổ không thể tưởng tượng của loài súc sinh.)

Một lần có vị Lạt ma nhặt lên một con sâu dài màu đỏ cầm trong tay và hỏi nó: "Có phải ngươi là một tỳ kheo ở Khampa không?" Nó đáp "phải" bằng tiếng người. Chúng ta không thể chắc chắn mình có bị sanh làm con sâu hay không. Có câu chuyện như sau. Người cha của nông nông dân theo đạo Bon chết và Milarepa tiên đoán với một người khác ở trong thung lũng rằng người cha ấy sẽ tái sinh trong một đống phân. Chúng ta có thể ngạc nhiên: "Làm sao một tái sinh như thế lại có thẻ xảy đến cho ta!". Nhưng kỳ thật chuyện ấy có thể xảy đến một giờ sau. Khi chúng ta tái sinh làm sâu bọ chúng ta phải sống quằn quại dưới đất cho đến khi một cái lỗ được đào lên, và chúng ta có thể bị chim ăn. Nhưng ngay dù chúng ta ăn một phần nửa thân ta, chúng ta vẫn không thể chết: phần dưới vẫn tiếp tục ngo ngoe. Làm sao chúng ta chắc chắn được mình không phải sống như vậy! Ngay dù chúng ta làm một việc gì khác, chúng ta cũng phải nỗ lực để đề phòng tái sinh vào một tình trạng đau khổ như thế.

Lại nữa phần nhiều súc sinh có hình thù và màu sắc xấu xí. Có thứ hình tròn không có tay chân gì cả. Chúng cũng bị đói khát và suốt ngày chỉ lo kiếm ăn và khổ sở vì không tìm được thứ gì.

Ngay bây giờ chúng ta không chịu nổi nếu ai gọi mình là "con chó già" nhưng ta sẽ ra sao nếu phải thật sự tái sinh như thế? Hãy nhìn thức ăn uống và chỗ ngủ của chó có được. Nơi duy nhất mà chó có thể tìm được thức ăn là ở trong nhà người, nhưng khi chúng vừa đi vào, người ta đã nói: "Kìa, con chó đi vào!" và xua đuổi chúng không một cách vô cớ. Do nhân duyên gì mà ra như thế nếu không phải là do ác nghiệp? Trong vài ngôi chùa, những con chó rú lên khi còi hụ để tập họp tăng chúng. Đây là một dấu hiệu chứng tỏ vài thầy tu đã bị tái sinh làm chó.

Có lần một vị Lạt ma ở Dagpro nhận được bơ và thịt của thí chủ gởi cho một người khác, nhưng ông ta không đưa lại. Khi chết ông bị tái sinh làm con trâu cái thường cho nhiều sữa trong gia đình của thí chủ đã cúng bơ. Về sau con trâu bị rớt xuống vực thẳm và dòng sông mang xác nó đi. Vị thí chủ đã cúng thịt nhặt được xác con trâu. Khi

ông ta ăn thịt con trâu ấy, ông ta đã khám phá ra dòng chữ khắc trên một xương sườn của nó rằng "Tôi dã trả nợ thịt cho thí chủ X và trả nợ bơ cho thí chủ Y."

Những vị Lạt ma, những chức sự trong tu viện, những tu sĩ học giả, v.v… có thể hưởng quy chế đặc biệt trong các tu viện, nhưng định luật nhân quả tuyệt đói không đặc biệt cho riêng ai. Nếu bây giờ tga không cẩn thận, thì chuyện dễ dàng xảy ra là một gia chủ có thể đổi địa vị với con lừa hay con chó giữ nhà của ông ta. Có câu chuyện về một tu sĩ thường hiến cúng súc vật cho một tượng thần tà giáo ở sau nhà của ông ta mỗi khi gặp vận xui; sau đó ông ta lại làm ăn rất khá giả. Vì khi chết cha ông ta dã trối rằng: "Hãy cúng tế nhiều súc vật." Người cha về sau tái sinh làm một con trâu đực còn người con lại làm thịt con trâu ấy để làm lễ cúng tế gồm 6 thành phần. Lại còn câu chuyện về một tú sĩ tái sinh làm con cá ở trong hồ đằng sau nhà của ông ta. Chúng ta không thể đoạn chắc việc ấy sẽ không xảy đến cho chính mình.

Nỗi khổ bị khai thác là như sau. Lấy ví dụ một con lừa. Nó bị sai mang những gánh nặng dù khi lưng của nó đầy những mụt nhọt. Khi gần chết, nó bị vứt bỏ và hết trong khi những con quạ đến móc mắt ngay khi nói chưa ngưng thở.

Chúng ta phải nghĩ về những việc này để khai triển tuệ giác thấy rõ sự vô cùng khổ sở phải bị một tái sinh như vậy.

b-3.2. Những nỗi khổ riêng của vài loại súc sinh.

Có hai mục: (1) những đau khổ của súc sinh sống trong những môi trường chật hẹp; (2) nỗi khổ của súc sinh sống tản mác.

b-3.3. Nghĩ vè nỗi khổ của con vật sống phân tán.

Đây là những con vật trong cõi người, và chúng có vô lượng cách chịu khổ.

Chúng ta có tất cả những nguyên nhân đầy đủ có thể tái sinh làm những loài ấy; những nguyên nhân ấy vừa mạnh lại vừa nhiều. Nguyên nhân mạnh nhất là bất kính đối với Pháp và người giảng

pháp, những người độc thân gọi nhau là những con thú. Điều này được chứng minh bằng những câu chuyện về Manavagaura (xem Ngày Thứ Tư). Một lần tại Ấn Độ có một người làm thí chủ cho tăng chúng an cư mùa mưa nhưng chỉ cho toàn thực phẩm xấu. Về sau y tái sinh làm một con dòi ở trong đống bùn hôi có đầu như thầy tu, và chịu nhiều đau khổ. Một lần có người bảo một tỳ kheo nào đó giống như con khỉ; do lời nói ấy y phải tái sinh 500 lần làm khỉ. Những chuyện này rút từ trong kinh.

Những tội lỗi lớn lao đưa ta tái sinh xuống địa ngục; tội trung bình làm quỷ đói; và tội nhẹ thì làm súc sinh. Nặng hay nhẹ tùy thuộc vào ý định, vào ruộng phước hoặc vào sự vật gây tội. Khi nói "tội nặng " thì không có nghĩa là những tội nặng rõ rệt như giết một con người. Chúng ta sẽ biến mất vào các đọa xứ chỉ vì cái nghiệp nói đùa hay xúc phạm người khác. Chúng ta chỉ bảo đảm không tái sinh vào đọa xứ khi đã đạt đến gia đoạn "nhẫn" trong đạo lộ chuẩn bị. *Kho Tàng Siêu Vật Lý* nói:

Ai sẽ che chở tôi
Khỏi những kinh hoàng này
Với đôi mắt trợn dọc
Tới dò khắp bốn hướng
Tìm một nơi trú ẩn
Nhưng khi không tìm được
Nơi nào trong bốn phương
Tôi hoàn toàn tuyệt vọng.
Nếu không nơi trú ẩn
Tôi sẽ làm gì đây?

Nếu quan sát kỹ bạn sẽ thấy cõi súc sinh là tốt nhất trong ba đọa xứ; nhưng súc sinh không thể nào tụng dù chỉ một lần câu *om mani padme hum.* Chúng rất dễ có những si mê và ba độc tố nên dễ quy tụ ác nghiệp mới và luân hồi từ đọa xứ này đến đọa xứ thấp hơn. *Hành Bồ Tát Hạnh* cũng nói:

Nếu tôi không làm việc lành
Trong khi tôi may mắn còn có thể làm được,
Thì tôi sẽ làm gì khi hoàn toàn bị mù mịt

Vì những đau khổ ở đọa xứ?
Nếu tôi không làm phước hành
Mà lại tích lũy tội lỗi và ác hành
Thì trong hàng tỷ kiếp
Tôi sẽ không nghe đến danh từ "thượng giới."

Nói cách khác, nếu ta không nỗ lực đạt đến một chỗ nương tựa hay phương pháp thoát khỏi đọa xứ trong những đời sau trước khi chết, thì sẽ quá muộn khi ta thật sự bị rơi vào đó.

Giữa chúng ta và 3 đọa xứ chỉ cách nhau cái sự kiện rằng chúng ta chưa ngưng thở. Trong một thời gian ngắn - cuối năm hoặc vài năm sau - một vài người trong chúng ta có thể tái sinh vào địa ngục và thân thể chúng ta khi ấy không khác gì lửa địa ngục. Một số khác có thể tái sinh làm ngạ quỷ không tìm được một giọt nước uống, một chút thức ăn. Một số khác sẽ tái sinh làm súc sinh mang lông đội sừng. Chúng ta không thể chắc chắn mình sẽ không rơi vào những tái sinh ấy; điều ấy cũng dễ dàng như tỉnh dậy từ một giấc chiêm bao.

Khi nhớ đến những điều này chúng ta không nên nghĩ như đấy là những câu chuyện xảy ra ở rất xa hay chỉ là những việc gọi tò mò. Điều cần thiết là phải có tuệ quán đi sâu vào những gì sẽ xảy ra nếu bị tái sinh vào đọa xứ và chắn chắn rằng sau khi chết chúng ta có thể đọa vào đấy. Giả sử chúng ta xem cảnh nhiều tội nhân đang bị trừng phạt do lệnh của vua; và bỗng chốc ta cũng bị tóm bắt dẫn ra khỏi đám đông khán giả, và phải chịu những hình phạt như các phạm nhân trước mắt. Cũng vậy, bây giờ chúng ta thấy rằng rất nhiều hữu tình đang chịu đựng đau khổ trong một vài nơi gọi là "đọa xứ," và chúng ta vẫn tiếp tục nhìn xem với vẻ tò mò. Khi thấy một người đồ tể dẫn đàn cừu đến nơi làm thịt, hãy tưởng tượng nỗi đau đớn sợ hãi mà chúng ta sẽ kinh quá nếu thình lình rơi vào tình cảnh ấy, hay hóa thành một con cừu đang bị đồ tể dẫn đi và thật sự càm thấy gươm của y đang cắt vào giữa những xương sườn mình. Chúng ta phải có được thứ tuệ quán như vậy. Đức Phật, đấng Thế Tôn đã tiên đoán như sau:

"Trong tương lai những chúng sinh sẽ đi xuống các đọa xứ nhiều như cát chảy xuống từ một bao cát lật úp."

Chúng ta giống như một tử tội bị hành quyết bằng cách ném xuống vực thẳm đang nghỉ bên lề vực. Chúng ta không ý thức được điều này, nên thay vì tu tập để chứng quả A la hán, chúng ta lại cứ thản nhiên không lo sợ: đây là triệu chứng ta sẽ đi vào các đọa xứ.

Hãy xem có phải bạn tưởng rằng mình sẽ giống như chút ít cát dính lại trong những đường may của đãy đựng cát đã lật úp hay không.

Nếu sự tu thiền của chúng ta quả đem lại tuệ quán sâu xa vào nỗi khổ sinh vào các đọa xứ, thì chúng ta sẽ phát khởi tâm từ bỏ. Bởi thế đôi khi thiền quán về những nỗi khổ của đọa xứ còn tốt hơn là thiền quán về những vị thần bảo hộ.

Mức độ chánh niệm cần thiết về những nỗi khổ của đọa xứ là như sau. Hai con trai của chị ngài A nan được đặt dưới sự dạy dỗ của Mục Kiền Liên. Các cậu không chịu học; nên Mục Kiền Liên bèn hiện cho xem cảnh địa ngục và từ dấy họ tự nhiên phát khởi tâm từ bỏ.

(Kyabje Pabongka Rinpoche ông lại tất cả những gì đã trình bày, và giảng dạy vắn tắt cách tu tập.)

--- o0o ---

PHẦN BA

NỀN TẢNG CỦA ĐẠO LỘ

NGÀY MƯỜI HAI

(Kyabje Pabongka Rinpoche kể câu chuyện ngắn để khởi động lực cho chúng tôi, trích dẫn từ tác phẩm của đức Tsongkapa:)

Tái sinh làm thân người
Là điều rất khó được.
Đời này không kéo dài.
Tâm thường quán như vậy
Và lơ chuyện thế gian…

(Sau khi nhắc lại những tiêu đề đã giảng, ngài ôn lại tài liệu về nỗi khổ ở các đọa xứ, một phần của chương "Nghĩ Về Loại Vui Hay Khổ Bạn Sẽ Gặp Trong Tái Sinh Sau Ở Một Trong Hai Nẻo Luân Hồi.")

Những điều ấy làm cho bạn muốn rút tỉa tinh hoa của đời tái sinh may mắn này. Khi nghĩ đến những thống khổ ở đọa xứ, bạn sẽ kinh hoàng và mong tìm chốn nương thân, cũng như tìm cách nào để được sung sướng trong đời sau. Chỗ nương mà bạn tìm được để che chở bạn khỏi đọa, chính là bậc thầy và Tam bảo. Cách để được sung sướng đời sau là phát khởi niềm tin và luật nhân quả - lòng tin này là gốc rễ của mọi sức khỏe và hạnh phúc - và thay đổi lối hành xử cho phù hợp với luật ấy.

2.1.2. DẠY CÁCH ĐỂ ĐƯỢC HẠNH PHÚC ĐỜI SAU

Có hai tiêu đề phụ: (1) quy y, cánh cửa thiêng để đi vào nền giáo lý; (2) phát khởi niềm tin vào luật nhân quả - gốc rễ của mọi sức khỏe và hạnh phúc.

a. Quy y: cánh cửa thiêng để đi vào giáo lý

Có năm đoạn: (1) nguyên nhân sự quy y; (2) nương tựa vào những gì; (3) tiêu chuẩn của chỗ nương đầy đủ; (4) lợi lạc của quy y; (5) lời khuyên sau khi đã quy y.

a-1. Nguyên nhân quy y

Sự quy y chính đáng hay không là do trong dòng tâm thức người ta có nguyên nhân chính đáng để quy y hay không. Những nguyên nhân ấy được bàn trong tác phẩm của Lozang Choekyi Gyaeltsaen nhan đề *Tiếng Cười Du Dương Của Lozang Dragpa - Trả Lời Cho Những Câu Hỏi Về Lòng Vị Tha Tinh Khiết Nhất:*

Bản chất chân thực của quy y:

Quy y vì ta rất sợ chính ta
Và vì ta biết
Tam bảo có năng lực che chở
Đây là điều mà ta gọi Đấng Toàn Tri.

Nói cách khác ta cần cả hai nguyên nhân: vì sợ khổ sinh tử và các đọa xứ; và niềm tin rằng, một khi ta đã đặt niềm tin vào Tam Bảo, thì Tam Bảo sẽ có năng lực che chở cho ta thoát khỏi những nỗi kinh hoàng ấy. Nếu chúng ta không có hai nguyên nhân ấy, thì không quy y được một cách thuần túy. Nếu chúng ta không sợ khổ thì ta không nghĩ đến chuyện tìm một chỗ nương. Nếu chúng ta không tin tưởng vào cái điều mà chúng ta đã tìm đến để nương cậy (quy y) thì ta không nhớ đến sự tin cậy của ta vào chỗ nương ấy - ta chỉ có thể nhắc lại bằng lời nói suông mà tim ta không đặt hết tin tưởng vào đấy. Mỗi phạm vi trong ba phạm vi đều chứa lý do trước nhất của nó, trong sự quy y. Với Phạm Vi Nhỏ thì đó là: Sợ nỗi khổ luân hồi trong sinh tử. Với Phạm Vi Lớn là: lòng từ bi bao la làm cho ta không thể chịu nổi thấy kẻ khác đau khổ trong sinh tử. Trong phần đặc biệt này của Lam-rim, lý do quy y là nỗi sợ hãi các đọa xứ.

a-2. Nương cậy vào cái gì.

Có hai phần: (1) nhận ra những chỗ đáng nương cậy; (2) lý do tại sao đấy là những nơi đáng nương cậy.

a-2.1. Nhận ra những chỗ đáng nương cậy

Tác phẩm *Một Trăm Năm Mươi Bài Tụng* nói:

Hãy nương tựa vào một người
Tuyệt đối không lầm lỗi,
Không mù quáng, và nơi người ấy
Có đủ mọi khía cạnh của thiện đức.
Khi bạn nghĩ về điều này.

Hãy tôn trọng người nào ca tụng Ngài
Và an ttú trong giáo lý của Ngài giảng dạy.

Nói cách khác, khi bạn nghĩ làm sao để phân biệt cái gì đáng nương cậy cái gì không, thì bạn sẽ muốn nương cậy Phật, người giảng dạy Pháp, nương cậy Pháp ấy, và nương cậy Tăng, những người sống theo Pháp. Phàm phu tìm chỗ nương là những sinh vật thế gian, như quỷ thần, rồng v.v… Những người không Phật tử tìm chỗ nương là

Phạm Vương, Đế Thích v.v… nhưng chính những sinh vật này cũng đang ở trong sinh tử, bởi thế không phải là chỗ quy y xứng đáng.

Như vậy ai là chỗ quy y xứng đáng? Tác phẩm *Bảy mươi Bài Kệ Quy Y* nói:

Phật, Pháp và Tăng

Là ba chỗ quy y cho người cầu giải thoát.

Nghĩa là, chỗ nương cậy duy nhất là Tam Bảo: Phật, Pháp, Tăng. Nhưng nếu ta không nhận ra cho đúng, thì ta sẽ không quy y một cách thuần tịnh. Chúng ta không có tinh thần phê phán, bởi thế tự hào là người biết Đại thừa, mà khi gặp chuyện rắc rối,hay có việc quan trọng, ta lại đi tìm trú ẩn trong những chỗ nương thế tục, như quỷ thần, thổ thần, v.v… Chúng ta làm lễ tịnh hóa bằng khói hoặc đeo bùa, hoặc chạy bổ đến bất cứ một vị thần linh nào. Mọi hoạt động bên ngoài này chứng tỏ tình trạng nội tâm ta. Phật tử thì phải tin tưởng Tam Bảo. Chúng ta có thể đã thực thụ làm người xuất gia, được một tu viện thâu nhận, thế mà ta không đủ tư cách làm Phật tử chứ đừng nói làm một người hiểu biết Đại thừa.

Trời rồng, v.v…, không có ba đức là toàn tri, tình yêu và năng lực. Những chúng sinh này cón không thể biết mình lúc nào chết. Thông thường chúng được liệt vào hạn súc sinh hay ngạ quỷ, sự tái sinh của chúng thấp hơn người. Không có cách nào tệ hơn là tìm cách nương tựa vào chúng. Hoàn toàn không thể che chở ta thoát khỏi sinh tử và nỗi khổ ở đọa xứ, hay giúp đỡ tạm thời cho chúng ta, chúng còn làm hại chúng ta là đằng khác. Có câu chuyện chứng minh như sau. Một người bị bướu cổ đi đến mọt nơi có quỷ ăn thịt sống thường lai vãng. Những quỷ này có nợ chúng sinh khác một ít thịt, nên chúng lấy cục bướu của người này. Một người khác có bướu cũng đến cầu xin quy y với hy vọng khỏi bướu, nhưng những quỷ này không phá hủy cục bướu mà lại làm cho lớn hơn. Cũng tương tự như vậy, quỷ thần ở thế gian đôi khi giúp người nhưng cũng lắm lúc hại người; nên không bao giờ có thể tin cậy được.

Những người không Phật tử thường quy y cả Đế Thiên Đế Thích, thần Shiva, Thần Ca lâu la, Khẩn na la, v.v…; nhưng thần này có khá

hơn nhưng cũng chưa giải thoát khỏi sinh tử và đọa xứ nên không thể che chở người khác. Nhưng đức Phật bậc thầy về giáo lý thì không như vậy. Tác phẩm *Ca Tụng Những Người Đáng Ca Tụng* nói:

Ngài tuyên bố: "Ta là bạn
Của những người không ai che chở".
Lòng bi mẫn bao la của Ngài bao trùm tất cả chúng sinh
Hỡi đấng đạo sư, Ngài có lòng thương rộng lớn,
Ngài có từ bi và Ngài hành động do từ bi thúc đẩy.
Ngài tinh tấn không lười biếng
Còn ai có thể được như Ngài?
Ngài là đấng che chở khắp tất cả hữu tình;
Ngài là quyến thuộc từ bi đối với tất cả.

Trong một chương khác tôi sẽ bàn đến từng đức tính của Phật. Theo chương ấy Ngài có 3 đức tính vĩ đại là toàn trí, từ bi và năng lực thần thông. Những những quỷ thần, ma vương, không có dù chỉ một phần những đức tính này, mà tất cả những đức tính của những chỗ quy y trên thế gian như trời rồng v.v…, cộng lại cũng không thể sánh bằng những đức của một vị Dự Lưu thuộc Thanh Văn đạo.

Đức Phật là chỗ nương tuyệt đỉnh bởi vì Ngài đã đạt được hai thứ lợi lạc là tự lợi và lợi tha đến chỗ toàn hảo. Đấng đạo sư chúng ta đã trừ khử được tất cả lỗi lầm và có được tất cả đức tính.

Nói một cách giản dị thì Phật bảo tuyệt đối là hai pháp thân (thân chân lý); còn Phật bảo là tương đối là hai thân vật lý (tức là báo thân và hóa thân).

Pháp bảo là như sau. Pháp bảo tuyệt đối là bất cứ gì thuộc về diệt đế và đạo đế - đây là hai sự thật có khả năng tịnh hóa (ngược lại với hai sự thật khổ và tập) trong dòng tâm thức của những bậc thánh. Một phần của diệt đế có nghĩa là thoát khỏi hay chấm dứt một vài chướng ngại đặc biệt, để cho một đạo lộ đặc biệt nào đó không bị bế tắc. Đạo đế là phương tiện của các bậc thánh để hoàn thành những diệt đế này và những thực chứng trong dòng tâm thức của họ. Những người chưa học những tác phẩm cổ điển và suy nghĩ ở tầng thấp kém có thể xem ba phạm vi của Lam-rim cũng gần như pháp bảo mật tuyệt đối.

Thông thường mười hai thành phần của kinh điển được xem là Pháp Bảo.

Tăng bảo là như sau: bảo châu tối thượng về tăng là những bậc thánh có bất cứ giải thoát nào trong 8 giải thoát.

Một nhóm gồm 4 phàm phu đã thọ và giữ cụ túc giới được xem là tăng bảo. Nếu chúng ta giúp đỡ hay làm hại những người này ta sẽ tạo ra những quả báo thuộc phước hành hoặc phi phước hành đối với tăng.

Ta không cần cả ba chỗ nương này để được che chở khỏi vài loại hiểm nguy; một trong ba ngôi báu này cũng đủ che chở. Có lần một người đàn ông ở Dokham khấn cầu đức Quan Âm khi đang bị một con cọp lôi đi. Con cọp liền thả y ra và y được giải thoát khỏi hiểm nạn.

Sau khi Phú Lâu Na chứng quả A la hán có một vài người bà con và thương gia đi biển để tìm trầm, nhưng chiếc thuyền của họ khởi sự tan rã. Những người bà con cầu khẩn đức A la hán Phú Lâu Na và thoát khỏi chết chìm.

Vua của loài rồng phun một cơn mưa khí giới trên vua Ba Tư Nặc, Mục Kiền Liên liền hóa chúng thành những mưa hoa.

Tuy nhiên cả ba ngôi báu đều cần thiết để che chở chúng ta hoàn toàn thoát khỏi sinh tử và các đọa xứ. Muốn chữa một con bệnh khỏi chứng bệnh trầm trọng thì cần phải có 3 điều: y sĩ, thuốc và người điều dưỡng. Cũng thế muốn thoát khỏi cơn bệnh khổ sinh tử và các đọa xứ, mối nguy của Niết bàn tiểu thừa, hay thoát khỏi luân hồi, người ta đương nhiên phải cần tất cả: Đức Phật bậc thầy chỉ dạy con đường đưa đến giải thoát, như một y sĩ; Pháp con đường giải thoát thuộc ba phạm vi giống như thuốc, Tăng những người thực hành pháp giống như người điều dưỡng. Vậy ba điều này là những nơi để quy y.

a-2.2. Những lý do tại sao đấy là những chỗ nương xứng đáng.

Lý do chính là những đức tính của Phật bảo. Có 4 lý do.

a-2.2.1. Lý do thứ nhất.

Đức Phật đã giải thoát khỏi nguy hiểm. Những người chết đuối hay bị sa vào đống cát lở không thể cứu lẫn nhau. Nếu chư Phật - những đấng cứu thế mà chúng ta quy y - chưa thoát hiểm, thì các ngài không thể giải thoát kẻ khác.

Đức Phật đấng đạo sư chúng ta đã giải thoát khỏi tất cả những hiểm nguy. Đề bà đạt đa có lần muốn ám sát Phật đã sử dụng một cái máy để tung đá vào Ngài nhưng không thể làm hại được Ngài. Tại thành Vương xá, A xà thế thả ra một con voi say. Tất cả các A la hán khác đều sợ hãi bay lên không nhưng Đức Phật không sợ và đã hàng phục được con voi. Một gia chủ tên là Shrìgupta đặt một kế hoạch ném Phật vào hầm lửa nhưng Phật đã không bị đốt cháy. Shrìgupta còn đầu độc thức ăn của Phật nhưng cũng không thành công.

(Sau khi Pabongka Rinpoche kể chi tiết chuyện này, ngài tiếp.)

Shrìgupta, vợ ông ta và những người khác đã xem đấng Đạo sư như một người thường, có thể đem hầm lửa hay độc dược mà dọa. Người ta dễ so sánh chuyện này với chương nói về Thờ Kính Bậc Thầy trong đó nói rằng ta không thể chấp tướng bề ngoài. Đức Phật đã giải thoát mọi nguy hiểm; điều ấy chứng tỏ rằng Ngài đã từ bỏ hai loại chướng ngại cùng với những bản năng của chúng.

a-2.2.2. Lý do thứ hai.

Ngài thiện xảo về phương tiện giải thoát chúng ta khỏi hiểm nguy. Nếu Ngài giải thoát khỏi mọi nguy hiểm riêng tư mà không đủ thiện xảo để che chở những người khác, thì Ngài sẽ không làm gì được, cũng như người mẹ cụt tay không thể cứu đứa con đang chết chìm. Nhưng đức Thế Tôn rất thiện xảo trong cách hàng phục đệ tử. Ngài giải thoát cho những kẻ trọng tội như Chuỗi Ngón tay (Angulimala) người bị đốt cháy bởi ngọn lửa thù hận; Pramudita, vua của các nhạc thần; Ưu lâu tần loa Ca Diếp người bị ngọn lửa kiêu căng thiêu đốt; những sinh vật hùng mạnh như Dạ xoa nữ Hariti và Dạ xoa Atavaca; những người có năng khiếu chậm lụt như Châu lợi bàn đà già u mê ám chướng; những người già và ít công đức như gia chủ Shrijata; những người nhiều dục vọng như Nan đà. Thế đấy là sự thiện xảo của đức Phật trong cách hàng phục đệ tử.

a-2.2.3. Lý do thứ ba.

Ngài đối xử với tất cả bằng tâm bi mẫn không thân sơ. Nếu không như vậy thì Ngài chỉ giúp đỡ những người thân, không giúp những kẻ thù. Nhưng Đức Phật không có thân sơ với bất cứ ai. Không có khác biệt nào trong sự giúp đỡ và thân tình của Ngài đối với Đề bà đạt đa một kẻ thù và La hầu la con ruột của Ngài. Đề bà đạt đa ăn một lượng bơ rất nhiều để cạnh tranh với Phật, nhưng ông ta không thể tiêu hóa nên bị ốm nặng. Đức Phật đã cứu Đề bà đạt đa khỏi cơn bệnh bằng cách thề rằng Ngài thương Đề bà đạt đa và La hầu la bình đẳng.

a-2.2.4. Lý do thứ tư.

Đức Phật làm việc vì tất cả chúng sinh, dù chúng có giúp gì Ngài hay không. Chúng ta thì không thế: chúng ta còn không thèm chuyện trò với những người đã bị chà đạp, nói vài lời từ mẫn với họ, huống hồ là giúp đỡ. Chúng ta chỉ làm việc vì những người đã giúp chúng ta chứ không vì những người không giúp chúng ta; chúng ta không che chở những người cùng quẫn. Đức Phật thì không thế; Ngài làm việc vì tất cả mọi người, dù họ có giúp Ngài hay không. Ngài săn sóc kể ốm đau. Chẳng hạn, có lần Ngài đã rửa thân thể một tỳ kheo ốm nặng đến nỗi thân thể ông đầy cả phân tiểu do chính ông bài tiết. Ngài săn sóc cho những người bà la môn xấu xí có mười tám vẻ xấu và là một kẻ bị bỏ rơi ngay cả trong đám ăn mày. Đức Phật che chở và săn sóc cho người hất hạnh như con gái xấu xí dị hình của vua Ba tư nặc (Prasenaji) tên Vajrì có mặt như mặt heo, hay con trai của gia chủ Mahàmati tên Svàgata (Không được đón chào), người quá vô phúc đến nỗi sinh ra thì gia đình mất dần hết tất cả tài sản. Ông thành một kẻ ăn xin, nhưng gia nhập vào đám ăn xin nào là đám ấy không xin được chút gì để ăn. Ông bị đặt tên lại là "Không được đón chào." Bất kỳ đi đâu không ai cho ông thứ gì, bởi thế ngay cả trong đám ăn xin ông cũng là kẻ bị ruồng bỏ. Dù ông đi hành hương người ta cũng không cho ông trở về.

(Kyabje Pabongka Rinpoche kể chi tiết đức Phật che chở ông ta như thế nào.)

Vậy đức Phật có tâm đại bi thương xót tất cả, không có kẻ thân người sơ. Lại nữa, Ngài còn làm việc cho tất cả hữu tình dù có giúp

đỡ Ngài hay không giúp. Nhưng Ngài đặc biệt thương những kẻ khốn cùng. Nếu Ngài không thương, không có lòng bi mẫn lớn thì dù có xin cầu Ngài cũng không che chở. Nhưng đức Phật có những thiện đức như thế, nên chắc chắn Ngài ban cho chúng sinh sự che chở dù chúng sinh không yêu cầu.

(Sau khi bàn sơ qua những lý do để quy y và quy y với ai, Kyabje Pabongka Rinpoche tiếp tục).

a-3. Thế nào để biết ta đã chân thật quy y.

Có bốn mục nhỏ.

a-3.1. Biết rõ những thiện đức của chỗ ta nương cậy.

Ta phải quy y bằng cách biết rõ những thiện đức của từng ngôi trong ba ngôi báu. Vậy có ba phần: (1) những thiện đức của từng ngôi trong ba ngôi báu. Vậy có ba phần: (1) những thiện đức của Phật; (2) những thiện đức của Pháp; 93) những thiện đức của Tăng.

a-3.1.1. Những thiện đức của Phật.

Đức Phật có bốn loại thiện đức: (1) về thân thể; (2) về lời; (3) về ý; (4) về hành động.

(i) Những thiện đức của thân Phật.

Quyển Trang Hoàng Cho Thực Chứng nói: "Tay chân Ngài đều có hình những bánh xe, lòng bàn chân bằng phẳng như ngực rùa…" Nghĩa là, thân thể Ngài được trang hoàng bằng ba mươi hai tướng tốt. Kinh ấy cũng nói đến những móng tay màu đồng của đức Mâu ni…" Nghĩa là Ngài còn được trang hoàng bằng tám mươi tướng phụ.

"Tướng" nghĩa là Ngài có dòng tâm thức của một bậc đại nhân. "Tướng phụ" làloại đức tính Ngài có bên trong. Thật rất ích lợi nếu ta nghĩ về những đức tự nhiên của các tướng hảo và tướng phụ, những đức của nguyên nhân các tướng ấy, vân vân. Quyển Tràng Hoa Báu của Long Thụ nói rằng nếu ta cộng lại tất cả công đức trong đời của những bậc Duyên giác và Vô học Thanh văn, Chuyển luân vương, vân vân, thì tất cả những đức ấy cũng không phát sinh được một lỗ

chân lông của một vị Phật. Tất cả công đức cần có để phát sinh hết thảy lỗ chân lông Phật, nhân lên trăm lần, mới sinh được một trong ba mươi hai tướng hảo. Những công đức cần có để phát sinh ba mươi (trong số 32) tướng nhân lên ngàn lần, mới sinh được tướng bạch hào (sợi lông xoán giữa hai hàng lông mày của Phật). Công đức cần có để sinh tướng lông trắng này, nhân lên trăm lần, mới sinh được tướng Ushnisha (nhục kế). Công đức để sinh tướng hảo cuối cùng này, nhân lên gấp mười lũy thừa 14, sẽ được tiếng Phạm âm của Phật. Lại nữa, mỗi phần trên thân thể của một đức Như Lai, các tướng tốt và tướng phụ, đều là một bậc thầy dạy Pháp, và đều làm được công việc của ý giác ngộ. Ngay cả tướng nhục kế của Ngài, những lỗ chân lông của Ngài cũng đều làm công việc của ý giác ngộ và bởi thế đều nhận chân được cả hai khía cạnh tương đối và tuyệt đối của mọi cái khả tri.

Tôi đã theo truyền thống của những bậc thầy thuộc hệ phái Lam-rim trong quá khứ khi giảng thiện đức của thân giác ngộ theo ba dòng của một bài kệ của Tsongkapa, đề cập thân, lời, ý:

Thân thể sinh ra do mười triệu đức tính tuyệt hảo
Lời nói thỏa mãn hy vọng của vô lượng hữu tình,
Ý thấy được như thật tất cả pháp khả tri:
Con kính lễ tối thượng trong dòng họ Thích Ca.

Bất cứ gì được thân Ngài thẩm thấu thì cũng thấy được bởi lời và ý của Ngài. Do vậy, "Tất cả cõi Phật hiện thân Ngài và thân Ngài trong tất cả cõi Phật." Đấy là những huyền bí bất khả tư nghì của thân giác ngộ. Một bản kinh nói: "Bất cứ cái gì mà trí bản giác của Ngài thấm đến, thì thân thể Ngài cũng đến." Mỗi khi ta thấy tướng nhục kế trên đỉnh Phật thì ta chỉ thấy cao bốn tấc Anh, nhưng khi Bồ tát Vegadhàrin muốn đo, ngài phải dùng thần thông lên cao vô lượng thế giới hệ mà vẫn không trông thấy được đỉnh nhục kế của đức Như Lai, và ngài quá mệt không thể hoàn tất việc đo đạc. Việc này được nói trong *Kinnh Về Những Việc Bất Khả Tư Nghì.*

Y phục của Phật thường cách thân thể của Ngài một khoảng cách bốn tấc, nhưng nhìn từ ngoài thì vẫn theo hình dáng của thân Ngài. Chân Ngài bước không chạm mặt đất mà vẫn để lại dấu chân Ngài đi

qua cảm thấy được phúc lạc trong bảy ngày, và khi chết được sinh trên cõi trời. Tác phẩm "*Xưng Tán Bằng Ân Dụ"* nói:

Thân Ngài được trang hoàng bằng tướng hảo
Tuyệt đẹp, làm cam lồ cho những con mắt nhìn,
Như một bầu trời không mây
Được trang hoàng với những chòm tinh tú.
Hỡi đấng Mâu Ni, Ngài là sắc vàng ròng
Bao phủ một cách kỳ diệu trong lớp y phục
Như một đỉnh núi vàng
Vươn lên trên bờ những áng mây.
Hởi đấng Che chở thế gian,
Ngài không trang sức ngọc ngà
Mà gương mặt còn hơn cả
Vừng trăng rằm sáng chói
Trên nền trời không mây,
Như một đóa sen nở ra dưới ánh mặt trời.
Những đệ tử như bầy ong dạn dĩ bay đến.
Gương ánh sáng như vàng ròng của Ngài
Thật đẹp với hai hàng răng trắng
Như một dãy núi bằng vàng ròng
Tắm dưới ánh trăng mùa thu.
Ôi hỡi đấng Ứng Cúng
Bàn tay phải của Ngài
Được trang sức bằng dấu luân xa
Đem lại can đảm cho những người
Sợ hãi vì bánh xe sanh tử
Hỡi đấng Mâu ni, mỗi khi Ngài cất bước
Thì hai bàn chân như nở những đóa sen
Để lại những đường nét trên mặt đất.
Ôi đấng như Hoa Sen, Ngài thực đẹp làm sao!

Hãy nhớ lại những đức ấy. Nếu cần nhiều chi tiết hơn, bạn phải tham khảo tác phẩm *Trang Hoàng Cho Thực Chứng* cùng các kinh khác.

(ii) Những thiện đức của lời Ngài

Lời Ngài có sáu mươi vẻ khác nhau; một mật điển nói đến những đặc điểm căn bản là: "Mặc dù Ngài chỉ nói một chuyện, mà trong đám đông mỗi người hiểu theo hoàn cảnh riêng của mình. "Tsongkapa, hiện thân của Văn Thù, nói trong tác phẩm *Những Bài Thơ Về Con Người Chân Thật:*

Nếu tất cả hữu tình thế gian
Đồng loạt xin giải đáp nghi ngờ
Ngài có thể hiện trước tất cả chúng
Đồng lúc, với cùng một lời nói
Sử dụng cùng một thân thể ấy,
Giải quyết tất cả quan niệm sai lầm của chúng.

Nghĩa là nếu nhiều hữu tình khác nhau hỏi đức Như Lai đồng thời nhiều câu hỏi, Ngài có thể thốt một lời duy nhất mà trả lời tất cả những câu hỏi ấy bằng chính ngữ ngôn của từng người và hợp với trình độ từng người. Đức Phật dạy ba loại Bát nhã khác nhau, kinh dài, kinh trung bình, và kinh ngắn, đồng một lúc. Do đó có ba kinh Bát nhã vì các trình độ của đệ tử không đồng.

Lại nữa, lời Ngài dù cách xa mấy người ta cũng nghe được. Kinh nói về Những Việc Bất Khả Tư Nghì nói rằng Mục Kiền Liên dùng thần thông đi qua nhiều cõi Phật để đo lường sức bay xa của lời Phật, nhưng dù đi xa đến đâu ngài cũng nghe được lời Phật nói.

Lời Ngài còn nhiều đức nữa, như trong *Một Trăm Năm Mươi Bài Tán Phật* nói:

Gương mặt Ngài thật đẹp;
Giọng nói Ngài như cam lồ
Nhỏ xuống từ mặt trăng.
Lời Ngài như đám mây đem mưa xuống
Để rửa sạch bụi bặm tham ái,
Vứt bỏ con rắn hận thù
Như thần điểu garuda; chinh phục được
Những tia nắng ngu dốt
Như một cái lọng; như kim cương sắc bén
Chinh phục ngọn núi kiêu căng.
Vì Ngài đã thấy chân lý, nên Ngài không lừa dối

Vì Ngài không lầm lạc nên Ngài nói trước sau như một.
Khéo lập ngôn và dễ hiểu làm sao.
Lời Ngài thật hùng hồn
Vượt trên tất cả,
Chính phục những người nghe;
Ngay cả khi nhớ lại
Cũng làm tiêu tan tham ái si mê.
Nó an ủi những người khốn đốn
Che chở người liều lĩnh
Và làm cho người bình thản phải hăng lên;
Như vậy lời Ngài thích hợp cho tất cả.
Đem lại niềm vui cho học giả
Khai tâm cho kẻ tầm thường
Và phá tan sự mù mịt của người bực hạ.
Lời Ngài là lương dược cho tất cả chúng sinh.

Nhưng vẫn chưa hết: lời giác ngộ có vô lượng đức tính, cũng như có thể làm công việc của thân giác ngộ và ý giác ngộ.

(iii) Những thiện đức của ý Phật.

Những điều này được đề cập chi tiết trong những cổ thư nói về những đức tính do 21 thành phần của sự tinh thức nguyên ủy: thập lực, mười tám bất cọng, vân vân. Những người học và quán những cổ thư cần quán giáo lý đặc biệt này để rút ra những lợi ích.

Nói tóm, có hai hạng thiện đức: thiện đức do toàn trí và do từ bi. Vì chư Phật toàn tri, nên ngay cả khi Ngài đang trú trong thiền định về chân đế, Ngài cũng biết được tất cả những pháp khả tri rõ ràng như nhìn trái xoài trên bàn tay. Ta có thể biết điều này qua tác phẩm *Ca Tụng Những Người Đáng Ca Tụng:*

Đức Thế Tôn, tất cả pháp trong ba thời gian,
Tất cả những nguồn gốc của nghiệp,
Đều được trí Ngài phán xét
Như nhìn trái Am la trong bàn tay
Tất cả hiện tượng
Động hay bất động, một hay nhiều
Đều mở ra trước tâm Ngài

Không bị chướng ngại
Như giữa bầu trời trong sáng.

Một lần có một người dòng họ Thích Ca tên Nandaka chết. Những thầy tu viện thỉnh vong linh người chết khi họ cử hành tang lễ. Hình dáng người chết xuất hiện và những thầy cúng cho y thức uống ăn: y cư xử giống như Nankada thực, nhưng đấng Đạo sư cho họ biết đấy là do nhạc thần ở cõi trời tạo ra. Nhưng những thân quyến không tin lời Phật.

Một quyển kinh kể rằng đấng Đạo sư mời mỗi người Sakya đem lại một hạt lúa và làm dấu trên hạt lúa của mình. Có rất nhiều người đến nỗi lúa họ đem lại có thể chất đầy một thớt voi. Đức Phật nhận ra từng hột của mỗi người không sai một hột. Việc này làm cho mọi người tin lời Ngài nói.

Truyền thừa Luật tạng kể rằng người ta đưa cho đức Phật nhiều mảnh gỗ đã cháy để dưới biển rất lâu mà Ngài vẫn nhận ra đúng từng mảnh. Không cần yếu tố gì khác, Ngài có thể nhận ra mãnh gỗ này đến từng vùng nào, nó thuộc về phần ngọn cây hay gốc cây.

Năng lực thần thông của thân giác ngộ là khả năng thị hiện trước bao nhiêu đệ tử cũng được, như mười triệu, một tỷ v.v… Năng lực thần thông của ngữ giác ngộ là khả năng nói với mọi người; có thể dạy pháp đồng loạt mà mỗi hữu tình hiểu theo ngôn ngữ và ước muốn của chúng. Năng lực thần thông của ý giác ngộ là tịnh chỉ nhất tâm như sau. Khi đức Đạo sư của chúng ta có ý niệm về thế gian thì tâm của các hữu tình khác, kể cả những con kiến, cũng hiểu được đức Như Lai muốn nói gì. Nhưng khi Ngài có một ý niệm siêu thế thì ngay cả những vị Bồ tát trong thân thể cuối cùng cũng không thể hiểu được tư tưởng của Phật. Khi đức Phật giảng kinh *Bát nhã ba la mật,* Ngài làm cho tất cả các thế giới đều trở thành thanh tịnh. Bởi thế tâm Phật có vô lượng đức tốt lành.

Nhưng đức từ bi của Ngài được vị Dalai Lama thứ bảy mô tả như sau:

Một người có thể ác độc đối với Ngài,
Người khác có thể giận dữ muốn giết Ngài

Nhưng Ngài luôn luôn nghĩ đến chúng sinh
Như con của Ngài
Ngài đã tránh xa
Tất cả những tư tưởng làm hại
Lòng yêu mến mà ta có đối với chính bản thân
Cũng không thể sánh với đức bi mẫn trong tâm Ngài.

Nói cách khác, loại tình yêu mà ta có đối với bản thân không thể sánh với dù chỉ một phần của tình yêu đức Phật đối với loài hữu tình. Lại nữa tình yêu của Ngài không như lòng thương xót "có cơn" như chúng ta: chúng ta chỉ cảm thấy thương xót khi ta trông thấy một hữu tình đau khổ, và không cảm thấy thương xót khi khuất mắt. Một Đức Phật luôn luôn thấy được tất cả hữu tình đang đau khổ; bởi thế lòng từ bi bao la của Ngài đối với chúng không bao giờ gián đoạn mà luôn luôn vận hành. Lòng bi mẫn của một Đức Phật là hậu quả của năng lực quen tập luyện từ khi Ngài mới bước vào đạo lộ. Điều này là ý nghĩa của bài kệ trong quyển *150 bài tán Phật*:

Tất cả những chúng sinh này không khác gì nhau
Chúng đều bị vọng tưởng trói buộc
Ngài đã bị trói buộc từ lâu bởi lòng bi mẫn
Và sẽ giải thoát những chúng sinh mê lầm
Trong quyễn Những Bài Thơ Về Con Người Chân Thật:
Tâm của tất cả hữu tình luôn luôn bị che phủ
Bởi bóng tối vô minh
Bậc đại thánh thấy được
Tất cả chúng sinh trong ngục tù sinh tử và phát tâm đại bi.

(iv) Những thiện đức của hành vi Ngài

Dòng Tương tục Cao Cả của Đại Thừa của Di Lặc nói:
Như Đế Thích, trống,
Mây, Phạm Thiên, mặt trời
Bảo châu, âm thanh, trái đất
Đó là những ví dụ về đức Như Lai.

Sự quán tưởng của bạn nên theo lời dạy của văn bản này về chín ẩn dụ:

Hình ảnh phản chiếu của Đế Thích hiện ra trên mặt lưu ly trên đỉnh Tu di, không tùy thuộc vào nỗ lực hay suy nghĩ nào của Đế Thích. Khi những vị trời thấp hơn trông thấy hình ảnh phản chiếu ấy, chúng nghĩ rằng: "Ta cũng sẽ hành động để được như thế." Rồi họ tích lũy nguyên nhân để thành một vua trời. Cũng thế khi chúng ta trông thấy thân thể của một Đức Phật, được trang hoàng bằng ba mươi hai tướng hảo và tám mươi tướng phụ, chúng ta nghĩ đến việc làm sao để được thân thể như thế, và cố tích lũy những nguyên nhân để thành Phật. Đây là những hành vi tốt đẹp của thân giác ngộ.

Trong cõi trời thứ 33 có một cái trống lớn do công đức những vị trời phát sinh. Không cần ai đánh trống, nó cũng phát ra những âm thanh giảng dạy bốn dấu ấn của Phật pháp; những âm thanh này kích động cho chư thiên tám cầu giải thoát. Chư Phật cũng thế không cần nỗ lực dụng công mà vẫn làm cho lời nói của Ngài lan đến tất cả những chúng sinh, đưa chúng đến tái sinh cao cấp và sự thù thắng quyết định. Thiện hành của ngữ giác ngộ là khả năng giảng pháp cho những chúng sinh may mắn đủ trình độ.

Mưa rơi xuống từ những đám mây làm cho mùa màng tăng trưởng. Thiện hành của ý giác ngộ cũng thế, là khả năng làm cho những đức hạnh phát sinh dòng tâm thức của những đệ tử.

Thân giác ngộ thi triển những thần thông để hàng phục hữu tình, thiện hành của ngữ giác ngộ là giải thoát. Chư Phật làm những thiện hành của ý giác ngộ tùy thuộc vào tâm tịnh chỉ không mê lầm.

Nói tóm lại chư Bồ tát từ địa vị thứ tám trở xuống phải làm những nỗ lực thô; chư Bồ tát ở trên địa vị thứ tám phải làm những nỗ lực vi tế để khởi động lực. Vì những bồ tát này còn phải nỗ lực nên thiện hành của họ không đồng thời lan đến tất cả hữu tình; những hiện hành của chư Phật thì không phụ thuộc vào những nỗ lực như thế, hoặc vào những động lực như nghĩ rằng "Ta sẽ làm việc vì tất cả hữu tình." Một ví dụ: mặt trăng trên trời không nghĩ ta sẽ chiếu xuống, tuy thế phản ảnh của nó vẫn hiện ra trên những giọt sương đầu ngọn cỏ và trên mặt nước của hàng trăm ngàn bình chứa, miễn là nước ấy trong và lặng. Nhưng hiện hành của đức Phật có hiệu quả một cách tự nhiên không cần nỗ lực trong những giòng tâm thức của các đệ tử khi đã

đến lúc họ đáng được điều phục. Cũng thế, những thiện hành của Phật tùy thuộc vào căn bản trí của pháp thân (pháp trí thân, Dharmajnànakàya) kể như một trong những nhân duyên gọi là "hoàn cảnh." Những thiện hành này bởi thế được xem là kết quả của những thiện đức tích cực nơi Ngài.

a-3.1.2. Những thiện đức của Pháp.

Nếu bạn đã học những cổ thư thì hãy nghĩ về pháp là con đường diệt trừ những chướng ngại, một nhiệm vụ của những con đường không gián đoạn trong đạo lộ kiến đạo. Nếu bạn không hiểu điều này thì hãy nghĩ như sau: từ đâu chư Phật phát sinh, những vị có được những điều bất khả tư nghì như trên? Các Ngài đã phát sinh và sẽ phát sinh tùy thuộc vào pháp sở chứng nghĩa là con đường diệt khổ v.v… và tùy thuộc và pháp sở truyền. Hãy nghĩ rằng Pháp có cái đức sản xuất ra chư Phật.

Người ta thường thường có thể xem Pháp bảo là mười tầng bậc, năm đạo lộ v.v… - nói cách khác, đó là chân lý về diệt, và những con đường không gián đoạn ở trong những đạo lộ về kiến và thiền (không là tri kiến và hành động). Tuy nhiên điều quan trọng nhất là điều phục chính tâm thức của mình; bởi thế nói cách giản dị và để cho bạn có được một hình ảnh cụ thể, ta cũng có thể nói Lam-rim chính là pháp bảo. Tôi đã nói điều này.

a-3.1.3. Những thiện đức của Tăng.

Ta hãy lấy ví dụ về một Thanh văn trên đạo lộ tích lũy, vị ấy được thúc đẩy phải từ bỏ dòng sinh tử luân hồi, rồi đi vào đạo lộ tích lũy công đức; xây dựng 13 điều kiện để đạt giác ngộ Thanh văn, thành tựu ba ngành đầu trong 37 ngành giác ngộ, hóa thân để giúp đỡ những người khác, có được thần thông sáng suốt v.v… Những bậc Thanh văn trên đạo lộ đã hiêu được 16 khía cạnh của 4 chân lý nhờ những hình ảnh trực tiếp trong tâm. Thanh Văn trên địa vị kiến đạo đã trực tiếp hiểu được tánh không không cần hình ảnh trong tâm; Trên đạo lộ thiền quán, họ bỏ được 81 đối tượng cần từ bỏ. Khi những vị Thanh văn đạt quả A la hán, họ còn có nhiều thiện đức hơn nữa: Họ có thể phối hợp nhiều vật thể lại với nhau, họ có thể phát xuất nhiều hóa

thân nhờ thiền định về đất nước lửa gió và hư không; họ có thể đi đến bất cứ đâu để giáo hóa một đệ tử v.v…

Quả thế thanh văn A la hán có vô lượng điều tốt lành. Sau khi đấng Đạo sư chúng ta đã vào Niết bàn, thì A nan đã hàng phục các ngoại đạo, đưa 80 ngàn người đến chân lý trong vòng 7 ngày. Còn có câu chuyyện về ngài Ưu Ba Cúc Đa, một lần ngài đang giảng pháp, vị trời cõi dục mưa xuống thực phẩm và châu ngọc, và còn hóa làm những vũ công nhảy múa. Bậc thánh Ưu Ba Cúc Đa quàng hoa cho những vũ công ấy trước khi họ bắt đầu khiêu vũ; nhưng ngài làm phép cho những tràng hoa ấy biến hành những vật hết sức ghê tởm. Người ngày nay xem Thanh văn là thấp kém, nhưng bất cứ vị nào có những thiện đức cũng được xem như là bậc hành giả vĩ đại.

Những vị Duyên giác hay Độc giác Phật có nhiều thiện đức trăm ngàn lần hơn Thanh văn, và đã tích lũy công đức trên 100 kiếp.

Những thiện đức của một Bồ tát thì vô biên so với Độc giác Thanh văn. Trong khi còn trên những đạo lộ tích lũy và chuẩn bị, và còn hành động vì lòng tin, những Bồ tát vẫn luôn luôn tăng trưởng về đề mục tánh không. Họ huấn luyện về đức bi mẫn, tâm bồ đề và tri kiến sâu xa, và như thế làm muội lược những thành kiến nhị nguyên rõ rệt nơi họ để hoàn tất những tích lũy vô lượng đầu tiên. Khi những Bồ tát ở trên đạo lộ kiến đạo, trước hết họ hoàn tất hình thức bố thí phi thường (ba la mật đầu tiên trong sáu ba la mật). Khi họ ở tầng thứ 9 của đạo lộ thiền quán, họ hoàn tất hình thức siêu phàm của sáu la la mật và ba vô lậu học nhờ nhận thức đúng về chân như.

Bồ tát ở sơ địa hóa ra hàng trăm thân thể, mỗi thân được vây quanh với hàng trăm bồ tát khác. Những bồ tát sơ địa thấy được hàng trăm kiếp, du hành qua hàng trăm thế giới, đi sâu vào hàng trăm thứ định, thầy hàng trăm chư Phật, nhận được sự gia hộ của chư Phật này, hóa thân vào hàng trăm cõi Phật, du hành đến hàng trăm chỗ, mở cửa hàng trăm pháp, thành thục hàng trăm loại hữu tình, và sống lâu hàng trăm kiếp. Trong mỗi sát na, những Bồ tát sơ địa này làm được hàng trăm trường hợp về 12 loại công đức như thế.

Người ta có thể làm một sự so sánh về 12 đức này đối với những bồ tát ở các địa vị khác. Bồ tát sơ địa thành tựu hàng ngàn đức, bồ tát

tam địa hàng trăm ngàn, bồ tát tứ địa hàng tỷ, bồ tát ngũ địa hàng mười tủy; lục đại hàng ngàn tỷ; thất địa, 10 lũy thừa 23; bát địa một số lượng bằng vi trần trong một triệu tỷ thế giới và thập đại bồ tát thành tựu một khối lượng công đức bằng những vi trần trong một tỷ bất khả tư nghì vô số tỷ thế giới. Nói tóm lại bồ tát ở 7 địa không thuần tịnh đầu tiên cần phải hai vô số kiếp để tích lũy hai thức công đức trong khi bồ tát ở ba địa thuần tịnh sau cùng chỉ cần thêm một vô số kiếp nữa để hoàn tất sự tích lũy.

Những cổ thư bàn những việc ấy rất chi tiết. Vậy, tăng già có vô lượng công đức.

a-3.2. Biết rõ những khác nhau giữa ba ngôi báu.

Có sáu loại khác nhau

Sự khác nhau giữa những đặc tính giác ngộ rõ rệt: Các ngài thấy rõ hình thái hiện hữu của tất cả các pháp. Người ta nghi rằng âm *jang* trong danh từ *jangchub*, Tạng ngữ có nghĩa là "giác ngộ" có nghĩa là "huấn luyện," như khi học thuộc lòng một bài học, bởi thế ta có thể nói rằng một đức Phật đã đạt đến sự thực chứng toàn vẹn nhất. Pháp có đặc tính là hậu quả sự xuất hiện của Phật. Khi đức Phật chuyển bánh xe Pháp Tứ Đế, thì 5 vị đệ tử đầu tiên của Ngài khai triển những thực chứng khác nhau trong dòng tâm thức của họ: địa vị kiến đạo v.v… Còn nhiều trường hợp tương tự đã xảy ra khi đức Phật chuyển pháp luân. Tăng có đặc tính là những người thực hành Pháp.

Sự khác nhau giữa những thiện sự của Tăng bảo là như sau: Chư Phật giảng Pháp bằng cách cho những giáo lý truyền khẩu. Thiện sự của Pháp thì khác: Pháp khiến ta từ bỏ những gì ta cần từ bỏ. Tăng thực hành Pháp, và khi họ được những kết quả của Pháp, thì những người khác thấy được điều này và khởi sự thực hành. bởi thế những người thuộc thành phần tăng chúng và những người không thuộc, hai bên giúp đỡ lẫn nhau. Đây là thiện sự của Tăng, tăng chúng hoan hỷ trong giới đức.

Có nhiều cách khác nhau để nhìn Tam bảo khi người ta quy y. Muốn cứu người chết đuối chẳng hạn, ta cần một người chèo thuyền, chiếc thuyền của ông ta và những người phụ giúp đi theo. Cũng thế, ta

nên xem chư Phật như đối tượng của sự cúng dường và phụng sự, Pháp là cái cần làm hiển lộ trong dòng tâm thức; và Tăng là những người bạn chân thật.

Những pháp tu khác nhau liên hệ đến Tam bảo là những phương tiện để thực hành 3 lối nhìn khác nhau đối với Tam bảo.

Những cách khác nhau để nhớ đến Tam Bảo là cốt để nhớ lại những đức tính khác nhau của Tam Bảo. Điều này được giải thích trong kinh *Nói về Sự Tưởng Niệm Tam Bảo* trong giai đoạn mở đầu, "Như vậy, chư Phật Thế Tôn…"

Những sự khác nhau trong việc 3 ngôi báu làm tăng trưởng công đức của ta thì như sau. Đối với chư Phật, công đức tăng trưởng tùy thuộc vào một người duy nhất; đối với Tăng công đức tăng trưởng tùy thuộc vào nhiều người. Bởi thế trong trường hợp Phật và Tăng, thì công đức tăng trưởng là nhờ người. Đối với Pháp thì có khác ở chỗ, công đức tăng trưởng nhờ một cái gì không phải người.

Khi bạn quy y, bạn làm vậy bởi vì bạn muốn cúng dường, phụng sự Phật, và khai triển Pháp trong dòng tâm thức bạn.

a-3.3. Quy y do lòng tin của mình

Lòng tin của ta là: Đức Phật dạy chỗ quy y, Pháp là chỗ quy y thực sự, và Tăng giúp đỡ cho những hành giả phát tâm quy y. điều này được làm sáng tỏ bằng ví dụ con bệnh dặt hy vọng vào thầy thuốc, y dược và người điều dưỡng. Nếu qua tiến trình thực chứng và từ bỏ mà người ta phát triển được từng phần của Pháp trong dòng tâm thức, thì ta thoát khỏi mọi hiểm nguy. Bởi thế Pháp là chỗ quy y chân thực.

a-3.4. Quy y Tam Bảo, không chấp nhận một tôn giáo khác.

Ở xứ cổ Ấn Độ có bậc đạo sư tên là Udbhat - askddhasvamin có 2 người em lúc đầu không theo Phật. Họ đi đến núi tuyết để dâng cúng lễ vật cho thần Shiva, nhưng họ thầy thần này đang quy y Phật, bởi thế họ cũng trở thành Phật tử. Và về sau làm giáo thọ sư trong Đại

thừa. Udbhata soạn tác phẩm *Sự Ca Tụng Tối Thượng,* nói về những đức tính vĩ đại của Phật.

Như tác phẩm này nói, chúng ta đã quy y bậc đạo sư và đã trở thành những đệ tử trong giáo lý ngài. Chúng ta đã vĩnh viễn quy y Phật, không thể đổi sang một nơi khác nương tựa nào khác. Những pháp của các đạo Bon, các tà giáo, v.v… đều không phải là Phật giáo, và không được xem là chỗ nương tựa. Có sự khác nhau về hơn kém giữa những bậc thầy trong đạo Phật và ngoài; về giáo lý và đệ tử cũng vậy. *Sự Ca Tụng Tối Thượng* nói:

Con đã từ bỏ những bậc thầy khác
Và tìm chỗ nương nơi Ngài, hỡi đấng Thế tôn.
Tại sao điều này dễ dàng như thế? Chính vì
Ngài không lỗi lầm và có nhiều thiện đức.
Con càng xem xét
Những phẩm bình của ngoại đạo
Thì tâm con càng thêm tin tưởng nơi Ngài,
Hỡi đấng che chở cho con.

Và trong tác phẩm Ca Tụng Những Người Đáng Ca Tụng cũng nói như sau:

Ta nên đi vào cái gì,
Và cái gì ta nên từ bỏ?
Hỡi bậc Anh Hùng,
Ngài tịnh trừ tất cả vọng tưởng,
Chỗ khác nhau chính là:
Lời của Ngài, và của những người khác.

Ở Tây Tạng không có những người tà giáo thật sự, nhưng có một vài người tự cho mình là hành giả và học giả mà lại không thấy gì sai quấy khi nói về đạo Bon và về các pháp ngoại đạo để mua chuộc người khác, thâu thập tín đồ, hoặc để có lợi ích cho mình khi gặp chuyện khó khăn. Họ là những người quy y hai mặt; họ đã gạt hành động quy y ra khỏi dòng tâm thức và đã tự mình bước ra khỏi hàng ngũ Phật tử.

Một vài người nói: "Một ít đạo Phật, một ít đạo Bon" nhưng không có lý do gì những vị thầy đạo Bon, pháp và tín đồ của họ lại

xứng đáng làm chỗ nương tựa; ba thứ này không có đủ những đức tính cần thiết. Những bậc thầy của đạo này không có những đức tính như từ bỏ mọi lỗi lầm v.v…, pháp của họ lại cũng không phải là một phương tiện để giảm trừ vô minh vọng tưởng. Họ tuyên bố tăng già của họ căn cứ trên giới biệt giải thoát, nhưng giới của họ không có hệ truyền thừa.

Đạo Bon không phải là một chỗ quy y cho Phật tử; nó không xứng đáng làm chỗ nương. Tuy nhiên những người theo Phật và tín đồ đạo Bon thường nói chuyện với nhau vì thân hay thù, và điều này không đưa đến sự tranh luận thẳng thắn. Điều cốt yếu là bạn phải biết nguồn gốc của đạo Bon. Những nguồn gốc này được bàn trong những sử liệu và những tác phẩm như *Tấm Gương Về Sự Hùng Biện* của tác giả Tukaen Dharmavajra; sách này nói về những gì mà các bậc thầy khác nhau công nhận, và nguồn gốc những giáo điều của họ.

Những pháp sư đạo Bon và giáo lý của họ cũng như những kiến chấp của họ đã làm hỏng những quan niệm và pháp hành của những người không Phật tử. Họ cũng đã ăn cắp giáo lý của Phật. Những tà pháp của họ được sáng chế rất lâu về trước, và ác pháp này hiện đang thịnh hành khắp nơi; nhưng đó không phải là chỗ nương xứng đáng cho những người khát khao giải thoát, lại cũng không phải là chỗ nương đáng tin cậy. Drigung Jigtaen Goenpo nói:

"Về pháp thiền và tri kiến của đạo Bon: theo giáo lý của họ thì có vẻ rằng vũ trụ được sinh ra từ những cái trứng hoặc sáng tạo bởi những vị thần Cha, thần Shiva v.v… Đây là những vay mượn từ các tà kiến ngoại đạo."

Lịch sử Phái Kamdampas hậu kỳ nói:

Ngoại đọa và những người theo đạo Bon mau đắc thần thông.
Mặc dù bây giờ sung sướng
Về sau họ phải sa đọa
Ngoại đạo và đạo Bon giống như lửa:
Bạn cảm thấy ấm áp tiện nghi khi đứng hơi xa,
Nhưng nếu sờ vào bạn sẽ bị đốt cháy.

Milarepa nói:

Nguồn gốc của đạo Bon là tà Pháp.
Một sự sáng tạo của loài rồng.
Nó không đưa người ta đến con đường tối hậu.
Bon là đạo thấp nhất.
Sự khác nhau giữa đạo Phật và đạo khác
Là ở chỗ quy y:
Chỗ nương của Phật tử là 3 ngôi báu;
Của người không Phật tử là Phạm Vương, Đế Thích.
Đức Phật đã giác ngộ hoàn toàn
Tự mình thoát khỏi sinh tử
Nên cũng có thể giải thoát người khác.
Những vị trời thuộc thế gian như thần Shiva
Chính họ cũng bị buộc vào sinh tử
Họ có thể ban cho người những thành công ngắn hạn,
Nhưng làm sao họ có thể đem lại giải thoát hoàn toàn?
Họ nói "mong tôi thành Phật quả
Trong Mandala của 5 bộ loại rồng
Được tìm thấy trong Tuyển tập về Rồng Trắng."
Những rồng được xếp vào loài súc vật.
Phần đông tín đồ đạo Bon làm những tượng thần như Kunzang
Và những đồ hình khác nhau; nhưng tôi nghĩ đấy là tà pháp
Do đạo sư Váy Xanh sáng chế..
(Kyabje Pabongka Rinpoche nói chi tiết về việc này)

Ngày nay có người nói rằng những vị thần đạo Bon như Shenrab và Oekar là một với đức Quán Thế Âm trong đạo Phật. Họ tuyên bố: "Để cho tất cả hữu tình đều thành đệ tử Phật, có nhiều hóa thân của chư Phật và Bồ tát đã xuất hiện trong hàng ngũ tín đồ đạo Bon. Bởi thế theo đạo Bon cũng không sao, có thể là điều tốt." Họ tuyên bố ồn ào như vậy do sự mù lòa lớn lao của họ, bởi vì dòng tâm thức họ đã bị nhiễm tà kiến. Nếu những gì họ nói là đúng, thì cũng có thể nói rằng bắt chước những hành vi của chó và heo cũng không sao, có thể là điều tốt bởi vì cũng có thể rằng những hóa thân của chư Phật Bồ tát đã xuất hiện trong loài thú vật. Người nào mong muốn điều tốt nhất thì nên từ bỏ những tư tưởng tà ác nôn mửa như thế, cũng như từ bỏ những cục đá họ sử dụng để chùi đít. Chỗ nương duy nhất cho Phật tử là ba ngôi báu. Những Phật tử nên quy y một cách thuần tịnh, và điều cốt yếu là họ phải hoàn toàn quy phục chỗ mình đã quy y.

Tóm lại ta không chỉ cần đọc lên những lời suông "quy y" mà thôi. Cũng như một tử tội tìm sự che chở của một quan chức, chúng ta phải sợ những đọa xứ, sinh tử v.v…, và phải tin chắc Tam Bảo có năng lực che chở cho chúng ta. Rồi ta phải nghĩ một cách chân thành, bằng tất cả tâm vương và tâm sở, rằng chúng ta đang đặt hết niềm tin vào Tam Bảo. Đây là tiêu chuẩn của sự quy y chính đáng. Chúng ta đã khai triển sự quy y trong dòng tâm thức hay chưa, điều ấy tùy thuộc vào việc ta đã phát sinh những tư tưởng như thế hay chưa trong dòng tâm thức. Bởi vậy đừng giống như những người tụng đọc công đức quy y hàng tỉ lần mà không một lần phát sinh thực chất của quy y trong dòng tâm thức. Bạn phải nỗ lực theo những kỹ thuật để khai triển những nguyên nhân quy y và chính sự quy y trong dòng tâm thức bạn.

Có 2 cách quy y khác nhau: chỉ tìm sự che chở và xem Tam Bảo như là cái mà người khác đã thành tựu trong dòng tâm thức của họ, và hình thức đặc biệt của sự quy y xem Tam Bảo như một cái gì có thể được khai triển trong dòng tâm thức của mình, và quyết định rằng mình đã thành tựu được điều này. Có nhiều cách làm hai loại quy y này trong mỗi phạm vi của Lam-rim, nhưng vì chúng ta là những người đang học và quán những cổ thư, nên chúng ta phải cố làm pháp quy y đặc biệt, tuy nhiên sự học thật nhiều có thể không giúp gì bao nhiêu khi nói đến chuyện quy y; nếu chúng ta học và quán chỉ như một sự luyện tập tri thức, thì có mối nguy là sự quy y của chúng ta sẽ không khác gì sự quy y của một cư sĩ già. Tuy nhiên ngay dù ta không biết gì về những cổ thư, chúng ta cũng nên có cả 2 nguyên nhân quy y và nên hoàn toàn quy phục Ba ngôi báu. Đây là cách làm như vậy.

Hãy nghĩ đến cách những người bệnh phó thác mình cho y sĩ, thuốc và người điều dưỡng. Nếu bạn có những nguyên nhân để quy y và tin tưởng ngôi Tam Bảo tận đáy lòng, thì bạn sẽ phát sinh sự quy y một cách chân chính trong dòng tâm thức của bạn. Vậy đây là điều cốt yếu nếu không, thì không ăn thua gì để đọc công thức quy y nhiều lần mà tự xưng mình là một Bồ tát v.v…, như phái Kadampa tiền kỳ đã nói: "Vị trưởng lão trước mặt bạn ở trong chánh điện có thể chưa gia nhập hàng ngũ những người Phật tử."

a-4. Những lợi lạc của sự quy y

Có 8 điều lợi: Bạn trở thành một Phật tử, bạn trở thành một người có thể thọ tất cả giới, bạn sẽ tiêu trừ tất cả chướng ngại do nhiều nghiệp tích lũy từ trước, bạn sẽ dễ dàng tích lũy một lượng công đức khổng lồ, bạn sẽ không bị phiền nhiễu vì những hành vi tác hại của người hay chúng sinh khác, bạn sẽ không rơi vào các đọa xứ, bạn sẽ thành tựu không khó khăn tất cả những mục tiêu tạm thời và dài hạn của mình, và chẳng bao lâu bạn sẽ đạt giác ngộ.

Bởi thế khi làm pháp quy y, đừng nên chỉ nhẩm lại những lời như người khác nói, hoặc chỉ quy y ngoài miệng, mà phải quy y từ trong tâm. Bạn trở thành một Phật tử chỉ khi nào bạn phát triển được hành vi quy y một cách chân chính trong dòng tâm thức, việc đọc tụng công thức quy y hàng trăm lần không làm cho bạn trở thành một Phật tử. Người ngày nay nói: "Bạn phải đọc công thức quy y nhiều lần" nhưng rất ít người nói "Bạn phải khai triển việc quy y ngay trong dòng tâm thức của bạn."

Ngày xưa ở Dagpo, một thầy tu tên là Atar đang nhập thất cùng với bằng hữu, họ phải tụng đọc công thức quy y một số lần. Atar suy nghĩ sâu xa về ý nghĩa đằng sau sự quy y nên đọc chậm hơn những người khác. Họ nhanh hơn nhiều bởi vì họ chỉ lặp lại công thức quy y; họ hoàn tất gần một tỉ lần. Vì sợ Atar không hoàn tất được số lần cần thiết, họ hỏi ông đã đọc được bao nhiêu lần, và Atar đã nói: "Bạn chỉ có tích lũy một số lần đọc cho nhiều hay sao?" Vậy nếu bạn tụng đọc công thức quy y mà đồng thời duy trì sự chú ý vào ý nghĩa của quy y, thì nhờ thế bạn trở nên thuần thục, và sự quy y có đầy ý nghĩa.

Khi bạn phát nguyện thọ bất cứ giới nào trong 3 loại giới, trước hết bạn phải quy y. Nếu không bạn không thể thọ giới. Cũng như đất nâng đỡ nhà, mùa màng, tường vách, rừng cây v.v… hành vi quy y là căn bản để thọ tất cả giới.

Bạn có thể đã phạm nhiều ác nghiệp trong quá khứ và tích lũy nhiều chướng ngại - chẳng hạn tội ngũ nghịch như A xà thế giết cha là vua Bình Sa người đã chứng quả Bất hoàn, hoặc phạm những tội nhỏ hơn - nhưng khi bạn đã quy y bạn sẽ tịnh hóa được những nghiệp như thế và những chướng ngại phát sinh từ nghiệp, vì bạn đã tìm chỗ nương nơi đức Phật. Sau đó dù đọc danh hiệu chư Phật hay đọc bộ

kinh Bát Nhã Ba La Mật một lần cũng sẽ tịnh hóa nghiệp chướng nhiều kiếp. Kinh tạng nói rất nhiều về những lợi lạc này. Bản kinh Bát nhã ngắn đã nói:"Nếu công đức của sự quy y mà có hình tướng, thì 3 cõi cũng không đủ chỗ để chứa đựng." Nói cách khác, công đức do hành vi quy y thật là vô lượng.

Chư Phật là những đấng có tiềm năng thiện nghiệp mạnh đến nỗi những thiện căn phát sinh liên hệ đến các Ngài đều chắc chắn sẽ làm nhân cho người ta đạt đến toàn giác, dù cho họ không có động lực thanh tịnh. Kinh *Sen Trắng Của Lòng Bi Mẫn* nói:

"Này A nan, việc ấy như thế này. Giả sử một gia chủ có một cánh đồng không đá, không gốc cây, sỏi, gạch vụn, mà có một thứ đất mầu mỡ. Người ấy làm đúng bằng cách gieo hạt giống trong khi đất còn mới, phì nhiêu. Nắng và gió không tác hại; hột giống không bị nẻ cũng không thối và được gieo đúng lúc trên những luống đất đã cày. Khi thì người ta tưới nước, khi thì để khô, và bảo vệ nó khỏi mọi sự. Này A nan, người gia chủ có một ngày nào sau đó lại đi đến bờ ruộng nói: "Hỡi hạt giống, xin đừng làm hạt giống nữa. Đừng nảy mầm, đừng lớn lên. Ta không muốn kết quả. Ta không muốn phần thưởng." Này A nan, ngươi nghỉ sao? Liệu những hạt giống có vì những lời ấy mà không còn là hạt giống nữa không?

- Không bạch Thế Tôn. Không bạch Thiện Thệ.

Đức Phật bảo: Có phải quả sẽ không là quả nữa, có phải người ấy sẽ không gặt được phần thưởng nào?

- Không, bạch Thế Tôn. Không, bạch Thiện Thệ

Khi ấy đức Phật dạy: Này Ananda, khi những người ca tụng sinh tử, vui thích trong sinh tử, cúng dường chư Phật, thì dù họ có cầu nguyện, mong rằng nhờ thiện căn này tôi sẽ không bao giờ đến Niết bàn," cũng không thể nào họ không đạt đến Niết bàn. Này A nan, những thiện căn phát sinh liên hệ chư Phật sẽ có kết quả là Niết bàn, dù chúng không muốn. Ta bảo ông, những thiện đức ấy sẽ chuyển biến cho đến khi chúng đạt Niết bàn. Bởi thế, mỗi khi người ta phát thiện căn dù chỉ là một niệm tưởng đến chư Phật Thế Tôn, thì kết quả

của những thiện căn như vậy sẽ là Niết bàn. Ta bảo ông, những thiện căn ấy sẽ chuyển hóa cho đến khi người ta đạt tối hậu Niết bàn."

Người ta se không bị phiền nhiễu bởi những hành động tác hại của người hay loài khác. Đây là vài câu chuyện để chứng minh.

Có lần một người ngoại đạo làm một tròng bằng khí lực và cố bắt lấy một ưu bà di của Phật với chiếc tròng ấy, nhưng không thành công.

Một người Ấn bị vua kết án tử hình, phải bị quăng bỏ ở nghĩa địa. Tất cả những người bị đày đến đấy đều đã biến mất: chúng bị một loài phi nhân mang đi ăn thịt, không một ai sống sót trở về. Người Ấn này đặt trên đầu mình một mảnh vải y tỷ kheo rồi làm pháp quy y. Sau đó y không bị các phi nhân quấy nhiễu hay làm hại.

Một kẻ du mục có lần bỏ lại mọt mình trong một ngày tại chỗ không người. Y bị một phi nhân yeti tấn công gần chết, còn để lại nhiều vết sẹo trên đầu. Một vị lama hỏi nguyên do những vết sẹo ấy; y kể lại và vị lama dạy nên quy y.

Về sau người ấy lại gặp một yeti. Ông làm pháp quy y; yeti đánh hơi đã không nhận ra mùi thịt người nên bỏ đi.

Một đêm, khi thấy mình sắp lạc vào nghĩa địa, gia chủ Cấp Cô Độc đọc bài kệ quy y nên những phi nhân ở đấy không làm hại ông. Sau đó ông lại quỳ trước một tượng thần ngoại đạo, nên đã mất sự che chở.

Một tên trộm có lần trông thấy người ta cúng y cho một tỷ kheo. Anh ta trở về đêm để ăn trộm. Vị tỷ kheo làm phép trói lại đánh ba hèo, vừa đánh vừa đọc lời quy y. Tên trộm bỏ chạy trốn dưới một cây cầu phi nhân thường lai vãng. Anh nhẩm lại những lời vị sư đã đọc và nhủ thầm: "May quá, chỉ có ba quy y chứ nhiều hơn nữa chắc mình sẽ chết." Đêm ấy những phi nhân không thể qua cầu.

(Kyabje Pabongka Rinpoche còn kể thêm vài mẫu chuyện khác.)

Khi gặp nguy chúng ta không nên sợ hãi, mà phải rút can đảm từ nơi Ba ngôi báu; và chỉ cần nương Tăng bảo cũng đủ thoát hiểm.

Quy y còn ngăn ta khỏi tái sinh vào đọa xứ. Một vị trời biết chắc mình sẽ tái sinh làm một con heo nên xin Đế Thích cứu và thỉnh vấn đức Phật, Phật chỉ dạy ông pháp quy y. Vị trời theo lời dạy quy y rồi chết. Đế Thích tra tầm xem ông ta tái sinh chỗ nào; nhưng ông chỉ thấy được những tầng trời thấp hơn mình và không tìm thấy vị trời kia tại những nơi ấy. Ông hỏi Phật, Phật công bố rằng vị ấy đã tái sinh vào cõi trời Đâu suất.

Chỉ có nhờ quy y, mà vị trời ấy không những đã khỏi tái sinh làm heo, mà còn được sinh vào một cõi trời rất thù thắng. Tuy vậy chúng ta lại không biết được tầm quan trọng như thế của sự quy y. Trong những buổi lễ, chúng ta ngồi thấp thỏm bồn chồn khi nhẩm đọc: "Cho đến ngày giác ngộ, con xin quay tựa về nương tựa Phật, Pháp, Tăng…" Khi đến đoạn "*Om svabhàva shuddhah sarva dharmah svabhàva shuddho ham*",(*) chúng ta giả vờ đăm chiêu thiền định và lăn tròn đôi tròng mắt. Đây là dấu hiệu ta không biết cái cửa ngõ đi vào Phật giáo hay một phương tiện kỳ diệu để ngăn tái sinh vào các đọa xứ.

Atìsha thấy chỉ có quy y và luật nhân quả là quan trọng, nên ngài chỉ dạy hai pháp ấy. Người ta mệnh danh ngài là "vị lama quy y" hoặc "lama nhân quả." Ngài nghe được việc ấy và bảo: "Những cái tên đặt cho tôi như vậy cũng sẽ giúp cho việc giảng dạy giáo lý."

Khi ta chết, việc thiền quán các giai đoạn phát sinh và hoàn tất có thể vượt ngoài khả năng ta, nhưng nếu ta làm pháp quy y một cách chân thật thì chắc chắn một điều là ta không sa vào các đọa xứ. Sangyae Oen nói:

Tóm lại, nếu tôi không phát triển
Thực chứng về chết và vô thường,
Thì cả đến mật điển Guhyasamàja
Cũng không có gì sâu sắc.
Nhưng ba bài kệ quy y
Thật sâu sắc khi được phát sinh
Trong dòng tâm thức tôi vào lúc chết.

Cũng không có phương tiện nào tốt hơn để thỏa mãn các ước nguyện của ta hơn là quy y. Jangsem Retrenw nói:

Đừng đặt hy vọng nơi con người - hãy cầu khẩn Tam Bảo!

Nói cách khác, những bậc thánh trong quá khứ đã thành tựu được những mục tiêu ngắn hạn và dài hạn của mình nhờ khẩn cầu Ba ngôi báu. Có lần vị bồ tát ở Retreng này vướng vào một vụ kiện tụng; ông đã được kiện nhờ nương vào Ba ngôi báu.

Bạn cũng sẽ sớm đạt giác ngộ. Sự quy y bây giờ của bạn sẽ có kết quả trong tương lai là những hành động tương ứng với nguyên nhân ấy. Trong đời này, mỗi khi gặp nghịch cảnh bạn liền quay về nương tựa Tam Bảo ngay. Và bởi vì điểm đặc biệt của tâm thức ta là đi theo gì nó đã quen thuộc, nên bạn sẽ nhờ Phật khi bạn chết. Kinh *Tam Muội Vương* nói:

Lại nữa, hãy làm những hình tượng đấng Chiến Thắng,
Và nhớ nghĩ đức Thích Ca Mâu Ni,
Trí tuệ căn bản của Ngài thật vô lượng.
Nếu ta luôn luôn nhớ đến Phật
Thì tư tưởng ta tự nhiên quay về nơi Ngài…
Với thân lời thanh tịnh
Hãy luôn luôn ca tụng Phật.
Làm cho dòng tâm thức quen thuộc với những ý tưởng ấy,
Bạn sẽ trông thấy Phật ngày đêm.
Khi nào bạn đau ốm hay bất hạnh
Hay gặp thống khổ trước khi chết,
Sự tưởng niệm Phật nơi bạn cũng không giảm sút;
Những cảm giác đau đớn cũng không làm bạn mất chánh niệm.

Chúng ta sẽ được những tái sinh tốt đẹp trong tất cả đời kiếp, sẽ gặp được chỗ nương cậy, và sẽ không bao giờ xa lìa những người có quy y. Và khi ta tu tập đạo lộ tối hậu, ta sẽ thành tựu được Ba ngôi báu trong dòng tâm thức ta, và sẽ sớm đạt giác ngộ.

a-5. Lời khuyên sau khi quy y.

Có hai phần: (1) lời khuyên liên hệ đến mỗi ngôi báu nói riêng; (2) lời khuyên liên hệ cả Ba ngôi nói chung.

a-5.1. Lời khuyên liên hệ mỗi ngôi báu nói riêng.

Có hai tiêu đề phụ: (1) khuyên cái gì không nên làm; (2) cái gì nên làm.

a-5.1.1. Điều không nên làm.

Đã quay về nương tựa Phật bảo, bạn không nên tìm nương tựa những vị thần thế gian. Ngày nay có một vài thầy tu khi vặp việc không may lại đến quy phục một cách hèn hạ trước tượng thần của thế gian. Họ làm một điều sỉ nhục cho những hành giả Phật giáo. Như tôi đã nói, chỉ cần ăn ở hai lòng là bạn đã tự đào thải mình ra khỏi hàng ngũ Phật tử, vì trước khi thọ giới là phải quy y. Tuy nhiên, cũng không hề gì nếu bạn cúng bánh, làm lễ sái tịnh bằng khói, đốt đồ cúng cho trời, rồng, quỷ thần… để cầu đỡ về các pháp sự. Nhưng bạn không được nương theo họ. Việc cúng bái này cũng giống như hối lộ người nào để xin giúp đỡ, nhưng ta không cần phải quy y người đó.

Đã quay về nương tựa Phật bảo, bạn không nên làm hại hữu tình như giết, đánh, cướp của chúng; cũng không nên bắt súc vật chở quá nặng.

Đã quay về nương tựa Tăng bảo, bạn không nên kết giáo với những người tà kiến ngoại đạo. Ở Tây Tạng không có những người thực sự là tà kiến, nhưng có những người tương tự tà kiến. Họ bảo: "Bạn có nghĩ rằng có cái gọi là Tam Bảo và luật nhân quả không? Đấy chỉ là những điều mà những ông lamas và geshes lém mồm miệng thường nhắc tới." Không nên kết giao những người như vậy. Chúng ta chưa đạt đến một sự an trú nào trong đầu nên đã bị những người như vậy lung lạc làm ta đổi ý. Phải tránh xa họ.

Có người khi đứng trước mặt Geshe Potowa đã nói rằng thật không có chuyện Đức Phật xuất hiện ở đời. Vị Geshe đã nói lại: "Vậy thì có lẽ anh cũng không có tổ tiên ông bà gì cả." Người kia nói: "Tôi có ông bà tổ tiên chứ!" Potowa liền nói: "Vậy thì cũng có bằng chứng là đức Phật đã xuất hiện ở đời - đó là kinh điển Ngài để lại." Khi ấy người kia mới tin chắc quả thực đức Phật đã xuất hiện.

a-5.1.2. Những gì nên làm.

(i) Kính trọng tất cả hình tượng dù tạc vẽ rất tồi.

Khi bạn đã quy y Phật thì như Long Thụ nói trong Bức Thư: "Dù hình tượng đức Như Lai được chế tạo như thế nào, bằng gỗ cũng thế, người có học vẫn tỏ sự kính trọng." Nói cách khác, một tượng Phật có thể được tạc rất xấu hay làm bằng vật liệu tồi tàn, hoặc có thể có những mảnh tượng trong một ngôi chùa hoang, bạn vẫn phải có thái độ như đấy là Phật thực.

Chúng ta thường có niềm tin lớn đối với những tượng làm bằng đồng, vàng, đồng Ấn Độ, ta tôn trí những pho tượng như thế ở ngay chính giữa chùa. Nhưng ta lại không kính trọng những tượng Phật làm bằng đất sét, v.v… khi tượng bị vỡ, chúng ta để ngoài hàng giậu hoặc đem đến một ngôi chùa hoang. Những lamas ngày xưa bảo rằng mang những pho tượng như thế ra khỏi nhà cũng như là mang phước ra khỏi nhà. Lại nữa, một điều chứng tỏ lòng kính trọng của bạn đối với Tam Bảo đã bị thối rữa tận xương tủy khi bạn không phục hồi tình trạng những tranh tượng bị hỏng vì thời gian.

(ii). Tôn trọng một chữ trong kinh như thế đấy là Pháp bảo.

Khi bạn đã quy y Pháp, bạn phải tôn trọng dù chỉ là một mẫu tự trong kinh như thể đấy là Pháp bảo. Thật là điều vô cùng tai hại nếu bạn không có niềm tôn trọng ấy, bạn sẽ bị u mê ám chướng từ đời này sang đời khác. Như một vị Geshe đã nói: "Chúng ta xem Pháp như trò đùa và sự thiếu tôn trọng Pháp và những người giảng Pháp chính là nguyên nhân làm cho trí tuệ yếu kém. Chúng ta cũng đã khá vô minh. Vậy không nên tích lũy thêm những nguyên nhân để vô minh hơn nữa. Chúng ta sẽ làm thế nào nếu ta còn vô minh hơn bây giờ!"

Chúng ta quý tiền hơn là quý một trang kinh. Nếu chúng ta trông thấy tiền rơi trên một cống nước, chúng ta sẽ cố móc lên bằng cách dùng một cây gậy dài. Nhưng chúng ta không bận tâm khi đó là một trang kinh. Chúng ta nên làm như câu chuyện sau đây: một lần, khi Gyaelwang Choeje làm viên chức nhà nước, ông được chính phủ trung ương ra lệnh phải nộp một bản phúc trình về tài chính cho năm con cọp sắt (năm Dần thuộc hành kim). Trong khi ông đang làm việc này, có nhiều tài liệu của nhiều vùng trong xứ đang trải ra giữa nhà. Mỗi khi đi ra ngoài, ông lại dọn dẹp các hồ sơ ấy trước để khỏi dẫm lên trên.

(iii) Tôn trọng cả những mảnh y của Tăng già như thể bạn tôn trọng những người mang chúng.

Khi đã quy y Tăng bảo, bạn cần nên tỏ sự kính trọng như Geshe Dromtoepa Rinpoche và Mahàyogi (hành giả vĩ đại). Họ thường không bước lên miếng giẻ rách màu vàng, dù nó nằm trên đường đi, họ sẽ rũ sạch mảnh giẻ ấy và mang đến nơi sạch sẽ. Bạn nên tỏ sự kính trọng đối với những mảnh y của tăng, cả đến những mảnh vải vàng rơi trên đất như bạn kính trọng những người mang chúng. Kinh *Bánh Xe Thứ Mười của Địa Tạng* nói:

Ngay cả một đóa hao champaka đã khô héo
Cũng còn tốt hơn những hoa khác nhiều
Một tỳ kheo có thể đã phạm giới
Và có thể là một người tội lỗi,
Nhưng vẫn còn hơn những người tà đạo.

Nếu thế thì, không kính trọng một người như vậy thuộc vào loại ác hạnh nào? Kinh *Khuyên Hành Hạnh Vị Tha* nói:

Những người tìm công đức cư trú trong rừng?
Không đưa ra những lỗi lầm cho người khác thấy
Không có một ý niệm gì như:
"Ta là thù thắng, ta tốt hơn."

Những hành vi ấy thật táo bạo từ căn bản; đừng khinh bỉ những vị sư thấp kém: Trong nhiều kiếp bạn sẽ không được giải thoát.

Đây là những lời giáo huấn được truyền thừa.

a-5.2. Lời khuyên liên hệ đến cả ba ngôi báu nói chung

Có sáu lời khuyên:

Bạn nên luôn luôn quy y và nhớ lại những công đức của 3 ngôi báu. Như tôi đã nói, hãy nhớ lại sự khác nhau giữa những bậc thầy Phật giáo và phi Phật giáo, và giữa giáo lý của họ. Lại còn nhớ đến những gì mà cả Ba ngôi báu đều có, rồi quy y nhiều lần.

Hãy nhớ lại lòng từ bi của ba ngôi báu. Mỗi khi ăn uống, trước hết bạn nên dành cúng một phần cho Phật, Pháp, Tăng để đừng quên 3 ngôi. Những sự cúng dường như thế hết sức lợi lạc vì không thể có ruộng phước nào thù thắng hơn là 3 ngôi báu. Nhưng bạn không nên làm hỏng sự cúng dường ấy vì ác cảm bất tận, lười biếng v.v… ngay cả khi bạn cũng dâng cúng những chén nước, thì tất cả chư Phật đều biết việc này nên bạn cần phải hành xử như một người đầu bếp mới rót trà cho ông chủ.

Hãy hướng dẫn những người khác quy y. Bạn nên ngăn người khác tích lũy ác nghiệp chẳng hạn khi họ tin theo tà sư, tà pháp và đi theo những bạn xấu. Lại nữa bạn nên hướng dẫn những người không tin tưởng kính trọng Tam Bảo nhưng có thể dẫn dắt bằng luận lý, làm cho họ quy y bằng cách vô tình nói đến những đức tính của ba ngôi báu trong câu chuyện.

Bạn nên nhớ lại những lợi ích của sự quy y; và hãy quy y ngày ba lần, đêm ba lần. Nghĩa là hãy nắm chắc Tam Bảo là nơi nương tựa toàn bích, phát triển đức tin vào Tam Bảo và quy y mỗi ngày 6 lần.

Bất cứ việc gì làm, hãy đặt tin tưởng vào Tam Bảo bất cứ việc lớn hay nhỏ, hãy đặt niềm tin vào ba ngôi báu và cúng dường thì công việc sẽ được thành tựu. Đừng có những tư tưởng tà ác, nuôi dưỡng sự lừa bịp hay tin theo những thổ thần ma vương v.v…

Đừng bao giờ từ bỏ ba ngôi báu dù bạn có phải mất mạng, hoặc dù chỉ nói chơi. Nếu bạn từ bỏ sự quy y mà bạn đã làm, tức là bạn đã tự ra khỏi hàng ngũ Phật tử. Và khi bạn không còn là Phật tử thì bạn không còn là một chú tiểu, một tỳ kheo, một người trong gia đình các bồ tát hay một người hành trì mật tông. Từ bỏ lời nguyện quy y có vẻ như không quan trọng, nhưng kỳ thật nó cũng có nghĩa là bạn từ bỏ tất cả những lời nguyện khác. Bởi thế như tôi đã nói, đừng bao giờ bỏ sự liên lạc với ba ngôi báu cho dù bạn phải mất mạng hoặc ngay cả khi nói đùa. Tsongkapa viết trong tác phẩm *Những Giai Đoạn Lớn Của Đạo Lộ*:

"Đừng từ bỏ ba ngôi, dù bạn phải mất mạng. Nếu bạn vi phạm điều này thì bạn thực sự từ bỏ chỗ quy y. Cũng thế bạn có thể chưa từ bỏ ba ngôi báu nhưng đồng lúc lại tin theo những thầy tà, những

người chống lại ba ngôi báu. Như vậy là bạn đã vi phạm lời chỉ giáo rằng, bạn không nên tin theo một tôn giáo khác hoặc từ bỏ niềm tin vào chỗ quy y."

Sau đây là một ví dụ về một người không bỏ Tam Bảo dù phải mất mạng. Một lần có người tà đạo bảo một tu sĩ Phật tử hãy bỏ Tam Bảo thì sẽ được tha mạng. Người cư sĩ này không chịu bỏ nên đã bị giết và được tái sinh vào các cõi trời.

(Khi ấy Kyabje Pabongka Rinpoche tóm tắt phần tài liệu này).

(*) CT. Câu thần chú này được đọc lên trong lúc quán khoảng không bao la không có tâm điểm trước khi phát sinh hình ảnh một vị thần. Câu ấy có nghĩa "Tự bản chất tôi là thanh tịnh, như sự thanh tịnh nơi tự tánh của tất cả pháp."

--- o0o ---

PHẦN BA

NỀN TẢNG CỦA ĐẠO LỘ

NGÀY MƯỜI BA

(Kyabje Pabongka Rinpoche trích dẫn Tsongkapa, vị Pháp vương vĩ đại)

Bạn không bảo đảm được rằng
Sau khi chết ta không rơi vào đọa xứ…

Sau lời dẫn nhập ngắn gọn này, ngài nhắc lại những đề mục đã bàn, và ôn lại phần đầu của tiêu đề "Dạy những phương pháp để được hạnh phúc trong đời sau." Phần đầu này nói đến sự quy y. Rồi ngài dạy vắn tắt làm cách nào để hành trì:

Khi người ta dạy những giáo lý truyền khẩu, thì có những tiêu đề riêng cho sự quán khổ ở đọa xứ và tiêu đề riêng cho sự quy y. Tuy nhiên theo lối "giảng dạy thực tiễn" thì ta phải thiền quán tổng hợp hai đề mục này, như được giải thích sau đây.

Cách làm như sau. Sau khi bạn cầu khẩn với bậc thầy ở trên đỉnh đầu bạn (bằng phép quán), bậc thầy phóng ra từ nơi tim của ông một đồ hình quy y toàn vẹn, ví dụ ruộng phước, và hình ảnh này đứng trước bạn giữa hư không. Hãy suy nghĩ sâu xa về những thống khổ của súc sinh và ngạ quỷ; khi bạn đâm ra kinh hoàng trước mỗi đọa xứ ấy, hãy quy y Tam Bảo. Đây gọi là sự hội nhập. Một ví dụ: Nếu trong thế gian có một tên tội phạm được một ông lớn bao che, y sẽ được an tâm và nghĩ rằng: "Tự mình ta, ta không làm gì được, nhưng ta đã có thế dựa." Đấy là lý do kẻ ấy tìm sự bảo trợ của ông ta. Cũng thế nếu bạn kinh hoàng vì những đọa xứ, bạn sẽ muốn quy y và được an tâm vì nghĩ: "Ta đã được sự che chở của Tam Bảo, một nơi nương tựa không lừa dối ta."

Nếu bạn quy y nhiều lần, thì chỉ cần lập lại phần đầu của nghi thức chuẩn bị. Tuy nhiên trong phần này của Lam-rim, bạn nên phối hợp ba đề tài thiền quán của Lam-rim, mặc dù chỉ cần nhẩm câu: "Con xin quy y bậc thầy, chư thần bảo hộ, và ba ngôi báu" một số lần. Ta hãy lấy ví dụ phần "Nghĩ về nỗi khổ của địa ngục Sống lại liên tục. Ba đề tài thiền quán như sau:

Trước hết một khi bạn đã tuệ quán đi sâu vào việc tái sinh ở địa ngục, bạn nên nghĩ điều ấy sẽ khó chịu như thế nào. Ở điểm này bạn sẽ nghĩ: "Bây giờ ta chưa bị tái sinh vào đấy," Đề tài thiền quán thứ hai xảy ra ở điểm này. Nghĩ rằng mặc dù bây giờ bạn chưa bị sinh vào địa ngục này, song bạn đã tích lũy nhiều nghiệp nặng để sinh vào đấy; nghiệp ấy vẫn chưa thối giảm, và bạn không thể nào tịnh hóa nổi trước khi chết. Và khi bạn chưa thể tịnh hóa ác nghiệp thì chắn chắn bạn sẽ sinh vào địa ngục. Điều này sẽ làm cho bạn kinh hoàng.

Khi ấy đến đề tài thiền quán thứ ba. Bạn nghĩ: "Chỗ quy y có thể che chở tôi khỏi đọa xứ này phải có vô lượng thiện đức như toàn trí, từ bi, năng lực v.v… Thật may mắn làm sao tôi đã ìm được một chỗ quy y như thế!" Và khi ấy bạn quy y.

Hãy theo một tiến trình như vậy đối với các đọa xứ thấp hơn.

(Sau khi cho ba bài giáo lý thù thắng về sự quy y - một bài dài, một bài trung bình và một bài ngắn - Rinpoche nói.)

b. Phát triển lòng tin vào luật nhân quả - gốc rễ của mọi sức khỏe và hạnh phúc.

Vì bạn đã quy y Tam Bảo, bạn có thể chắc chắn rằng mình đã ngăn được một hay hai lần tái sinh vào đọa xứ, nhưng không phải là sẽ mãi mãi thoát khỏi đọa xứ. Nếu bạn muốn bảo đảm không bao giờ đi đến các đọa xứ, thì bạn phải cố tuân theo lời khuyên kèm theo sự quy y (xem Ngày 12, trang…) Sau đây là ví dụ. Khi một tội nhân tìm sự che chở của một ông lớn, ông ta có thể bảo y: "Từ nay trở đi ngươi phải làm điều này, không được làm điều kia." Nếu kẻ tội nhân không nghe lời mà chỉ phạm thêm nhiều tội khác, thì ngay cả ông lớn ấy cũng không có cách nào che chở y, và y lại phải sa vào lưới pháp luật.

Cũng thế nếu chúng ta không giữ lời khuyên kèm theo sự quy y Tam Bảo không thể làm gì được cho ta. Đó là lý do đấng đạo sư của chúng ta dạy rằng Pháp là nơi quy y chân thực duy nhất để che chở ta khỏi các đọa xứ. Pháp chính là hành động thay đổi lối sống của ta cho phù hợp với luật nhân quả.

Nếu bạn không phát triển niềm tin ở luật nhân quả thì bạn chỉ muốn làm một ít điều lành và bỏ đi một ít điều ác. Bao lâu bạn chưa thay đổi những hành vi của mình cho phù hợp với luật nhân quả thì bạn đi đến địa ngục, dù bạn có thông ba tạng hay là một hành giả tu thiền vĩ đại đi nữa cũng mặc kệ. Một lần bậc thầy Avadhutipa ngoái nhìn Atìsha đi sau lưng trong khi họ đang qua một chiếc cầu mà bảo: "Cho đến khi ông từ bỏ chấp thủ vào một bản ngã, và khi ông còn coi thường luật nhân quả, thì hãy luôn luôn nhớ rằng, học giả nọ với hành giả kia đã tái sinh trong địa ngục. Người ta bảo rằng ngay cả vị dịch giả vĩ đại tên Ra cũng đã vài tháng trong địa ngục. Một hành giả về mật điển Yamàtaka tái sinh làm một quỷ đói có hình thù rất giống vị thần bảo hộ này; quỷ du hành từ Ấn Độ sang Tây Tạng. Đức Atìsha nói: "Nếu quỷ ở lại thì Tây Tạng sẽ nguy khốn," bởi thế ngài cúng những bánh lễ cho quỷ và khiến nó đi xa.

Đề bà đạt đa biết rất nhiều pháp nhưng điều này không giúp gì khi ông bị tái sinh vào địa ngục Rất Nóng. Một bà la môn tên Chanakya đã thành tựu phép quán về thần Yamataka và đã giết nhiều người bằng thần thông. Người ta bảo ông ta tái sinh vào địa ngục Vô gián.

Nếu bạn không tuân theo luật nhân quả thì sự nhập thất tu mật tông không ăn thua gì. Một hành giả về mật điển Yamantaka ở miền hạ Paenpo cũng bị sinh làm quỷ đói, có hình dáng giống như vị thần ấy, một vài người bạn đồng tu làm lễ đốt thức ăn cho người chết và hành giả ấy đi đến xin ăn.

(Khi ấy Kyabje Pabongka Rinpoche kể chuyện một vị trưởng lão ở tu viện Vikramashila tái sinh làm quỷ đói có bàn tay dị dạng.)

Vậy nếu bạn không thể thay đổi lối hành xử của mình do tin tưởng vào luật nhân quả, thì dù bạn là học giả hay hành giả cũng không ăn thua gì. Có câu nói: "Nghiệp chín mùi bằng những cách bất khả tư nghì - ngay cả những chúa tể của từ bi cũng bị sinh làm thú vật." Nói cách khác, người ta bảo rằng ngay cả những vị Bồ tát Ma ha tát cũng đã tái sinh vào các đọa xứ khi họ tảng lờ luật nhân quả. Đây là lý do khởi dầu mọi thời thiền định, ta đều phải xác định động lực tu hành và xem được tái sinh làm người là quý báu; và lại phải xem định luật nhân quả là bước đầu của sự hành trì Phật pháp. Định luật nhân quả đã từng được gọi là "Chánh kiến thế gian." Ở đây "thế gian" có nghĩa là những người thường: toàn thể câu ấy có nghĩa những người thường trước hết cần phải hành xử đúng theo định luật ấy. Rất nhiều người ngày nay làm bộ xem tri kiến là rất quan trọng, nhưng trước hết ta cần phải phát triển lòng tin vào luật nhân quả rồi thay đổi lối hành xử cho thích hợp cái đã. Nếu bạn không làm điều này, bạn có thể lẩm bẩm những lời đọc tụng và làm như mình đang nhớ lại Pháp hay nổ lực để bắt chước trạng thái tịnh chỉ thiền quán và giả vờ đây là thiền về chánh kiến. Nhưng đây chỉ là những dấu hiệu chứng tỏ bạn không hiểu "Pháp" có nghĩa gì.

Một vài người phạm tội suốt ngày đêm và còn lệnh cho những người khác, tôi tớ và học trò, làm nhiều hành vi tội lỗi khắp nơi. Những người này có thể sáng dậy sớm, tối ngủ trể sau khi đọc các bài kinh, nhưng đây là một cách tu tập sai lầm.

Bạn phải nghĩ về luật nhân quả để phát triển đức tin vào luật ấy. Có ba phần ở đây: (1) Nghĩ về nhân quả nói chung; (2) Nghĩ về những trường hợp đặc biệt; (3) Sau khi nghĩ điều này, tìm cách thay đổi lối hành xử.

b-1. Nghĩ về nhân quả nói chung.

Có hai tiêu đề phụ: (1) Nghĩ về nhân quả cách tổng quát và (2) Nghĩ về một vài điểm đặc biệt.

b-1.1. Nghĩ về nhân quả một cách tổng quát

Có bốn tiêu đề phụ: (1) Nghiệp cố định như thế nào; (2) Nghiệp tăng trưởng mạnh; (3) Ta sẽ không gặp một điều gì nếu ta không tạo nghiệp cho điều ấy xảy ra; (4) Nghiệp khi đã được tạo thì sẽ không tự nhiên mà biến mất được. Đức Thế Tôn đã nói về nghiệp theo bốn cách ấy, bởi vậy nó rất quan trọng.

b-1.1.1. Thế nào là nghiệp cố định.

"Sự Truyền Thừa Luật Tạng" nói: "Bất cứ nghiệp nào đã được tạo ra sẽ đem lại một hậu quả tương ứng." Nói cách khác, hậu quả của một vài thiện hành làm nhân thì chỉ có thể là hạnh phúc; nhân ấy không đem lại đau khổ. Hậu quả của một vài bất thiện hành làm nhân thì có thể đem lại đau khổ; nhân này không đem lại hạnh phúc. Đây là khía cạnh cố định của nhân và quả. Ví dụ, điều cố định là từ hột của một cây cay sẽ có trái cay. Hột của một cây đắng sẽ sinh ra trái đắng; hột của một cây ngọt sẽ sinh ra trái ngọt. Và "Hiện tại" chính là thời gian mà chúng ta đang tạo những những nhân của nghiệp, bởi thế ta phải hết sức cẩn thận, vì không thể nào điều chỉnh lại một khi nhân đã phát sinh ra quả.

Khi chúng ta đau ốm chẳng hạn, sự cúng bái đôi khi có thể không ăn thua gì; nghi lễ và cơn bệnh đi hai đường khác nhau. Nếu bạn gieo hột giống của một cây cay như cây ớt, rồi khi nó bắt đầu lớn bạn lại trồng những cây nho và mận xung quanh cây ớt để làm cho nó ngọt, thì những cây ấy sẽ mọc riêng rẽ, không thể cho kết quả như bạn muốn.

Nhân và quả hết sức vi tế, bởi vì bất cứ một nhân nào mà người ta tích lũy sẽ đem đến hậu quả tương ứng của nó. Tỳ kheo Priyabhadra có một thân hình xấu xí mà giọng nói thanh tao. Cả hai điều này có nhân như sau. Trong một đời quá khứ ông ta được sinh làm một người cu li; khi ấy có vị vua đang xây một bảo tháp khổng lồ. Anh ta nói: "Xây tháp gì mà lớn dữ vậy? Sẽ không bao giờ xong." Về sau khi bảo tháp được hoàn tất, anh ta đã dâng cúng một cái chuông để sám hối điều mình nói.

Lúc Atìsha ở Tây Tạng, có một người ngang nhiên phạm một vài tội nhỏ nhặt trước mặt ngài. Atìsha thấy điều ấy thật quá đáng, và ngài bảo: "Than ôi, bạn không nên chai lì như thế, nhân quả rất tế nhị! Nhân quả rất sâu xa!"

Một lần có một vị tỳ kheo đã làm vấy một tít mỡ trên tọa cụ của chư tăng trong buổi lễ công cộng. Khi tái sinh ông làm một người có cái lưng đen.

Một lần khác khi một vị tỳ kheo nhuộm y, những cái y biến thành những miếng thịt bò; ông ta bị buộc tội đã ăn trộm một con bò tơ và ở tù 6 tháng. Điều này được xem là hậu quả của một hành vi đời trước. Trong một đời trước ông ta đã buộc tội một vị Độc giác là ăn trộm bò. Vị Độc giác bị ở tù 6 ngày.

Sagama bà mẹ của một ông bộ trưởng ở trong thành Xá vệ có 32 người con trai, tất cả đều là những người đô vật. Một ông bộ trưởng khác của vua Ba tư nặc làm cho chúng bị thất sủng; vua bắt tử hình tất cả những người con trai ấy và những cái đầu của chúng được đem đến cho mẹ chúng. Điều này là hậu quả của việc trong quá khứ 32 tên trộm đã trộm và giết một con bò đực. Còn bà Sagama là chủ nhà của những tên trộm trong lúc chúng sát sinh.

(Ngài kể những chuyện này với đầy đủ chi tiết)

Như thế gọi là nghiệp cố định.

b-1.1.2. Nghiệp chứng tỏ có tăng trưởng lớn

Những nguyên nhân bên trong phát sinh những hậu quả lớn hơn những nhân bên ngoài. Tuy thế, cũng có trường hợp nhân ngoài có hậu quả, như một cây đại thụ mọc lên từ một hột nhân rất nhỏ bé, và hàng năm nó có cho hàng trăm ngàn thứ như lá và quả. Như vậy đây là một tăng trưởng to lớn. Nhân nội tâm còn cho những hậu quả lớn hơn nhiều.

Khi đức Thế Tôn viếng thăm thành Nyagrodhikà, có một người phụ nữ dâng cúng ngài một nắm kẹo mè. Ngài tiên đoán trong tương lai bà sẽ tái sinh làm một vị Phật hiệu là Susvasti. Người chồng nói một cách bất kính: "Yêu cầu ông đừng nói như vậy chỉ vì bà ấy cúng ông một ít thực phẩm, này ông Phật." Đức Phật lấy hình ảnh hột cây đa nhỏ xíu nhưng mọc thành một cây khổng lồ ngã bóng xuống che rợp năm trăm chiếc xe bò đặt không đụng nhau. Phật dạy rằng những nghiệp nhỏ có những hậu quả lớn. Khi ấy người chồng mới chịu tin.

Có lần một tỳ kheo bảo một người khác: "Giọng anh như chó sủa, hay như cóc kêu, hay như khỉ lải nhải," và ông ta đã tái sinh năm trăm kiếp làm mỗi loài vật mà ông dùng để mắng nhiếc.

Ở Trung Hoa, có lần một người viết: "Những học giả ngày nay giống như rắn." Nên quyển sách ông ta được đặt tên là Luận Xà Dụ. Thân thể tác giả về sau đau đớn quằn quại, tay chân co quắp vào trong mình, trở thành thân một con rắn. Rồi một cái đầu rắn chui ra từ một chỗ nứt trên đầu ông. Trong tái sinh ấy tác giả thực sự biến thành một con rắn.

Ở Ấn, năm trăm người chài lưới có lần bắt được một con giống như cá mà có 18 cái đầu. Phật dạy đấy là hậu quả của việc như sau. Con vật ấy xưa là Mànavagaura, mẹ ông đã khuyến khích ông nhục mạ những thầy tu khác là "Giống như chó," vân vân. Nhưng khi đức Thế Tôn đi đến đấy để tuyên bố về nghiệp nhân của sinh vật kia, thì Ngài bị các ngoại đạo chỉ trích là "Cồ Đàm bậc thánh giả mà cũng khoái cảnh tượng thế gian." Tôi đã kể chuyện này một cách chi tiết trong phần nghi thức chuẩn bị. (Xem Ngày Thứ Tư, trang…)

Những hậu quả ghê gớm ấy đều do những lời mắng nhiếc nhỏ nhặt, chứ không cần phải do những tội lớn lao như giết người cướp của chẳng hạn.

Trước khi xuất gia, tỳ kheo ni Utpalavarna (Liên Hoa Sắc) có hai con trai; một đứa bị chết chìm, một đứa bị chó sói tha mất. Chồng bà bị rắn cắn chết. Cha mẹ bà và nhà cửa bị thiêu cháy rụi trong một cơn hỏa hoạn. Sau đó bà kết hôn với một thầy cúng tế. Trong khi sinh ra một bé trai, người chồng cùng bạn uống rượu say về giết đứa bé và bắt bà ăn thịt con. Bà bỏ nhà chạy đến một gia chủ chết vợ. Người này lấy bà làm vợ nhưng ông ta cũng chết, và bà bị chôn sống theo xác của ông theo phong tục địa phương. Một tên trộm chuyên trộm chỗ mồ mã đào bà lên và bà trở thành vợ y. Về sau người chồng bị vua giết vì là đầu đảng bọn cướp, và bà cũng bị chôn sống theo cái xác. Sở dĩ bà trải qua những đau khổ như vậy là vì trong một đời trước, bà đã làm thứ phi của vua và đã giết con trai của hoàng hậu nhưng lại thề nhiều kiểu để chối.

Còn nhiều chuyện tương tự. Nhân và quả còn tinh tế và mờ mịt hơn cả tánh không: Thanh văn và Độc giác A la hán có thể hiểu và giảng dạy những chi tiết vi tế về tánh không, nhưng sự vi tế của luật nhân quả thì chỉ có chư Phật mới phán xét được, và người ta biết được chỉ nhờ sự công bố chân thật của Ngài. Luật ấy quả là vi tế đến nỗi ta phải tránh né dù là tội lỗi nhỏ nhất. Kinh Pháp Cú nói:

Đừng tưởng một tội nhỏ
Tương lai không quả báo.
Như nước nhỏ từng giọt
Làm đầy bình chứa to
Những tội lỗi nhỏ nhặt
Kẻ hạ liệt tích lũy
Sẽ tràn ngập đời y.

Một đức hạnh nhỏ cũng sẽ tăng trưởng thành quả báo lớn. Vua chuyển luân Màbhvàtà cai trị cả bốn châu lục và các cõi trời; tương truyền đấy là hậu quả của việc ông đã ném một nắm đậu để cúng Phật Tỳ Bà Thi. Bốn trái đậu rơi vào bát của Ngài và một trái rớt nơi nhục kế của Ngài.

Khi Phật còn tại thế, có một bà la môn tên Survanavasu. Tay ông thường tuôn ra những đồng vàng không bao giờ hết; đó là hậu quả từ một đời trước khi ông mà một người buôn gỗ. Một lần sau khi nhận

được một đồng tiền vàng người ta trả, ông đã cúng dường Phật Ca Diếp bằng cách bỏ vào một bình đất sét đầy nước.

Kanakavatsa là một vị trưởng lão trong tăng đoàn. Vào ngày ngài ra đời, có bảy thớt voi vàng xuất hiện tự nhiên trong kho tàng của gia đình. Tất cả phân tiểu của voi đều là vàng ròng, nên Kanakavatsa được chu cấp rất chu đáo. Bảy lần vua A xá thế sai đến trộm voi, nhưng không thành công vì những con voi ấy biến mất xuống dưới mặt đất và trở về chủ cũ. Điều này được bảo là hậu quả của một đời quá khứ trong đó Kanakavatsa đã khôi phục và thếp vàng một pho tượng đất sét của con voi mà đức Phật Câu Na Hàm Mâu Ni (Kanakamuni) đã cõi.

Một tỳ kheo ni Shukla sinh ra từ bụng mẹ, cô đã mặc y phục lụa là. Khi cô thụ đại giới, thì y phục ấy biến mất thành pháp phục. Điều này được nói là do nhân đời trước, cô làm một người ăn xin, hai vợ chồng chỉ có một mảnh y phục nên phải thay phiên nhau để đi ra ngoài ăn xin. Thế mà họ đã cúng dường tấm y cho Phật Câu Na Hàm Mâu Ni, mặc dù vậy họ có thể chết. Hành vi ấy đã có quả báo ngay tức khắc; vua và hoàng hậu cho họ nhiều y phục.

Người ta không nên xem thường những việc lành nhỏ. Kinh Pháp Cú nói:

Đừng nghĩ việc lành nhỏ
Tương lai không quả báo.
Như nước nhỏ từng giọt
Làm đầy bình chứa to.
Những việc lành rất nhỏ
Người tinh tấn tích lũy
Sẽ tràn ngập đời y.

Hai đoạn này nói về nghiệp có tính cách cố định như thế nào, và tăng trưởng như thế nào, làm cho ta quyết định mình phải làm lành lánh ác, và nên làm việc lành dù rất nhỏ, nên tránh việc ác dù rất nhỏ.

b-1.1.3. Ta không gặp một chuyện gì nếu ta đã không tạo cái nghiệp cho chuyện ấy xảy ra.

Khi có một cuộc chiến tranh hay ấu đả xảy ra, có người bảo: "Tôi không đeo bùa ngăn khí giới, vậy mà ở giữa súng đạn tơi bời tôi vẫn không bị hại." Bạn có thể xem chuyện này lạ lùng, nhưng đây là trường hợp một người không gặp một sự gì chỉ vị họ không tạo nghiệp cho sự ấy xảy đến.

Một vài người lúc đầu không bị thương tích bởi khí giới nhưng về sau lại bị giết. Thấy vậy người ta bảo, "Chắc lá bùa của họ hết hiệu lực." Như vậy người ta bảo, "Chắc lá bùa của họ hết hiệu lực." Như vậy chứng tỏ họ không hiểu nhân quả. Sở dĩ như vậy là vì lúc đầu, họ không gặp hoàn cảnh do nghiệp họ tạo nên, sau đó lại gặp. Khi mà người ta không gặp hoàn cảnh do chính nghiệp họ tạo ra, thì họ sẽ không chết, dù có bị thiêu trong ngọn lửa. Giáo chủ Agnibhu có lần bị thiêu trong lửa cùng với xác bà mẹ, nhưng ông không chết mà về sau còn chứng quả A la hán. A Xà Thế ăn trộm con voi của Kanakavatsa bảy lần, nhưng không ích gì, vì lần nào chúng cũng lún xuống mặt đất.

Thứ phi của vua Udayana là Shyàmavatì đã đắc quả Bất hoàn (nên có thể bay). Năm trăm cung nữ tùy tùng cũng đạt đến địa vị kiến đạo. Nhưng khi bà la môn Akàla châm lửa đốt phòng xá của bà (vì đời trước, họ đã đốt nhà của một người bà la môn) thì họ chỉ bay được một đoạn. Shyàmavatì nói: "Ai cai trị chúng ta nếu không phải chính nghiệp mà ta đã tạo và tích lũy?" Tất cả họ đều lao vào ngọn lửa mà chết thiêu như những con mối. Có một người tớ gái tên Kubjottarà, không có thần thông nào cả nhưng không cùng chung nghiệp ấy, nên thoát được ngọn lửa bằng cách trốn vào một hố nước.

Khi Virùdhaka gây chiến với dòng họ Shàkysa, bảy mươi ngàn người dòng họ Thích Ca đều đã đắc Dự lưu mà vẫn không thoát khỏi bị giết. Một số người không tạo nghiệp đáng bị giết như vậy nên đã trốn thoát được, trong khi đại danh của dòng Thích Ca bị xuống dốc.

Thành Ràvana bị chôn vùi dưới một trận mưa đất. Vua và đình thần đều bị chôn, nhưng có hai bộ trưởng thoát được.

Đấy là vài ví dụ về những người không gặp một sự việc gì vì họ đã không gây cái nghiệp cho sự việc ấy xảy ra.

b-1.1.4. Nghiệp một khi đã làm thì không tự nhiên mà biến mất.

Một kinh nói:

Nghiệp của chúng sinh có thân thể
Không tiêu mất trải qua hàng trăm kiếp.
Khi có điều kiện và đúng thời
Nghiệp sẽ chín thành kết quả.

Nghiệp không bị phai nhạt sau một thời gian dài, cũng không giảm bớt, trở thành không hiện hữu, vân vân. Sớm hay muộn nó sẽ chín thành kết quả, như trong câu chuyện bậc thánh Vibhudatta đã đắc quả A la hán mà vẫn không được bố thí, cho dù có được thì của ấy cũng biến mất vì một lý do nào đó. Trước khi chết ngài nói: "Cháo nấu bằng tro." Rồi ngài từ giả thân xác.

Trong dòng tâm thức của gia chủ Shrìjàta có quá ít thiện căn, và thiện căn của ông quá nhỏ để góp phần vào việc giải thoát ông, đến nỗi một vị A la hán như Xá Lợi Phất mà cũng không trông thấy được. Những thiện căn mà ông ta có được là như sau. Trong một đời quá khứ, Shrìjàta đã tái sinh làm một con ruồi. Nó bay theo mùi một cục phân trâu đã khô rớt trong cống rãnh, đậu được trên cục phân ấy. Khi nước cuốn cục phân trôi đi, nó bay theo và tình cờ trên đường bay nó có vòng quanh một bảo tháp.

Có lần một con heo bị chó rượt quanh một bảo tháp; về sau nó được tái sinh làm một vị trời.

Khi vua Lưu Ly tàn hại dòng họ Thích Ca, đức Phật Thế Tôn cũng đã bị một cơn đau lưng, theo cái thấy phàm tình. Trong một đời quá khứ khi Ngài còn là một cậu bé, một số dân chài bắt được hai con cá khổng lồ để ăn thịt, và Ngài đã vui mừng trong việc này. Quả báo là sự đau lưng. Chuyện kể rằng chính vua Lưu Ly cũng bị lửa đốt cho đến chết, mặc dù xung quanh ông toàn là nước.

Đức phật tiên đoán rằng một người theo Kỳ na giáo tên Duhkhitaka sẽ chết vì ăn không tiêu. Người ấy bèn nhịn ăn, nhưng vẫn chết vì nước mía và nước mà ông ta uống không tiêu.

Long Thụ đã được trí bất tử, nhưng trong một đời quá khứ khi cắt cỏ ngài đã cắt trúng cổ của một con kiến, do nghiệp ấy ngài chết vì bị mất đầu

Thánh Mục Kiền Liên đệ nhất thần thông; thế mà một số thầy tu đầu cạo trọc chỉ trừ một nhúm tóc trên đỉnh, đã tìm cách đánh ngài bằng tích trượng của họ. Toàn thân thể Mục Kiền Liên trông như một cây cỏ chỉ. "Thịt xương ngài bị đòn nhừ tử thành một đống bột nhão. "Xá Lợi Phất hỏi tại sao ngài không thi triển thần thông. Mục Kiền Liên đáp rằng ngài hoàn toàn ở dưới năng lực của nghiệp; làm sao thi triển thần thông khi mà ngay cả tìm môt lối thoát ra cũng không xong? Trong một đời quá khứ, ngài đã một điều hỗn xược với mẹ; nghiệp ấy không tự biến mất, nên đây là hậu quả của nó.

Về phần quả báo của ác nghiệp, nếu bạn không tịnh hóa ác nghiệp nhờ bốn năng lực của sám hối và chế ngự, thì ác nghiệp không buông tha bạn dù vào đời cuối cùng của bạn làm Bồ tát. Kinh Hiền Ngu, Kinh Một Trăm Bài Kệ, Một Trăm Mẫu Chuyện Đời, Truyền Thừa Tạng Luật v.v... đều nói, sau khi bạn tích lũy tội hay phúc, thì kết quả sẽ không mất. Không thể nào nghiệp trở thành phi - hữu, chính vì vậy mà bạn phải thay đổi lối hành xử ngay cả ở cấp độ tinh tế nhất.

Hai phần kế tiếp bàn về sự quán xét những kỹ thuật để bảo đảm công đức của bạn sẽ không bị phá hủy vì giận dữ. Thế nào bạn cũng phải quyết định thay đổi hành vi phù hợp với luật nhân quả. Bốn tiêu đề trên cốt là để tăng trưởng đức tin vào nhân quả. Khi bạn muốn thay đổi lối hành xử phù hợp với nhân quả do lòng tin, bạn nên nghĩ về 10 nghiệp đạo - một đồ hình mô tả thiện và ác - vì điều này làm cho công việc thay đổi lối hành xử của bạn trở nên dễ dàng. Tác phẩm Thực Hành Trung Đạo nói:

Ngoài giới, không có nguyên nhân
Cho tái sinh cao hoặc thù thắng:
Của phàm phu và của Thanh văn
Phát sinh do Ngữ giác ngộ.
Cho Độc giác hay cho Bồ tát.

Nói cách khác, mười nghiệp đạo là nền tảng của tái sinh cao cho những người mới bước vào đạo lộ; nó là nền tảng cho loại giác ngộ

của Thanh văn và Duyên giác; và cũng là nền tảng cho vô thượng bồ đề của các vị Bồ tát. Bởi thế điều cốt yếu cho phàm phu trong giai đoạn đầu tiên thuộc phần Phạm Vi Nhỏ này, là giữ giới thay đổi lối hành xử của họ theo khía cạnh đen và trắng của nhân quả.

b-1.2. Nghĩ về một vài điều đặc biệt của nhân quả.

Có 3 phần (1) Nghĩ về khía canh đen của nhân quả; (2) Nghĩ về phía cạnh trắng của nhân quả; (3) Dạy về những cửa ngõ vô tình đưa đến nghiệp cường liệt.

b-1.2.1. Nghĩ về khía cạnh đen nhân quả.

Phần này cũng có 3: (1) Tiến trình nghiệp đen thực thụ: (2) Những sự khác nhau làm nên nghiệp nặng hay nhẹ; (3) Dạy về quả báo của những nghiệp này.

(i) Tiến trình nghiệp đen thực thụ.

Nếu luật nhân quả là vô cùng quan trọng dù trên một cấp độ rất vi tế, thì cái gì là căn bản để thay đổi lối hành xử của ta.

Tác phẩm Kho Tàng Vật Lý Siêu Hình nói:

Tiến trình nghiệp gồm 10 phần,
Dù là đen hay trắng
Được chỉ dạy
Để tóm thâu tất cả nghiệp.

Có nghĩa rằng thiện hay bất thiện có thể được tóm tắt dưới 10 loại. Ngay cả những người đã thụ giới, chứ không chỉ những người thế tục cũng phải thay đổi lối hành xử của mình. Đấy là lý do Longdoel Lama Rinpoche rất cẩn thận muốn cho mọi người biết ông đã vi phạm bất cứ điều thiện nào trong 10 điều - quả thế, ông làm cho họ chú ý đến những bất thiện của ông.

Tác phẩm Hành Bồ Tát Hạnh nói:

Mặc dù bạn nghĩ rằng mình muốn tránh đau khổ,
Kỳ thực bạn đang thực sự vội vã đi đến đau khổ.

Bạn có thể mong muốn được hạnh phúc
Nhưng vì vô minh si ám
Bạn phá hủy hạnh phúc như một kẻ thù.

Nói cách khác, chúng ta có thể mong muốn hạnh phúc nhưng không hiểu làm thế nào để tạo việc lành, nguyên nhân để có hạnh phúc. Chúng ta có thể không muốn đau khổ, nhưng lại không hiểu rằng ta phải từ bỏ tội lỗi, nguyên nhân của khổ đau. Bởi thế chúng ta đánh gục hạnh phúc - chính cái điều mà chúng ta cần - làm như thế nó là kẻ thù của chúng ta. Chúng ta uốn nắn lối hành xử của mình một cách trái ngược hẳn.

Một số người suy nghĩ thấp kém có thể bảo: "Tôi không biết 10 điều bất thiện là gì?" Nhưng nếu ta có thể học 20 hay 30 bài hát thì không thể nào chúng ta lại không biết 10 bất thiện sau khi nghe về chúng. Chúng ta không đi đến các đọa xứ bởi vì ta không biết Pháp hay chưa học Pháp, mà chính vì chúng ta đã biết Pháp nhưng không thực hành. Vậy điều cốt tử là phải thực hành pháp.

Mười bất thiện, những điều cần phải từ bỏ là:

Thân nghiệp có ba
Ngữ nghiệp có bốn, và ý nghiệp có ba.
Hãy sám hối mỗi một nghiệp
Trong mười bất thiện này.

Nói cách khác, giết, lấy của không cho, và tà hạnh về dâm dục là ba bất thiện của thân. Nói dối, nói ly gián, nhiếc mắng, và nói lời phù phiếm là bốn bất thiện của lời. Ba bất thiện của ý là tham, ác ý, và tà kiến.

Mỗi bất thiện này có 4 thành phần: "căn bản," "ý định," "hành vi" và "bước cuối cùng". (CT của DG.- Tức là bốn yếu tố: Nhân, Duyên, Pháp và Nghiệp nói trong kinh Phạm Võng.)

(1) Giết.

"Căn bản" của giết bao hàm một chúng sinh khác với mình, nghĩa là cái vật sẽ bị giết - một con cừu chẳng hạn. "Ý định" chính nó cũng

có 3 phần: "sự nhận ra," "động lực, " và "vọng tưởng." Ở đây sự nhận ra có nghĩa là không lầm lẫn về một vật gì. Động lực có nghĩa là là muốn giết. "Vọng tưởng" là một trong ba độc. Một ví dụ về giết do sân là tức giận một kể thù và dùng khí giới đểâ đánh. Một ví dụ giết do tham là giết một con cừu vì tham thịt của nó hay tham bộ lông của nó v.v… Một ví dụ về giết do ngu si là giết một hữu tình để lấy máu thịt của nó mà cúng tế với tư tưởng rằng đó không phải là một tội lỗi. "Hành vi" là sự thi hành việc giết bằng cách dùng độc dược, một trong 5 loại khí giới hay bất cứ gì khác. Sự giết không cần phải là một việc rõ ràng như dùng dao để đâm: nó cũng có thể được làm bằng thuật phù thủy, những bài chú v.v… "Bước cuối cùng" là cái chết của chúng sinh kia.

Khi đầy đủ 4 yếu tố ấy thì tiến trình nghiệp giết thành tựu. Ra lệnh cho người nào khác giết thì cũng không khác gì tự mình giết. Kho Tàng Siêu Vật Lý nói, nếu 8 người giết một con cừu, thì không phải mỗi người "san sẻ" một phần tội, mà mỗi người nhận "trọn vẹn" cái tội giết con cừu. Khi một viên tướng phái nhiều người lính đi giết hại và một ngàn người bị giết, thì mỗi người lính đều phạm tội giết số lượng mà mình đã giết; nhưng viên tướng lại bị cái tội giết tất cả 1000 người.

Chúng ta có thể nêu một ví dụ rõ rệt tại đây ở tỉnh Trung ương, nhưng khắp nơi ở Tây Tạng, tôi tin rằng những người tu đang khiến những người khác giết súc vật cho mình ăn, và tuyên bố "chúng là kẻ tôi tớ." Những đồ tể và người sai giết, cả hai đều phạm tội giết. Nếu người tu sĩ chính tay mình giết con vật, thì chỉ có một người phạm tội. Vậy sẽ tốt hơn biết bao nếu vị ấy đừng bảo người khác làm mà chính mình làm, như thế nghĩ rằng ta không có tội thực sự giết một chúng sinh, nhưng kỳ thực là chúng ta có tội, vì sai người khác giết cho mình cũng là một trọng tội.

Có một số tỷ kheo và sa di giữ một con dê, một con cừu và một con bò đực trong một cái chuồng. Khi những con vật sắp bị giết, con dê nói với hai con kia: "họ muốn giết chúng ta." Con bò đực nói: "nhưng ngày nào họ cũng quy y. Họ chắp hai tay lại, nhắm mắt và nói: Mong tất cả hữu tình có được hạnh phúc và nhân của hạnh phúc. Họ sẽ không giết chúng ta đâu." Con cừu nói: "họ là những đệ tử của

Phật. Khi họ bắt đầu học giáo lý họ đã hứa giữ lời khuyến cáo kèm theo sự quy y. Lời khuyên chính yếu là đừng làm hại chúng sanh. Chắc chắn họ sẽ không làm hại chúng ta."

Ba con vật bàn cãi rất sôi nổi. Rồi buổi sáng hôm ấy, người đồ tể cư sĩ đi đến nhà các thầy tu. Những con vật trông thấy anh ta và lắng nghe. Người đồ tể nói, vẻ hơi bực: "Hôm nay tôi bận. Thầy có thể nhờ người nào khác giúp thầy không?" Một thầy tu năn nỉ: "Tôi không còn gì để ăn trưa, hãy giúp tôi làm thịt cả 3 con ngay hôm nay."

Người đồ tể phải hứa giết giúp.

Ba con vật nghe chúng chắc chắn phải chết. Hai con đã từng bảo việc này sẽ không xảy ra bấy giờ đang khóc thảm thiết. Ngay khi ấy người tu sĩ đi dến vừa lần chuỗi đọc lời quy y và tụng câu Om Na Ni Padme hum. Ông ta đã đến để xem thử con dê, con cứu và con trâu đực có đủ mập hay không.

Ba con vật nói rằng thật không hợp lý nếu thầy tu mà giết chúng sanh hoặc sai người khác giết. "Tốt nhất là chúng tôi không bị giết. Nếu chúng tôi phải chết thì này thầy tu, thầy nên tự tay giết chúng tôi."

Vị tu sĩ không làm gì cả, người đồ tể trở lại lấy dây thừng cột chân 3 con vật lại. Anh ta lấy búa đập con bò đực một cú vào đầu bất tỉnh, thọc một cái gươm nhọn vào sườn của con dê và con cừu, và dùng những lưỡi câu bén dể cắt những động mạch chính của chúng. Như thế những con vật trải qua sự đau đớn không thể tưởng tượng. Con bò rống lên với một giọng bi ai thảm thiết: "Nghe tôi đây này, hỡi tất cả chư Phật ở 10 phương. Tôi thấy những điềm xấu. Những tỳ kheo trên đất này chỉ là những hình ảnh mường tượng tỳ kheo, vì họ sai giết những hữu tình đã từng là cha mẹ họ." Cờ chiến thắng của Pháp đã bị hạ thấp và ngọn cờ của ma quỷ giương cao; tất cả chư Phật và Bồ tát đều buồn bã.

Đây là cuộc đối thoại giữa vị tu sĩ, con dê, con cừu vàcon bò - tất cả chỉ vì bữa ăn trưa của 1 vài tỳ kheo. Tác phẩm Tấm Gương Trong kể chuyện này rất dài.

Những điều như vậy lạc ra ngoài giáo lý; điều cốt yếu là tránh giết chugnsinh. Bậc tôn sư tôi, chỗ nương cậy của tôi, là người có biệt tài làm cho người khác hối hận từ bỏ sát sinh. Khi đến tỉnh Kham tôi cũng đã có thể chấm dứt việc tàn sát súc vật tập thể mà chùa Sog Tsongkapa và những tu viện khác thường làm để gây quỹ. Tôi nghĩ rằng đây là việc tốt nhất mà tôi có thể làm cho chánh pháp trong đời này.

(2) Lấy của không cho

"Căn bản" là vật sở hữu của người khác. "Ý định" gồm ba phần: sự "nhận ra" phải không lầm lẫn, "động lực" là ý muốn lấy một vật, vì người ta sẽ không đem nó mà cho mình, "vọng tưởng" là một trong ba độc. Một ví dụ về ăn cắp do "sân" là lấy tài sản của một kẻ thù; một ví dụ về ăp cắp do "si" là truyền thống của người ngoại đạo Phật theo đó, "khi một người thuộc gia cấp là ba là môn bị tài sản sa sút, thì người đó được phép ăn trộm." Nghĩa là họ không cho đó là một hành vi quấy.

"Hành vi" không cần phải là sự đi lén lút về đêm. Sự lấy của không cho có thể bao hàm nhiều chuyện như: một người xuất gia lạm dụng của tín thí, một quan tòa xử phạt bất công, cái kiểu bố thí cho ra rất ít với hy vọng nhận lại thật nhiều ("thả tép câu cá") vân vân. Khi một thầy tu vi phạm học giới, ông ta phải lay sám hối v.v…; với mục đích là để chừa những hành vi quấy như trên.

Tóm lại: bạn muốn có được một thứ sở hữu đặc biệt nào đó, mà khổ chủ của vật ấy không muốn lìa. Bạn dùng nhiều phương tiện lừa bịp để được nó, làm cho người kia không thể nào lấy lại. Không những chúng ta rất dễ phạm vào kiểu ăn trộm này, mà chúng ta còn phạm những kiểu trộm cướp như sau. Hoặc ta để cho người nào lấy của cải hay sở hữu của người khác, dù chỉ đáng giá vài xu. Hoặc ta mượn vật gì của người khác đã lâu rồi chiếm làm sở hữu của mình khi chủ quên đòi. Hoặc ta có thể nghĩ, "Lạy trời cho ông ấy quên," và nhận ra rằng ông ta đã quên.

"Bước cuối" xảy ra khi bạn nghĩ mình đã nhận được vật - khi ấy bạn thành một kẻ trộm cắp. Nếu bạn còn làm chú tiểu, thì việc ấy

cũng gàn như phạm một trọng giới, nếu bạn là tỳ kheo, bạn phạm trọng giới thực.

(3) Tà dâm

Đối với cư sĩ thế tục thì "căn bản" là bất cứ một lỗ nào trừ bộ phận sinh dục; bất cứ thời gian nào không thích hợp, như khi người phụ nữ đang có bầu hoặc đang giữ giới bát quan trai; tại một nơi không thích hợp, như trước bậc thầy hay gần một bảo tháp; bất cứ người nào không thích hợp, như mẹ hay cha mình.

(CT. Nhân, Pháp, Thời, Xứ - Quan niệm về "tà dâm" đối với người Tây Tạng có chỗ khác với VN; ví dụ về "người không thích hợp" thì chỉ kể cha mẹ, chứ không kể vợ hay chồng của kẻ khác. DG)

Đối với người xuất gia thì tất cả mọi hành vi dâm dục đều trở thành tà dâm.

Sự 'nhận ra' là: người ta phải không nghi ngờ gì hành vi ấy là tà dâm; nhưng khi bạn là tu sĩ mà phạm hạnh bất tịnh thì không kể bạn lầm hay không.

'Vọng tưởng' là một trong ba độc. 'Động lực' là muốn làm quấy. 'Hành vi' là khi hai căn tiếp xúc, vân vân. Bước cuối thành tựu khi người ta cảm thọ sự khoái thích.

(4) Nói dối

Người ta có thể nói dối về tám điều: (1) một điều gì ta đã thấy bằng nhãn thức, nghe bằng nhĩ thức, cảm nhận bằng tỉ thức, thiệt thức, thân thức một cách riêng rẽ; (2) một điều gì ta đã thấy bằng nhãn thức, v.v. một cách tổng hợp; (3) một điều gì ta đã thấy bằng mắt v.v… một cách riêng rẽ; (4) một điều gì ta đã không thấy bằng mắt, v.v… một cách tổng hợp; (5) một điều gì ta đã kinh nghiệm bằng ý thức ta; (6) một điều gì ta đã không kinh nghiệm bằng ý thức ta; (7) một điều gì ta biết; (8) một điều gì ta không biết;

Bạn phải nói với một chúng sinh hiểu được điều bạn nói bằng tiếng người. Thành phần của "ý định" là như sau. Sự 'nhận ra' là nhận ra bạn đang nói (ví dụ) không thấy một điều gì, trong khi thực sự là

bạn có thấy. Động lực là muốn nói như vậy. 'Vọng tưởng' là một trong ba độc tố.

'Hành vi' là nói những lời dối gạt, hoặc dối bằng cử chỉ hay lắc đầu hay gật đầu mà không thốt ra lời. 'Bước cuối' là khi người khác hiểu bạn muốn nói gì.

Tuy nhiên, thật không hợp lẽ khi trả lời một cách thật thà cho những câu hỏi của một kẻ có thể giết người: "Nạn nhân của chúng tôi ở đâu?" Tuy nhiên nếu ai còn nghi ngờ về điều này thì nên làm như sau. Khi được hỏi: Hắn đi ngõ này phải không?" thì bạn nên nói một điều gì để đánh trống lấp, làm cho kẻ khác phải bỏ đi.

(5) Nói lời ly gián

'Căn bản' có thể là những người đang hợp nhau, hoặc không hợp. Sự 'nhận ra' phải là không lầm lẫn; 'động lực' là muốn gây chia rẽ; 'vọng tưởng' là một trong ba độc. 'Hành vi' là như sau: bạn muốn chia rẽ những người đang hòa thuận, hoặc muốn cho những người không hòa đừng hòa giải; không có gì khác nhau nếu lời nói ly gián của bạn là thật hay dối. Một vài người xem việc làm này là một đức tính, nhưng không phải. Lời ly gián gây ra tai hại lớn, nên không thể là điều phải.

'Bước cuối' là khi người ta hiểu ý nghĩa lời bạn nói. Nhưng nghiệp nói dối sẽ không thành tựu nếu những lời ly gián mà bạn nói ra có tác dụng ngược lại. Nghiệp ấy không thành nghiệp nói ly gián nếu lời nói không làm người ta chia rẽ - những người đang hòa thuận, vân vân - vì họ không hiểu.

(6) Lời nhục mạ

'Căn bản' của lời nhục mạ có thể là một hữu tình dùng làm căn bản cho sự phát triển những ý định tác làm tác hại, hoặc một vật vô tri như một cái gai.

Sự 'nhận ra' phải là không lầm lẫn. 'Vọng tưởng' là một trong ba độc. 'Động lực' là muốn nói những lời như vậy. 'Hành vi' là nói về những lỗi trong đạo đức, dòng dõi, thân thể, vân vân. Bạn có thể nói

sự thật hay điều dối trá; chẳng hạn bạn nói: "Anh đui rồi" cho một người mù thật hoặc không mù. Khi bạn nói những lỗi lầm về đạo đức, dòng dõi, thân thể, v.v… dù là nói đùa, bạn cũng đã phạm vào hành vi nói lời nhục mạ, nếu lời bạn làm cho người kia bị tổn thương.

'Bước cuối' là khi người kia hiểu được ý nghĩa của lời nói. Ngôn ngữ phải được hiểu; bởi thế tiến trình nghiệp không hoàn tất nếu bạn nói lời nhục mạ với một vật vô tri.

(7) Nói phù phiếm

'Căn bản' là một lời phù phiếm vô ích. Sự 'nhận ra' là điều mà bạn muốn đề cập, là một điều phù phiếm không đáng nói. Đề tài của chuyện phiếm có thể là một vị vua nổi tiếng hoặc không; bất cứ gì cũng có thể làm căn bản thực sự của chuyện phù phiếm. 'Động lực' của sự ham nói. 'Vọng tưởng' là ba độc. 'Hành vi' là nói về vua, về quân đội, hay bất cứ gì.

Ngày nay những tu sĩ chúng ta trong tu viện mỗi khi tụ họp lại là bàn luận đủ thứ chuyện: chuyện chính phủ Trung Quốc, Ấn Độ, vân vân. Đấy là chuyện phiếm. Chuyện phù phiếm là nghiệp nhẹ nhất trong mười bất thiện, nhưng nó lại là cách tốt nhất để lãng phí cuộc đời chúng ta. Cái thói xấu tán gẫu làm hỏng những cuộc đại lễ công cộng trong tôn giáo và chư tăng liên tục họp ăn trưa nói chuyện quá nhiều. Atìsha nói: 'Khi ở chung, hãy kiểm soát lời nói. Khi ở một mình, hãy kiểm soát tư duy.' Nói cách khác bạn phải cẩn thận dù chỉ có một người bạn.

Những câu chuyện và thảo luận về những luận đề không phải Phật giáo đều là chuyện phù phiếm.

Mặc dù với sáu tà hạnh về thân và lời, bạn có thể bảo người khác làm thay bạn (trừ tà hạnh dâm dục), song chính bạn cũng bị vướng vào tiến trình nghiệp.

(8) Tham

‘Căn bản’ là tài sản của một người khác. Giả sử khi đi chợ, bạn trông thấy một món hàng hấp dẫn và nghĩ, “Ước gì ta có được!” và khát khao nó gần muốn ôm.

Sự ‘nhận ra’ là biết được một vật đặc biệt nào đó làm căn bản cho lòng tham của bạn.

‘Động lực,’ ‘hành vi,’ và ‘bước cuối’ phải được xem là những nhiệm vụ của một ý định duy nhất. ‘Động lực’ là ý nghĩ: “Ước gì vật này là của ta!” ‘Vọng tưởng’ là một trong ba độc. ‘Hành vi’ là khi nghĩ càng mãnh liệt, và bạn quyết định mình phải tìm cách nào khiến cho vật ấy biến thành của mình.

Bạn cũng có thể tham ngay cả những sở hữu của bạn.

Khi chúng ta đi chợ ở thủ đô Lhasa chẳng hạn, ta khởi lòng tham hàng trăm ngàn lần, vì bất cứ gì ta làm ở đấy ta đều làm trong sự không chánh niệm. Ta nên áp dụng thuốc chữa bệnh tham là nghĩ tất cả những vật ấy đều hư huyễn không có thực chất.

(9) Ác ý

‘Căn bản,’ ‘vọng tưởng’ vân vân của ác ý cũng giống như của lời nhục mạ. ‘Động lực’ là muốn gieo tai hại bằng cách đánh hoặc giết đối tượng (căn bản) của các ý, hay mong những điều như “Thật là tốt nếu người ấy bị tàn mạt.” ‘Hành vi’ là đặt nhiều nỗ lực vào ý tưởng ấy. ‘Bước cuối’ là quyết định làm hại người kia.

Chúng ta làm những hoạt động mật giáo như cầu sự an lạc, tăng trưởng, năng lực, phẫn nộ; nếu chúng ta không làm với những động lực tốt và bền bĩ, làm vì lợi ích của hữu tình, thì những việc ấy có thể trở thành những hình thái khác nhau của tâm tham, ác ý, vân vân; bởi thế phải cẩn thận.

(10) Tà kiến.

‘Căn bản’ phải là một cái gì hiện hữu: nhân quả, bốn chân lý, Ba ngôi báu, vân vân. Một tà kiến là xem những việc này là phi hữu; chẳng hạn chối bỏ những pháp ấy tức là bảo rằng chúng không có.

Ngoại đạo Akshipàda muốn làm tà hạnh với chính con gái ông, nên đã soạn Một Trăm Ngàn Bài Kệ trong đó ông tuyên bố ngoài cuộc đời này, không còn có đời tái sinh nào khác. Ngoài ra những ví dụ về tà kiến là mười sáu quan niệm sai lầm, tà ác, bịa đặt, vân vân.

Sự 'nhận ra' là giống như chín hình thức kia của sự nhận ra, ngoại trừ sự kiện người ta không nhận rằng cái điều mình chối bỏ kỳ thực là đúng. 'Hành vi' là ý định chối bỏ cái điều dùng làm căn bản. 'Bước cuối' là quyết định rằng điều đó không hiện hữu.

Chúng ta ít có cơ hội thực sự chủ trương những tà kiến, nhưng ta cũng có thể bị bạn xấu lung lạc để có chủ trương như vậy. Bạn xấu nghĩa là những người có rất ít công đức.

Khi ta đã biết rõ mười bất thiện ấy, điều cốt yếu là ta phải cẩn thận tránh làm.

(ii) Cái làm nên nghiệp có nặng nhẹ khác nhau

Có sáu yếu tố:

(1) Nặng do bản chất

Bảy nghiệp của thân và lời xếp hạng từ nặng nhất là giết, cho đến nhẹ nhất là nói phù phiếm. Lý do là thứ tự này phản ảnh mức độ đau khổ mà hữu tình khác nhau phải chịu. Ví dụ: dù chúng ta có thể khác nhau cách mấy, thì cũng có giống nhau một điều là, ai cũng yêu quý mạng sống mình hơn những sở hữu của mình. Do vậy sự giết chết gây nhiều đau khổ cho người khác hơn là trộm cắp. Tuy nhiên, với ba 'điều bất thiện của tâm ý', cái nhẹ nhất nằm trước tiên, nặng nhất là cái cuối cùng.

(2) Nặng do ý định

Khi ý định xuất phát từ một vọng tưởng khá mạnh những điều bất thiện, chẳng hạn nhục mạ, bản chất lại nhẹ, nhưng người ta nói: "Anh là con chó già" do vì bản chất tức giận, thì hành vi này khi ấy trở thành nặng.

(3) Nặng do hành vi

Một ví dụ về điều này là giết một cách tàn bạo. Lại nữa giết một con voi chẳng hạn nặng hơn giết một con sâu. Giết những con vật có thân thể khổng lồ và có sức mạnh vật lý lớn thì tội nặng hơn. Vì chúng trải qua nhiều đau đớn nhiều hơn. Ở một vài xứ sở, người ta thiêu sống những con ếch, gà vịt và côn trùng; những hành vi này đều nặng theo cả 2 cách bởi vì bản chất của chúng và do chính hành vi giết hại.

(4) Nặng do căn bản

Một tội được xem là nặng nhất chẳng hạn như có cái nhìn dữ dằn đối với những bậc bề trên như là bổn sư, thầy truyền giới, những vị Bồ tát, những thành phần của tăng chúng, cha mẹ, v.v…

(5) Nặng vì tính cách thường xuyên

Nói phù phiếm chẳng hạn là nặng vì người ta luôn luôn làm.

(6) Nặng vì không có cách cứu chữa

Những tội trong dòng tâm thức của một người không bao giờ làm một thiện hành nào, là rất nặng.

Có từ một đến sáu loại nặng nhất trong bất cứ hành vi nào. Hai ví dụ về hai loại tội nặng là: nhìn một vị Bồ tát một cách tức tối khi ta rất giận dữ, hoặc giết một con vật một cách tàn bạo. Hát múa do tham mạnh là một trường hợp chỉ có một loại nặng. Tất cả 6 loại nặng đều hiện hữu chẳng hạn nơi một người đồ tể luôn luôn phạm tội và không bao giờ làm việc lành, giận dữ với cha mẹ và giết một cách tàn bạo.

Dù tội lỗi của chúng ta nhẹ đến đâu, chúng ta luôn luôn làm cho chúng thêm trầm trọng.

(iii) Dạy về quả báo của những nghiệp ấy

Có 3 loại quả báo: quả báo đã chín, quả báo phù hợp với nguyên nhân và quả báo thuộc về hoàn cảnh (tức là "y báo" - DG).

Khi người ta phạm một điều nào trong bất cứ 10 điều bất thiện, thì ta phải trải qua 4 quả báo chứ không phải 3, vì quả báo liên hệ đến

nguyên nhân được chia làm hai loại: Những kinh nghiệm phù hợp với nguyên nhân và hành động phù hợp với nguyên nhân.

Những bất thiện lớn lao sẽ đưa đên tái sinh ở địa ngục, trung bình thì đưa đến tái sinh làm ngạ quỷ, và nhỏ thì đưa đến tái sinh làm súc sinh. Hãy lấy ví dụ giết. Quả báo đã chín có thể là tái sinh ở địa ngục. Về sau người ta thoát khỏi địa ngục và được tái sinh làm người, nhưng mạng sống ngắn ngủi, lại đau bệnh: đây là những kinh nghiệm phù hợp với nguyên nhân. Người ta cũng có thể ưa giết từ tấm bé: đây là hành vi phù hợp với nguyên nhân. Những "quả báo về hoàn cảnh" xảy ra trong môi trường sống: thức ăn, thức uống thuốc men, v.v…, có ít hiệu lực. Sau khi chúng ta tái sinh làm người thích giết. Sự giết hại chúng ta làm cho tiến trình này kéo dài bất tận và chúng ta bị ném vào đọa xứ. Những hậu quả đáng buồn hơn tất cả là những hành động liên hệ đến nguyên nhân; đấy là lý do tại sao chúng ta cần phải nỗ lực ngăn chận những hành động tương ưng với những nguyên nhân bất thiện, và phát sinh những hành động phù hợp với nguyên nhân bất thiện.

Bây giờ chúng ta sẽ đề cập các điều bất thiện khác - lấy của không cho - theo thứ tự. Những kinh nghiệm phù hợp với nguyên nhân là: (đối với trộm cắp) bạn sẽ thiếu vật sở hữu, phải xài chung với những người khác; (đối với tà hạnh) bạn không thể giữ được đệ tử, tôi tớ hay chồng vợ; (đối với nói dối), người khác không ai tin bạn; đối với lời ly gián,bạn sẽ có ít bạn bè, không có tín đồ tôi tớ v.v…; (đối với lời nói nhục mạ) những người khác sẽ nói xấu bạn; (đối với lời nói phù phiếm) lời bạn sẽ ít có hiệu quả vì người khác sẽ xem thường những gì bạn nói; (đối với tham) bạn sẽ không đạt được mục đích; (đối với ác ý), hoàn cảnh xung quanh bạn sẽ đáng sợ; (đối với tà kiến) bạn sẽ đuôi mù trước chánh kiến. Một số người phạm tội được sống lâu, mọi sự đối với họ đều suông sẻ; ngược lại một số người tu hạnh nghiêm chỉnh thì lại bị ốm đau, mạng sống ngắn ngủi, v.v… Có nhiều nguyên nhân cho việc này: những nguyên nhân ấy nằm trong các đời quá khứ. Khi một chuyện gì khó chịu xảy đến cho ta trong đời này, chúng ta cứ nghĩ đấy là một nguyên nhân gần nhất, nhưng sự thật không phải thế. Thông thường những việc ấy được tạo tác bởi nghiệp từ những đời quá khứ.

Những hành động phù hợp với nguyên nhân là như sau. Trong đời này, có những người từ nhỏ đã thích ăn trộm đồ vật; điều này là do trong những đời quá khứ họ đã quen lấy của không cho. Có những trẻ con có tài làm cho những trẻ khác ăn cắp; những trẻ như thế ưa nói chuyện trộm cắp. Những hành vi khác phù hợp với nguyên nhân cũng tương tự như thế và dễ hiểu. Những hành vi phù hợp với những nguyên nhân là tham, ác ý và tà kiến làm cho tham sân si càng tăng trưởng.

Những quả báo về hoàn cảnh do lấy của không cho là: mất mùa, trồng cây ít kết quả, gặp sương mù, mưa đá, nuôi bò không có sữa v.v… Do tà hạnh bạn phải sống trong những nơi bùn lầy hôi hám; do nói láo xung quanh có nhiều kẻ lường gạt; do nói ly gián bạn phải sống những nơi đất không bằng phẳng; do nói lời nhục mạ bạn phải sống một nơi có nhiều gốc cây bị chặt; do nói lời phù phiếm mùa màng thất bại, mưa trái thời; do tham tất cả những lạc thú của bạn sẽ bị mây ám; do ác ý sẽ có nhiều chiến tranh bệnh tật đói khác; do tà kiến nguồn nước và những gì quý báu của bạn sẽ bị khô cạn.

Như vậy nếu bạn đã biết được những gì sẽ xảy đến do hậu quả của bất thiện mà vẫn còn cố ý làm những điều bất thiện, thì cũng giống như đứng trên một ngọn đá cao mà nhảy xuống với đôi mắt mở lớn.

Đất đai trước kia khá tốt, bây giờ rất xấu, khô cằn v.v… Nghiệp đã làm việc ấy. Trong thời kiếp may mắn này, lúc đầu đất thật kỳ diệu nhưng nó đã dần dần suy đồi và bây giờ đã bị ăn mòn, đầy những chỗ nứt nẻ và vực sâu.

b-1.2.2. Nghĩ về khía cạnh trắng của nhân quả.

Có 2 phần: (1) Dạy tiến trình nghiệp trắng thực sự; (2) Dạy quả báo của nó.

(i) Tiến trình nghiệp trắng thực sự

Chỉ có tránh làm 10 bất thiện mà thôi thì không hoàn thành được tiến trình nghiệp trắng (tức là bạch nghiệp hay nghiệp thiện). Tiến trình đầy đủ như sau: nhận ra 10 điều bất thiện, kiêng làm những điều ấy sau khi thấy những lỗi lầm, và sau khi có ý nghĩ từ bỏ chúng, là sự

hoàn toàn chế ngự. Điều thiện không giết hại chẳng hạn, có 4 phần: căn bản, ý định, hành vi và bước cuối. Lấy ví dụ bạch nghiệp là không giết một con cừu. Con cừu là căn bản. Bạn thấy lỗi lầm trong sự giết cừu nên muốn đừng giết nó và nghĩ "điều ấy không nên." Đây là động lực. Khi tư tưởng này càng mạnh hơn và bạn thấy rằng giết con cừu là một ác hành, bạn cố hoàn toàn kiêng sự giết, nỗ lực này là hành vi của bạch nghiệp từ bỏ giết. Tiến trình nghiệp hoàn tất khi bạn quyết định rằng mình sẽ không giết: bạn thấy rõ lối lầm của sự giết và nghĩ rằng mình sẽ hoàn toàn kiêng sát sinh: điều này cũng tương đương với hành nghiệp của thân. Đây là bước cuối của bạch nghiệp không giết cừu.

Khi bạn sắp ăn trộm một vật gì, thì động lực làm cho bạn không lầy là ý tưởng như sau: "vật này là căn bản của nỗi đau khổ và sa đọa của tôi; ác hành này sẽ là nguyên nhân dưa tôi xuống các đọa xứ, bởi vậy không nên làm." Hành vi là nỗ lực của bạn để từ bỏ việc việc trộm cắp. Tiến trình nghiệp hoàn tất khi bạn quyết định từ bỏ trộm cắp. Hãy áp dụng cùng một nguyên tắc ấy cho những bất thiện khác, như tà hạnh về dâm dục, v.v…

(ii) Dạy về quả báo của bạch nghiệp

Có ba đoạn.

(1) Quả báo đã thuần thục

Bạn được sinh làm một vị trời ở các cõi cao (nghĩa là ở Sắc giới và Vô sắc giới) do thiện nghiệp rất thù thắng; làm một vị trời Dục giới do thiện nghiệp trung bình; và làm một con người do thiện nghiệp nhỏ.

(2) Quả báo thích hợp với nhân

Có hai loại: 'Kinh nghiệm' phù hợp với nhân là: trường thọ, có tài sản lớn, vợ chồng hòa thuận, nói gì người ta cũng chú ý, bạn bè thuận thảo, v.v… 'Hành vi' phù hợp với nhân là trường hợp xảy ra ở một vài người - như tái sinh của những bậc thánh chẳng hạn - từ lúc sinh ra đã tự phát ý từ bỏ và tâm đại bi.

(3) Quả báo thuộc hoàn cảnh (y báo)

Điều này dễ hiểu: ngược lại với quả báo hoàn cảnh của mười bất thiện; do là có thức ăn uống, thuốc men nhiều hiệu năng, v.v…

b-1.2.3. Dạy về những cửa vô tình dẫn đến nghiệp cường liệt

Có bốn phần.

(i) Cường liệt đo ruộng phước

Quả báo của bố thí càng tăng lần lượt theo thứ tự sau: bố thí cho người thường, cho cha mẹ, cho người có đức hạnh, cho Bồ tát tại gia hay xuất gia, cho chư Phật, và cho bậc thầy của mình. Nhìn một Bồ tát với cái nhìn khinh bỉ thì tội báo còn nặng hơn là ném tất cả hữu tình trong ba cõi vào ngục rồi móc hai con mắt họ. Chắp tay kính chào vì lòng tin tưởng kính trọng đối với một vị Bồ tát thì có công đức hơn là giải phóng tất cả những hữu tình ấy ra khỏi tù ngục và đem con mắt cho họ. Cũng thế, khi một thầy tu giết một súc vật, thì ông ta chỉ phạm một tiểu giới; nếu giết một con người, thì phạm trọng tội.

(ii) Cường liệt do vì đã thụ giới

Một quyển kinh nói công đức một người hành thiện mà đã thụ giới thì lớn hơn là chưa thụ giới. Cũng vậy đối với phi công đức: một người xuất gia thụ giới mà làm một điều bất thiện nhỏ nhặt thì tội nặng hơn là một người thường phạm cả mười bất thiện. Do vậy mà thật là trọng tội khi người đã thọ bồ đề tâm và thọ giới mật tông mà vi phạm những tà hạnh. Có nhiều người cho rằng vì thụ giới thì bị tội nặng nên tránh thụ giới. Nhưng không cần thiết phải vậy. Quyển Hành Trung Đạo nói: “Không có nhân nào để tái sinh thù thắng trong đời sau ngoài ra nhân giới.” Nghĩa là, muốn tái sinh làm người trong đời sau, thì bạn nhất định phải thụ giới và giữ giới. Nếu bạn không thụ giới, mà chỉ bố thí chẳng hạn, thì bạn có thể tái sinh làm một thú vật như con rồng.

Nếu bạn thụ giới, bạn sẽ liên tục nhận công đức. Và nếu bạn giữ một ác giới thì bạn sẽ liên tục nhận phi công đức: một người đồ tể và

một bà bán rượu là những điển hình của người theo ác giới, và tội của họ sẽ liên tục tăng trưởng, dù là khi họ đang ngủ hay khi họ nghỉ mệt.

Giả sử hai người sống chung, một người đã thọ giới không giết, người kia chưa thọ. Cả hai người có thể suốt một thời gian không giết một con gì, nhưng người không thọ giới thì không có công đức do sự từ bỏ sát sinh, trong khi người đã thọ giới thì công đức càng ngày càng tăng. Cũng tương tự, những người thọ giới cư sĩ tại gia, giới sa di hay cụ túc giới có thể không làm nỗ lực đặc biệt gì để tăng thiện căn công đức, nhưng ít nhất họ cũng thấy được sự tăng trưởng trong các loại giới: ngũ giới, 36 giới, 253 giới; ngay cả trong lúc ngủ. Và điều này cũng áp dụng cho những người thọ bồ tát giới, công đức càng tăng hơn bất cứ giới nào ở trên, không thể tính được. Như trong Hành Bồ Tát Hạnh nói:

Sau đó ngay cả trong giấc ngủ của họ,
Hay trong những lúc không đề phòng,
Công đức của họ sẽ có nhiều năng lực.
Nhiều công đức liên tục đến với họ
Và sẽ trở thành to lớn như hư không.

Những người thọ giới mật tông còn thấy tăng trưởng công đức trăm ngàn lần hơn. Bởi thế một người chưa thọ bất cứ giới nào thì không tạo được những thiện căn đặc biệt này; hãy so với người thọ giới ngày nào cũng thấy công đức mình tăng trưởng và như vậy có lợi lạc lớn. Những người hẹp hòi không nên có tà kiến ngay cả những người thế tục cũng nên thọ giới một ngày, thọ giới nhịn ăn một ngày và thọ Bồ đề tâm.

Có 2 loại cấm chỉ: sự cấm chỉ tự nhiên và sự cấm chỉ có tuyên bố. Loại một là như sau. Một trong những sắc thái của loại cấm giới này là nhân của chúng: những động lực thực thụ của người ta là những động lực bất thiện. Một sắc thái khác của bản chất: bản chất chúng là tội lỗi, và chúng thể hiện sự bất thiện. Nhưng còn một sắc thái khác nữa là hậu quả của chúng: một phần của bản chất chúng là chúng có thể chín thành một hậu quả không vui. Bất kể một người thọ giới hay chưa thọ, nếu những điều căn bản này mà có mặt, thì người ấy sẽ phát sinh một tội thuộc loại cấm chỉ tự nhiên.

Loại hai, sự cấm chỉ có công bố, là một nghiệp hay nghiệp chướng đi ngược lại luật Phật chế. Loại này như sau. Một sắc thái của chúng là nguyên nhân: động lực thực sự là ý định tốt hoặc trung tính. Bản chất của chúng là một sắc thái khác: chúng thể hiện môt bản chất trung tính. Một sắc thái khác nữa là quả báo của chúng: Một phần của bản chất chúng là, chúng không thể chín mùi thành hậu quả bất lạc.

Nếu bạn vi phạm một tiểu giới, và nguyên nhân tức động lực, được liên kết với một cái gì bất thiện, chẳng hạn tư tưởng bất chấp giới luật, khi ấy bạn sẽ phạm một tội và vi phạm một tiểu giới: đấy là một điều cấm chỉ tự nhiên và một điều cấm chỉ được công bố. Nếu bạn phạm một tiểu giới với một động lực trung tính, bạn phạm tiểu giới ấy bằng cách đi ngược lại giới Phật chế nhưng bạn không phạm tội - điều cấm chỉ tự nhiên. Nếu một Tỳ kheo giết một con vật ông ta phạm một tội - điều cấm tự nhiên về giết súc vật - và phạm một tiểu giới - điều cấm có công bố, vì giết một con vật là một vi phạm trong tiểu giới của Tỳ kheo.

Những tội lỗi như thế và những tiểu giới vi phạm có thể có cùng bản chất nhưng chúng vẫn bị hạn chế vào những pháp riêng biệt. Bất kể người ta áp dụng một vài sự giải tội như thế nào, chẳng hạn 4 năng lực, và mặc dù người ta có thể hoàn toàn tịnh hóa tội lỗi có cùng một bản chất, việc này vẫn không phục hồi lại được một cách thích đáng cái tiểu giới đã phạm có cùng một bản chất như tội. Lại nữa mặc dù người ta có thể phục hồi một cách thích đáng tiểu giới đã phạm có cùng một bản chất như tội. Lại nữa mặc dù người ta có thể phục hồi một cách thích đáng tiểu giới đã vi phạm, song nếu người ta không dám hối tội nhờ 4 năng lực thì người ta vẫn chưa tịnh hóa nó.

Người ta thọ giới Tỳ kheo từ nơi tu viện trưởng, thầy truyền giới, và những thành phần của Tăng già; bởi thế người ta phải phục hồi những giới này trước mặt các Tỳ kheo hay thành phần của tăng chúng. Những tà hạnh ngược lại giới Bồ tát thường phải được sám hối và tịnh hóa trước bậc thầy, chư Phật và các Bồ tát; những tà hạnh ngược lại với giới Mật tông cần phải được sám hối và được tịnh hóa trước bộ loại chư thần của Mandala đặc biệt.

Khi tạo công đức lớn, sẽ có lợi ích hơn nhiều nếu ít nhất ta giữ giới đại thừa một ngày bằng cách dâng cúng và xây dựng kho công đức.

(iii) Cường liệt do hành vi đã làm.

Bố thí Pháp tốt hơn bố thí tài vật cúng dường bằng sự tu tập hơn là cúng dường vật chất, v.v…

(iv) Cường liệt do ý định

Nếu kèm với bồ đề tâm mà lập một lời cầu nguyện với Tara hay cúng một cây đèn, thì công đức của ta sẽ rất mạnh, hơn là cúng một trăm ngàn cây đèn mà không có tâm bồ đề.

Những tiêu đề trên dạy cho bạn những phi công đức cần tránh, và những công đức nên thực hành.

Nếu bạn muốn trở nên thiện xảo trong việc tu tập, thì phải biết làm thế nào để xây dựng một kho công đức khổng lồ mà không phải nhọc sức, và làm thế nào để giảm bớt những điều phi công đức. Chẳng hạn nếu một tỳ kheo làm những nghi thức chuẩn bị kèm theo tâm bồ đề, thì phước nghiệp này cường liệt theo cả bốn cách, do lĩnh vực, do ông đã thụ giới, do việc làm, và do ý định.

Lại cũng có sự khác nhau giữa "dẫn nghiệp" và "mãn nghiệp." "Dẫn nghiệp" là một nghiệp lành ta sinh vào thượng giới, hoặc một nghiệp ác khiến ta sinh vào đọa xứ. "Mãn nghiệp" không có tính cố định như thế: một "dẫn nghiệp" người ta làm có thể thiện. Một "dẫn nghiệp" có thể bất thiện nhưng mãn nghiệp có thể bất thiện. Vậy có bốn khả năng.

Muốn có một tái sinh làm người hạnh phúc, làm chuyển luân vương, thì cả hai loại dẫn nghiệp và mãn nghiệp cần phải đều là thiện. Một tái sinh làm người đầy những đau khổ nhọc nhằn, ví dụ làm người ăn mày, là một trường hợp dẫn nghiệp là thiện nhưng mãn nghiệp bất thiện. Tái sinh vào địa ngục là một điển hình về dẫn nghiệp, mãn ngiệp đều bất thiện. Điển hình về dẫn nghiệp mãn nghiệp

bất thiện, mãn nghiệp thiện là làm con ngựa hay con lừa cho Đức Dalai Lama hay Panchen Lama, hoặc làm con chó của các ngài.

Một hành nghiệp duy nhất cũng có thể khiến người ta tái sinh nhiều đời kiếp liên tục, ví dụ nhục mạ người khác "Anh giống như ếch nhái" có thể có quả báo tái sinh năm trăm đời làm con ếch. Hoặc nhiều hành nghiệp có thể có quả báo trong một thân tái sinh duy nhất, vân vân.

Có nhiều loại nghiệp khác: nghiệp ta bắt buộc phải chịu, nghiệp ta không bắt buộc phải chịu, nghiệp ta tích lũy do một hành vi nào đó, những hành vi đã làm nhưng không tích lũy nghiệp, nghiệp đã tích lũy mà không cần làm gì cả.

Quả báo của nghiệp mà ta chắc chắn phải chịu có thể xảy ra trong ba thời gian khác nhau. Với những quả báo cụ thể: do vài động lực đặc biệt hay do ruộng phước đặc biệt, người ta kinh quá những quả báo ngay trong cùng một đời trong đó nghiệp ấy được tích lũy ("hiện báo"). Với nghiệp phải chịu quả báo trong nhiều đời sau, thì người ta kinh quá quả báo của nó trong đời kế tiếp với đời sau, hoặc trong những kiếp tái sinh về sau. Bạn nên tham khảo những tác phẩm như của Tsongkapa Những Giai Đoạn Lớn Hay Trung Bình Của Đạo Lộ để hiểu những điều này một cách chi tiết hơn.

b-2. Nghĩ về một vài điều đặc biệt.

Bởi thế chúng ta nên sợ quả báo của bất thiện và giữ giới từ bỏ mười nghiệp bất thiện. Nếu chúng ta làm mười nghiệp thiện một cách thích đáng, ta sẽ không rơi vào các đọa xứ, thay vì thế sẽ được sinh làm người hay trời. Nhưng chỉ riêng điều này mà thôi thì không đủ cho ta đạt giải thoát và toàn tri. Tuy thế, nếu ta có thể được loại tái sinh thù thắng đặc biệt có tám đức thuần thục, thì ta có thể tiến xa hơn trên đạo lộ. Bởi thế ta nên thành tựu cho được một tái sinh có tám điều thuần thục như thế. Đức Tsongkapa vĩ đại có nói:

Bạn sẽ không tu hành được bao nhiêu
Nếu không có một tái sinh
Có đủ điều kiện để thực hành tối thượng thừa.
Bởi thế hãy luyện tập để tạo nhân

Cho cả tám điều thù thắng ấy.

b-2.1. Những đức tính thuần thục.

Có tám đức thuần thục là: sống lâu, thân thể đẹp, gia tộc thù thắng, tài sản lớn, lời nói đáng tin cậy, có danh tiếng lớn, làm thân nam nhi, thân thể và tâm hồn đều dũng mãnh.

Trên thế gian này, những trái quả tốt trong một thửa ruộng là do hột giống tốt. Chớ lầm lẫn: Sự kiện rằng chúng ta có tài sản, tái sinh thù thắng, vân vân, đều do những hành nghiệp trong đời quá khứ. Và nếu chỉ có những kết quả tốt cho mùa năm nay thì không ích gì lắm; ta cần phải cố gắng gieo trồng những giống tốt cho năm tới. Cũng vậy, không ích gì nếu ta không tò mò chút nào về những đời kiếp tương lai của ta, hoặc chỉ nghĩ về chúng rồi đâm ra hãi sợ. Ta sẽ không được cái gì nếu ta chỉ hoàn tất những cái nhân để có được một loại tái sinh đặc biệt thích hợp để tu tập Pháp. Lại nữa, ta cần phải có tám đức thuần thục - sống lâu, thân thể tốt đẹp, vân vân.

b-2.2. Nhiệm vụ của những đức thuần thục

Đức đầu tiên trong tám đức ấy là sống lâu, vì nó sẽ giúp bạn tiến bộ trong Pháp nhờ có nhiều thì gian tạo công đức cho chính mình và cho người khác.

Do đức thứ hai (thân tướng tốt đẹp), bạn có thể thu hút tín đồ chỉ nhờ dáng vẻ của bạn. Atìsha là một trường hợp điển hình về phương diện này.

Đức thứ ba (dòng họ cao thượng) sẽ làm cho những người khác đặc biệt chú ý đến những mệnh lệnh của bạn.

Đức thứ tư là có tài sản lớn. Vì bạn có nhiều tài sản và đông quyến thuộc, trước hết bạn có thể lôi cuốn hữu tình nhờ những sở hữu vật chất, rồi sau đó lấy Pháp mà làm cho họ thuần thục. Như vậy đức này là một kích thích tố lớn cho việc giúp đỡ chúng sinh.

Đức thứ năm (lời nói đáng tin) khiến cho mọi người hiểu được chân lý về Tánh không.

Đức thứ sáu (có thế lực và danh tiếng) khiến người khác nhanh chóng làm theo lệnh của bạn, như thể là mệnh lệnh vua ban.

Đức thức bảy (làm thân nam nhi) có nghĩa rằng bạn sẽ không bị khiếp nhược trước đám đông, và khi sống những nơi hoang vu bạn cũng ít bị trở ngại trong việc tu tập.

Đức thứ tám (có sức mạnh về thể chất cũng như tinh thần) có ba nhiệm vụ. Bạn cần có một thân thể khỏe mạnh để thực hành những khổ hạnh phi thường như Milarepa; khi ấy bạn mới có thể tu tập trong nghịch cảnh. Với tinh thần mạnh, bạn sẽ không tuyệt vọng, dù có xảy ra bất cứ gì cần thiết. Bạn sẽ có được trí khái niệm mãnh liệt (tục đế?) và điều này sẽ làm nhân cho sự mau đắc thần thông.

b-2.3. Những nguyên nhân để thành tựu những đức thuần thục

Mặc dù thật tốt nếu những hành giả có được tám công đức nói trên, song bạn có thể thắc mắc: "Tôi sẽ có được như vậy chăng?" Dĩ nhiên bạn sẽ có được; đó cũng như một nông phu gieo trồng về mùa xuân biết được ông ta sẽ gặt hái kết quả vào mùa thu. Nếu trong tái sinh này ta tạo nhân để có được tám đức thuần thục ấy và làm những lời nguyện thanh tịnh cho đời vị lai, thì ta sẽ được quả báo là tám điều thù thắng ấy trong những đời vị lai. Đây là vì khi nhân duyên tụ hội đầy đủ thì hậu quả sẽ xảy đến.

Ta hãy xét cả tám đức tính ấy. Nguyên nhân cho đức đầu tiên, sống lâu, là từ bỏ giết hại chúng sinh; cứu sống, tha mạng và cứu những con cá cạn nước chẳng hạn; cho thực phẩm; tha thầy tu làm việc nặng; cấp thuốc cho người bệnh hay điều dưỡng họ, vân vân.

Nhân chính để có thân thể tốt đẹp là thực hành nhẫn nhục. Tuy nhiên còn có những nhân khác, như cúng những cây đèn sáng cho hình tượng Phật; xây dựng những biểu tượng cho thân ngữ ý giác ngộ; sửa sang những vật này; thếp vàng và trang hoàng cho những pho tượng, mặc áo mới cho tượng; bố thì cho người y phục mới và đồ trang sức; vân vân.

Một nhân để được sinh vào gia đình cao sang là không tự cao tự đại về những đức tính của mình, về dòng họ, đạo đức, trí tuệ, quyến

thuộc, y phục, v.v… dù bạn là cư sĩ hay xuất gia. Những nguyên nhân khác là hành xử một cách khiêm cung và từ bỏ tất cả kiêu căng và cảm giác tự tôn; và tỏ lòng kính trọng đối với những bậc trên, bổn sư, thầy truyền giới, tu viện trưởng và những phần tử của tăng chúng. Những người tu phải kính trọng người đa văn, cao niên hơn mình. Những học giả cũng phải nhận sự phục vụ hay lễ bái mà những người trẻ làm đối với họ vì kính trọng và khi một người trẻ sắp thọ giới tỳ kheo, phải đối xử với họ như một người ngang hàng. Người ta có thể có tục lệ kính trọng những hành giả hoặc những vị lạt ma tái sinh nhưng bạn nên kính trọng cả những học giả và những người cao niên như thời Phật tại thế.

Chính phủ Tây Tạng, chính phủ trong cung Đâu suất, sử dụng 16 luật của cõi trời và cõi người gồm nhiều điều vô cùng quan trọng: người trẻ phải kính trọng người già, phải kính trọng những người có đức hoặc những người đã từng rất tử tế với mình, chẳng hạn cha mẹ; phải giúp đỡ những người sa sút vì bệnh tật nghèo khó v.v… Nếu những điều này được tuân giữ thì xứ sở sẽ được hạnh phúc. Trong quyển Truyền Thừa Luật Tạng có câu chuyện 4 con thú làm bạn, kính trọng nhau tùy theo tuổi tác. Do đạo đức của những con thú này mà dân chúng ở Kashi thọ hưởng hạnh phúc lớn. Bốn con thú vật mà còn biết chuyện kính trọng những kẻ lớn hơn mình; huống hồ chúng ta những người thực hành pháp, những người tu, điều ấy sẽ đem lại hạnh phúc còn lớn hơn nữa.

Nguyên nhân để được giàu có là bao bọc những lớp vải mới hay sơn lại những biểu tượng của thân ngữ ý giác ngộ: đem y phục thực phẩm đồ uống, châu báu v.v… mà cho những người xin; giúp đỡ người không cầu giúp đỡ và bố thí cúng dường càng nhiều càng tốt cho những người có đức hoặc cho những người đang trong cơn thống khổ.

Những nguyên nhân để có được lời nói đáng tin cậy là nói chính xác và nỗ lực từ bỏ bất thiện.

Những nguyên nhân để có thế lực lớn là: kính trọng và cúng dường những người trên như tu viện trưởng, thầy truyền giới, ba ngôi

báu, cha mẹ, người lớn tuổi hơn mình, v.v...; làm những lời cầu nguyện để có được đức tính này.

Những nguyên nhân để được sinh làm nam nhi là thích tái sinh làm người nam, không thích tình trạng nữ nhân vì thấy rõ những khuyết điểm và cảm thấy không nên có một tái sinh như vậy; chấm dứt mong muốn có một thân nữ đáng muốn. Một nguyên nhân khác là tụng danh hiệu của những đại bồ tát như trong câu:

Con kính lễ các đấng

Jnanaguru, Praabhaketu, Pranidhanamati

Shantindviya và Manjushri

Những nguyên nhân để có được thân thể và tâm hồn dũng mãnh là làm những việc vặt mà người khác quá bận không làm được; hoặc quá yếu không thể làm; giúp đỡ người khác; không đánh đập người khác; cho người khác ăn uống v.v…

Nếu bạn làm những lời cầu nguyện để trong kiếp tái sinh bạn có được 8 đức thuần thục này và còn làmột dụng cụ cho đức hạnh, thì bạn có thể là những người giống như Atìsha hay những vị Pháp vương ngày xưa. Nếu bạn không làm những lời nguyện cao cả ấy thì tái sinh của bạn có thể là bất thiện: mặc dù bạn có được một thân thể có 8 đức thần thục, bạn trở thành một năng lực ghê gớm để làm một việc bất thiện chẳng hạn như làm chúa tể một vùng biên địa. Bởi thế điều cốt yếu là phải tha thiết cầu xin chuyện này đừng xảy ra, để ta khỏi có một tái sinh bất thiện như thế.

Mặc dầu giáo lý về vô thường là quan trọng, trước hết, sau cùng và ở giữa, song pháp tu căn bản trong phần này về Phạm Vi Nhỏ là thay đổi lối hành xử cho phù hợp luật nhân quả.

b-3. Sau khi suy nghĩ về những điều này, hãy biết cách thay đổi hành vi

Có hai phần: (1) Giáo lý tổng quát; (2) đặc biệt, làm sao để thanh lọc bản thân bằng bốn năng lực.

b-3.1. Giáo lý tổng quát.

Trong những thời thiền quán, bạn phải luôn luôn nghĩ về những thảo luận về thiện và ác. Giữa các thời thiền, bạn phải tinh tấn, tế nhị thay đổi cách hành xử. Geshe Paen Gung-Gyarl thường dùng những hòn sỏi trắng và đen để tính những phước và tội của ông mỗi ngày, và thay đổi lối hành xử bằng cách ấy. Bạn cũng nên làm như thế.

Tác phẩm Hành Bồ Tát Hạnh viết:

Thực đúng là tôi phải suy nghĩ một cách siêng năng

Suốt thời gian cả ngày lẫn đêm

"Từ bất thiện phát sinh đau khổ'
Vậy làm sao để thoát bất thiện?"
Đấng Mâu Ni dạy rằng:
Đức tin là gốc rễ của mọi việc lành
Gốc rễ của đức tin là
Thiền định về nghiệp quả đang chín.

Nói cách khác, khi bạn biết được khía cạnh trắng và đen của nhân quả, bạn sẽ luôn luôn đào luyện đức tinh tấn và thận trọng. Khi bạn sắp gặp dịp sát sinh hay nói láo v.v…, bạn phải chấm dứt ngay.

Nếu thanh lọc bản thân khỏi những tội nhỏ, sám hối và chừa bỏ chúng, thì như ta sẽ thấy trong bức thư của Long Thụ:

Ai lúc đầu buông lung
Về sau trở nên tinh tấn
Những người ấy sẽ sáng chói
Như trăng không mây che
Như Nan Đà, Vô Não
A Xà Thế và Sankara

Tôi đã nói về bài kệ này trong phần nghi thức chuẩn bị (Ngày Thứ Sáu, trang…) Nan Đà bị tham dục khống chế, Vô Não giết 999 người, A Xà Thế giết cha mình là một vị đã chứng quả bất hoàn và Sankara giết mẹ, nhưng họ đã tịnh hóa được những tội lỗi ấy. Những tội lỗi

bạn tích lũy trước đây cũng có thể được tịnh hóa. Bởi thế điều cốt yếu là bạn phải phối hợp sự sám hối tội lỗi với việc ngăn chừa tái phạm.

Nói tóm lại trong phần Phạm Vi Nhỏ này bạn nên đánh giá cao luật nhân quả bằng cách thực hành những điểm chính. Ngay cả đức Atìsha cũng đã luyện cho mình thiện xảo về việc này.

Một thời ở Paenpo có một người đàn ông thường tụng Các Dấu Ấn của Pangkong và một người đã đi cầm một bản kinh Một Ngàn Bài Kệ Bát Nhã. Ngay sau khi họ chết, những sứ giả Diêm Vương đưa họ xuống âm phủ đối chất với Diêm Vương. Người thứ hai nói dối những vô ích, người ta đưa cho y một tấm kiếng của Diêm Vương. Trong tấm kiếng ấy hiện ra việc ông ta đã bán kinh, người nào đã mua kinh, những đồng tiền người kia đã dùng để mua và cả đến đứa bé lượm đồng tiền khi rơi xuống. Người kia bị ném vào một cái nồi đồng. Còn người thường tụng quyển kinh Dấu Ấn của Pabongka nhờ quy y Tam Bảo đã được trở lại từ cõi chết.

Geshe Potowa đã bảo anh tay hãy kể lại câu chuyện cho người khác nghe.

(CT: Quyển Dấu Ấn của Pabongka là quyển sách đầu tiên của Tây Tạng; xung quanh nó có nhiều huyền thoại. Người ta bảo nó từ trên trời rơi xuống. Quyển 1000 bài kệ Bát nhã là một trong những kinh điển được tôn quý nhất và thường đặt trên bàn để thờ.)

Bạn có thể nghĩ rằng "trong đời sau, những tội lỗi tôi đã tích lũy sẽ không hại tôi vì tu viện trưởng, thầy truyền giới v.v… không biết những tội ấy." Nhưng kinh Tam Muội Vương nói:

Nhưng vì sao, trăng và tất cả có thể rơi rụng,
Quả đất, núi và những đô thị có thể tiêu diệt,
Ngay cả hư không cũng có thể biến thành cái gì khác
Nhưng lời Phật nói ra không bao giờ sai.

Nói cách khác, lời của Phật về luật nhân quả là chân lý không bao giờ lừa dối ta.

Ngay cả điều thiện hay ác nhỏ nhất cũng không tự nó biến mất. Bởi thế bạn cần phải thay đổi lối hành xử cho thích đáng. Mặc dù vậy, bởi vì từ vô thủy kiếp đến nay, bạn đã quá quen với tội ác nhỏ nhặt, nên bạn đã bị vấy bẩn. Do vậy bạn cần sám hối và ngăn chừa tội lỗi xảy ra bằng cách sử dụng bốn năng lực đối kháng.

b-3.2. Làm sao thanh lọc bản thân bằng 4 năng lực

Mặc dù tôi đã nói nhiều điều này trong chương nói về những nghi thức chuẩn bị, thật quan trọng để ôn lại những tiêu đề ấy ở đây.

Năng lực thứ nhất là "từ bỏ;" có nghĩa là hết sức ân hận về những tội lỗi của mình trong quá khứ. Điều này là quan trọng nhất trong bốn năng lực tại vì nếu có điều này thì những điều khác sẽ tự nhiên đầy đủ. Năng lực này là hậu quả của lòng tin ở luật nhân quả.

"Năng lực áp dụng mọi thuốc chữa" như tôi đã nói, có 6 thứ, tất cả đều được đề cập trong tác phẩm của Shantideva. Bất cứ một thiện hành nào được làm để thanh lọc tội lỗi đều trở thành một ví dụ về năng lực này.

Năng lực chừa bỏ tà hạnh là quyết định dứt khoát không làm quấy và nghĩ: "Dù có bỏ mạng từ nay trở đi tôi sẽ không làm việc ấy trở lại." Thật khó trong lúc đầu để có thể từ bỏ vĩnh viễn tất cả các ác hạnh của bạn, nhưng sẽ có vài điều mà bạn sẽ từ bỏ tận gốc rễ. Đối với những điều mà bạn không thể từ bỏ theo cách ấy thì bạn nên đào luyện một quyết định "Tôi sẽ không làm chuyện ấy hôm nay" và lặp lại lời ấy mỗi ngày.

"Năng lực của căn bản" là sự quy y và phát tâm bồ đề. Đây là lý do vì sao phải có hai phần cầu nguyện này ở đầu mỗi thời thiền định về Kim Cương Tát Đỏa và tụng bài thần chú của ngài hay bài "Sám hối những tội phạm giới".

Chúng ta đã tích lũy đủ thứ nghiệp từ vô thủy đến nay; kho tội lỗi của chúng ta giống như cái kho báu của vua. Tuy nhiên như tôi đã nói trong phần nghi thức chuẩn bị, nếu ta mạnh mẽ sám hối nhờ bốn năng lực, và ngăn ngừa tái phạm, thì ta có thể tịnh hóa được cả những ác nghiệp mà đáng lẽ ta phải chịu quả báo. Tốt nhất là dùng pháp sám

hối vi việt, phối hợp với sự lạy dài; hoặc theo kinh sám hối của Suvarnabhasotama, như được bàn trong Tập của Tsongkapa v.v…

Người ta bảo rằng tiến trình thanh lọc là hiệu nghiệm nhất nếu khi kết thúc thời gian sám hối, ta cảm thấy từng mỗi tội lỗi đã được tịnh hóa và nếu ta quán được khoảng không bao la càng nhiều càng tốt.

Một điều không ích gì là chai lỳ trước tội lỗi của mình, hoặc sợ hãi. Điều cốt yếu là những người sơ cơ chúng ta nên sám hối tội lỗi một cách tha thiết trong một thời gian dài cho đến khi nhiều lần xuất hiện những điềm báo rằng tội lỗi chúng ta đã được tịnh hóa, như nói trong quyển Bùa Chú của Kandakari. Như tôi đã nói những tu sĩ thường thể thanh lọc tội lỗi bằng cách tham dự những buổi lễ thanh lọc tập thể hoặc thực tập thảo luận bằng cách học hành, quán tưởng, hoặc bằng cách tham dự vào những cuộc thi thảo luận giữa các trường khác nhau, nếu những việc ấy được làm với mục đích tích lũy công đức và thanh lọc bản thân. Những hành vi này sẽ tích lũy công đức và thanh lọc bản thân. Những hành vi này sẽ tích lũy công đức họ. Phân tích nội dung của kinh điển cũng là một hình thức thiền quán phân tích: "Thiền định" không cần thiết phải có nghĩa là rút lui vào một hang động nào đó để ngồi theo một thế ngồi nhất định nào. Nhưng nếu chúng ta chỉ học trên phương diện tri thức hoặc học để đánh bại người khác trong cuộc tranh luận thì như thế không phải là Pháp.

Khi thảo luận, chúng ta không nên xem việc này như là đứng về phe chống lại người đang bị khảo thí; chúng ta nên xem như mình phải chống lại một phe ở trong dòng tâm thức của chính mình. Điều này có nghĩa rằng chúng ta những người tu hành có thể luôn luôn thực hành pháp. Nếu chúng ta suy nghĩ theo cách này, thì những việc ấy đều là Phật pháp, không cần phải bỏ đi xa hay làm điều gì khác mới trở thành những hành giả. Ngược lại những người thế tục phải hướng một vài nỗ lực đặc biệt đến Pháp. Tuy nhiên mười thiện nghiệp đặc biệt rất khó thực hành đối với cư sĩ.

Bậc tôn sư tôi nói: "Phần Lam-rim sau đó, nghĩa là Phạm Vi Trung Bình, v.v… là một nối dài của những thực hành liên hệ đến luật nhân quả.

Đây là cách làm thế nào để tu tập. Hãy từ bỏ bất cứ tội lỗi nhỏ nhặt nào bạn có thể. Chẳng hạn khi sắp giết một con muỗi, bạn hãy từ bỏ hành vi ấy với ý nghĩ, "Thật không nên." Khi bạn định nói dối, hãy nhớ ngậm miệng lại. Bạn phải từ từ tích lũy thiện nghiệp như thế.

Một vài người nghĩ rằng phạm những lỗi nhỏ thì không hại gì, vì có thể sám hối dễ dàng. Nhưng có một sự khác nhau trời vực giữa không phạm tội với phạm rồi sám hối khác nhau cũng như giữa sự không gãy chân và đã gãy rồi mà lại chắp nối lại. Nói cách khác, mặc dù ta không bị lãnh quả của tội lỗi nếu ta tha thiết sám hối và chưa tái phạm,song ta vẫn còn lâu mới đạt được những giai đoạn cao hơn của đạo lộ, và vẫn còn lăn lộn trong sinh tử nhiều kiếp. Bởi thế làm ác nghiệp thật là tai hại lớn.

Đến đây chấm dứt vấn đề. Trong quá khứ bạn xem đời này là trên hết, và tuyệt đối không khao khát một tái sinh tốt. Bây giờ bạn đã học Pháp về thân người là thuận lợi, về vô thường, về những nỗi đau khổ ở các đọa xứ, về quy y và nhân quả. Bây giờ bạn nghĩ, "Tôi phải làm việc cho những đời tương lai của tôi mà thôi," chỉ mong được tái sinh tốt, mà không còn quan tâm gì đến những việc vặt vãnh của đời này, thì thế là bạn đã phát triển được thực chứng đầu tiên vào Phạm Vi Nhỏ của Lam-rim. Dù bạn đã phát triển được điều ấy, bạn cũng còn phải thiền quán liên tục, như Tsongkapa nói: "Mặc dù đã có được thực chứng này, bạn vẫn còn phải làm cho nó an trú bền bĩ, phải nỗ lực tinh tiến." Đó là lý do suốt thời giảng dạy, tôi đã làm việc để cho bạn phát triển được loại thực chứng đầu tiên này trong Lam-rim.

(Khi ấy Kyabje Pabongka Rinpoche dạy tài liệu này ở độ dài vừa phải. Kế tiếp ngài dạy cách tu tập.)

Đầu tiên, hãy làm những nghi thức chuẩn bị. Rồi khẩn cầu bậc thầy của bạn bằng cách quán ông ngồi trên đỉnh đầu. Rồi nghĩ về những tính phổ quát và đặc thù của nhân quả như đã đưa ra trong các tiêu đề. Nhưng sự thay đổi lối hành xử là một điều mà bạn nên làm luôn luôn, bởi thế nó không cần được xem như một đề mục thiền quán.

Giữa các thời thiền, bạn phải luôn luôn tham khảo những kinh có luận về nhân quả như: Kinh Hiền Ngu, Một Trăm Bài Kệ Về Nghiệp,

Một Trăm Tiểu Sử, Kinh Nói Về Niệm Xứ, bộ sách gồm bốn kinh làm nên quyển Truyền Thừa Luật Tạng, vân vân. Vì tôi chỉ mới dạy rất vắn tắt về quyển này.

Bạn sẽ làm những chuẩn bị cho đời sau.
Nếu bạn nghĩ về nhân và quả
Thì bạn sẽ chấm dứt sống cẩu thả.

Như Gampopa thiền giả vĩ đại đã nói, dấu hiệu chứng tỏ bạn đã thực chứng về chân lý "thân người lợi lạc và rất khó có," là như khi bị gai đâm vào bắp vế bạn cũng không dừng lại để rút nó ra, mà vẫn tiếp tục thiền quán.

--- o0o ---

PHẦN BỐN

PHẠM VI TRUNG BÌNH

NGÀY MƯỜI BỐN

Kyabje Pabongka Rinpoche trích dẫn hai câu thơ trong tác phẩm của Tsongkapa vĩ đại bắt đầu như sau: "Đời sống và thân thể chúng ta giống như bọt nổi trên nước…" Rồi ngài kể một chuyện ngắn để chúng tôi khởi động lực, và nói đến những tiêu đề đã bàn. Ngài còn ôn lại sự phát khởi niềm tin vào Luật nhân quả, phương pháp thực thục để được hạnh phúc trong những đời sau.

2.2. LUYỆN TÂM TRONG CÁC GIAI ĐOẠN CỦA ĐẠO LỘ CHUNG VỚI PHẠM VI TRUNG BÌNH

Có hai phần: (1) Phát tâm cầu giải thoát. (2) Xác định bản chất con đường đưa đến giải thoát.

2.2.1. PHÁT TÂM CẦU GIẢI THOÁT

Có hai tiêu đề phụ: (1) Nghĩ về những thống khổ nói chung ở trong sinh tử. (2) Nghĩ về những khổ đặc biệt.

Như tôi đã nói, khi bạn tu tập phần Lam-rim chung với Phạm Vi Nhỏ, và giữ giới 10 bất thiện, thì bạn sẽ được tái sinh ở các cõi cao và tạm thời thoát khỏi những đau khổ ở các đọa xứ. Nhưng điều này chưa đủ. Giả sử một tội nhân, đã bị kết án tử, người ta đi xin với một kẻ có thế lực giùm y, và trong vài ngày y không phải chịu những khổ hình phụ trước khi chết như bị đánh đòn, bị đốt bằng sáp nóng, vân vân. Nhưng y vẫn không thoát được án tử hình. Cũng vậy, người ta không vĩnh viễn ra khỏi sinh tử được. Tác phẩm *Hành Bồ Tát Hạnh* nói:

Bạn có thể lên các cõi cao

Thụ hưởng khoái lạc

Nhưng khi chết, bạn lại rơi vào

Những thống khổ của các đọa xứ

Ở đấy nỗi đau thật khó nhẫn nổi và lại kéo dài.

Nói cách khác, chắc chắn bạn sẽ đi xuống các đọa xứ khi bạn đã hết cái tầm mà nghiệp lành đẩy bạn đi lên. Nếu muốn dừng lại vĩnh viễn sự tuôn chảy của khổ đau thì bạn phải vĩnh viễn ra khỏi sinh tử.

Trong phần Lam-rim Phạm Vi Trung Bình, bạn phải phát triển những ý tưởng cầu giải thoát. Có hai cách làm việc này: Nghĩ về bản chất của bốn diệu đế, hay nghĩ về 12 nhân duyên.

Ở đây "Giải thoát" có nghĩa là hết bị trói buộc. Giả sử bạn hết bị những sợi dây thừng cột bạn, khi ấy bạn được "giải thoát". Chúng ta bị cột bởi nghiệp và vọng tưởng vào các uẩn. Chúng ta bị trói theo cách sau. Do nghiệp và vọng tưởng, các uẩn được thành hình. Có ba lãnh vực trong đó chuyện này xảy ra, đó là Dục giới, v.v… có 5 hay 6 kiểu luân hồi trong đó chuyện này xảy ra; và có bốn hình thức tái

sinh, là sinh từ trứng, từ bào thai…Đấy là bản chất của trói buộc, và giải thoát có nghĩa là khỏi bị buộc vào đấy.

Người ta thường cho "sinh tử" có nghĩa là nhận lấy những thân xác từ cõi trời Hữu đảnh cho đến Địa ngục Vô gián. Người chưa học cứ nghĩ "sinh tử" là quay cuồng những nơi cư trú tạm thời, hay quay qua lộn lại trong sáu nẽo luân hồi. Đây có thể là cách dùng danh từ đúng nhưng không phải là sinh tử thực sự. Vài học giả cho sinh tử là thọ bào thai trở lại nhiều lần, tuy nhiên, với đức Đức Dalai Lama thứ bảy là đúng nhất, ngài bảo sinh tử là sự liên tục tái sinh vào các uẩn bị ô nhiễm. Bởi vậy ta giải thoát khỏi sinh tử khi đã cắt dòng tương tục tái sinh và chui vào bào thai dưới năng lực của nghiệp và vọng tưởng.

Những tù nhân phải phát ý muốn thoát khỏi ngục trước khi họ thoát được. Họ sẽ không phát khởi ước muốn này nếu họ không xét những điều tệ hại của sự ở trong lao ngục. Cũng thế nếu bạn không muốn thoát ly sinh tử thì bạn sẽ không làm một nỗ lực nào để giải thoát. Và khi bạn khởi lên ý muốn giải thoát, thì như Aryadeva nói: "Những bậc hiền trí sợ tái sinh thù thắng cũng như sợ địa ngục." Nói cách khác, bạn muốn cẩn thận về sinh tử, phải nghĩ về 4 diệu đế hay 12 nhân duyên. Bây giờ tôi sẽ bàn đến 4 diệu đế.

Khi đức Phật Thế Tôn lần đầu quay bánh xe Pháp tại Benares cho 5 đệ tử đầu tiên, Ngài dạy:

"Này các tỷ kheo, đấy là diệu đế về khổ. Đấy là diệu đế về nguồn gốc của khổ. Đấy là diệu đế về diệt khổ. Đấy là diệu đế về con đường diệt khổ…"

Ngài giảng 4 đế mỗi thứ ba lần, làm thành 12 kiểu tất cả. Đây là sự chuyển bánh xe Pháp về Tứ đế: gọi là "Đế" vì đúng theo cái thấy của bậc thánh.

Chân lý về nguồn gốc của khổ đáng phải bàn trước, nếu ta muốn xét cái nhân và hậu quả của nó. Nhưng ở đây bốn đế không theo thứ

tự này, vì chân lý về khổ được bàn trước hết. Lý do như sau. Khổ được dạy trước, vì cần phải làm cho bạn bị kích động phải từ bỏ nó. Nếu bạn không bị kích động, bạn sẽ không muốn từ bỏ nguyên nhân của khổ. Khi bạn muốn thành tựu một sự tách rời khỏi những nguyên nhân này, thì bạn sẽ nỗ lực trên con đường tu tập - nguyên nhân của sự thành tựu ấy. Bởi thế 4 đế được bàn theo thứ tự này để phản ảnh sự tu tập của người đệ tử. Như vậy 4 chân lý này là những điều căn bản quyết định người tìm giải thoát nên thay đổi lối hành xử của họ như thế nào.

Đức Di Lặc dạy vài ẩn dụ trong *"Dòng tương tục vi diệu của Đại thừa"* về khổ, sự cần thiết phải phá hủy nguyên nhân của khổ, v.v…

Bệnh cần được chẩn đoán

Nguyên nhân gây bệnh phải từ bỏ

Sức khỏe cần được phục hồi

Thuốc hay cần được nương theo

Cũng vậy khổ cần chẩn đoán

Nhân khổ cần từ bỏ

Diệt khổ cần đạt được

Con đường diệt khổ cần nương theo.

Khi đau ốm ta chẩn đoán nguyên nhân chứng bệnh, và nương theo một phương thuốc để chữa lành.

Đức Đức Dalai Lama đệ ngũ cho một ví dụ: Khi bạn ngũ trên một mãnh đất, mặt má lưng bị ẩm thì bạn muốn ngăn việc này xảy ra trở lại.

Bạn phải mong muốn cho đừng có các nhân của khổ nếu bạn nỗ lực theo phương pháp diệt khổ. Muốn phát sinh lòng mong muốn này,

bạn phải tra tầm nguyên nhân của khổ, và muốn vậy thì bạn phải hiểu bạn bị khổ dày xéo như thế nào - Đức Tsongkapa nói:

Nếu người ta không nghĩ kỹ

Về những lỗi lầm của đau khổ

Thì người ta không có đủ sự khát khao giải thoát

Nếu người ta không nghĩ

Về nguồn gốc của mọi khổ - cửa ngõ dẫn đến sinh tử

Thì không thể biết đúng sự diệt tận sinh tử

Hãy bị kích động để từ bỏ hiện hữu này.

Hãy chán nó, và yêu mến tri kiến

Về những gì buộc ta vào sinh tử.

Mỗi đế trong 4 đế có 4 sắc thái - Với khổ đế 4 sắc thái là vô thường, khổ, không, vô ngã. Với tập đế (nguồn gốc của khổ) là: nguyên nhân, nguồn gốc, duyên và sự sinh sản mãnh liệt. Với diệt đế là: diệt, an, huy hoàng, ngõ thoát quyết định. Với đạo đế là: con đường, sự hoàn tất, sự chính xác, và sự thoát ly chắc chắn.

Uẩn ô nhiễm có 3 loại cảm thọ: lạc, khổ và xả - Mặc dù bạn có nhận ra được cảm giác đau khổ là đau khổ, song bạn không nhận ra hai cảm giác kia cũng là khổ.

Có lần một người trì mật tông bảo các bà vợ của ông ta rằng: "Một vài người như ta sẵn sàng đi đến cõi tịnh độ của những bậc trí giả, khi nào các người làm quấy." Về sau ông ta ốm, và các bà vợ hỏi ông chừng nào chết: "Thưa bậc thầy mật điển, thầy đang sẵn sàng đi đến tịnh độ của người trí. Vậy có phải vì chúng em đã làm gì quấy chăng?"

Ông đáp: "Chỉ vì ta bất lực không sống thêm được nữa. Nếu không, thay vì đi đến các cõi tịnh, ta muốn ở lại với các em hơn."

Như câu chuyện về vị giáo thọ Manu, chúng ta nghĩ là có hạnh phúc trong sinh tử, mà không biết đấy chỉ là sự trói buộc, và bản chất nó là khổ. Khi ta biết được đó là chân lý về nguồn gốc khổ - nguyên nhân chính của khổ - thì ta sẽ có ý muốn từ bỏ nó.

Có hai nguồn gốc: nghiệp và vọng tưởng. Chân lý về diệt là kết quả của sự vắng bóng đau khổ; chân lý về đạo là phương tiện để đạt đến Diệt. Muốn đạt đến Diệt, ta phải thực hành đạo đế.

Muốn hiểu khổ, ta phải nghĩ về 8, 6, 2 loại khổ.

(CT.- 8 loại khổ trong loài người: sinh, già, bệnh, chết, ái biệt ly, oan tụ hội, cầu bất đắc, có 5 uẩn vật lý tâm lý mà bản chất là khổ. 6 loại là 6 khổ trong sinh tử nói chung: bất trắc, không toại ý, luôn luôn bỏ thân, luôn luôn thọ thân, di chuyển từ cao xuống thấp, và không bầu bạn. Hai loại khổ trong sinh tử nói chung và khổ trong lục đạo nói riêng).

Những điều này được bàn đến trong tác phẩm của Tsongkapa *Những Giai Đoạn Lớn của Đạo Lộ.* Khổ của cõi người thuộc về 8 loại. Tất cả 3 mục trên bao hàm cái khổ lan khắp tất cả pháp hữu vi.

a. Nghĩ về khổ sinh tử nói chung

Có 6 đoạn.

a-1. Tính bất trắc

Có thể trong tương lai bạn tái sinh vào thượng giới, nhưng bao lâu bạn còn tái sinh trong sinh tử thì bạn vẫn chưa thoát khổ - vì hạnh phúc trong sinh tử hoàn toàn không đáng tin cậy.

Hãy lấy ví dụ những tái sinh quá khứ và vị lai của ta. Những kẻ thù, bạn, cha mẹ v.v… của ta đổi chỗ. Ngày xưa một người cha của

một cư sĩ thường ăn cá trong cái ao sau nhà. Ông chết và tái sinh làm một con cá trong ao. Người mẹ của cư sĩ tham luyến cái nhà nên tái sinh làm con chó của ông ta. Kẻ thù của ông bị giết vì cưỡng hiếp vợ ông, kẻ ấy quá si mê vợ ông nên tái sinh làm con trai ông. Đứa con trai này bắt được con cá - cha của người cư sĩ - và giết. Trong khi y ăn cá ấy, con chó - mẹ của y - ăn xương cá, và bị con trai y đánh. Kẻ thù y lại ngồi trên đùi y - đó là đứa con út. Ngài Xá Lợi Phất trông thấy cảnh này nói:

Ăn thịt cha, đánh mẹ

Kẻ thù mới giết lại ngồi trên gối

Vợ nhai xương chồng

Đó là trò hề sinh tử.

Long Thụ cũng nói:

Cha, con, vợ, kẻ thù… có thể đổi địa vị

Bạn có thể thành thù

Và ngược lại; sinh tử

Thật không có gì chắc chắn.

Nói cách khác, mặc dù luôn luôn chắc chắn kẻ thù là thù, bạn là bạn, ta thực sự không thể bảo đảm: ở đầu đời là bạn mà cuối đời có thể thành thù, thù có thể thành bạn. Về giàu nghèo cũng thế: người giàu hôm qua có thể thành ăn mày hôm nay vì bị cướp, v.v… Những điều này thật rõ: mọi sự luôn luôn thay đổi.

(Khi ấy Pabongka Rinpoche kể chi tiết câu chuyện gia chủ Shrijata.)

Shrijàta trông thấy một con rắn quấn quanh thân một phụ nữ, 1 cây lớn bị côn trùng ăn, 1 người đàn ông bị đánh đập bởi những sứ

giả mang nhiều mặt nạ của Diêm vương và bộ xương của một thủy quái to bằng một dãy núi có thể che cả mặt trời.

Mục Liên bảo ông: "Con rắn là tái sinh của 1 phụ nữ quá tham luyến thân xác mình. Cái cây là 1 người lạm dụng gỗ của tăng chúng. Người bị đánh là tái sinh của 1 thợ săn. Bộ xương là chính xương của ngươi trong đời quá khứ, này Shrijàta."

Ngày xưa 1 vị quan hỏi vua làm sao xử lý một tội nhân. Vua đang mãi mê chơi cờ, nói: "Giết theo luật." Do vậy người ấy bị tử hình. Khi xong ván cờ, vua hỏi ông ta làm gì với tội nhân, và được trả lời đã hành quyết. Vua rất ân hận, nhưng vẫn bị tái sinh làm 1 thủy quái vì tội để cho người kia bị hành quyết. Một thời gian trôi qua, vài thương gia đi biển tiến về phía cái miệng của con quái vật. Các thương gia kinh hãi quy y Phật. Con quái nghe lời quy y bèn ngậm miệng lại và bị chết đói. Thân nó được các Long vương đưa vào bờ.

Vậy Shrijàta lúc đầu sinh làm vua, sau làm thủy quái, rồi lại làm người trở lại. Sinh tử bất trắc là thế.

a-2. Không toại ý

Loài bướm mê màu sắc, loài nai mê âm thanh, loài ong mê mùi, loài voi mê xúc giác. Cũng vậy hạnh phúc cõi sinh tử như uống nước mặn - uống bao nhiêu cũng không đỡ khát. Giả sử 1 người khi có được 1 đồng vàng sẽ nghĩ "Bao giờ cho tôi có được 10 đồng?" Khi có10 đồng, lại nghĩ chừng nào tôi mới được trăm đồng. Nếu đã được trăm đòng, y lại mong được ngàn đồng. Dù có bao nhiêu y cũng không toại ý. Kinh Màn Kịch Lớn nói:

Nay đại vương, nếu một người

Có được tất cả lạc thú

Ở cõi trời và cõi người

Thì nó vẫn chưa thấy đủ

Nó còn khao khát có thêm.

Ta hãy lấy ví dụng hạnh phúc trời, người. Vua Màbhvàtà cai trị cả 4 châu lục và các cõi trời, thế mà ông vẫn chưa thỏa mãn. Cuối cùng khi công đức ông đã khánh tận, ông rời vào lục địa Diêm phù đề và trút hơi thở cuối cùng.

Lạc thú không bao giờ làm thỏa mãn, đó là nỗi sầu khổ không gì lớn hơn.

Khi đã làm chủ một cõi, bạn mong muốn làm chủ hai cõi. Bạn sẽ không bao giờ thỏa mãn dù có làm vua bao nhiêu xứ sở. Dù giàu cách mấy, bạn cũng muốn giàu thêm và sẵn sàng kiệt lực để có thêm của cải. Nếu bạn không hỷ túc thì dù đã có nhiều tài sản của cải đến bao nhiêu, bạn cũng không khác gì một kẻ ăn xin. Ở Ấn Độ ngày xưa có một người ăn mày Sùrata lượm được 1 viên ngọc vô giá, và bảo rằng y phải đem cho một kẻ ăn mày khác. Y đem đến cho vua Ba tư nặc (Prasenajit) mà nói: "Này đại vương, vua không biết đủ, nên là người nghèo nhất."

Nếu bạn hài lòng với cái mình có, thì mặc dù không có tài sản bạn vẫn giàu. Long Thụ nói:

Hãy luôn luôn hỷ túc

Dù bạn không tài sản

Nếu bạn biết hỷ túc

Là bạn có tài sản thanh tịnh nhất.

Drogoen Tsangpa Gyarae nói:

"Người hỷ túc ấp những cái trứng của tài sản trong nhà ấp. Những người nhiều ham muốn thì không thể cảm nghiệm điều này." Nói cách khác, nếu bạn không hỷ túc thì sự bất mãn của bạn thực vô bờ bến. Sự thiếu hỷ túc, sự bất mãn là điều hại lớn nhất.

a-3. Nỗi tệ hại là cứ phải bỏ lại thân xác

Bạn có mang thân xác như thế nào đi nữa, nó cũng không đáng tin cây cậy. Long Thụ nói:

Dù bạn có được phúc lạc to lớn

Của các vị vua trời, ngay cả đến

Lạc thú không ràng buộc của Phạm thiên -

Thì sau đó bạn vẫn làm mồi

Cho lửa địa ngục Vô gián

Ở đấy sự thống khổ liên miên bất tận.

Dù bạn có là chúa tể mặt trời, trăng

Thân thể bạn tuôn ra ánh sáng

Chiếu khắp mọi thế gian

Về sau bạn không trông rõ được bàn tay mình.

Nói cách khác, trong quá khứ bạn đã có vô số tái sinh vào những thân Phạm vương, Đế thích, v.v… nhưng không có được lợi ích gì. Về sau bạn bị sinh vào địa ngục Vô gián v.v… hoặc làm nô tỳ v.v… Thỉnh thoảng bạn sinh làm thần mặt trời, mặt trăng, thân bạn chiếu sáng khắp châu lục. Rồi bạn chết và tái sinh và những đáy sâu thẳm của đại dương giữa 2 châu lục, ở đấy không trông thấy được đến cả tay chân bạn chuyển động.

Không một tài sản cõi trời cõi người nào mà bạn có thể nói rằng mình chưa từng trải qua, song không có một thứ tài sản nào trong đó chứng tỏ đáng tin cậy. Bạn đã từng tái sinh vào các cõi trời, ngồi trên những chiếc ngai nạm hột xoàn v.v… những cái nhà của bạn cũng đã từng làm bằng ngọc châu báu. Đã nhiều lần bạn đã hưởng những điều như vậy. Thế mà bây giờ bạn toàn ngồi trên đệm bằng da thuộc. Bạn cũng đã từng làm Đế thích rồi làm kẻ ăn xin; những kiếp làm Đế thích chẳng ích gì cho bạn.

Trong các cõi tái sinh cao,

Bạn đã dùng nhiều thời gian vào lạc thú

Vuốt ve ngực và eo của phụ nữ

Rồi ở địa ngục bạn cảm thấy những hình cụ tra tấn

Nghiền nát, cắt, xẻ bạn ra

Ôi thật đau đớn liên miên khó kham nổi.

Nói cách khác bạn đã từng sinh vào các cõi trời và trong thời gian dài, trải qua dục lạc với những thiên nữ. Rồi bạn phải từ giả đời sống ấy mà tái sinh vào địa ngục bị vây quanh với những ngục tốt hung dữ, và trải qua nhiều nỗi thống khổ - Bạn đã uống cam lồ bất tử ở cõi trời, rồi khi từ giã cõi ấy bạn phải uống nước đồng sôi của địa ngục - bạn đã từng làm Chuyển luân vương cai trị nhiều trăm ngàn thần dân nam, có bảy dấu hiệu của vương quyền để sử dụng, nhưng bây giờ không còn một chút gì chứng tỏ những điều ấy, không một dấu vết nào của sự lợi lạc. Như tôi đã nói, lỗi là do sự bám víu của bạn vào những đối tượng giác quan ngày càng tăng, làm bạn bất mãn; khi ấy bạn tích lũy tội ác và càng lúc càng đi xuống cõi thấp hơn.

Bậc tôn sư tôi, người bảo hộ, nơi nương tựa của tôi, đã kể cho tôi nghe câu chuyện này.

Có lần một vị Lama chết và có người hỏi ông muốn trối trăn điều gì không. Vị ấy lặp đi lặp lại: "những chuyện trong sinh tử không có thực chất."

Bất kể bạn có tài sản bao nhiêu, bạn sẽ không rút ra được tinh hoa nào từ đấy, cũng như trong quá khứ. Tất cả tài sản của thế gian này không bằng giá một chiếc giày của ta lúc làm Chuyển luân; song những y phục đẹp đẽ của ta lúc ấy không lợi ích gì cho ta bây giờ.

Khi một ông vua và một kẻ ăn xin đi vào cõi Trung ấm cả hai đều được đối xử ngang nhau. Điều lợi hay hại đều có thể đến với họ một cách bình đẳng.

Geshe Chaen Ngawa nói:

"Đức Đạo sư tôn quý cả chúng ta đã không có một thân như vậy từ vô thỉ kiếp rồi sao? Chúng ta từ nay phải nỗ lực, vì ta chưa hành đạo đại thừa."

Nói cách khác, chúng ta nên cẩn thận.

a-4. Nỗi khổ cứ phải liên tiếp vào bào thai và sinh ra.

Long Thụ nói trong Bức Thư:

Nếu đem đất vo lại từng hột như hột anh đào.

Để đếm tất cả những bà mẹ của ta

Thì cả quả đất cũng không đếm đủ…

Thay vì rũ bỏ những đau buồn,

Bạn đã cứ phải rơi lại vào địa ngục mãi mãi.

Để uống nước đồng đun sôi

Nước ấy còn hơn cả nước 4 bể.

Nghĩa là bạn đã từng sinh vào địa ngục và uống nhiều nước đồng sôi nhiều hơn nước ở đại dương. Và nếu bạn không cắt đứt dòng tương tục vào sinh ra tử này, bạn còn phải uống nhiều hơn nữa.

Khi bạn làm chó và heo

Số lượng đồ dơ mà bạn ăn

Có thể lớn hơn

Núi Tu di, vua các núi.

Bạn đã từng làm chó, heo và đã ăn nhiều phân dơ hơn núi Tu di. Nhưng nếu không dứt ra khỏi sinh tử thì bạn còn phải ăn nhiều hơn nữa.

Biết bao nước mắt bạn đổ ra

Vì khóc những người thân lúc chia tay

Nước mắt bạn đổ xuống

Có thể tràn đầy đại dương.

Bạn đã chia lìa với cha mẹ, con cái, anh em v.v… và khóc nhiều hơn nước biển. Nhưng nếu không dứt ra khỏi dòng sinh tử, thì bạn còn phải khóc nhiều hơn.

Từ khi người ta chiến đấu

Đống đầu bị chặt của bạn

Có thể chất cao

Hơn cõi Phạm thiên.

Bạn đã vướng vào chuyện đánh nhau và những cái đầu bạn bị kẻ thù chặt chất cao hơn núi Tu di. Nhưng nếu không dứt khỏi dòng tương tục tái sinh vào sinh tử thì bạn có thể bảo đảm rằng sẽ còn nhiều lần bị chặt đầu nữa.

Khi bạn làm giun đất

Bạn quá đói

Tất cả phân và đất bạn ăn

Có thể lấp đầy biển cả.

Nói cách khác, chúng ta đã từng làm trùn và ăn nhiều phân, đất hơn số lượng đất cần để lấp đại dương. Nhưng nếu ta không thoát khỏi ra sinh tử ta còn phải ăn nhiều hơn nữa.

Long Thụ nói:

Mỗi người đã uống nhiều sữa mẹ

Hơn cả bốn biển

Nhưng khi còn làm phàm phu

Trong cõi sinh từ

Thì bạn còn uống nhiều hơn nữa.

Nghĩa là bạn đã liên tục thọ thân trong sinh tử và uống nhiều sữa mẹ hơn nước biển. Nhưng nếu bạn không thể chấm dứt tái sinh vào sinh tử thì bạn còn uống nhiều hơn.

Nếu theo những gì đã quán sát trong phần Phạm Vi Nhỏ, bạn đã rất đau khổ và phải trải qua những kinh hoàng khi tái sinh vào đọa xứ sau mỗi lần chết, thì nói gì đến những đau đớn và kinh hoàng còn hơn thế nhiều mà bạn sẽ phải trải qua, vì chắc chắn bạn sẽ kinh nghiệm những nỗi đau sinh, già, bịnh, chết, v.v… vô số lần.

Chúng ta sợ hãi mỗi khi trông thấy một con bò cạp, nhưng nếu ta đem các thân bò cạp mà chúng ta đã làm trong những tái sinh quá khứ mà chồng chất lại, thì nó sẽ cao hơn núi Tu di. Thế mà chắc chắn ta phải có nhiều tái sinh hơn như thế, bao lâu ta không dứt dòng tương tục sinh tử của chúng ta trong cõi luân hồi.

a-5. Nỗi khổ vì lăn lóc lên xuống mãi.

Truyền thừa Luật tạng nói:

Mọi cái gì do tích lũy mà thành,

Thì cuối cùng đều phải khánh tận.

Lên cao cuối cùng sẽ xuống thấp

Gặp gỡ cuối cùng phải chia ly

Sống cuối cùng phải chết.

Điều này nói đến 4 sự chấm dứt của cá pháp hữu vi: sự tích tụ tài sản và sở hữu chấm dứt bằng sự khánh tận, lên voi rồi xuống chó, gặp gỡ rồi ly biệt, và chết chấm dứt sự sống của một đời. Dù bạn có được sự dồi dào đến đâu trong sinh tử, thì cũng không có

một chút gì trong đó thoát khỏi sự tàn tạ, không gì là không đi đến chấm dứt. Geshe Sangtpuba nói: "Trong sinh tử, ta phải chất chứa nhiều thứ, nhưng đừng gắn hy vọng nào vào đấy - chúng ta sẽ suy tàn."

Lại nữa, chúng ta nỗ lực để xây dựng nhà cửa và tích chứa tài sản nhưng chúng ta không chắc gì sẽ hoàn tất được những gì ta muốn: kẻ thù có thể mang đi, hoặc ta sẽ chết. Thầy trò có thể cùng nhau dự tính những kế hoạch, nhưng chúng ta chắc chắn phải chia ly trong vòng vài năm.

Đức Đức Dalai Lama thứ 7 nói: "Chỉ trong một thời gian ngắn, những người ở trên cao có thể trở thành những kẻ nô lệ." Và Bức Thư của Long Thụ nói:

Bạn có khi là Đế thích được cả thế gian cúng dường

Nhưng do nghiệp lực, bạn sẽ rớt xuống.

Bạn có thể là vua Chuyển luân

Nhưng trong sinh tử bạn sẽ trở thành nô lệ.

Nói cách khác, đây là những gì xảy đến cho những chúng sinh cao cấp như Phạm Vương, Đế thích v.v…

Còn về những người thấp kém thì bất cứ tài sản, chức vị của thế gian đều không thực chất. Gungstang Rinpoche nói:

Khi bạn leo lên ngọn cây "Danh tiếng"

Thì thật đau khi bạn trợt té xuống đất.

Tốt hơn nên ở lưng chừng.

Nghĩa là không những các đời quá khứ là không đáng tin cậy, mà ngay đời này cũng thế: có những ông vua phải ở tù v.v…

Ngày xưa Sanyae Gyatso, một vị nhiếp chính của Tây Tạng, đã làm nhiều cải cách ở chính phủ Trung ương, ngài vừa là một người giàu và có thế lực, lại là một trong những học giả lớn nhất. Nhưng

cuối cùng ngài làm cho Lhazang Khan bất mãn và thế là ngài suy vong. Ngài bị thả ra giữa cầu Trizang ở Tvelung trong nhiều ngày, không ai dám giúp đỡ. Vợ ngài phải đi lang thang khắp nơi như kẻ ăn xin. Chính Lhazang Khan về sau cũng bị bại về tay đạo quân xâm lược Dzungarian và bị giết.

a-6. Nỗi khổ không ai cứu giúp

Lúc đầu khi sinh ra bạn cũng chỉ sinh một mình. Giữa đời, khi đau ốm, cũng chỉ mình bạn nếm mùi đau khổ. Cuối cùng khi chết bạn cũng chết một mình, như một sợi tóc lôi ra khỏi thỏi bơ. Không có ai giúp bạn. Hành Bồ Tát Hạnh nói:

Khi sinh, bạn sinh ra một mình

Khi chết bạn cũng chết một mình

Bạn bè ruột ra có thể làm được gì

Khi họ không thể san sẻ khổ đau?

Tsongkapa nói: "Những vẻ huy hoàng của thế gian không đáng tin cậy. Hãy biết rõ khuyết điểm của chúng. Nghĩa là dù bạn có huy hoàng hạnh phúc đến đâu trong sinh tử, những chuyện ấy dều không bảo đảm; cuối cùng không một người bạn nào trong sinh tử là đáng tin cậy."

Như thế đấy là cách bạn kinh quá nỗi khổ của sinh tử, và nếu bạn xét kỹ nỗi khổ ấy thực bất tận như thế nào, thì bạn sẽ đâm ra mệt mõi. Bởi vậy, tất cả sinh tử nói chung có cùng tận, hay không cùng tận, bạn phải đặt một giới hạn cho sinh tử của riêng mình. Nếu muốn giới hạn lại những sinh tử của mình và chấm dứt nó, thì bạn phải tìm cách dứt dòng tương tục của những tái sinh trong sinh tử.

b. Nghĩ về những khổ đặc biệt của sinh tử.

Có hai tiêu đề phụ: (1) Nghĩ về khổ của các đọa xứ; (2) Nghĩ về khổ ở các thượng giới.

b-1. Nghĩ về nỗi khổ ở các thượng giới

Có ba đoạn: (1) Nghĩ về nỗi khổ con người; (2) Nghĩ về nỗi khổ của tu la; (3) Nghĩ về nỗi khổ của chư thiên.

b-2.1. Nghĩ về nỗi khổ con người.

Có bảy tiêu đề phụ.

b-2.1.1. Khổ về sinh.

Nếu những nỗi khổ ở đọa xứ là như những gì tôi đã mô tả, thì có lẽ bạn nghĩ cái khổ cõi người cõi trời là nhỏ nhặt không thấm gì. Nhưng bạn hoàn toàn không thoát được khổ dù có đạt đến một tái sinh cao siêu. Chúng ta đã được sinh làm người, nhưng nếu ta không biết tu hành là có lợi ích lớn, thì ta vẫn còn những thống khổ to tát. Do sự muội lược vì bị sinh ra từ bào thai, chúng ta đã hoàn toàn quên lãng những đau đớn ta phải chịu trong quá trình sinh ra. Nếu ta lại cố mà tái sinh lần nữa, thì ta lại phải kinh quá tất cả những đau đớn của sự sinh ra, mặc dù bây giờ ta không nhớ được.

Sau khi đã vào bào thai mẹ và cho đến khi ra đời, bạn trải qua từng nỗi đau liên kết với năm giai đoạn phát triển bào thai và với từng thời kỳ thân thể phát triển. Đầu tiên, khi thần thức bạn bị đặt vào tâm điểm của tinh cha huyết mẹ, thì thân bạn giống như một giọt sữa đông, bạn đau đớn như thể bị luộc trong một nồi đồng ở địa ngục. Khi cái đầu và những mô tế bào phồng lên cho chân tay xuất hiện, bạn đau như thể bị kéo trên một cái trăn (dụng cụ tra tấn). Mỗi phần thân mình là thêm một nỗi thống khổ. Khi bà mẹ uống cái gì nóng, khi bà di chuyển, ngủ, vân vân, thì bạn đau đớn như thể bị buộc trong dòng suối nóng, bị gió mang đi, hay bị nghiến dưới một ngọn núi. Thư Gửi Môn Đệ của Chandragomin nói:

Bị nhốt trong mùi hôi thối kinh khủng,

Bạn sống trong màu đen như mực;

Sau khi chui vào cái bào thai như địa ngục ấy,

Bạn phải chịu đựng thống khổ lớn

Thân thể co quắp lại.

Hãy tưởng tượng bạn bị đặt trong một cái nồi sắt đầy những thứ nhơ uế khác nhau, đậy nắp. Không cách gì bạn có thể ở lại đấy một ngày, vậy mà bạn phải ở trong cái thai đầy mùi hôi và bóng tối ấy trong chín tháng rưỡi.

Rồi bạn phát sinh năm thái độ liên hệ đến những khía cạnh nôn mửa của bào thai, làm cho bạn muốn nổi lên. Nhưng ngay cả khi bạn bị đẩy qua cửa tử cung.

Bạn dần dần bị nén lại thật mạnh

Như người ta chà mè

Khi sinh ra: còn khổ nào bằng?

(Thư Gửi Môn Đệ)

Nghĩa là, bạn đau như là thân thể bị siết bằng đinh ốc. Khi bạn chui ra, dù bạn giống như da bò bị lột; và khi bạn được đặt trên một cái gối dù mềm mại đến đâu, cũng như thể bị ném trên gai. Khi gió thổi, bạn nghe như gươm đâm. Khi mẹ bạn bế bạn vào lòng, thì giống như diều hâu đang tha một con chim sẻ. Những điều ấy làm cho bạn kinh hãi.

Mọi sự học tập trong đời quá khứ đều bị xóa mờ, bạn không có một chút trí tuệ nào cả. Bạn phải học ngay cả chuyện ăn, ngủ, học ngồi, học đi.

Khi thiền quán về sự sinh ra của mình, thì không nên làm như đang nhìn một kẻ nào khác: bạn phải triển khai tuệ quán đi sâu vào sự tình chắc chắn mình sẽ sinh ra như thế, và nó sẽ ra sao. Bạn phải nghĩ về những đau đớn nói trong kinh Nan Đà Nhập Thai.

Một vài người nghĩ rằng nỗi khổ về Sinh không hại gì, vì nó đã qua rồi. Nhưng nếu ta không đặt một giới hạn cho sinh tử của chính mình, thì ta còn phải trải qua nỗi khổ về sinh vô số lần nữa.

b-2.1.2. Khổ về già

Trích từ Màn Kịch Lớn:

Tuổi già làm cho thân thể đẹp thành xấu;

Già cướp mất vẻ sáng, cướp mất sức mạnh;

Già cướp mất hạnh phúc, đem lại tủi nhục;

Già cướp mất sự sống, cướp mất làn da.

Nói cách khác, những khổ về già là: thân thể héo mòn, sức khỏe tàn tạ, các căn suy sụp, sự thưởng thức ngũ dục thoái hóa, mạng sống giảm dần, vân vân.

Những giác quan, trí tuệ v.v… đều mờ dần, thân thể bạn cong xuống như cây cung; bạn ngồi xuống đứng lên một cách khó nhọc; tóc bạn bạc trắng; da nhiều nếp nhăn - bạn trở nên xấu xí như một kẻ ăn mày chết. Milarepa nói:

Một là bạn sẽ đứng lên như người bị trói vào cọc.

Hai, bạn bước như một con mèo rình mồi.

Ba, bạn ngồi như thể đất vỡ ra từ một cái bị.

Khi đã đến lúc bà ngoại có cả ba điều ấy.

Sự tàn tạ của thân xác ảo ảnh này sẽ làm bạn buồn sầu…

Bên ngoài, da bạn nhăn thành nhiều nếp.

Bên trong thịt và máu cạn dần, khiến xương lồi ra.

Ngoài ra, bạn còn ngớ ngẩn, đui điếc và lẩm cẩm

Khi đã đến lúc bà ngoại có cả ba điều n ày

Bạn sẽ trông xấu xí, nhăn nheo và giận dữ.

Tất cả những điều ấy là những lỗi lầm của sinh tử.

Tiến sĩ Kamaba phái Kandampa nói:

Thật may làm sao vì tuổi già tiến lại từ từ.

Sẽ không thể nào chịu nổi

Nếu nó đến cái rụp.

Nói cách khác, nếu một thanh niên mạnh khỏe đang tuổi xuân xanh và ngủ qua một đêm thức dậy bổng thấy mình lưng còng, giác quan suy sụp v.v… thì anh ta không thể nào chịu nổi.

Bạn phải tu tập ngay bây giờ, trước khi các giác quan, trí tuệ và thân thể suy tàn. Về sau, khi những nỗi đau tuổi già thắng lướt, bạn sắp từ giả thân xác, thì tình trạng cơ thể của bạn đã thay đổi. Các giác quan bạn khi ấy đã tàn tạ, bạn còn không thể ngồi xuống đứng lên. Làm sao bạn thực hành Pháp được?

Gungtang Rinpoche Taenpa Droenme nói:

Người già như thể đang tiếp nhận

Lễ quán đảnh về tuổi già trên đầu.

(CT. Trong lễ quán đảnh, người thọ pháp được thầy đặt cái bình trên đỉnh đầu, tưởng tượng nước cam lồ tràn và chảy vào sọ thấm xuống khắp châu thân. Tác giả muốn nói ở đây người già cũng như được quán đảnh vì cái già từ từ thấm khắp cơ thể)

Tóc bạc trắng như vôi

Nhưng không phải là màu trắng tinh khiết

Mà vì thần chết đã khạc nhổ lên đấy

Làm cho nó có màu trắng như sương.

Những nếp nhăn phủ đầy trán

Nhưng không như đường nhăn của hài nhi bụ bẫm
Sứ giả thời gian đã ghi dấu lại
Để đếm bao nhiêu năm đã trôi qua trong đời.
Từng giọt nước nhầy nhỏ xuống từ lỗ mũi
Không giống như những hạt ngọc trai
Tuổi hoa niên, thời vô tư lự
Bây giờ như băng tan dưới ánh mặt trời.
Những hàng răng đã rơi rụng,
Nhưng không có răng nào khác mọc lên:
Chúng dã ăn hết thực phẩm của đời sống
Nên nghề cắt nghiến của nó đã bị thu hồi.
Những nét mặt nhăn nhúm màu tro bụi
Không phải là những chiếc mặt nạ khỉ họ đeo vào
Mà vì tuổi thanh xuân vay mượn đã trả lại
Nếu bây giờ chân diện mục họ đang hiển bày.
Những chiếc gật gật
Không phải họ đang cười khẩy với nhau
Mà diêm vương đang dùng roi quất
Khiến họ không thể giữ cho đầu khỏi lung lay.
Gương mặt nhìn xuống đường không phải họ đang tìm kim
Mà vì trí nhớ và châu báu tuổi trẻ
Đã đổ xuống đất.

Họ sử dụng cả bốn tay chân khi đứng dậy
Nhưng không phải vì muốn giả làm con bò:
Hai chân họ không mang nổi thân hình
Nên hai tay phải giúp.
Họ ngồi xuống cái phịch,
Nhưng không phải giận bạn bè
Mà vì sức khỏe và hỉ lạc nội tâm
Không còn đủ làm chỗ tựa
Khi bước đi, họ lắc qua lắc lại,
Nhưng không phải như vua đi:
Họ bị oằn xuống vì sức nặng tuổi tác
Không còn có thể giữ thăng bằng.
Tay họ run rẩy thộp lấy đồ vật
Không phải đang hốt tiền đánh ăn trong canh bạc
Mà họ đang sợ thần chết
Sẽ cướp lấy những gì trong tầm tay.
Họ ăn uống rất ít
Không phải và hà tiện miếng ăn:
Hỏa đại trong bao tử đã suy tàn
Nên người già sợ sẽ ngã gục
Họ chỉ mặc đồ mỏng nhẹ
Nhưng không phải vì sắp đi dự khiêu vũ:

Họ đã mất sức mạnh trong cơ thể

Đến nỗi y phục cũng trở thành gánh nặng

Họ thở phì phò một cách khó nhọc

Không phải như ông thầy đang thổi thần chú

Tiếng gió họ sắp tan vào hư không.

Cái kiểu họ làm công việc hàng ngày

Không phải cố ý chọc cười kẻ khác

Ác ma tuổi già đã tóm lấy họ

Nên ho không còn tự do làm theo ý muốn.

Họ thường quên làm mọi công việc

Không phải vì nông cạn bất cần

Mà vì các giác quan suy sụp

Làm cho trí nhớ cùng ý thức lu mờ.

Nói cách khác, những nếp nhăn và tóc bạc là điềm báo họ sắp bị thần chết mang đi. Và lại còn nhiều nỗi khổ khác: nỗi phập phồng lo sợ vì cái chết gần kề, vân vân.

b-2.1.1.3. Khổ vì bệnh

Kinh Màn Kịch Lớn nói:

Giữa mùa đông giá rét, gió nổi, tuyết rơi

Cướp mất vẻ huy hoàng của cây cỏ

Tuổi già cũng vậy,

Cướp vẻ sáng chói của hữu tình;

Thân thể, sức mạnh, các quan năng đều tàn tạ.

Nói cách khác, bạn đau khổ vì nhiều nỗi bản chất cơ thể thay đổi, càng ngày càng lo sợ và đau đớn: bạn không còn ham muốn những gì kích động giác quan; bạn lo sợ vì có thể mất đi sự sống, v.v… Cơ thể mất đi hết sức lực, miệng và mũi lún vào, khô héo. Bạn có thể đang tuổi xuân xanh nhưng khi nằm liệt giường thì cơ thể cùng kiệt sức và vẻ rạng rỡ cùng tàn phai.

Nếu cần nhiều chi tiết hơn, bạn hãy quán tưởng mỗi loại bệnh hành hạ một kiểu, và có thể rằng bạn không còn thì giờ mà viết di chúc khi một cơn bệnh đột ngột đưa đến tử vong.

(Khi ấy Pabongka Rinpoche nói về thái tử Tất Đạt Đa đã đạt giải thoát nhờ quán tưởng sau khi trông thấy một người già, một người bệnh và một thây chết, vân vân.)

b-2.1.4. Khổ về chết

Kinh Màn Kịch Lớn nói:

Thời gian đưa đến chết, sinh ly,

Và biệt ly vì cái chết.

Mãi mãi bạn xa lìa

Nhưng người dễ chịu mà bạn yêu mến;

Họ sẽ không trở lại,

Sẽ không bao giờ tái ngộ.

Như lá lìa cành

Như dòng nước chảy xuôi.

Nghĩa là, bạn sẽ chia ly với vẻ đẹp và sự dồi dào - tài sản, thân bằng quyến thuộc, và thân thể của mình. Khi chết bạn kinh quá nỗi đau đớn mãnh liệt của thân xác và sự sợ hãi trong tâm. Khi đã đến thời chết thì bạn không thể ngăn nổi, như kinh Giáo Giới Một Vị Vua đã nói. Tôi đã bàn điều này trong chương niệm chết.

b-2.1.5. Khổ vì xa lìa cái đẹp

Bạn sẽ bị tách lìa khỏi thầy, khỏi đệ tử, bà con, bè bạn và những người thân - những người mà bình thường chia tay nhau một giờ bạn cũng không chịu nổi - và khỏi địa vị uy quyền, tài sản, sở hữu, sự dồi dào của bạn. Vài người tu còn nỗi khổ như phải sống không giới luật.

Những sự tình ấy xảy đến không phải vì ta đáng bị trừng phạt, mà chỉ vì ta còn ở trong sinh tử.

b-2.1.6. Khổ vì phải gặp gỡ cái xấu xa.

Xấu xa nghĩa là khó chịu. Gặp gỡ kẻ thù thì bạn bị đánh cướp, gặp bệnh hay ác quỷ thì bị hành hạ. Có vô lượng nỗi khổ như bị thưa kiện, bị thất sủng, bị trộm, v.v…

Nếu một hoàn cảnh bất hạnh xảy đến làm bạn mõi mệt cả thể chất lẫn tinh thần trong khi đang làm phận sự, ấy cũng vì bạn đang ở trong sinh tử. Ví như khi một con lừa phải chở nặng đến nỗi lưng sinh những ung nhọt, ấy là do nghiệp riêng của nó - điều này không xảy đến nếu nó đã không gây nghiệp. Geshe Potowa nói:

"Bao lâu chúng ta còn sinh vào sáu nẽo luân hồi, thì vẫn còn phải chịu nóng, chết, v.v… Bệnh và nguyên nhân gây bệnh chỉ là một, mà nó là đặc biệt của sinh tử, nằm trong bản chất của sinh tử. Chúng ta chưa vượt qua sinh tử một lúc nào. ta cần phải bị kích động để từ bỏ những điều ấy và do thế từ bỏ tái sinh. Ta phải từ bỏ nguyên nhân của chúng."

Nghĩa là, nếu ta muốn trải qua những khổ sinh tử thì phải dùng những phương tiện để giải thoát khỏi chúng.

b-2.1.7. Nghĩ về nỗi khổ vì cầu gì cũng không toại ý

Đấy là cái khổ nóng lạnh, hay khổ vì phải kiếm sống bất chấp nóng lạnh mệt mỏi lo sợ v.v…

Điều ấy cũng như xin một điều gì quan trọng từ một ông lớn. Trước hết và hy vọng có được điều bạn muốn, mà bạn đâm ra bất an, sau đó bạn đau khổ vì không đạt được mục đích.

Vài người nghĩ rằng giới địa chỉ là sung sướng, nhưng họ cũng không sung sướng gì. Chủ trại phải dậy sớm để làm việc; ban ngày thì bị ánh nắng thiêu đốt, gió bụi hành hạ. Khi hạt giống đã gieo thì còn phải gặt hái; khi chưa đem lúa vào kho, nông phu lo sợ sương mù, mưa đã, nắng hạn có thể xảy đến. Mà nếu không gieo thì không gặt được mùa. Những lo lắng ấy đem lại cho họ khổ đau.

Bạn có thể nghĩ làm thương gia sung sướng hơn nông phu, nhưng thương gia cũng khổ. Họ phải bỏ cha mẹ, con cái, bạn bè lại và liều mạng ra đi đến những vùng đất xa xôi. Họ không thể nghỉ ngơi dù ngày hay đêm. Họ qua sông, vượt đèo, đi những con đường chật hẹp. Một số không lời mà còn mất hết vốn. Họ còn có thể bị kẻ thù, cướp hay trộm giết mất.

Ngay cả nếu bạn không có tài sản gì bạn cũng khổ. Kẻ ăn xin khổ vì hôm nay được ăn thì lo ngày mai không biết lấy gì ăn. Điều ấy làm họ đau khổ, họ đi tìm thực phẩm nhưng đôi khi không được chút gì. Dù có tiền của, bạn cũng khổ vì tiền. Kẻ ăn xin mang đi một ít, người mượn tiền mang đi một ít, quan quyền mang đi một ít, chuột mèo tha bớt một ít. Người giàu khổ vì tích chứa được tài sản mà không thể bảo vệ được nó.

Bạn có thể đau khổ vì mất của, bị người nói xấu. Những người buôn bán, thợ mộc, thợ may… thì có khi làm không đủ sắm thực phẩm, y phục, tiền nhà; khổ vì không ai kính trọng, vì kiêu mạn ganh ghét; vì có khi không kiếm được cái ăn.

Có thể chúng ta đã thụ giới, nhưng nếu không tu hành chân chính, thiểu dục tri túc, thì nội một việc đi cúng bái tại nhà cư sĩ cũng là một hình thái đau khổ.

Khi nhà nước đi điều tra họ cứ nghĩ dân hạnh phúc, nhưng không. Thức ăn họ đạm bạc, áo rách, tài sản bị đánh thuế nên

không được tự do; họ có thể bị nhục mạ, đánh đập v.v… Một số người không có thức ăn quần áo gì cả và buộc lòng phải đi đến cha mẹ bà con hay cả đến người lạ để xin. Một số người lại không còn phương tiện để làm bột lúa mạch, thế nhưng họ vẫn bị đóng thuế. Tai nạn có thể giáng xuống đầu họ, họ có thể bị trừng phạt nặng v.v… Tóm lại là họ bị bức bách cả ngày lẫn đêm.

Dân chúng có thể nghĩ rằng những nhân viên nhà nước thật sung sướng, nhưng không phải vậy. Àryadeva nói:

Người trên cao thì có nỗi khổ tâm;

Người thường thì bị khổ thân.

Hai nỗi khổ này xâm chiếm thế gian

Từng ngày một.

Nghĩa là bạn dù làm vua cũng vẫn khổ: bạn mang lấy gánh nặng nỗi khổ của cả nước bởi vì những tranh chấp và những đề tài khó chịu trong nước thường được mang đến trước bạn. Bạn sẽ có kẻ thù chưa được hàng phục: những người thân chưa được che chở; bạn lo sợ luật pháp không thể trị dân; bạn lo sợ mất uy quyền v.v…

Những người xuất gia chúng ta chỉ ăn một bữa trưa nhưng lại phải mỏi mòn vì quá nhiều công việc.

Nói tóm lại dù bạn chỉ có một con ngựa bạn có thể bảo rằng có một con ngựa là một hình thức khổ đau.

Khi người ta mới gặp nhau lần đầu họ nói với nhau những lời rất tử tế; nhưng không bao lâu họ chỉ cãi nhau, dùng những lời châm chọc. Đức Dalai Lama thứ 7 nói:

Bất cứ người nào bạn gặp - người sang kẻ hèn,

Tăng hay tục, nam hay nữ -

Dù họ có hoàn cảnh tốt đẹp hay không

Nỗi đau kiếp nhân sinh nơi họ vẫn là một…

Đối với bạn bè và người ngang hàng, họ có vẻ bất hạnh.

Nói cách khác, nhìn bên ngoài có người trông bảnh bao có kẻ trông tồi tàn, nhưng bên trong tất cả mọi người đều khổ như nhau.

Nơi cư trú của chúng ta có thể không vừa ý, có thể có nhiều điều không ổn: không có bàn ghế, bạn bè v.v… Tuy nhiên dù ta có chỗ ở tốt nhất, bạn bè tốt nhất, ta cũng không thoát khỏi khổ đau. Ngay dù chúng ta thay thế tất cả hàng trăm hay hàng ngàn tôi tớ, học trò, bằng hữu, họ vẫn không làm chúng ta hài lòng tất cả. Không ai thực sự giống ai, và đây là một dấu hiệu cho thấy dù làm bạn với bất cứ ai, ta cũng chỉ tăng thêm nỗi khổ.

Bất cứ gì bạn sử dụng, ngay cả trà, bạn cũng đang mở cửa để đón lấy khổ đau. Bất cứ bạn ở đâu, dù trong tu viện, đó là một nơi ẩn cư, hy vọng sẽ khá hơn. Nhưng ngay đến đấy chúng ta cũng gặp một vài người ta không chịu nổi. Bởi thế chúng ta đi hành hương, nhưng điều này cũng không làm cho ta hạnh phúc, nên ta trở về quê cũ cứ nghĩ rằng việc này sẽ tốt hơn. Cuối cùng chúng ta đâm ra nóng nảy.

Khi nói chuyện, chúng ta chỉ thảo luận về những điều đáng chán, như thực phẩm, thời trang, danh tiếng của người khác - và điều này chính là sự tai hại mà sinh tử đã đem đến cho ta.

Tôi đã kể cho bạn nghe nỗi khổ của cõi người. Không không biết được như vậy, thì bạn dễ cho rằng chỉ vì chỗ bạn ở, những người bạn quen đã gây khổ cho bạn, hoặc nỗi khổ sinh tử là một cái gì chiếm một không gian rộng lớn. Bởi thế bạn phải hiểu vấn đề sinh tử và biết rõ gốc rễ khổ đau như tôi đã giải thích. Khi bạn chưa quay lưng với sinh tử, thì bạn vẫn còn kinh quá vô lượng khổ đau, dù bất cứ gì xảy đến.

b-2.2. Nghĩ về nỗi khổ loài tu la

Bạn có thể nghĩ: "Nhưng nếu tôi sinh làm loài tu la thì có sung sướng không?" Ngay cả trong tái sinh ấy, bạn cũng chỉ có đau khổ. Bức thư Long Thụ nói:

Loài tu la bản chất là rất khổ

Vì chúng ganh tị với sự vinh quang của chư thiên.

Chúng phân biệt, nhưng không thấy được chân lý.

Vì luân hồi làm cho mờ mịt.

Loài tu la cư trú trên phần núi Tu di nằm dưới biển. Chúng có 4 đô thị: đô thị Sáng chói, đô thị Nguyệt - tràng, đô thị Chỗ Cao quý, đô thị Bất động. Bốn tầng đô thị này cách nhau cũng như khoảng cách bốn tầng của chư thiên ở trên phần trên núi Tu di.

Thông thường loài tu la không thể cạnh tranh với chư thiên trừ một vài điểm ngang nhau. Và chư thiên thường ăn trộm những tu la nữ sinh đẹp. Chư thiên thường có của cải nhiều hơn, chẳng hạn như cam lồ bất tử, và bởi thế tu la mãi mãi bị dày vò bởi ngọn lửa ganh ghét. Nếu chúng ta thường bất hạnh khi ganh tị với những kẻ thù chỉ dồi dào hơn ta một ít, thì hãy tưởng tượng sự dồi dào to lớn của chư thiên khó chịu thế nào đối với tu la. Khi những tu la không chịu đựng nổi sự ghen tức, chúng gây chiến. Con voi lớn của chư thiên dùng vòi tung những tảng đá vào tu la. Tu la ném khí giới vào chư thiên, những chư thiên chỉ chết khi cổ bị thương; còn tu la có thể chết khi bị khí giới đánh trúng bất cứ chỗ nào trên thân thể, bởi vậy chúng luôn luôn bại trận, không bao giờ thắng được chư thiên. Ở cõi người, chúng ta thường kinh hãi khi thấy hai đạo quân đánh nhau không cân sức, vậy mà loài tu la phải đánh một trận chiến như thế chống lại chư thiên. Điều ấy có làm chúng sợ hãi không? Chúng vô cùng kinh hãi. Những đạo quân của tu la phải chiến đấu liên tục như thế cho tới chết, nên chúng rất đau khổ. Những tu la nữ ở nhà cũng bị nỗi khổ dày xéo, vì chúng có thể chứng kiến mọi

sự trên mặt hồ Sudarshana - sự thất bại của đạo quân tu la, cái chết của chồng họ v.v…

Mặc dù loại tu la cũng có trí tuệ nhưng khi tái sinh chúng bị nghiệp che lấp nên không thấy được chân lý.

b-2.3. Nghĩ về nỗi khổ chư thiên.

Bạn có thể hỏi: Chư thiên có sung sướng không? Không, chư thiên cõi dục cũng kinh quá nỗi khổ: khổ vì phải sa đọa khi rời khỏi tái sinh ấy, khổ vì bị đe dọa, khổ vì bị què quặt, khổ vì bị đọa đày. Nỗi khổ bị đọa là như sau:

Bức thư của Long Thụ nói:

Màu da thân thể họ trở nên xấu xí,

Những chiếc ngai không làm họ vui lòng,

Hoa trênđầu họ úa tàn,

Y phục họ thấm vết bẩn

Và lần đầu tiên họ toát mồ hôi.

Đấy là năm suy tướng báo hiệu cái chết;

Chứng tỏ rằng họ sẽ rời khỏi tái sinh thù thắng này.

Khi điều này xảy đến cho chư thiên ở thiên giới.

Họ công bố rằng.

Khi điều này xảy đến cho chư thiên ở thiên giới

Họ công bố rằng ngay những người ngoài trái đất cũng sẽ chết

Họ như những điềm báo sự chết chóc.

Nói cách khác, có năm dấu hiệu báo cái chết từ xa và năm dấu hiệu báo cái chết tiến lại gần, và khi mười dấu hiệu ấy xuất hiện thì chư thiên đau khổ. Vẻ sáng chói trên thân họ phai tàn; ho không chịu ngồi trên ngai; hoa họ mang bị héo úa; y phục bắt đầu thấm

dơ; họ ra mồ hôi, thân thể họ ít sánh sáng, nước dính vào thân họ khi họ tắm rửa; đồ trang sức họ đeo phát ra những âm thanh khó chịu; mặt họ chớp nháy; và họ cứ ở lì một chỗ. Khi mười dấu hiệu này xuất hiện, họ đi đến một nơi khuất nẻo để than khóc, quằn quại như cá cạn nước. Chư thiên trải qua những đau khổ này trong bảy ngày ở cõi trời. Trong cõi Tứ thiên vương chẳng hạn, nỗi khổ này kéo dài một thời gian bằng ba trăm năm mươi năm ở cõi người.

Chư thiên trải qua ba giai đoạn: tái sinh về trước đã khiến họ sinh vào cõi trời, tình trạng hiện tại là làm trời, và nơi họ đi đến sau khi chết ở cõi trời. Họ biết cả ba điều ấy, nên họ biết rõ kế tiếp mình sẽ tái sinh ở đâu. Chư thiên không sử dụng phần thời gian đầu của tái sinh cõi trời để tạo dù chỉ một loại phước hành nào, như là tự xét nỗi khổ của mình và phát sinh từ bỏ, hay xét những khổ của người khác để phát sinh xót thương. Do vậy những công đức họ tích lũy từ trước cạn dần. Chẳng hạn bạn mang một khăn quàng giá trị mười đồng trong khi những tu sĩ khác mang khăn quàng chỉ giá trị một đồng, thế là bạn đã tiêu phí gấp mười kẻ khác. Cũng tương tự như thế, phúc lạc ở cõi trời cường liệt đến nỗi nó tiêu mòn một số lớn công đức. Vì vậy mà chư thiên thường tái sinh xuống những cõi thấp. Đó là lý do tại sao thời gian hiện tại là tốt nhất cho ta tích lũy công đức, chứ không pahỉ cho ta phung phí quả báo của công đức. Chư thiên biết họ sẽ đọa nên rất đau khổ. Họ thấy rõ mình sẽ mất hết những huy hoàng - cung điện, thân thể, sở hữu, bạn bè, vân vân - và sẽ bị tái sinh trong những cõi thấp kém. Nỗi khổ tâm của họ gập mười sáu lần nỗi khổ địa ngục. Chúng ta cũng đau khổ lo sợ như thế khi chết, mặc dù ta không chắc tái sinh kế tiếp của mình xấu hay tốt. Nhưng chư thiên và thiên nữ khác không thể nào chịu nổi khi nhìn những hiện tướng của cái chết; họ tránh né chúng như né một thây chết, và để mặc những vị trời sắp chết trong cô độc. Những vị này bảo bằng hữu: "Tôi chỉ còn sống một thời gian ngắn rồi sẽ đi đến tái sinh mới, một cõi đau khổ; bởi thế bây giờ tôi muốn gặp gỡ các bạn." Họ nói những lời van nài đứt

ruột như thế, nhưng những vị trời khác không thể nào chịu nổi ngay cả chuyện nhìn thẳng vào mắt họ.

Bạn bè cố cựu đã từng thân thiết với họ, bây giờ đặt những cái hoa ở đầu một cây sào và đứng từ xa mà đặt hoa lên đầu họ và bảo: "Sau khi bạn chết từ cung trời này, bạn sẽ tái sinh vào cõi người; mong bạn tích lũy công đức để lại lên đây." Họ chỉ làm được đến thế là cùng, nhưng điều ấy cũng chỉ tăng thêm nỗi khổ của những vị trời đang chết và đau khổ lo lắng nhiều hơn.

Những vị trời ít công đức trông thấy sự vinh quang dư dật của những vị nhiều công đức, làm cho họ càng khiếp sợ và đau khổ lo lắng nhiều hơn.

Khi chư thiên và tu la đánh nhau, họ kinh quá nỗi khổ bị mất chân tay, bị què quặt, và bị tử trận. Những vị trời ít thế lực đau khổ vì những vị trời nhiều thế lực hơn đẩy họ ra khỏi trú xứ.

Ở cõi Sắc và Vô sắc, chư thiên không bày dấu hiệu chết, nhưng vẫn bị bức bách của các pháp hữu vi: họ vẫn còn vọng tưởng và chướng ngại, và họ khổ vì sẽ bị tái sinh vào cõi xấu hơn: họ không có năng lực để lưu lại trong cõi này, không có năng lực để kiểm soát cái chết hay để biết mình sẽ đi đâu sau khi chết. Thế Thân (Vasubandhu) nói:

Những chư thiên cõi Sắc và Vô sắc

Tạm thoát "khổ khổ" trong một thời gian,

Nhưng những vị chúa tể của định nhất tâm này

An trú bất động trong nhiều thời kiếp

Bởi thế là điều chắc chắn là họ không được giải thoát,

Và về sau sẽ đọa khỏi cõi ấy.

Nói cách khác, khi bạn sinh làm một vị cõi trời Vô sắc chẳng hạn, bạn biết đã được tái sinh. Rồi bạn nhập định trong nhiều kiếp,

và cuối cùng chét rơi xuống cõi thấp. Bạn đau khổ vì nỗi bất lực không duy trì được tình trạng của mình. Những tái sinh làm chư thiên đã tiêu xài hết công đức, và khi không còn công đức nào nữa thì những vị trời phải từ giã đời sống ấy mà tái sinh vào một cõi thấp hơn. Nhưng vì tính tương tục của trí tuệ nơi họ đã bị gián đoạn, những vị trời này còn ngu ngốc và thiếu trí tuệ hơn những chúng sinh khác.

Nhiều người lầm lẫn trạng thái thiền định chứng là giải thoát, và tưởng rằng khi đạt đến những trạng thái ấy là họ đạt giải thoát. Về sau, khi họ thấy mình sắp tái sinh, họ lại phủ nhận rằng "không có giải thoát" và bởi thế họ tái sinh vào địa ngục Vô gián. Bởi thế tái sinh vào các cõi cao những không khác gì ở trong nồi đồng của địa ngục - bạn chỉ có lạc đường một lúc. Quả thực, chẳng thà làm một bà già niệm Phật còn hơn!

Đức Dalai Lama thứ bảy nói:

Cái gọi là "ba cõi luân hồi"

Là một nhà sắt nóng chảy:

Đi khắp cả mười phương hướng

Bạn vẫn bị đốt cháy.

Tim bạn đau nhói

Nhưng thế đấy là cảnh ngộ của bạn

Khi lang thang trong nơi xấu ác này

Thì hoàn cảnh bạn là rất đáng buồn.

Nói cách khác, dù bạn tái sinh vào đâu trong cõi sinh tử, từ địa ngục A tỳ lên tận cõi trời Hữu đảnh, cũng đều như thể là ở trong mọt cái nhà bằng sắt nóng chảy có sáu tầng (lục đạo luân hồi - DG) - nghĩa là bạn tuyệt đối vẫn chưa thoát khổ. Có lần, vào một thời đói kém, trẻ con đòi bột lúa mạch nhưng người ta cho chúng nhiều

của cải. Chúng nhất định không động tới và bảo "Ôi, đấy chỉ là của cải!". Cũng thế, dù bạn tái sinh ở đâu, bản chất vẫn là khổ, chỉ có khác nhau ở vài phương diện, và mọi người đều có sung sướng và bất hạnh ngang nhau.

Tóm lại bạn luôn luôn bị dằn vặt bởi ba loại khổ, bởi thế ba loại khổ này này được gọi là chiều dài và chiều rộng của đau khổ.

Trong cõi luân hồi chúng ta khởi lên những ý nghĩ: "Tôi sung sướng". Nhưng những ý tưởng này tự bản chất cũng là khổ. Những ý nghĩ cho rằng "Tôi dửng dưng" cũng là đau khổ tự bản chất. Khi chúng ta dội nước lạnh lên một vết thương, chúng ta tạm thời cảm thấy sung sướng của chúng ta cúoi cùng cũng chuyển thành đau khổ, đó là nỗi khổ của sự biến đổi. Không những các lạc thọ bị ô nhiễm này mà tất cả những tâm và tâm sở tương ưng với chúng và bất cứ đối tượng ô nhiễm nào đưa đến những lạc thọ ấy - tất cả đều thuộc về nỗi khổ của sự biến dịch.

Khi bạn mới bị bỏng lửa, bạn không thực sự bị hơi nóng hành hạ, mặc dù bản chất của vết bỏng là hơi nóng. Điều này chỉ tạm thời trong khi chưa có cảm giác gì nóng hay lạnh tiếp xúc với vết thương. Cũng vậy, những cảm thọ xả cùng với những tâm sở và đối tượng của nó, được liên kết với những hạt giống của khổ đau và vọng tưởng vị lai; chúng cũng liên kết với những bất thiện tâm sở luôn luôn có mặt. Bởi thế cảm thọ "xả" là sự khổ lan khắp các pháp hữu vi.

Khi da bạn bị bỏng mà còn bị chạm vào nước sối thì bạn cảm thấy một nỗi khổ rõ rệt, và đây là nỗi đau đớn tệ nhất. Cảm thọ "khổ" cũng như thế. Cảm giác đau khổ hoành hành thân và tâm - tâm vương tâm sở và đối tượng cảm thọ - là khổ khổ. Khi ta có cảm giác "tôi khổ" thì gọi đó là khổ khổ.

Khái niệm của bạn về hạnh phúc chính nó cũng là nỗi khổ của sự biến dịch. Một dấu hiệu rằng đấy không phải là hạnh phúc mà chỉ là quan niệm của bạn về hạnh phúc, do bởi sự kiện nỗi khổ của

bạn sẽ tăng sau một thời gian. Nỗi khổ của bạn lúc đầu chỉ là một giọt ở dưới ngưỡng cửa; về sau nó sẽ lên quá ngưỡng cửa, và thời gian xen vào giữa là khái niệm của bạn về hạnh phúc.

Giả sử chúng ta đang ngồi bóng im, sau một lúc ta sẽ cảm thấy lạnh, bởi thế ta dời ra dưới ánh nắng. Chúng ta dường như cảm thấy hạnh phúc trong một lát, nhưng đấy không phải là hạnh phúc. Khi chúng ta khổ sở, thì bất cứ gì chúng ta làm chỉ tăng thêm nỗi khổ của ta; cũng thế nếu sự đi ra ngoài nắng là hạnh phúc thì đáng lẽ ta sẽ không bao giờ cảm thấy khổ sở dù có ngồi bao lâu dưới nắng. Nhưng sự thật không phải vậy: chúng ta lại khổ sở, và chỉ một lát sau ta phải đi trở lại vào bóng im. Nỗi khổ của chúng ta đã vượt lên trên lằn mức của nó mặc dù điều này trong thực tế là không rõ rệt.

Điều tương tự cũng xảy đến khi bạn đi bộ: khi mệt bạn ngồi xuống và dường như cảm thấy sung sướng trong một lúc, những nỗi khổ phải đứng lâu chỉ có giảm xuống dưới mức chịu đựng, nỗi khổ của sự ngồi chưa xuất hiện rõ rệt mặc dù nó sẽ vượt lên trên lằn mức khi bạn ngồi đã chán. Rồi bạn nghĩ rằng, tôi muốn đi dạo. Khi bạn đứng lên, nỗi khổ của sự ngồi lại tụt xuống dưới lằn mức, còn nỗi khổ của sự đứng thì chưa lên đến lằn mức báo động v.v… Aryadeva nói:

Bạn có thể thấy rằng dù hạnh phúc tăng lên bao nhiêu

Nó cũng sẽ chấm dứt

Cũng vậy đau khổ cũng tăng thêm

Những không có cùng tận.

Các uẩn bị ô nhiễm là một trường hợp của nỗi khổ lan khắp các pháp hữu vi: sự sinh ra các uẩn này khiến người ta trở thành một dụng cụ để chứa khổ. Bạn kinh quá những nỗi khổ nóng lạnh của địa ngục bởi vì bạn đã nhận các uẩn của một chúng sinh ở địa ngục; bạn kinh quá những nỗi khổ của một ngạ quỷ đói khát bởi vì

bạn đã nhận các uẩn của một quỷ đói; khi bạn tạo cho mình thân thể của một con lừa chẳng hạn, thì bạn mang trên lưng một gánh nặng, bị quất bằng roi da, v.v… vì bạn đã tạo cho mình khí cụ để kinh quá những nỗi khổ này.

Nói tóm lại, ngay cả nỗi khổ không thể chịu đựng khi bị gai đâm xảy ra cũng vì bạn bị nhiễm một bộ sậu các uẩn. Cũng như một người mang một gánh nặng trên lưng trần và không bao giờ hết khổ khi đặt gánh nặng xuống, bạn sẽ không bao giờ thoát khỏi bất cứ loại khổ nào cho đến khi bạn thoát khỏi gánh nặng của các uẩn bị ô nhiễm.

Kyabje Pabongka Rinpoche kể chuyện Mục Kiền Liên đưa Shrìjàta đến bờ biển và chỉ cho ông xem những bộ xương, những thây người v.v… từ những đời quá khứ của mọi người, làm cho Shrìjàta bị kích động đến nỗi phát tâm từ bỏ.

Sỡ dĩ gọi là "các uẩn bị nhiễm ô" vì ba lý do:

Lửa phát xuất từ dăm bào thì gọi là "lửa dăm bào" các uẩn xuất phát từ vọng tưởng quá khứ - nghĩa là nguyên nhân chính gây ô nhiễm - nên hậu quả được đặt tên theo nguyên nhân.

Một người lệ thuộc vào vua là "người của vua." Vọng tưởng - nguyên nhân gây ô nhiễm - là một hậu quả được đặt tên theo nguyên nhân.

Một người lệ thuộc vào vua gọi là "người của vua." Vọng tưởng - nguyên nhân gây ô nhiễm - là một hậu quả của các uẩn bị ô nhiễm; vật được chống đỡ mang tên của cái chống đỡ.

Một cây sản xuất ra thuốc hay một loại hoa được gọi là "cây thuốc" hay "cây hoa". Bạn sẽ bị si mê nên bị ảnh hưởng bởi các uẩn này - vì vậy tên của hậu quả được gán cho nguyên nhân.

Những uẩn này là nỗi khổ lan khắp tất cả pháp hữu vi, vì những ác pháp khổ và mê lầm luôn luôn đi liền với chúng. Bao lâu người ta còn có những uẩn này thì mỗi lần người ta không có cảm giác

đau khổ người ta đều sẽ phải phát sinh nhiều đau khổ sau đó bằng những cách khác nhau. Bởi thế nỗi khổ của các pháp hữu vi (hành khổ - DG) lan khắp tất cả khổ, và là căn bản của hai loại khổ kia (khổ khổ và hoại khổ). Các uẩn tạo ra dụng cụ chứa khổ trong tái sinh này bởi vì chúng tạo ra dụng cụ chứa khổ trong tái sinh tương lai đưa đến đau khổ. Trong tất cả loại khổ, khổ về các uẩn là tệ nhất; sinh tử là một tình trạng vô phương cứu chữa ở trong đó người ta phải chịu gánh nặng các uẩn bị ô nhiễm do nghiệp và vọng tưởng. Điều này có nghĩa rằng ta phải tái sinh từ cõi trời Hữu Đảnh xuống cho đến địa ngục Vô Gián, và luân chuyển giữa hai cõi này trở đi trở lại nhiều lần. Cho nên thật đúng để nói rằng chính các uẩn bị ô nhiễm là sinh tử. Muốn chán ngấy sinh tử thì ta phải chán ngấy ô nhiễm. Khi người ta chưa chán ngấy cái khổ thấm khắp các pháp hữu vi thì ta chưa chán ngấy cái khổ thấm tháp các pháp hữu vi thì ta chưa thật tình chán ngấy sinh tử.

(Kyabje Pabongka còn thảo luận về tất cả điều này một cách chi tiết.)

PHẦN BỐN

PHẠM VI TRUNG BÌNH

NGÀY MƯỜI LĂM

Kyabje Pabongka Rinpoche trích dẫn lời Àryadeva:

Hỡi phàm phu! Làm sao ngươi lại không sợ
Bị trói buộc vào đấy
Không bao giờ cùng tận
Trong biển khổ ngươi rớt vào.

Sau khi kể một mẫu chuyện để giúp chúng tôi khởi động lực và nhắc lại những tiêu đề đã bàn, ngài ôn lại chương "Phát Sinh Những Ý Tưởng Cầu Giải Thoát." Rồi ngài dạy cách tu tập.

Như trong các nghi thức chuẩn bị, bạn phải nghĩ về nỗi khổ sinh tử trong khi quán tưởng bậc thầy ngồi trên đỉnh đầu. Giữa các thời khóa thiền, hay đọc những kinh dạy về những lỗi lầm của sinh tử v.v…

Khi bạn thấy một điều gì thuộc về sinh tử - hạnh phúc, quyền lực, của cải v.v… mà bạn đâm ra chán mệt, nghĩ: "Đấy là những vật lừa bịp, đấy chỉ là đau khổ," thế là bạn đã được kích động để phát sinh ý muốn từ bỏ.

Bạn có thể bị kích động để từ bỏ những vật ấy khi bạn gặp vài vấn đề như bị phạt, bị giáng chức, v.v… nhưng đây chỉ là sự từ bỏ nông cạn, chỉ là một phần ảnh mờ nhạt của từ bỏ. Bao lâu bạn còn sinh ra trong cõi sinh tử, thì bạn vẫn hoàn toàn chưa thoát khổ; nếu bạn muốn vĩnh viễn thoát khổ, thì bạn phải cắt đứt dòng tương tục tái sinh. Bạn phát sinh một khát khao giải thoát khi bạn thấm mệt vì sinh tử và mong muốn đạt đến một vài bảo đảm - nghĩa là sự từ bỏ.

Đức Tsongkapa vĩ đại nói:

Sau khi thiền quán, khi bạn không còn khát khao
Những huy hoàng của sinh tử dù trong chốc lát,
Khi tư tưởng của bạn ngày đêm
Đều luôn luôn cầu giải thoát,
Thế là bạn đã phát sinh sự từ bỏ.

Khi những người khác làm cho tôi pháp tòa đẹp đẽ, bày tỏ với tôi niềm cung kính, tôn trọng, v.v… tôi nghĩ: "Tất cả đấy đều là vô thường, tất cả đều là đau khổ," và tôi tự nhiên bị kích động để từ bỏ. Tôi đã có được điều này một thời gian. Bất kể bạn thấy được sự huy hoàng bao nhiêu trong sinh tử, điều ấy cũng phải tăng thêm sự chán ngấy của bạn đối với sinh tử. Khi người ta chết, họ trải qua nỗi khổ tâm khi nhận ra rằn họ sẽ bị xa lìa tất cả tài sản, quyến thuộc trên đời này; nhưng đây chỉ là một ý thức về vô thường rất nông cạn, do những chuyện tầm htường của cuộc đời gợi nên.

Điều quan trọng là phải sử dụng một vài phương pháp để khai triển trong dòng tâm thức của ta những tư tưởng thuần tịnh về động lực đưa đến từ bỏ. Điều chính yếu ta nên khát khao là Phật quả, muốn thành Phật quả chúng ta phải có tâm bồ đề, muốn có tâm bồ đề chúng ta trước hết phải có lòng thương xót: và muốn có lòng thương xót thì trước hết chúng ta phải nhận ra rằng tất cả hữu tình đều đã là cha mẹ của chúng ta. Chúng ta phải phát sinh sự từ bỏ bằng cách thiền quán về nỗi khổ sinh tử của chính mình, và rồi phát triển lòng xót thương bằng cách thiền quán về nỗi khổ của người khác. Như vậy điều chắc chắn là không phải Phạm Vi Lớn không có sự thiền quán về từ bỏ.

Tuy nhiên, từ bỏ là đạo lộ chính yếu trong phần nói về Phạm Vi Trung Bình. Khi chúng ta đã phát triển sự từ bỏ trong dòng tâm thức, thì bất cứ công đức nào mà chúng ta làm đều trở thành một nguyên nhân cho sự giải thoát của ta. Bao lâu chúng ta chưa phát triển được một sự từ bỏ dù chỉ là gượng ép, thì bất cứ công đức nào chúng ta làm cũng chỉ quay thêm bánh xe sinh tử. Một ngoại lệ là công đức phát sinh tùy thuộcvào năng lực của một ruộng phước. Nếu chúng ta không xem trọng ba điều căn bản của đạo lộ, nếu chúng ta tảng lờ ba căn bản ấy, thì dù chúng ta có nỗ lực tu tập pháp gì sâu xa cách mấy - như thiền quán về các huyệt đạo, về những luồng khí lực, về chư thiên, tụng thần chú, v.v… - cũng sẽ không trở thành một phần của đạo lộ đưa đến giải thoát hay toàn trí. Đấy chỉ là một sự lãng phí năng lực. Bởi thế trước khi khởi sự tu tập, điều cốt yếu là ta phải nỗ lực hướng đến từ bỏ, bồ đề tâm và chánh kiến.

2.2.2. XÁC ĐỊNH BẢN CHẤT CON ĐƯỜNG ĐƯA ĐẾN GIẢI THOÁT

Có hai phần: (1) nghĩ về nguồn gốc đau khổ - những giai đoạn buộc chúng ta vào sinh tử; (2) thật sự xác định bản chất con đường đưa đến giải thoát:

a. Nghĩ về nguồn gốc của đau khổ - các giai đoạn buộc chúng ta vào sinh tử.

Có 3 tiêu đề phụ: (1) Vọng tưởng được triển khai cách nào; (2) Nghiệp được tích lũy cách nào. (3) Người ta bỏ thân thọ thân cách nào.

a-1. Vọng tưởng phát triển cách nào

Có 4 mục: (1) Nhận ra vọng tưởng; (2) Các giai đoạn trong sự phát triển vọng tưởng; (3) Nguyên nhân của vọng tưởng; (4) Lỗi lầm của vọng tưởng.

Có hai cách để đưa vào Lam-rim đề mục "nghĩ về nguồn gốc của đau khổ - Những giai đoạn buộc người ta vào sinh tử." Một cách là gán đề mục này vào một tiêu đề đầu tiên; cách kia - được sử dụng ở đây - theo những bài giảng truyền thống về Con Đường Nhanh và Con Đường Dễ và đặt tiêu đề ở dưới mcụ "Xác định bản chất của con đường đưa đến giải thoát."

Trước hết bạn phải nghĩ về những lỗi lầm chúng và riêng của sinh tử, bị kích động để từ bỏ nó, và phát sinh ước muốn giải thoát. Khi ấy bạn sẽ đặt câu hỏi:

Gì là nguyên nhân của sinh tử? Sau khi tra tầm nguyên nhân và trở thành quen thuộc với nó, bạn sẽ mong muốn bé gây sự tương tục của nó.

Nguồn gốc của khổ có hai phần: những vọng tưởng (phiền não) phát sinh ra khổ và những nghiệp phát sinh ra khổ. Bạn phải mang gánh nặng của các uẩn ô nhiễm, và đấy là do nghiệp. Nghiệp phát sinh vì vọng tưởng. Bạn đã tích lũy vô lượng nghiệp trong quá khứ, nhưng nếu không có những vọng tưởng là khát ái và chấp thủ làm một nguyên nhân phụ thuộc thì nghiệp không thể tự nó ném bạn vào một tái sinh mới: điều ấy cũng giống như hạt giống thiếu nước. Dù bạn không tích lũy nghiệp trong quá khứ, mà bạn có vọng tưởng, thì bạn cũng sẽ tích lũy nghiệp mới do những vọng tưởng ấy, và bởi thế bạn nhận một loạt những uẩn sinh tử trong tái sinh kế tiếp. Dharmakirti (Pháp Xứng) nói:

Sự khát khao hiện hữu trong sinh tử
Là điều độc nhất trong các khái cạnh của nghiệp
Vì các nghiệp khác không thể kết thúc đẩy tái sinh
Chúng chỉ là những yếu tố phụ thuộc…
Nhưng nếu có khát ái,
Ngài ta sẽ nhận thêm nghiệp mới.

Như vậy căn bản của sự tái sinh vào sinh tử là vọng tưởng. Nói "vọng tưởng" nghĩa là cái gì bằng chính năng lực của nó, có nhiệm vụ phát sinh nỗi bất an tức khắc trong dòng tâm thức riêng ta, khiến nó không được chế ngự. Bởi thế chúng ta phải nhận ra được những vọng tưởng. Nếu không, thì cũng như không nhận ra được kẻ thù đã bắn mũi tên độc: Chúng ta sẽ không biết áp dụng phương pháp nào để chữa trị vọng tưởng ấy.

a-1.1. Nhận ra vọng tưởng

Có hai phần: (1) phiền não căn bản; (2) phiền não phụ thuộc.

a-1.1.1. Phiền Não Căn Bản

Thế Thân nói trong *Kho Tàng Siêu Vật Lý*:

Sáu phiền não vi tế và rộng rãi
Trong hiện hữu sinh tử là:
Tham, sân, kiêu mạn
Ngu si, tà kiến, nghi.

Nghĩa là có 6 phiền não căn bản.

(i) Tham

Khi chúng ta thấy một vật hấp dẫn như đồ trang sức, thân thể, thức ăn uống… Chúng ta phát sinh những ý tưởng như không nuốn lìa những thứ ấy. Những vọng tưởng khác là giống như bụi trên áo, dễ tẩy trừ: nhưng tham ái có nghĩa là bám víu tập trung vào một cái gì, thì giống như dầu đã dính vào vải, rất khó tẩy. Khi chẳng hạn ta nhìn một vật, sờ nó, v.v… thì một góc của tâm tư ta khát khao bám víu đối tượng này. Khi ấy sự tham ái tỏa rộng và rất khó trừ.

Dây trói tham ái và chấp thủ.
Buộc bạn vào ngục tù sinh tử.

Nói cách khác, tham ái là gốc rễ ngăn chúng ta không phái sinh động lực từ bỏ sinh tử và cũng là một trong những yếu tố chính trói buộc chúng ta vào sinh tử.

Một cách để đối trị là thiền quán về khía cạnh bất tịnh của thân xác, v.v… Ở đây bạn triển khai thái độ cho rằng thân thể là bất tịnh: thi thể chảy máu, thi thể phân tán, thi thể phình trương và cuối cùng là bộ xương. Khi bạn bị rằng buộc với một người nào chẳng hạn, hãy quán sát người ấy chỉ là cái đẫy 6 thứ hôi thối. Khi bạn tham ăn thịt, hãy nghĩ về nguyên liệu chính của nó là hôi thối, về việc nó có ra do giết hại một mạng sống. Khi ấy sự tham ái và chấp thủ của bạn sẽ giảm bớt.

(ii) Giận dữ.

Giận dữ là tâm bị giao động mạnh khi ta thấy một cái gì khó chịu như thấy kẻ thù v.v… Đối tượng của giận dữ có thể là những hữu tình hay vật vô tri; khi chúng ta dính dáng tới chúng, tâm ta hoàn toàn bị bối rối, bị quấy rầy và ta muốn hại chúng.

Sự giận dữ có hại lớn. Nó có thể tàn phá những công đức của bạn như thể bị đốt trong một đống lửa. Sự giận dữ làm cho người ta giết hại, đâm chém và đánh đập kẻ khác v.v…

Ngay nay người ta sử dụng nhiều danh từ êm tai để chỉ sự giận dữ như "nóng tính," v.v… Những người ấy có thể không xem sự giận dữ là tai hại. Nhưng có câu: "Không có tội lỗi nào bằng hận thù. Không có khổ hạnh nào bằng sự kiên nhẫn." Hoặc: "Sự giận dữ là khí giới giết hại những tái sinh thù thắng của bạn." Nói cách khác trong tất cả vọng tưởng, sự giận dữ có sức mạnh lớn nhất để phá hủy những công đức căn bản, nó là yếu tố chính ném bạn vào đọa xứ. Bởi thế giận dữ rất tai hại. Nó là yếu tố chính để ném bạn vào đọa xứ. Có nhiều cách để phá hủy công đức tùy thuộc vào đối tượng của giận dữ (xem Ngày Thứ Sáu). Bạn phải áp dụng những phương cách chữa trị giận dữ như nhẫn nhục v.v… Tôi sẽ nói thêm về giận dữ trong chương bàn về sáu ba la mật dưới đây.

(iii) Kiêu mạn

Kiêu mạn là quan niệm tự thổi phồng mình lên, nó có thể hiện rõ trong tương quan với một đối tượng tốt hoặc xấu: năng lực, tài sản, đức tính, gia đình, trí tuệ, đạo đức của bạn - ngay cả giọng nói êm tai hay thể lực của bạn. Khi bạn nhìn xuống từ một đỉnh núi cao, thì mọi

sự ở dưới thấp đều như nhỏ lại. Khi bạn tự cho mình cao hơn thiên hạ, và có một cái nhìn tự thổi phồng mình, tức là bạn khoác cho mình một sắc thái cao vượt. Chỉ cần một đối tượng nhỏ nhặt cũng đủ cho bạn phát triển thói kiêu căng. Như những người phái Kadampas ngày xưa nói: Có phải hơi nước bốc lên nhiều hơn từ trên những đỉnh núi tuyết không? Hãy xem có chút hơi nào bốc lên từ tuyết dưới vực sâu! Họ cũng nói rằng đỉnh núi kiêu mạn sẽ không ngập lụt với nước những thiện đức. Nói khác đi, thật khó mà tu tập một đức tính nào nếu người ta có thói kiêu căng. Một bậc thầy có thể dạy Pháp cho một người kiêu căng, nhưng không ích gì.

Cách chữa trị thói kiêu căng là nghĩ về một vài bảng kê mà bạn không hiểu, nhất là sự phân loại đầy đủ các yếu tố thuộc giác quan (CT. Một bảng liệt kê của Vazsubandhu (Thế Thân) trong *Kho Tàng Siêu Vật Lý* - Tức *Abhidhrma, dịch âm là A tỳ đàm, dịch nghĩa là Thắng pháp - rất khó hiểu.)* Thỉnh thoảng nên nghĩ đến từng vật trong và ngoài hiện hữu từ đỉnh đầu xuống đến gót chân bạn; bạn không biết được bao nhiêu cái, và điều ấy phải diệt bớt thói kiêu căng của bạn.

(iv) Vô minh

Thông thường vô minh hay bất giác (maripa Tạng ngữ) là ngược lại với "biết" (rig-pháp); hay "biết" và "không biết." Vô minh là không biết, không thấy, không hiểu, không rõ ràng, vân vân. Ví dụ như không thấy lửa vì mắt nhắm, hoặc không trông thấy vật gì trong bóng tối đen. Vô minh cũng như mù - không thấy bản chất hay hình thái hiện hữu của một pháp: bốn chân lý, nhân quả, Ba ngôi báu, vân vân. Vô minh là gốc rễ của mọi phiền não (hay vọng tưởng).

Có một hệ thống triết học cho rằng vô minh là một với thân kiến - tà kiến xem ngã đồng như những vật khả hoại (nghĩa là các uẩn v.v…). Hệ thống khác thì cho rằng vô minh và kiến chấp là hai cái khác nhau. Chẳng hạn, giả sử lỗi lầm cho sợi dây là con rắn, là như tà kiến xem ngã với các uẩn đồng nhau; thì vô minh sẽ là giống như cái nhân của sự lầm lẫn ấy: do cuộn dây nằm trong tối, do bóng tối mà người ta thiếu nhận thức sáng suốt về hình thái hiện hữu của sợi dây.

Hệ thống đầu do Nguyệt Xứng (Chandrakirti) và Pháp Xứng (Dharmakirti) cùng các vị khác chủ trương; hệ thống thứ hai do Vô Trước (Asanga) và đồ đệ chủ trương.

(v) Nghi

Đây là hoài nghi về Bốn chân lý, về Ba ngôi báu, về nhân quả, vân vân: không biết những chuyện ấy có hiện hữu không, có thật hay không. Nghi ngờ Ba ngôi báu làm cho ta không triển khai được thực chứng. Đức Dalai Lama đệ nhất nói:

Hãy cứu con ra khỏi hoài nghi, con ma đáng sợ,
Kẻ tàn ác bay lượn trong một bầu trời
Đây là sự mù lòa hắc ám,
Làm hại cho lòng khát khao xác tín của con
Giết hết sự giải thoát của con.

Khi bạn nghi ngờ luật nhân quả, thì điều ấy ngăn bạn tái sinh lên thượng giới; hoài nghi về bốn chân lý thì bạn do thể đạt giải thoát. Hoài nghi quả thực gây vô số tai hại. Nó được xem là một trong năm tà kiến (nghĩa là năm căn bản phiền não đầu).

(vi) Kiến chấp sai lầm

Có năm kiến chấp sai lầm:

(1) Thân kiến: đồng hóa ngã với cái khả hoại

Đây là quan niệm sai lầm về năm uẩn - có đặc tính là sẽ hoại diệt - và xem chúng chính là bản ngã, thuộc về ngã, tức là "tôi" và "của tôi."

Một ví dụ: Khi người ta làm bạn tổn thương, hại bạn, thì ý nghĩ "Tại sao chúng làm điều ấy cho ta?" hiện ra rõ rệt trong tâm bạn; bạn nắm giữ lấy "cái tôi" như thế nó hiện hữu cách ấy. Đấy là gốc rễ của tà nghiệp.

Ngay những con kiến cũng có quan niệm này, đồng hóa cái ngã với những thứ khả hoại. Nếu bạn lấy một cọng cỏ mà châm chính vào mũi con kiến nó liên nghĩ ngay rằng "Tại sao chúng làm chuyện ấy

với tôi?" rồi nó cong lên, giả chết. Sau đó, nó quay lại và bỏ chạy. Chính thân kiến - quan niệm chấp ngã là cái khả hoại - đã khiến nó làm việc ấy.

(2) Biên kiến: những quan điểm cực đoan

Những quan điểm này hướng về bất cứ vật gì được chấp thủ bởi ngã kiến trên đây; một quan điểm cực đoan xem những vật ấy là trường cửu, bền bỉ, độc lập, là thực có, vân vân (thường kiến - DG). Quan điểm cho rằng dòng tương tục là cái "tôi" sẽ bị gián đoạn vào lúc chết, cũng là một quan điểm cực đoan (đoạn kiến - DG).

Mặc dù chính yếu những người không phải Phật tử mới giữ những quan điểm này, song chúng ta đôi khi cũng có cái nhìn sai lạc xem mọi sự thực có, hoặc nhìn sự vật bằng những cách khác nhau cũng không kém phần ngu ngốc.

(3) Kiến thủ: xem năm uẩn là tối thượng

Đây là một tà kiến phát xuất từ bất cứ một kiến chấp sai lầm nào kể trên, hoặc chấp ngã đoạn diệt, hoặc chấp các pháp thường còn, hoặc chấp ngã chấp pháp là phi hữu. Sự mê lầm này hướng về các uẩn của người giữ những tà kiến ấy, xem các uẩn ấy là tối thượng.

(4) Giới cấm thủ: xem một thứ đạo đức hay cách hành xử nào đó là tối thượng

Quan điểm này cho rằng sự đào luyện năm ngọn lửa, nhảy qua chĩa ba, đứng một chân, vân vân, là những con đường đưa đến giải thoát. Nó cũng xem một vài lối hành xử là tối thượng. Như ngồi trên một tấm da thú. Một vài người nhận ra nhờ thần thông rằng trong tiền kiếp họ làm chó, và điều này làm họ mù quáng: họ muốn nhận một thân người trong tái sinh kế tiếp, nên họ (lầm tưởng điều này là nhân) bắt chước những hành vi của chó như sủa, v.v… Họ xem điều này là tối thượng, nên làm cho thân thể và lời nói của họ thực hành những tà hạnh.

(5) Tà kiến

Tà kiến gồm phần lớn là quan niệm cho rằng bốn chân lý, Ba ngôi báu, nhân quả, v.v…không hiện hữu.

Hai điều cần được xem xét ở đây: sự xác nhận lố bịch - một cái phi hữu mà cho là thực có - và sự phủ nhận - cái sự tuyệt đối không hiện hữu. Vài người không phải Phật tử cho rằng thế giới do thần Vi nữ sáng tạo, đã nhập thể mười lần vào thế gian; phái Số luận phân mọi cái khả tri thành ra 25 loại và cho rằng nói chung, 25 nguyên lý ấy tạo ra thế giới; những người khác lại khẳng định thế giới do Tự Tại Thiên tạo dựng, vân vân. Những người này tuyên bố có một cái gì được tạo ra trong khi thực sự là không có - bởi thế đấy là những sự chấp có. Tuy nhiên tà kiến là những sự phủ nhận (chấp không).

Kể năm loại tà kiến như là một, cọng thêm năm cái chấp không, thành sáu kiến chấp làm nên những mê lầm căn bản, vi tế và rộng rãi.

Nếu bạn là một người thường, thì nên áp dụng thuốc chữa kiến chấp Àryadeva nói: "Cũng như các giác quan trong cơ thể, vô minh si ám cũng cư trú trong tất cả những kiến chấp ấy." *Nghĩa là, vô minh thấm khắp và làm nhân cho tất cả những phiền não khác.* Tuy vậy, vô minh si ám rất khó nhận diện, bởi thế tôi sẽ bàn về nó dưới đây.

a-1.2. Những giai đoạn trong sự phát triển tà kiến

Sáu căn bản phiền não, quả thế tất cả phiền não, đều xuất phát từ sự chấp thủ bản ngã (xem Ngày Hai Mươi Hai) và thân kiến - quan điểm đồng hóa cái tôi với những vật khả hoại. Tất cả đau khổ nghiệp và vọng tưởng bởi thế đều xuất phát từ quan điểm cho rằng ngã là cái khả hoại - nếu bạn xác nhận rằng thân kiến và vô minh chỉ là một. Theo hệ thống không chấp nhận điều này, thì chính vô minh là yếu tố then chốt.

Theo hệ thống Trung quán Pràsangika, quan điểm đồng hóa ngã với cái khả hoại là căn nguyên: Có quan điểm thuộc tri thức (phân biệt ngã chấp - DG), có quan điểm thuộc bản năng. Lại có hai loại quan điểm thuộc bản năng: chấp thủ "tôi" và "của tôi." Quan điểm đồng hóa ngã với cái khả hoại là chấp thủ cái "của tôi" (ngã sở). Khi ai khen bạn chẳng hạn, bạn nghĩ, "họ thật tốt đã khen tôi như vậy." Cái "tôi" rất sống động và ăn sâu trong tâm thức; vì bạn có những ý

nghĩ ấy, nên bạn cho đó là cái ngã, và có quan niệm cho rằng cái ngã ấy là một người sử dụng. Do quan niệm ấy, bạn bám lấy cái tôi, bạn đâm ra thương người nào giúp bạn, ghét người nào hại bạn, và có sự ngu si mê muội đối với những người xa lạ. Quyển *Luận về những Pháp có giá trị* nói:

Bạn biết người ta là "kẻ khác"
Vì bạn cho mình có một cái ngã;
Bạn chấp thủ vào tự và tha
Và trở thành thù nghịch.
Những điều này có tương quan;
Tất cả ác hành phát sinh từ đấy.
Thực Hành Trung Dạo của Pháp Xứng nói:
Mong sao tâm tôi được
Rằng mọi lỗi lầm đều phát xuất
Từ tà kiến cho rằng
Các uẩn và ngã là một…
Lúc đầu tôi bám lấy ngã, cái "tôi"
Và phát triển tham ái đối với các pháp…

Mặc dù gốc rễ của sáu căn bản phiền não sau rộng chính là vô minh, song người ta phát triển tham, sân, si vân vân do thân kiến (chấp ngã là cái khả hoại). Và do tham ái, v.v… mà người ta tích lũy nghiệp. Theo nghiệp này, người ta quay bánh xe sinh tử. Gốc rễ của sinh tử là vô minh, sự chấp thủ theo bản năng vào một cái ngã, và quan niệm cho rằng cái ngã là năm uẩn khả hoại. Muốn từ bỏ vĩnh viễn sự mê lầm, ta phải nỗ lực áp dụng thuốc chữa bệnh vô minh và chấp ngã - đó là trí tuệ liễu tri lý vô ngã. Trí tuệ này bởi vậy giống như thuốc có thể phá trừ hàng trăm sự ác. Sách *Bốn Trăm Bài Kệ* nói: "Đấy là lý do tại sao tất cả phiền não được nhiếp phục nếu vô minh được nhiếp phục." Kinh *Thập Địa* nói: "Trong thế gian này, tất cả tội lỗi đã phạm đều do chấp thủ có một bản ngã. Nếu không có sự chấp ngã rõ rệt, thì những tội lỗi ấy đã không xảy ra."

Tuy nhiên, khi chưa hiểu thấu vô ngã, thì ta vẫn phải dùng phương tiện để đàn áp phiền não, để tạm thời xua tan chúng. Ta phải đề phòng nguyên nhân của phiền não (hay vọng tưởng).

a-1.3. Nguyên nhân của vọng tưởng

Có sáu nguyên nhân.

a-1.3.1. Nguyên nhân thứ nhất: nền tảng của vọng

Nền tảng này gồm những hạt giống hay tùy miên (sự tiềm tàng). Như khi ta không thể nhổ tận gốc mầm bệnh, thì ngay cả một miếng ăn nhỏ cũng đủ gây bệnh, bởi thế khi gặp dịp là ta sẵn sàng phát triển vọng tưởng trong dòng tâm thức ta vì ta có sẵn những hạt giống của vọng tưởng. Hạt giống ấy là nền tảng hay bản năng cho vọng tưởng phát sinh.

a-1.3.1. Nguyên nhân thứ hai: đối tượng của vọng

Đấy có thể là một cái gì dễ chịu, khó chịu, hay bất cứ gì khi gặp những vật ấy, vì ta chưa từ bỏ hạt giống mê vọng, nên như Thế Thân nói:

Không từ bỏ vọng tưởng
Vi tế và rộng rãi:
Ở gần đối tượng của vọng
Và có những tư duy không thực tế-
Đấy là trọn bộ nguyên nhân
Cho những mê vọng xảy ra.

Nói cách khác, ta phải tách rời mình khỏi những đối tượng của vọng, nếu không sẽ phát sinh vọng tưởng. Những người xuất gia nên tránh vọng bằng cách sống trong tu viện, am thất, v.v… Điều ấy thật tốt cho những người sơ cơ chúng ta, ta sẽ không phát sinh vọng tưởng nếu ta không trông thấy những đối tượng làm phát sinh vọng tưởng nếu ta không trông thấy những đối tượng trong một thời gian. Bởi thế ta nên tránh chúng càng nhiều càng tốt. Trong vài bản văn luyện tâm, ta đọc:

Người còn phải đối trị vọng tưởng
Thì cốt yếu nên tránh những đối tượng xấu xa.

Vô Trước nói:

Hãy từ bỏ những đối tượng xấu
Thì vọng tưởng dần bị che khuất
Vì bạn không xao lãng
Nên những thiện hành dần tăng.
Tâm bạn được thanh lọc
Bạn sẽ có được niềm tin vào Pháp.
Đào luyện sự độc cư
Là việc của người con Phật.

Nói cách khác, cốt yếu là phải từ bỏ những đối tượng làm phát sinh vọng tưởng, và cư trú trong một nơi nào thuận lợi cho việc này.

a-1.3.3. Nguyên nhân thứ ba: xã hội

Bạn phải từ bỏ sự bận rộn của bạn bè xấu ác. Tuy nhiên, bất cứ ai dính vào cuộc đời này đều là bạn xấu, vì họ nói toàn chuyên gây nên vọng tưởng, như chuyện rượu, cờ bạc v.v… Bạn không nên để ý những người như vậy, hoặc bị ảnh hưởng của họ. Nếu bạn rơi vào ảnh hưởng họ, thì họ sẽ làm tăng trưởng thêm vọng tưởng nơi bạn, bạn sẽ tham dự vào những hoạt động không thích đáng. Ví dụ: Ngày xưa có hai người từ kinh đô xứ Paenpo, một người tuống rượu một người không. Người đầu đi Retreng, người sau đi Lhasa. Người đi Retreng gặp những tiến sĩ phái Kadam. Người đi Lhasa gặp những bạn xấu. Về sau hai người lại gặp nhau, và do ảnh hưởng bạn tốt và bạn xấu mà người trước kia nghiện rượu nay từ bỏ, còn người không uống bây giờ lại thành bợm nhậu.

Chúng ta gọi thói bỏn xẻn keo kiệt bằng danh từ "cần kiệm" thói giận dữ là "nóng tính", vân vân. Chúng ta đặt những cái tên êm tai cho những thói xấu ấy, nhưng chúng vẫn gây tai hại lớn lao. Khi học trò nương vào một ông thầy hà tiện giữ của thật kỹ, thì thói hà tiện nơi học trò tăng thêm. Cũng vậy đối với những ông thầy nóng tính. Điều quá dễ dàng để hiểu rõ là những tác dụng của bạn xấu, bởi thế ta nên tránh bạn xấu.

Tuy nhiên, mặc dù những người khát khao những vật thuộc đời này đều làbạn xấu, ta không thể ruồng bỏ tất cả mọi người, bởi vậy điều cốt yếu là đối xử họ rất cẩn thận và đừng giao thiệp họ quá nhiều. Ngày xưa có một xứ trong đó mọi người đều uống thứ nước

gây bệnh điên nên trở thành điên dại. Chỉ có ông vua còn tỉnh táo, nhưng mọi người lại nói: "Vua điên." Cũng vậy, ngày nay những người tu hành không thích nghi với đám đông thường tình, song điều này không hại gì, vì họ mong muốn theo đuổi việc tu tập đến thành công. Khi bạn xấu khuyên bảo, bạn đừng nên nói ngược với họ: hãy như một con trâu đực già ươn ngạnh, và thực hành những điều quý báu nhất của phái Kadampas - trước hết phải có tâm kiên cố như kim cương rồi tự nâng đỡ mình bằng căn bản trí kim cương, và cuối cùng đạt đến sự dũng mãnh như kim cương.

a-1.3.4. Nguyên nhân thứ tư: thảo luận

Điều này bao gồm sự đọc những sách có những chỉ dẫn nghe ra hầu như có lý mà kỳ thực vẫn phát sinh vọng tưởng. Khi bạn đọc những tác phẩm xấu ác như thế - chẳng hạn truyện nhân gian về những công trạng của Cesar Ling, những luận về tình yêu, những sách nói về bùa chú, dâm thư, vân vân - thì chỉ có tăng thêm tham sân si nơi bạn. Nhưng nếu bạn nghĩ về những công việc và đời sống của những thánh nhân, thì có thể gieo những hạt giống giải thoát trong bạn, bởi thế nên đọc những sách này.

Khi người ta tụ hội thành từng nhóm, họ nói về nhiều điều làm tăng thêm ái hoặc hận thù - như nói về vua chúa, quân đội, đàn bà, những vụ kiện, vân vân. Đây cũng là một nguyên nhân phát triển vọng tưởng.

a-1.3.5. Nguyên nhân thứ năm: tập quán.

Zhangpa Rinpoche nói: "Bạn như được vây phủ bằng những bản năng do tập quán tư tưởng xấu…" Nói cách khác, do bạn quá quen thuộc với vọng tưởng nên bạn phát triển tham ái, hận thù, v.v… như một điều đương nhiên, ngay cả khi lơ đễnh.

Chúng ta có những vọng tưởng si mê lớn hay nhỏ tùy cách ta quen thuộc nhiều hay ít đối với chúng trong những đời quá khứ, một vài người phát triển tham ái, thù hận hay bất cứ gì một cách đậm đà vì một duyên cớ rất nhỏ nhặt. Chẳng hạn, có người quen thói giận dữ không thể chịu được ngay cả một tia nhìn khó chịu, vân vân. Những

người như thế không có cách nào khác ngoài ra áp dụng vài cách chữa trị, và tìm mọi cách để ngăn ngừa những phiền não ấy tiếp tục.

a-1.3.6. Nguyên nhân thứ sáu: suy nghĩ không thực tế.

Đấy là sự luôn luôn có những nhận xét quá đáng liên hệ đến những đối tượng mà ta thích hoặc ghét, v.v… Đối với đối tượng ta ưa thích như y phục chẳng hạn, thì ta nghĩ nó có màu sắc đẹp, cắt may đẹp, cái nịt lưng đẹp, vân vân. Đối với những đối tượng ta ghét, thì ta nghĩ: "Chúng làm hại tôi thế này thế nọ." Người ta ưa nghĩ lui nghĩ tới về những đối tượng đáng ưa hoặc không đáng ưa ấy.

Một người có thể là kẻ thực hành Pháp. Nhưng vẫn khổ hoặc có những vấn đề, nên đâm ra hoài nghi luật nhân quả v.v… Người ấy sẽ phát triển vọng tưởng nếu những nguyên nhân nói trên sinh khởi, bởi thế phải cố mà đề phòng những nguyên nhân ấy. Nếu vị ấy không áp dụng thuốc trị, những vọng tưởng sẽ gia tăng; vọng tưởng sẽ bị che lấp nếu vị ấy áp dụng thuốc chữa. Bởi thế, hãy nỗ lực.

a-1.4. Những lỗi lầm của vọng tưởng.

Trang Nghiêm kinh nói:

Vọng tưởng phá hũy ngươi
Phá hoại hữu tình,
Phá hoại đạo đức.
Ngươi cho người ngang hàng là kẻ dưới,
Hộ pháp và bậc thầy chê trách ngài,
Và ngươi không để ý những đối thủ.
Ngài sẽ tái sinh vào những hoàn cảnh bất lợi.
Những gì ngươi có được hoặc không được
Đều suy giảm, và ngươi phải chịu nhiều khổ đau.

Nói cách khác, vọng tưởng (phiền não) có nhiều lỗi lầm. Khi phát sinh vọng tưởng, dòng tâm thức bạn trở thành một thực thể bất thiện; khi ấy bạn hành động một cách ngược đời đối với đối tượng của vọng; điều này làm cho những hạt giống tiềm tàng của vọng tưởng thêm vững chắc; bởi thế bạn luôn luôn phát triển cùng một thứ vọng ấy, nghĩa là tham ái, hận thù, hay bất cứ gì; và bạn đi vào những cảnh

giới mà những bậc thánh không đi. Những hành nghiệp vô phước của bạn sẽ tăng vì hai lỗi lầm sau cùng này. Bạn lạc ra khỏi giải thoát và toàn tri, trở nên xa xôi với cả hai. Vọng tưởng làm cho những phước hành của bạn thối giảm; nghĩa là nó làm cho bạn tự hại và hại người; đạo dức thối giảm, bạn càng ngày càng ít được quà tặng, ít được giúp đỡ. Phật và hộ pháp cũng chê trách bạn. Những người khác cũng như bạn đều sẽ khổ vì vọng tưởng phiền não của bạn làm cho kẻ khác muốn giết bạn, vân vân. Trong đời này bạn phát triển tiếng xấu vì vướng vào kiện tụng, tranh chấp, vân vân. Trong tương lai bạn sẽ tái sinh vào nơi biên địa, hay vào những đọa xứ. Nói tóm lại, có vô số lỗi lầm do vọng tưởng gây nên.

Bởi thế mỗi khi phát sinh một vọng tưởng bạn phải nhận ra ngay tức khắc đấy là kẻ thù, và sử dụng một cách đối trị để chấm dứt nó. *Hành Bồ Tát Hạnh* nói:

Nếu tất cả chư thiên, a tu la
Đều trở thành kẻ thù của ngươi
Thfi cũng không thể dẫn ngươi
Xuống địa ngục Vô gián.
Vọng tưởng là kẻ thù lớn nhất
Vì mỗi khi gặp nó
Thì có thể trong phút chốc
Nó tung ngươi vào địa ngục ấy
Cho đến khi núi Tu di cũng không còn.

Nói cách khác, không có kẻ thù nào lớn hơn vọng tưởng. Khi bạn làm vừa lòng kẻ thù, nó sẽ dịu cơn giận dữ và không làm hại bạn. Vô lượng thống khổ mà bạn có khi bị thiêu đốt trong lửa địa ngục Vô gián đều phát sinh từ vọng tưởng. Do vậy, vọng tưởng sẽ ép buộc bạn đi vào sự bất tịnh của sinh tử, bởi thế nó còn mạnh hơn tất cả những kẻ thù của bạn trong ba cõi. Những người phái Kadampas ngày xưa nói:

"Hãy luyện tập đứng vững chống lại vọng tưởng, nhưng duỗi tay cứu giúp hữu tình và làm lợi ích cho chúng."

Geshe Ban Gun - gyael nói:

"Tôi canh gác cái cổng vào pháo đài tâm tôi với một giới là những pháp đối trị. Không lúc nào tôi không làm việc này. Khi vọng tưởng sẵn sàng nổi lên, thì tôi cũng sẵn sàng để chấm dứt nó. Khi nó nghỉ ngơi thì tôi cũng nghỉ ngơi."

Nói cách khác, bạn phải xem vọng tưởng như kẻ thù tệ nhất và áp dụng biện pháp chống lại nó tức khắc.

a-2. Nghiệp tích lũy như thế nào

Có hai loại nghiệp: ý nghiệp và hành động cố ý.

a-2.1. Ý nghiệp

Vô trước nói:

"Ý nghiệp là gì? Đó là một tác động của uẩn gồm những tâm và tâm sở khiến cho một ý tưởng hiện khởi. Nhiệm vụ nó là làm cho tâm dấn mình vào thiện, bất thiện hay trung tính."

Nói cách khác, một ý nghiệp là, ví dụ như một tâm vương kích động cho ta cảm thấy cần phải nói những lời lăng nhục; hoặc đó là nghiệp của tâm sở khích ta, cổ vũ cho ta trong khi ta nói những lời ấy.

a-2.2. Hành động cố ý

Đấy là hành động của thân và lời có ý nghiệp làm động lực thúc đẩy. *Kho Tàng Siêu Vật Lý* (Thắng pháp) nói:

> *Nghiệp thuộc về tâm, do tâm tạo.*
> *Ý nghiệp là hoạt động thuộc tâm ý;*
> *Nó làm sinh khởi nghiệp của thân và lời.*

Vọng tưởng làm nổi lên ba loại nghiệp: phi phước hành, phước hành và bất động hành. Phi phước hành là nghiệp được tích lũy do khao khát những vật thuộc đời này, rồi hành động bằng cách giết hại, v.v… Loại nghiệp này làm cho ta tái sinh vào các đọa xứ. Phước hành là nghiệp tích lũy do khao khát lạc thú trong đời vị lai. Nghiệp này làm người ta tái sinh làm một vị trời cõi Dục. Bất động hành là như sau. Một người từ bỏ lạc thú đời sau, mà mê say cảm thọ hỉ lạc do

tịnh chỉ nhất tâm, nên tái sinh làm một vị trời trong ba cõi trời thiền đầu. Hoặc người ta có thể bất cần cả đến cái cảm thọ hỉ lạc do tịnh chỉ nhất tâm đem lại, những khao khát cảm thọ xả và tích lũy loại nghiệp làm nhân tái sinh vào cõi trời thiền thứ tư hay cao hơn nữa.

Cả hai loại nghiệp phước hành và phi phước hành đều ném người ta vào một tái sinh ở cõi Dục, và hậu quả của chúng là di chuyển. Chẳng hạn, ta có thể đạt đến trạng thái trung ấm của một chúng sinh trên đường đến địa ngục, nhưng nhờ năng lực bậc thầy ta, nhờ các nghi lễ và thần chú, v.v… mà trạng thái trung ấm của ta có thể thay đổi, làm cho ta thôi tái sinh vào các thượng giới. Drom Rinpoche nói rằng nếu tất cả dân chúng ở Retreng với giới cư sĩ mà cùng góp công đức giữ giới của họ lại thì có thể tạo công đức căn bản cho một người cộng đồng họ sau khi chết. Nói cách khác, vì tất cả những cư sĩ ấy đều có giới đức giống nhau, cho nên những thiện căn tạo ra từ đấy sẽ rất lợi lạc cho bất cứ người nào của họ đã chết và đang còn ở trong cõi trung ấm.

Dẫn nghiệp để tái sinh vào các thượng giới là như sau. Giả sử một người đã tích lũy nghiệp để tái sinh vào cõi thiền thứ nhất. Nghiệp ấy sẽ không thay đổi thành cái nghiệp tái sinh vào cõi thiền thứ hai hay bất cứ cõi nào khác. Đó là lý do loại nghiệp này được gọi là "bất động."

Kho Tàng Siêu Vật Lý nói:

Phước hành là công đức để tái sinh vào Dục giới.
Nghiệp sinh vào thượng giới thì bất động;
Nghiệp này gọi là bất động vì
Nó chỉ thuần thục ở trong những thượng giới.

Bất cứ nghiệp nào không được tích lũy phù hợp với một trong ba nền tảng của đạo lộ thì chỉ là nhân cho sinh tử; bất cứ nghiệp nào được tạo khi ta bị thúc đẩy phải từ bỏ ba cõi luân hồi thì chỉ có thể trở thành nhân quả cho giải thoát. Khi bạn giã từ thế gian với ý niệm sẽ tu tập Pháp, nhưng không có một trong ba động lực là từ bỏ vân vân, thì bạn có thể trú trong tịnh chỉ ở một am cốc nào đó, nhưng dù may mắn bạn cũng chỉ nhận được cái nhân để tái sinh vào các cõi trời Vô sắc hoặc vào các cõi trời thiền thuộc Sắc giới (Ngũ tinh cư thiền - DG).

Đấy là lý do tại sao muốn tu tập, điều cốt yếu là bạn phải tìm một chỉ dẫn hoàn toàn không lỗi lầm.

a-3. Nỗi khổ cứ mãi bỏ thân rồi thọ mạng.

Có 3 phần:

a-3.1. Cái gì xảy đến vào lúc chết

Thọ mạng của bạn có thể hết. Công đức bạn có thể hết. Bạn chưa thoát khỏi hiểm nguy. Kinh *Nói Về Những Yếu Tố Đưa Đến Cái Chết* kể ra chín yếu tố. Những yếu tố này và khác nữa có thể giết bạn.

Ý nghĩ lúc chết có thể khởi động cái nghiệp sẽ ném bạn vào tái sinh kế tiếp sau khi chết. Những yếu tố khởi động cho nghiệp ấy là khát ái và chấp thủ, đấy là những gì xảy đến. Bạn có thể nghĩ, "Tôi sắp lìa thân xác này," và bạn bám lấy thân hiện tại của bạn. Khát ái bao gồm những việc như mong có được hơi ấm, và thế là bạn sinh vào địa ngục nóng.

Đối tượng của tiến trình châm ngòi này là nghiệp cường liệt nhất nơi bạn, đen hay trắng (ác hay thiện). Nếu nghiệp đen và trắng đều ngang nhau, thì đối tượng để châm ngòi là một trong hai nghiệp quen thuộc hơn trong bạn. Nếu cả hai loại đều quen thuộc, thì loại nghiệp nào được làm trước sẽ bị châm ngòi.

Thời gian khi sự châm ngòi này xảy ra là tâm còn hoạt động và còn có hình thức nhận biết thô phù - một hiện tượng thiện hay bất thiện, nghĩa là tín tâm, lòng thương xót, sự ái luyến, giận dữ, v.v… - và bạn còn có thể tự mình nhớ được những điều ấy hoặc có thể được người khác nhắc cho nhớ. Khi nhận thức thô chấm dứt, và khi những ý tưởng lúc chết của bạn rất vi tế, thì tư tưởng bạn thuộc loại trung tính và bạn không thể nhớ lại bất cứ một điều thiện hay bất thiện nào.

Nếu những ý tưởng lúc chết liên hệ đến lòng tin, v.v… thì thiện đức của bạn sẽ được khởi động. Bởi thế thực thiết yếu để khởi động những ý niệm thiện trong khi những tưởng lúc sắp chết của bạn sắp dự phần vào tiến trình khởi động này. Bạn có thể là một hành giả luôn luôn tạo điều lành, nhưng nếu bạn nổi giận lúc sắp chết, tức bạn khởi

động những tư tưởng cận tử không được tốt lành, và bạn phải đi đến những đọa xứ do hậu quả thuần thục của những bất thiện quá khứ. Những nguyên tắc tương tự cũng áp dụng cho một người tội lỗi luôn luôn phạm tội.

Ở giao điểm này, người ta sẽ hoặc lên cõi cao hoặc xuống cõi thấp. Nếu sắp lên thượng giới, thì hơi ấm trong cơ thể ta tan dàn từ phần dưới cơ thể và tụ lại tim. Nếu sắp xuống đọa xứ thì điều ngược lại xảy ra là, hơi ấm tan dần từ phần trên cơ thể và tụ lại ở phần dưới. Bạn cũng có thể biết được người chết sẽ lên thượng giới hay tái sinh vào đọa xứ bằng cách quan sát những dấu hiệu như cường độ đau đớn mà người ấy trải qua trong cơn bệnh cuối cùng. "Đau đớn trong cơn bệnh" ở đây ám chỉ lúc một đại bộ phận của cơ thể bị suy sụp.

Một vài người có ảo giác lúc chết: chẳng hạn, họ tưởng mình bị những hộp trà đè lên, hay nhiều người đè lên.

(Kyabje Pabongka Rinpoche kể chuyện ở Lhasa ngài trông thấy cái chết của mọt người hầu phòng ở chính phủ Trung ương. Anh ta đã trộm trà, khi chết anh có ảo giác bị những hộp trà nghiền nát.)

Khi một viên chức ở tỉnh Tsang chết, ông ta nói: "Tôi đang bị nhiều người chà đạp," và ông từ giã cõi đời trong một trạng huống kinh hoàng v.v…

Điều này cũng xảy đến cho những người đã hành thiện. Xưa có người ăn xin ở bên vệ đường trông thấy đền đài cung điện và những tia sáng trắng lúc ông ta chết. Kyabje Pabongka Rinpoche còn kể một bà già ở Chuzang đã niệm thần chú Om mani padme hum rất nhiều, khi chết đã thấy những điềm tốt.

Những dấu hiệu ấy chỉ làm một dẫn nhập đi vào cõi chết.

a-3.2. Cách thành tựu thân trung ấm

Như sự lắc lư của một chiếc cân, đời sống nhập thế hiện tại của bạn chấm dứt đồng thời với sự bạn mang lấy một hình thể vật lýdẫn đầu cho sự nhập thế mới - điều này ám chỉ bóng ma mường tượng các uẩn trong tái sinh sắp đến của bạn; sự nhập thế sắp được đi trước bằng

bóng ma này dù nó nhập vòa bất cứ nơi đâu. Nhiều người bảo rằng người chết sống trong cõi trung gian mang hình dạng và y phục mà họ có lúc còn sống, và có những cách để thông tin với họ. Điều này thật sai lầm. Có thể rằng đã có một vài trường hợp như vậy, nhưng đấy không phải là người chết mà là một chúng sinh nào giả dạng người chết ấy để lừa dối những kẻ phàm phu.

(Pabongka ám chỉ cau chuyện trong tiểu sử của Milarepa về cái chết của thân phụ của một cư sĩ theo đạo Bon)

Những chúng sinh trong cõi trung gian có đủ tất cả các giác quan; có thần thông có thể làm những hành vi phi thường; không gì có thể cản đường họ ngoại trừ những thánh tích hoặc nơi họ sẽ sinh vào. Những chúng sinh trong cõi trung ấm sắp tái sinh vào địa ngục có màu sắc như những khúc gỗ đã cháy; những chúng sinh nào sắp sinh là quỷ đói có màu nước; những chúng sinh sắp biến thành súc sinh có màu xám tro; những chúng sinh sắp sinh làm người hay chư thiên cõi dục có màu vàng ròng. Những chúng sinh sắp trở thành chư thiên ở sắc giới thì có trắng trong cõi trung gian. Không có cõi trung ấm cho những chúng sinh tái sinh vào cõi vô sắc.

Trạng thái nhập xác trong cõi trung ấm xuất hiện như một đêm tối đen với những người bất thiện; đối với những người hiền thiện, trạng thái này xuất hiện như một đêm tối có điểm những dải ánh sáng trắng hoặc được thắp sáng dưới ánh trăng.

Về thọ mạng của chúng sinh ở cõi trung ấm có nhiều thuyết khác nhau, thông thường nói là 7 ngày - độ dài của những ngày này cũng giống như ngày ở trong đời trước đấy. Sau 7 ngày, những chúng sinh trung ấm trải qua một cái chết nhỏ, và họ có thể có đến 7 lần chết như thế trước khi tìm được một chỗ sinh ra.

a-3.3. Cách nhập thai và sinh ra

Lấy trường hợp một số người được sinh ra từ bào thai. Sự thụ thai xảy đến giữa tinh cha và huyết mẹ. Hồn ma trong cõi trung ấm thấy cha mẹ giao hợp, cơn giận dữ và sự tham luyến làm cho nó nôn mữa, và nó chỉ thấy những cơ quan sinh dục của cha mẹ. Cơn giận giết chết nó và nó được nhập vào bào thai trong tái sinh kế tiếp.

Điều này hoàn tất đề mục "Nghĩ về nguồn gốc khổ - những giai đoạn buộc ta vào sinh tử" theo tác phẩm của Tsongkapa là *Những Giai Đoạn Lớn Của Đạo Lộ, Con Đường Nhanh và Con Đường Dễ*. Bây giờ tôi sẽ bàn tiêu đề này theo 12 phần nhân duyên, cũng được bàn trong tác phẩm của Tsongkapa nhan đề *Những Giai Đoạn Lớn Của Đạo Lộ. Những Lam-rim.* Con Đường Dễ và Con Đường Nhanh không rõ ràng về đề tài này. Tôi sẽ dạy đề mục này theo tác phẩm Lời Đức Văn Thù, chỉ bàn qua về những tiêu đề của nó.

Sự đề cập ngắn ngũi trên đây về cách nghĩ đến những giai đoạn ta bị buộc vào sinh tử - nghĩa là nguồn gốc của khổ - đã đủ. Tuy nhiên những người đã nghiên cứu các bản tranh luận cổ điển thì nên nghĩ về điều này qua 12 nhân duyên. Đây là điều tốt nhất cho vài người đặc biệt.

(Pabongka Rinpoche kể lại một thời, vua Ma Kiệt Đà theo lời khuyên của đức Phật đã giải thích quá trình tái sinh cho vị vua tên là Utrayna bằng cách dùng một hình vẽ bánh xe sinh tử, và vị vua này đã phát sinh niềm chán ngấy sinh tử luân hồi. Ngài cũng kể cho chúng tôi nghe Geshe Puchungwa đã nghiên cứu 12 nhân duyên và giảng dạy Phạm Vi Nhỏ và Phạm Vi Trung Bình theo 12 móc xích này.)

Bởi vậy bạn nên nghĩ thêm về những lỗi lầm của Tập đế nguồn gốc của khổ, và lỗi lầm của sinh tử nhờ phương tiện 12 móc xích để tăng cường sự chán ngấy của bạn đối với sinh tử. Đức Phật bàn về những móc xích này khi ngài dạy kinh *Những Hạt Lúa*.

"Vì cái này có nên cái kia sẽ có. Ví cái này đã sinh nên cái kia sẽ sinh. Cũng vậy vô minh là phần nhân tố phụ thuộc để sinh ra các hành…"

Nói cách khác có 12 móc xích duyên như sau.

a-3.3.1. Vô minh

Đây là căn nguyên sự xoay vần của chúng ta trên bánh xe sinh tử. Chúng ta không biết làm thế nào để hiểu vô ngã với trí tuệ của mình, do đó ta chấp thủ con người của ta và các hiện tượng bên ngoài, ta cho rằng chúng đều có một bản ngã, chúng có thể được thiết lập do tự

tính của chúng. "Vô minh" là cái thấy biết điên đảo, ngược lại với trí tuệ căn bản. Điều này cũng giống như bị mù.

Có hai hình thái vô mình. Vô minh về nhân quả, và vô minh về chân như.

a-3.3.2. Hành

Vô minh khởi động các hành như thể là nghề của nó. Các uẩn xuất hiện trong tái sinh kế tiếp của ta cũng là nhiệm vụ các hành. Như thế, chúng ta bị khởi động bởi vô ình không thấy luật nhân quả, nên tạo những nghiệp phi công đức; hoặc chúng ta được khởi động bởi vô minh không thấy được hình thái hiện hữu của vạn pháp nên chúng ta tạo những phi phước hành hoặc bất động hành. Tất cả loại nghiệp này đều gọi là hành.

a-3.3.3. Thức

Ám chỉ hai loại thức: Thức vào thời gian của nhân, và thức vào thời gian của quả báo. Loại thứ nhất là thức theo liền sau bản năng hay khuynh hướng tiềm ẩn của hành, tức là nghiệp. Loại thứ hai là thức theo liền sau sự nhập thai và tái sinh mới.

Một ví dụ: Giả sử bị kích động bởi vô minh bạn mới giết mạng sống. Khi bạn phạm nghiệp này hay hành này, bản năng hay sự tiềm tàng của nó được in dấu khi nghiệp vừa hoàn tất. Đây là thức vào thời gian của nhân. Do nghiệp này bạn được nhập thai này, tình trạng "thức" của bạn là thức vào thời gian của quả báo.

Mỗi khi phước hành hay nghiệp đều có thể ném ta vào nhiều tái sinh trong các đọa xứ. Hãy áp dụng cùng những nguyên lý ấy đối với các phước hành hay "phước nghiệp" v.v…

Những bản năng của nghiệp này đi vào tâm thức cũng giống như dầu thấm vào cát hoặc như mực nơi dấu ấn thấm vào giấy. Tham ái và chấp thủ đều có thể kích động khuynh hướng tiềm tàng này, và khi ấy chúng trở thành đủ sức mạnh để đưa đến tái sinh.

a-3.3.4. Danh sắc

Trong trường hợp tái sinh từ bào thai, móc xích "Danh" là bốn uẩn thọ, tưởng, hành và thức. Móc xích "Sắc" là tinh cha, huyết mẹ trong giai đoạn phát triển đầu tiên, trong đó thức đã được đặt vào. Phối hợp hai cái gọi là móc Danh sắc.

a-3.3.5. Sáu căn

Khi sáu căn mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý đã thành hình, móc xích này chỉ áp dụng cho giai đoạn chưa phân biệt được sự vật mặc dù hiện hữu giác quan và đối tượng (căn, trần, thức) đầy đủ. Các căn vật lý và tâm lý này được nói là hiện hữu từ giai đoạn đầu của bào thai. Lấy ví dụ sự tái sinh bằng biến hóa vào hai cõi dưới là cõi dục và cõi sắc, thì danh sắc và sáu căn xảy ra đồng thời. Ở cõi vô sắc, thì chỉ có "danh" và không có "sắc" hay năm căn vật lý.

a-3.3.6. Xúc

Khi sáu căn đã được thành hình và đồng thời có sự tác động hỗ tương giữa căn, trần, thức thì người ta có thể phân biệt được những đối tượng dễ chịu, khó chịu hay trung tính. Đấy gọi là xúc.

a-3.3.7. Thọ

"Xúc" làm duyên cho sự phát triển của một trong ba loại "thọ" hay cảm giác: lạc, khổ, xả. Ví dụ, ta phát sinh cảm giác vui sướng khi gặp đối tượng dễ chịu.

a-3.3.8. Ái

Ái nghĩa là mong muốn đừng xa lìa những cảm giác vui. Nó cũng là sự mong muốn xa lìa đau khổ, và bám lấy sự xa lìa ấy. Chúng ta còn khát khao tình trạng "xả" của ta không thối giảm.

Cảm thọ được xem là nguyên nhân phụ vào sự phát triển của tham ái. Điều này cần hiểu là khi vô minh có mặt, và có xúc làm duyên: chỉ có "thọ" xảy ra lúc ấy mới phát sinh tham ái. Như vậy khi vô minh không có mặt, chư thiên vẫn có thể có cảm giác, nhưng tham ái sẽ không phát sinh.

a-3.3.9. Thủ

Khi ái càng mạnh, thì chúng ta ham muốn đối tượng và ràng buộc với nó. Có bốn loài chấp thủ. "Dục thủ" là ràng buộc với các đối tượng giác quan. "Kiến thủ" là ràng buộc với tất cả tà kiến, trừ kiến chấp đồng hóa với ngã với cái khả hoại. "Giới cấm thủ" là bám vào những đạo đức hạ đẳng và những lối hành xử liên hệ đến tà kiến. "Ngã luận thủ" là sự thích thú đối với những quan niệm về thực hữu: căn để là sự thích thú đối với kiến chấp cho rằng ngã chính là 5 uẩn.

a-3.3.10. Hữu

Trong quá khứ, "hành" gieo bản năng nghiệp vào tâm thức, Ái và thủ khởi động bản năng và khi ấy nó đủ sức ném ta vào một thân xác trong đời vị lai.

a-3.3.11. Sinh

Móc xích này trải từ sự khởi động nói trên, - khi nghiệp trở thành căn bản cho sự tái sinh của ta vào một trong bốn loại sinh - cho đến lúc ta nhập vào bào thai trong tái sinh mới.

a-3.3.12. Già chết

Chúng ta nhận móc xích "già chết" theo thứ tự. già là sự chín mùi của các uẩn, sự tuần tự biến đổi tình trạng của chúng. Chết là sự hoại diệt các uẩn, sự chấm dứt vận hành các uẩn.

Khi bạn đã được giới thiệu 12 móc xích này và có thể phần biệt từng cái, bạn phải biết cách gom chúng lại thành từng phần. Có 4 phần: phần thúc nhanh, phần thành lập, phần thúc nhanh hậu quả, phần hậu quả hiện rõ.

Vô minh giống như một người gieo hạt giống. Hành do vô minh khởi động là như hạt giống. Và giống như đất trách nhiệm đó hạt giống được gieo, thức vào thời điểm của nhân có bản năng của nghiệp tích lũy đặt vào nó. Vậy phần là hai rưỡi móc xích đầu: vô minh; hành, và thức ở thời điểm làm nhân - không phải phần kia của thức ở thời điểm làm quả.

Cũng như hạt giống được nuôi bằng nước, phân, hơi ấm, sự ẩm ướt, ái và thủ khởi động cái nghiệp để phát sinh quả. Như một hạt

giống được làm cho có tiềm năng nhờ nước, phân, hơi nóng và ẩm thấp để đâm chồi, cái nghiệp đã được khởi động bởi ái và thủ chắc chắn sẽ thúc nhanh sự thành hình năm uẩn đời sau nhờ móc xích "hữu." Vậy ái, thủ, hữu là thành phần lập.

Cũng như hạt giống đâm chồi, móc xích "sinh" - nghĩa là được hoài thai thành hình thể tái sinh mới - là một yếu tố thuộc thành phần hậu quả hiện rõ.

Năm rưỡi (đúng ra là bốn rưỡi, nếu tính danh - sắc là một - DG) móc xích làm nên phần kết thúc nhanh hậu quả, đó là: thức vào thời điểm làm quả, danh sắc, sáu giác quan, xúc và thọ.

Già chết là một yếu tố của phần hậu quả hiện rõ. Vậy phần hậu quả hiện rõ gồm có "sinh" và "già chết."

Lấy ví dụ sự tái sinh làm một vị trời. Do năng lực vô minh, nghĩa là mù quáng đối với chân như, cái bản năng thuộc nghiệp ta đã tích lũy - cái nghiệp đưa đến tái sinh làm chư thiên - được đặt vào trong thức của ta. Khi ấy ta nghĩ, "Tôi sẽ thích một tái sinh ở cõi trời." Và khát khao điều này trong lúc cầu nguyện, vân vân: đây là khát ái. Rồi ta đặt nhiều nỗ lực vào khát vọng ấy: đó là thủ. vào lúc chết, hai yếu tố ái, thủ này làm nên cái nghiệp chắc chắn sẽ ném ta vào tái sinh ấy: đây là "hữu". Vậy, ba yếu tố của phần thúc nhanh và ba yếu tố của phần thành lập - sáu yếu tố tất cả - được đầy đủ trong đời này. Rồi chúng ta tái sinh làm một vị trời; bốn móc - danh sắc, các giác quan, xúc và thọ - là phần thúc nhanh hậu quả; và hai móc - sinh và già chết - là phần quả báo hiện rõ. Đây là cách mà một bộ sậu gồm 12 móc xích được đầy đủ trong hai đời.

Lấy ví dụ tái sinh vào đọa xứ. Cũng những nguyên tắc ấy áp dụng ở đây: vì mù lòa trước luật nhân quả, chúng ta tích lũy những nghiệp bất thiện, được khởi động do ái và thủ, v.v…

Không thể nào có một bộ 12 nhân duyên đầy đủ trong vòng một đời dưới năng lực của một nghiệp duy nhất. Chúng ta có thể hoàn tất đủ bộ 12 nhân duyên nhanh nhất cũng phải trong hai đời.

Cần thời gian lâu hơn khi với ái, thủ ta đã không thể khởi động một vài nghiệp; khi ấy ba yếu tố của phần thúc đẩy nhanh sẽ đầy đủ trong một đời; ba yếu tố của phần thành lập, vào một đời khác; và bốn yếu tố của phần thúc nhanh quả báo, cũng như hai yếu tố của phần quả báo hiện rõ, sẽ được bổ túc trong một đời khác nữa. Một ví dụ: chúng ta tích lũy nghiệp ác để được tái sinh vào đọa xứ, và bản năng đã được gieo trồng. Nhưng vào lúc chết, thầy và bạn gieo những ý tưởng thiện vào trong tâm ta; điều này khởi động cái nghiệp để tái sinh làm người, và kết tiếp ta được sinh làm người. Khi ta chết, ta lại khởi động cái ác nghiệp khi trước do ái và thủ, và rồi ta lại tái sinh vào đọa xứ.

Trong ví dụ chúng ta có thể có nhiều tái sinh xen vào giữa phần thúc nhanh và phần thành lập, nhưng đấy là những cuộc đời thuộc vào những bộ 12 nhân duyên khác nữa, nên không tính.

Vậy, để tóm tắt: cách nhanh nhất ta có thể hoàn tất đủ bộ 12 nhân duyên là trong hai đời sống, và chậm nhất là ba đời. Không thể nào nhanh hơn hoặc chậm hơn thế. Mỗi móc xích làm duyên cho móc kế tiếp sinh khởi, cho nên tất cả khổ - tái sinh, già, chết, v.v… - được kinh quá như một chu kỳ. Trong khi ta theo những móc xích kết quả từ một nghiệp duy nhất, ta có thể phát triển nhiều bộ 12 nhân duyên khác trong giai đoạn nguyên nhân của chúng. Già chết là do sinh; hành là do vô minh, vân vân. Như vậy một móc xích này tiếp theo móc xích kia và bởi thế vô minh là cần để trong việc khiến cho bánh xe sinh tử quay tròn.

Long Thụ nói:

Hai móc xích phát xuất từ ba
Bảy móc xích phát xuất từ hai;
Rồi ba móc xích lại sinh
Bánh xe sinh tử cứ thế quay mãi.

Nói cách khác ba móc xích vọng tưởng (vô minh, ái, thủ) làm phát sinh hai móc xích nghiệp (hành, hữu), và từ hai móc xích này phát sinh bảy móc xích khổ (những móc xích còn lại). Rồi từ bảy móc xích khổ lại phát sinh ba móc xích vọng tưởng v.v…; chu kỳ được lập lại,

và bánh xe sinh tử quay mãi không ngừng. Đây là sự quay bánh xe khổ.

Mười hai nhân duyên có thể được đề cập theo thứ tự khác. Nếu muốn thực hành một con đường để chấm dứt 12 nhân duyên, thì ta ngăn cản "hành" bằng cách đề phòng vô minh; điều này sẽ chấm dứt tất cả đau khổ của già chết.

Tóm lại, 12 móc xích duyên sinh có thể tóm thành 3 hệ thống nhân quả: Nghiệp, vọng tưởng và khổ. Vô minh, ái, thủ là 3 móc xích của vọng tưởng. Hai móc xích nghiệp là hành và hữu; những móc xích còn lại là 7 móc xích của khổ. Long Thụ nói:

Thứ nhất, thứ tám, thứ chín là vọng tưởng
Thứ hai, thứ mười là nghiệp.
Bảy chi còn lại là khổ.

Dòng đầu bài kệ nói về 3 móc xích của sự khởi động, dòng kệ thứ hai nói về hai móc xích nghiệp về thân và lời, nghĩa là hành và hữu; dòng thứ ba là những móc xích mà người ta sẽ trải qua.

Bạn đã phát sinh sự từ bỏ khi do hậu quả của sự thiền quán về nỗi khổ chung quanh của sinh tử và 12 móc xích duyên sinh. Bạn khao khát được giải thoát khỏi luân hồi như một người tù. Khi ấy bạn muốn tu luyện theo con đường đưa đến giải thoát.

b. Thực thụ xác định bản chất đạo lộ đến giải thoát.

Có hai phân đoạn (1) loại tái sinh có thể chấm dứt sinh tử (2) loại con đường có thể đưa đến chấm dứt sinh tử.

b-1. Loại thân vật lý có thể chấm dứt sinh tử.

Bạn đã nghĩ về những lỗi lầm của sinh tử. Bản chất của sinh tử là hoàn cảnh vô thường và khả hoại, giống như hình ảnh của mặt trăng trong nước bị gió thổi không đứng yên dù trong chốc lát. Hạnh phúc và tài sản trong sinh tử ấp ủ một mối nguy hiểm lớn lao như cái bóng của một con rắn hổ mang có mồng. Bạn có thể thấy rằng bất cứ loại nào trong 5 loại tái sinh đều là một sự hoành hành không gián đoạn của đau khổ. Cũng như người trong ngục hay trong một gian nhà cháy

mong muốn thoát ra, bạn sẽ phát sinh những tư tưởng muốn thoát sinh tử. Bạn sẽ tra tầm những nguyên nhân của sinh tử. Có hai nguyên nhân: nghiệp và vọng tưởng. Khi biết điều này bạn sẽ nỗ lực tìm phương cách để đánh bại 2 nguyên nhân ấy.

Sự tái sinh cần có là tái sinh làm thân người thuận lợi; và bây giờ khi ta đã có được thân người thuận lợi để theo học 3 môn học tăng thượng và những nỗ lực lành mạnh khác, thì ta phải quay lưng với sinh tử. Geshe Potowa nói: "Khi bạn lang thang đã nhiều trong quá khứ, sinh tử không tự đứng lại và nó cũng không tự dừng - chính bạn phải dừng bánh xe sinh tử. Và thời gian để dừng sinh tử chính là hiện tại, khi bạn đã có được thân người thuận lợi."

Nói cách khác không có một tái sinh nào tốt hơn là tái sinh này.

b-2. Loại con đường có thể chấm dứt sinh tử

Chúng ta cần phải cắt đứt gốc rễ của sinh tử, gốc rễ ấy chính là vô minh, mù lòa với chân như. Hình thức bản năng của sự chấp thủ cái tôi chính là gốc rễ cần được cắt đức, bởi vì khi ta không cắt đứt gốc rễ này mà lại đào luyện những phương pháp giải khác, thì nó chỉ làm cùn nhụt một vài vọng tưởng chứ không thể vĩnh viễn phát huy chúng. Những thiện hành cũng không ăn thua gì.

Chỉ có những tư tưởng hoàn toàn ngược lại với nó mới có thể chấm dứt chấp thủ bản ngã.

Trí tuệ hiểu được vô ngã sẽ nhận ra rằng cái tôi không thực hữu: trí tuệ này bởi thế hoàn toàn đối lập với những tư duy chấp thủ cho rằng cái ngã thực có tự tính. Bởi thế bạn cần có trí tuệ hiểu được vô ngã để có thể nhổ tận gốc sự chấp ngã theo bản năng. Khi bạn không có trí tuệ này mà lại nỗ lực làm các phước hành khác, thì điều ấy chỉ tổ tăng cường thêm sự chấp ngã của bạn chứ không thể làm hại đến chấp ngã.

Muốn phát triển trí tuệ này một cách thích đáng trong dòng tâm thức, bạn cần những điều sau đây. Bạn sẽ không phát triển được trí tuệ ấy nếu không có sự tu tập về tăng thượng định học. Ví dụ bạn cần hai điều khi muốn bổ một thân cây: Một cái rìu thật bén và một cánh

tay khỏe mạnh. Nếu cái rìu không được bén thì nói không thể cắt vào trong thân cây. Nếu cánh tay bạn không vững, thì cái rìu sẽ không rơi xuống cùng một chỗ ấy trên thân cây. Hoặc muốn thấy được bức họa trên tường về đêm, bạn phải có một ngọn đèn sáng. Trí tuệ hiểu được vô ngã là giống như cái rìu bén; sự chấp thủ vào một hiện hữu có thật là thân cây cần được chặt, thấy được chính xác hình thái sinh tồn cũng giống như cánh tay khỏe mạnh cầm rìu, hay ngọn đèn tỏa ánh sáng trên sự vật. Muốn phát triển trong dòng tâm thức của bạn sự tịnh chỉ nhất tâm bền bĩ không bị vọng tưởng nội tâm - giống như ngọn đèn dầu không bị lung lay vì gió - thì bạn phải giải thoát tâm khỏi những tán loạn thô phù bên ngoài, nghĩa là bạn phải trước hết tu học tăng thượng giới.

Để tóm tắt, kinh *Phạm Thiên Thỉnh* được trích dẫn trong tác phẩm Vô Trước nói:

Những điều cần có là:
Một căn bản rất vững
Hoan hỷ trong một tâm an định và tri kiến bậc thánh
Điều không nên có là:
Kiến chấp của kẻ tội lỗi.

Nghĩa là muốn có phương thuốc đối trị ngã chấp - tuệ quán đặc biệt, tri kiến như của bậc thánh để liễu tri Tánh không - hình thái hiện hữu chân thật - thì trước hết bạn phải hoàn tất tâm tịnh chỉ. Và nếu bạn không theo tăng thượng giới học, thì bạn sẽ không có những điều kiện cần để phát sinh tâm tịnh chỉ.

Bức thư của Long Thụ nói:

Khi tóc hay y phục của bạn
Thình lình bắt lửa
Cũng đừng thèm dập tắt:
Thay vì thế, hãy cố dập tắt tái sinh.
Không có mục đích nào vĩ đại bằng.
Đừng thối lui trên con đường
Đi tìm niết bàn vô cấu an tịnh
Bằng giới thanh tịnh và trí tuệ thiền định.
Hãy hoàn tất điều ấy; trong niết bàn không có

Đất nước lửa gió trời trăng,

Ba điều chính cần phải thực hành trong Phạm Vi Trung Bình là ba môn tăng thượng, bởi vậy đáng lẽ phải bàn để chúng ở đây nếu tôi không giảng dạy những đề mục thiền thuộc Phạm Vi Lớn. Tuy nhiên đây chỉ là giáo lý thuộc Phạm Vi Trung Bình, là phần có chung của đạo lộ chứ không phải con đường thực thụ của Phạm Vi Trung Bình. Bởi vậy tôi sẽ bàn về hai môn học tăng thượng là tịnh chỉ và trí tuệ, trong phần tâm tịnh chỉ và tuệ quán đặc biệt thuộc Phạm Vi Lớn. như vậy chỉ còn có tăng thượng giới cần phải bàn đến: đay là cách giảng dạy theo truyền thống.

Bức thư của Long Thụ nói:

Như những động vật và bất động
Đều được đất nâng đỡ,
Cũng thế, giới được gọi là
Nền tảng của tất cả thiện pháp.

Nói cách khác, giới là cốt tử vì là căn bản của mọi đức tính. Đó là giáo lý căn bản của đức Phật. Giới là lợi lạc nhất nếu người ta giữ giới, nhưng nếu không giữ giới thì có những lỗi lầm to lớn; lợi lạc chỉ là do sự giữ giới.

Điều căn bản quyết định giáo lý của Phật có tiếp tục tồn tại hay không chính là Giới Biệt Giải Thoát có còn được tuân giữ hay không. Nếu không còn những người tu thọ cụ túc giới, thì bất cứ giáo lý nào còn tồn tại cũng vô hiệu, mặc dù có thể vẫn còn những người mang tri kiến chẳng hạn. kinh *Biệt Giải Thoát* nói: "Khi Như Lai nhập Niết bàn, các người lấy giới làm thầy." Nghĩa là bạn phải cảm thấy giới luật ở trong dòng tâm thức của bạn thay thế cho bậc đạo sư của chúng ta, bạn nên yêu mến giới luật và giữ giới.

Trong ba môn học tăng thượng, thì những người sơ học chúng ta khó thực hành ngay tuệ và định; nhưng giới Biệt Giải Thoát trong dòng tâm thức chúng ta là một tuệ quán đi sâu vào giáo lý, mà chắc chắn chúng ta có thể thực hành, mà chắc chắn chúng ta có trong dòng tâm thức. Đây là lý do tại sao người ta nói giáo lý Phật tồn tại hay

không là tùy thuộc vào tăng. Lại nữa giới Biệt Giải Thoát là căn bản, là trung gian của hai loại giới cao hơn.

Khi nói "những người bảo tồn giáo lý," chúng ta không ám chỉ pháp sư ngồi trên tòa cao. Bạn là một người bảo trì nền giáo lý nếu bạn tuân giữ giới luật mà bạn có trong dòng tâm thức. Nếu bạn khảo cứu và thiền quán nền giáo pháp được truyền thừa là bạn bảo trì chánh pháp được truyền thừa. Nếu bạn giữ giới thanh tịnh, bạn là người bảo trì tuệ giác thâm nhập giáo lý.

Trong 3 loại giới, chúng ta chắc chắn có thể thực hành giới Biệt giải Thoát. Một bản kinh nói: "Tỷ kheo giữ giới thì sáng chói" và: "bất cứ nơi đâu có một tỷ kheo tuân giữ giới luật, nơi ấy có hào quang, có ánh sáng. Ta sẽ làm cho nơi ấy không bị trống rỗng; một nơi như thế sẽ không khiến cho ta lo lắng…" Đây là một điều cốt yếu.

Xứ Tây Tạng chúng ta, miền đất núi tuyết, có những đặc điểm không tìm thấy ở các xứ khác và nguồn gốc của nền hạnh phúc dài hạn của chúng ta là giáo lý của Phật. Sự kiện những giáo lý này còn thịnh hành không phải do ngôi nhà chúng ta, hay dân cư, hay những vật trang hoàng thuộc về tôn giáo; mà do giới Biệt Giải Thoát - gốc rễ của giáo lý. Nếu chúng ta không giữ giới một cách cẩn thận thì điều ấy chứng tỏ rằng giới đã diệt mất, mặc dù bên ngoài giáo lý ấy vẫn lan tràn như đất và đá.

Kinh *Tam Muội Vương* nói:

Người ta có thể với tâm thanh tịnh
Cúng dường mười triệu đức Phật.
Đồ ăn thức uống, bảo cái
Tràng phan và những dãy đèn
Trong vô số kiếp
Nhiều như cát sông Hằng
Nhưng vào thời mạt pháp
Khi diệu pháp sắp diệt
Ai thực hành giới dù chỉ một ngày đêm
Sẽ được nhiều công đức hơn trên.

Nói cách khác, trong thời đạy suy đồi thì giữ giới có nhiều công đức hơn là liên tục cúng dường ngày đêm cho chư Phật trong ba đời. Trong cõi người đau buồn này, thì một ngày giữ giới trong giáo lý của đức đạo sư Thích Ca Mâu Ni còn nhiều công đức hơn là nhiều kiếp giữ giới cũng lợi lạc hơn là ở đầu thời kiếp, giữ trọn vẹn tất cả giới căn bản; và giữ một giới vào thời mạt pháp còn có công đức hơn cúng dường nhiều Phật trong hàng chục triệu kiếp.

Mỗi nữa tháng chúng ta được một vị tỷ kheo đọc đoạn "Những người nào còn giữ giới sẽ được gặp chư Phật trong tương lai…" vị thầy làm việc này không phải để thi đậu, không phải ông đang lập lại đoạn ấy nhiều lần theo yêu cầu v.v… ông ấy đang làm việc ấy để kết thúc giục chúng ta nhớ lại.

Hãy nghĩ xem giữ giới có lợi gì. Mặc dù bạn tụng: "Mong cho tôi làm sáng chói tâm điểm của nền giáo lý lâu dài" hoặc "Mong cho nền giáo lý Đạo sư lan rộng," nhưng trước hết trái tim của nền giáo lý phải sinh động ngay trong dòng tâm thức của riêng bạn.

Khi bạn không giữ giới, thì như kinh nói:

Đối với vài người, giới có nghĩa là hạnh phúc
Đối với vài người khác, giới có nghĩa là đau khổ.
Người nào giữ giới thì sẽ hạnh phúc
Người nào phạm luật lỏng lẻo thì đau khổ.

Và kinh *Giới Thanh Tịnh* nói:

"Này các tỳ kheo chẳng thà bỏ thân mạng mà chết, không nên thối đạo hay phá hỏng giới luật của ngươi. Tại sao? Nếu người tự bỏ mạng sống và chết đi, thì chỉ đời này của ngươi chấm dứt mà thôi. Nhưng nếu giới ngươi thối đọa hay bị phá hỏng, thì ngươi đã từ bỏ hạnh phúc trong hàng chục triệu kiếp, người sẽ mất chân đứng và phải kinh quá một sự sụp đổ to lớn.

Bạn sẽ trải qua đau khổ trong trăm ngàn kiếp tái sinh. Luật nói:

Người nào xem nhẹ giáo lý của đấng từ bi
Hay tách rời giới luật

Sẽ bị sa vào năng lực của khổ
Cũng như vườn xoài sẽ hư hoại
Khi tre bị đốn hết
Khi một người bất tuân lệnh vua
Họ có thể không bị trừng phạt
Nhưng khi họ làm quấy và phạm giơi của Phật dạy
Họ sẽ thành một con thú
Như đã xảy đến cho rồng Elavarna.

Trong đời này nếu bạn bất tuân lệnh của một ông vua có thế lực thì có thể bạn bị phạt có khi không. Nhưng nếu bạn vi phạm những giới luật mà đấng đạo sư từ mẫn đã đạt ra, thì bạn phải trải qua sự trừng phạt sau khi bạn chết như đã xảy ra như Elervana. Elervana chỉ có phạm một tiểu giới mà bị tái sinh làm một con rồng. Khi chúng ta bất chấp nhiều giới trọng, giới khinh và những giới phụ thuộc, thì không biết tái sinh kế tiếp của ta sẽ như thế nào?

Mặc dù chúng ta có thể chưa học nhiều về nền diệu pháp tối thượng sâu xa, song nếu chúng ta tuân giữ giới luật sa di hay tỷ kheo một cách nghiêm chỉnh trong dòng tâm thức thì chúng ta sẽ là những phần tử tăng già, chúng ta sẽ là những người bảo trì nền giáo lý. Không riêng chỉ sa di và tỷ kheo giữ giới, mà những cư sĩ thế tục cũng có thể giữ giới một ngày. Những điều ích lợi trong việc làm này được nói rõ trong những câu chuyện trong Truyền thừa Luật Tạng: Kinh Hiền Ngu v.v…

Bạn chỉ nên thọ những giới mà bạn nghĩ là mình có thể giữ được, như giới Bát quan trai, năm giới, bốn giới, ba giới, hay chỉ một giới. Ngay cả những người đã đi tu cũng nên giữ giới đại thừa một ngày, càng thường xuyên càng tốt; đấy chỉ là những giới trong một ngày nên bạn có thể giữ được một cách trọn vẹn.

Chúng ta luôn luôn tự cho là mình học ba môn học tăng thượng, nhưng chúng ta chỉ có trong dòng tâm thức hình ảnh mờ nhạt của Định và Tuệ mà thôi. Nhưng về Giới thì chúng ta có thể thật sự giữ giới Biệt Giải thoát, hơn thế chúng ta cần nên cố gắng làm việc này. Muốn giữ giới chúng ta phải đóng các cửa dẫn đến sự phạm giới. Có bốn cánh cửa như thế.

Cửa thứ nhất đưa đên sự phạm giới là vô minh. Nếu bạn không biết điều căn bản gì bạn phải giữ thì bạn sẽ không biết là bạn có phá giới hay không. Bởi thế muốn đóng cánh cửa này, bạn cần biết rõ. Hãy tham chiếu những bản văn cổ về luật tạng, những bài kệ tóm tắt các giới luật, những lời khuyên về ba thực hành căn bản thuộc luật tạng v.v… Ít nhất bạn cũng nên biết bảng liệt kê những học giới cần phải theo.

Sự bất kính cũng là một cánh cửa khác dẫn đến phạm giới. Bạn phải kính trọng giáo thọ sư và những bạn lành có hành vi phù hợp với pháp. Hơn nữa bạn nên có thái độ rằng giới luật trong dòng tâm thức của mình thay thế cho bậc đạo sư là phải, nên cần phải được tôn trọng. Đừng thờ ơ với giới luật, vì giới cũng như một thay thế cho bậc thầy của chúng ta sau khi ngài nhập Niết bàn.

Một cánh cửa khác đưa đến sự phạm giới là Vọng Tưởng Lớn nhất. Sự phạm giới theo liền bất cứ vọng tưởng nào lớn nhất trong ba là tham sân si. Nếu đàn áp kẻ thù, trước hết bạn phải hàng phục kẻ thù mạnh nhất - một viên tướng, anh hùng v.v…, cũng tương tự, bạn phải đối trị những vọng tưởng trong dòng tâm thức của mình. Khi những vọng tưởng lớn nhất của bạn là tham ái chẳng hạn thì hãy thiền quán về sự bất tịnh của thân xác: Xem nó như một túi đựng đầy đồ dơ; và phát triển thái độ nhìn nó dưới khía cạnh đầy máu, phình trương, bị sâu ăn, nó sẽ thành một bộ xương, v.v.. Để đối trị thù hận hãy thiền quán về từ bi. Để đối trị kiêu mạn, hãy nghĩ về những nỗi khổ trong sinh tử như già chết, nỗi bất trắc, sự liên tục lên voi xuống chó hoặc nghĩ về sự phân loại đầy đủ các yếu tố trong cơ thể. Hãy quán tưởng rằng nếu có nhiều vật trong thân thể bạn mà về chính nó bạn không biết gì cả như các uẩn, các giác quan, sự tác động giữa các cơ quan năng và cơ thể của các bạn v.v… - thì có bao nhiêu điều khác nữa bạn không biết. Đối trị si ám là thiền quán về duyên sinh; thiền quán về tánh không là cách thông thường để đối trị vọng tưởng.

Sự buông lung là một cánh cửa đưa đến phạm giới: bạn cần phải có chánh niệm không quên điều chỉnh lối hành xử vào một thời khắc trong ngày khi đi, ngồi, ngủ, ăn uống v.v… Thỉnh thoảng hãy kiểm lại xem thân lời ý của mình có bị hoen ố vì tà hạnh, có phạm giới hay không.

Bạn cần phải đóng những cánh cửa đưa đến tà hạnh hoặc đưa đến sự phạm giới: hãy làm điều này nhờ chánh niệm, tinh tấn, tàm quý. Nhưng thỉnh thoảng bạn vẫn có sự hoen ố vì những vi phạm, bởi vậy phải tham dự những lễ tịnh hóa v.v… thường xuyên để sám hối. Văn học cổ về luật tạng nói rằng bạn phải sám hối những tội nhỏ bằng ba việc: Ngồi ở chỗ sau cùng trong lễ tịnh hóa, tỏ sự kính trọng đối với những thành phần khác trong tăng đoàn, và tạm thời bị trục xuất khỏi nơi hành lễ. Tuy nhiên Ensapa và những đệ tử nói rằng người ta có thể tịnh hóa sự vi phạm những giới phụ và các tiểu giới nếu đủ sự hối hận và thực hành đầy đủ sự tự chế.

Những bậc thầy của chúng ta như Atìsha và Tsongkapa hiện thân của Đức Văn Thù và những đệ tử của các ngài đã từng đề phòng không để cho bất cứ giới nào mình đã thọ bị ô nhiễm vì tà hạnh. Chúng ta không thể giữ giới nghiêm túc đến mức ấy, và cũng không thể thực hành sự tự chế đến mức ấy, nhưng chúng ta có thể giữ bốn giới căn bản của cư sĩ, đồng thời từ bỏ rượu và giữ gìn những giới ấy như giữ chính tròng con mắt của mình.

Vì bạn thọ giới Biệt giải thoát trước hòa thượng, thầy truyền giới và tăng già nên bạn phải sám hối bất cứ sự vi phạm nào của bạn trước mặt chúng tăng.

Đây là lý do tại sao, khi bạn sám hối một mình thì bạn chỉ có thể sám hối tội lỗi mà không thể tịnh hóa sự phạm giới, nên không lợi lạc bao nhiêu. Đừng coi thường những tiểu giới: nếu bạn không thể súc miệng sau bữa ăn, hoặc mang giày lúc không nên mang, hoặc đắp thượng y không đúng cách, thì làm sao bạn có thể giữ những giới khác? Những người tu sống thiếu uy nghi thì dù không phạm giới trọng hoặc vài giới phụ, họ vẫn làm hại cho tín tâm của người đời đối với Phật pháp. Bạn nên làm những lễ sám càng thường xuyên càng tốt, để sám hối các sự vi phạm những tiểu giới của bạn.

Khi bạn sửa soạn một bữa ăn trưa, hay pha trà, vân vân, bạn cần có sẵn một số vật dụng như bơ, muối, thịt, vân vân. Cũng vậy, muốn thành tựu sự tái sinh mà ta khát khao nhất trong những đời sau, thì thật không phải bạn chỉ cần thực hành một vài điều như giữ giới, bố

thí mà đủ. Ngay cả những người đã xuất gia cũng cần thực hành bố thí, vân vân, ngoài sự giữ giới cho thanh tịnh.

Một số người tuyên bố: "Những kỷ luật của giới Biệt giải thoát thuộc về những người hạ căn: bởi thế những người thượng căn hoặc có căn cơ sắt bén thì không cần bị trói buộc vì những giới điều như vậy. Con đường mật tông là con đường nhanh và đã đủ cho những người này, vì con đường ấy xem ba độc như một phần của đạo lộ." Họ không cho giới luật có giá trị gì, và hành động một cách liều lĩnh. Nhưng dù bạn theo mật tông và đã thọ giới Biệt giải thoát, thì bạn cần phải giữ giới thanh tịnh. Kinh *Subahu thỉnh vấn về mật điển* có nói:

Ta đấng Chiến thắng, đã dạy giới Biệt Giải thoát
Đừng bỏ thanh tịnh giới ấy.
Hỡi các cư sĩ mật tông, hãy bỏ tướng và nghi lễ (của tăng)
Nhưng hãy thực hành tất cả những gì còn lại…
Mật điển gốc của Văn Thù nói:
Đức Thích Ca Mâu Ni không dạy rằng
Những kẻ giới luật lỏng lẻo
Sẽ thành công về mật điển.
Đấy không phải con đường
Dẫn đến thành Niết bàn.
Làm sao những kẻ phàm phu xấu xa ấy
Thành công được về mật điển?
Làm sao những kẻ thiếu đạo đức
Có thể lên thượng giới?
Chúng sẽ không có hạnh phúc tối thượng.
Vậy làm sao người ta có thể nói
Chúng thành công về mật điển do Phật nói ra?

Có một số người hoàn toàn không có sự từ bỏ nào cả, cũng không có tâm bồ đề hay chánh kiến nào; vậy mà họ trải qua suốt đời thiền quán về sự vận hành có ý thức của tâm (xem Ngày Hai Mươi Hai). Điều này là một nỗ lực vô ích; may phước lắm thì nó cũng chỉ có thể thành bất động nghiệp.

(Khi ấy Rinpoche ôn lại những đề tài trên)

--- o0o ---

PHẦN NĂM

PHẠM VI LỚN

NGÀY MƯỜI SÁU

Sau phần đọc truyền thống bản kinh văn cho ngày hôm nay, Kyabje Pabongka Rinpoche bảo làm thế nào ta nên điều chỉnh động lực tu tập của mình. Ngài nhấn mạnh ta nên thêm sự phát tâm bồ đề ngoài sự phát nguyện từ bỏ, trích dẫn lời Tsongkapa vua Pháp của ba cõi: "Khi bạn đã phát triển tâm bồ đề thuần tịnh cũng như tâm từ bỏ…" Ngài duyệt qua những đề tài đã bàn, và ôn lại phần tài liệu dưới tiêu đề "Xác Định Bản Chất Con Đường Đến Giải Thoát."

Cái gì làm bạn xoay vần mãi trong bánh xe sinh tử? Đây là nghiệp, và nghiệp ấy được phát triển nhờ vọng tưởng. Vô minh là vọng tưởng căn bản, nên chính vô minh sản xuất nghiệp. Muốn nhổ gốc vô minh bạn phải thực hành tăng thượng tuệ học. Bạn phải chuẩn bị cho việc này bằng sự học tăng thượng định và tăng thượng giới; đấy là lý do nói rằng giới là can bản của tất cả mọi đức tính.

Khi bạn đang còn phải đối trị vọng tưởng thì phải để cho vọng tưởng phát sinh rồi đối trị nó sau khi nhận diện ra nó. Việc này cốt yếu là làm sao cho cuối cùng bạn có thể nhận diện được vọng tưởng ngay cả lúc bạn đang tán tâm.

2.3. LUYỆN TÂM TRONG PHẠM VI LỚN CỦA ĐẠO LỘ

Có ba tiêu đề (1) dạy rằng bồ đề tâm là cửa ngõ duy nhất vào Đại thừa, cũng như dạy những lợi ích của bồ đề tâm; (2) làm thế nào để phát tâm bồ đề; (3) làm thế nào để khởi sự tu hành sau khi phát tâm bồ đề.

2.3.1. BỒ ĐỀ TÂM CỬA NGÕ DUY NHẤT CỦA ĐẠO LỘ; NHỮNG LỢI ÍCH CỦA BỒ ĐỀ TÂM

Trong những chương trên nói về Phạm Vi Nhỏ và Trung Bình, bạn đã được kích động để từ bỏ. Khi bạn đặt nỗ lực chính của mình vào ba môn học tăng thượng thì bạn chỉ có thành tựu được trạng thái giải thoát cho riêng mình, và chỉ chấm dứt được sinh tử riêng mình. Điều này chưa đủ tốt lành: bạn mới chỉ được một phần tự lợi và lợi tha, vì bạn chưa từ bỏ tất cả những gì cần phải từ bỏ và cũng chưa đạt đến tất cả những đức tính cần đạt. Về sau, bạn còn phải vào Đại thừa ở mức căn bản nhất. Kinh *Tiểu Phẩm Bát Nhã* nói:

Luôn luôn từ bỏ nhị thừa
Không thể làm lợi ích cho thế gian
Và đi vào Cỗ xe Thiến thắng
Giáo lý đầy từ mẫn
Mà bản chất chính là lợi tha.

Geshe Potowa nói:

Đừng quay về lối cũ trên đường dài!
Hãy đi ngay từ đầu vào Đại thừa đạo.

Điều ấy cũng như phải qua sông hai lần. Nhưng còn hơn thế nữa. Những bậc la hán kinh quá một hỉ lạc bất khả tư nghì khi họ nhập vào cõi thanh tịnh đến nỗi họ ở mãi trong định an chỉ ấy trong nhiều kiếp không bao giờ muốn từ bỏ nó. Trong lúc ấy, có người đã từng sống ở địa ngục có thể đạt được thân người thuận lợi, đi vào đạo lộ đại thừa và dùng cùng một số lượng thời gian ấy để giác ngộ. Như vậy những vị La hán tự đặt mình cách xa một khoảng rất lớn với quả vị Phật. Giả sử có người đã học đại thừa, phát sinh tâm ưa thích, nhưng lại bị tái sinh vào địa ngục vì có tà kiến. Một người như vậy sẽ thành Phật mau lẹ hơn một người lúc đầu có khuynh hướng đại thừa, nhưng về sau lại đi vào đạo lộ tiểu thừa rồi chứng A la hán quả. Vậy tốt hơn nên làm hạng người thứ nhất.

Ví dụ, khi bậc thanh văn Ca Diếp đang giảng dạy về Pháp Tiểu thừa, có sáu mươi tỷ kheo đáng lẽ sẽ đắc quả A la hán, nhưng Đức Văn Thù liền đi đến nơi họ và dạy cho họ pháp Đại thừa. Giáo lý này quá sức họ, họ phát sinh tà kiến và rơi vào địa ngục. Ca Diếp hỏi đấng Đạo sư chúng ta về việc ấy, và Phật trả lời: "Đấy là phương tiện khéo của Văn Thù! Thật là một giáo lý tuyệt hảo."

Cũng thế, khi chư Phật lạy các vị A la hán thuộc các đạo lộ Thanh văn và Duyên giác ra khỏi định an chỉ đầy hỉ lạc của họ, họ không nỗ lực phát triển những đức như bồ đề tâm trong dòng tâm thức vì họ đã quen thuộc với hỷ lạc của trạng thái an chỉ. Dù nổ lực, họ cũng khó thấy lòng bi mẫn, vân vân, vì họ đã thoát khỏi nỗi khổ riêng của họ. Hai đại đệ tử của Phật là Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên nói: "Đấng đạo sư đã dạy về đạo lộ Đại thừa và quả báo Đại thừa. Những điều này thực kỳ diệu, nhưng chúng ta giống như những khúc gỗ đang cháy: chúng ta đã không thể làm nhiều hơn. "Nhưng hãy để ý: điều này không thực áp dụng cho những người như bậc thánh Xá Lợi Phất, vì đấy là những hóa thân của chư Phật dưới dạng Thanh văn. Lời nói này ám chỉ những hạng Thanh văn thực thụ. Những người quả có chướng ngại lớn cho sự đắc quảvô thượng bồ đề.

Bởi thế, khi ta đã đạt vài tuệ giác đi sâu vào sự từ bỏ, thì phải mau mau quyết định bước vào đạo lộ đại thừa. Chúng ta luyện tâm theo một phần của đạo lộ chung với Phạm Vi Trung Bình cố để phát triển sự từ bỏ trong dòng tâm thức, nhưng không thực sự để đi con đường của Phạm Vi Trung Bình. Luyện tâm bồ đề phù hợp với chương nói về Phạm Vi Lớn mới là phần chính của con đường tu tập; các Phạm Vi Nhỏ và Trung bình chỉ là một phần dẫn nhập, một bổ túc cho phận sự tổng quát của một bồ tát.

Vì việc đầu tiên phải làm trong sự khảo cứu đạo lộ thuộc Phạm Vi Lớn là hoan hỉ, nên truyền thống khẩu quyết trước hết bàn những lợi lạc của bồ đề tâm. Sau đó là cách những lợi lạc ấy được đề cập trong tác phẩm *Lời Đức Văn Thù.* Tôi sẽ nói về những lợi lạc ấy dưới mười đề mục: (1) cách duy nhất để vào Đại thừa là phát tâm bồ đề; (2) bạn được cái tên là "con của chư Phật," (3) bạn sáng hơn cả Thanh văn và Độc giác; (4) bạn trở thành đối tượng cúng dường tối thượng; (5) bạn dễ dàng tích lũy một số lượng công đức khổng lồ; (6) bạn nhanh chóng tịnh hóa được tội lỗi và chướng ngại; (7) bạn thành tựu được bất cứ gì bạn muốn; (8) bạn không ngán vì những điều hại và chướng ngại; (9) không bao lâu bạn sẽ hoàn tất trọn vẹn con đường và những địa vị; (10) bạn trở thành một suối nguồn bất tận của mọi hạnh phúc cho các hữu tình.

a. Con đường duy nhất để vào Đại thừa là Phát Bồ Đề tâm

Điều quyết định bạn đã vào hàng ngũ Đại thừa hay chưa, là bạn đã phát tâm bồ đề rong dòng tâm thức bạn hay chưa. Tsongkapa nói:

"Pháp Đại thừa không mà thôi chưa đủ - con người phải thuộc vào Đại thừa. Bạn trở thành nột người đại thừa bằng cách có tâm bồ đề. Nếu bạn chỉ có hiểu về bồ đề tâm, thì bạn chưa phải là một người đại thừa cho lắm."

Nếu bạn không có bồ đề tâm trong dòng tâm thức mà bạn lại tu tập chẳng hạn, các giai đoạn phát sinh và thành tựu trong mật điển Guhyasamàja, vua các mật điển, thì - ngoài cái sự nó không phải là nhân cho sự đạt giác ngộ - bạn còn không thể khởi tu con đường tích lũy công đức của Đại thừa. Và ngoài ra, một sự tu tập như thế lại còn không phải là một pháp Đại thừa nữa. Nhưng nếu bạn có tâm bồ đề, thì ngay cả việc tụng câu thần chú Om mani padme hum cũng là pháp đại thưa và là nhân cho sự giác ngộ của bạn. Long Thụ nói:

Nếu bạn ham thích vô thượng bồ đề
Cho bản thân và cho thế gian,
Thì hãy biết gốc rễ nó là một tâm bồ đề
Kiên cố như núi Tu di, vua các ngọn núi.

Nếu bạn không có tâm ấy, thì thiền định của bạn về giai đoạn phát sinh trong các mật điển cũng giống như nhìn vào một ngôi nhà của chư thiên trong đồ hình; còn về những thiền định của bạn về giai đoạn hoàn tất, thì có câu: "Thở vào, giữ nó, đuổi nó ra…" Nói cách khác, những thực tập về luồng khí lực, v.v.. như thế cũng không tốt gì hơn thụt ống bệ!

Tính nhanh chóng độc nhất của các mật điển là ở sự kiện nó làm tăng trưởng tâm bồ đề nhiều. Jangkya Roelpai Dorje nói:

"Tôi đã học Pháp với Purchog Ngagwang Jampa. Ngay cả khi Lama Jampa cho một pháp quán đảnh chính yếu, ngài cũng chỉ nói về Lam-rim trong phần giải thích pháp quán đảnh. Nếu người nào khác thấy việc này, họ sẽ cho rằng Lama Jampa không thể nói về các mật điển, nhưng kỳ thật lời ngài nói xuất phát từ sự liễu tri của ngài về toàn bộ yếu điểm của con đường."

Một hành giả mật điển Hevajra không có tâm bồ đề đã đạt quả Dự lưu. Atìsha rất ngạc nhiên khi nghe điều này và nói: "Điều ấy chứng tỏ ông ta đã không có tâm bồ đề. Càng có nhiều người hơn đã thiền quán về Hevajra sẽ xuống địa ngục!" Tuy nhiên hành giả ấy đã làm khá tốt vì có nhiều người hơn thực hành phép tụng chú của nhiều vị thần phẫn nộ trong khi họ thiếu tâm bồ đề; họ đã tái sinh làm những ác ma hoặc vào địa ngục. Có câu chuyện về vị thần địa phương Chushur. Trước kia ông là một người làm những kỳ nhập thất lớn, nhưng về sau tái sinh làm một vị thổ thần. Nếu vị hành giả Hevajra đã đắc quả Dự lưu mà có tâm bồ đề, thì ông ta đã đạt giác ngộ ngay trong đời này. Thay vì thế, ông chỉ đắc một quả báo Tiểu thừa và không có một chút nhân nào để giác ngộ; giai do chỉ vì ông thiếu bồ đề tâm. Bởi thế bồ đề tâm là điều mà ta có thể gọi là "Pháp sâu xa."

Tôi đã kể cho các bạn nghe những chuyện tương tự, như câu chuyện Bà la môn Chanakya, hoặc chuyện về hành giả Ấn Độ người thực hành mật điển Yamàntaka mà sau tái sinh làm một ác quỷ đi đến Tây Tạng chỉ để bị Atìsha cho ăn bánh lễ rồi đuổi đi. Chúng ta cũng có câu chuyện về hành giả mật điển Yamàntaka ở Paenpo tái sinh làm ngạ quỷ có hình thù giống vị thần ấy và lai vãng một lễ cúng đốt đồ ăn cho người chết tại nhà của thí chủ ông ta trước kia.

Ngày nay, nhiều người xem trọng những chuyện như trông thấy được chư thiên, có thiên nhãn hoặc những thần thông khác; nhưng nếu không có tâm bồ đề thì bạn vẫn có thể đi xuống các đọa xứ như chơi, và việc có thiên nhãn hay thần thông cũng không có ích gì lúc ấy. Khi bạn có tâm bồ đề thì có thể bạn không làm nhiều nỗ lực trong các việc khác, nhưng bạn vẫn có được gốc rễ của Pháp Đại thừa. Bất kể đề tài nào, dù thuộc kinh điển hay mật điển, là đại thừa hay không phải đại thừa, đều tùy thuộc vào sự kiện bạn có tâm bồ đề hay không. Nếu bạn đã có tâm bồ đề, thì dù chỉ cho con vật một nạm bột lúa mạch cũng sẽ là một cái nhân góp phần vào sự đạt toàn giác của bạn. Điều này cũng áp dụng cho mọi hoạt động hàng ngày mà bình thường chỉ có tính chất vô thưởng vô phạt. Những đại bồ tát còn có thể chuyển điều phi phước hành thành ra phước hành vì họ làm mọi sự kèm với tâm bồ đề.

Khi bạn không có tâm bồ đề mà gặp hoàn cảnh thuận tiện để tu tập trí tuệ liễu tri tánh không, thì hoàn cảnh ấy chỉ tác động như một cái nhân cho một trong ba loại giác ngộ của Thanh văn, Duyên giác hoặc Bồ tát; vì trí tuệ ấy như một bà mẹ. Nhưng khi bạn có tâm bồ đề, thì hoàn cảnh ấy sẽ tác động như cái nhân cho bạn đạt vô thượng bồ đề, thì hoàn cảnh ấy sẽ tác động như cái nhân cho bạn đạt vô thượng bồ đề mà thôi. Bởi thế bồ đề tâm như một người cha. Đấy là lý do gọi trí tuệ là "mẹ."

Tóm lại: trừ phi bạn tuyệt đối không khát khao giác ngộ thì thôi, ngoài ra tất cả mọi người tu hành đều nên bấy bồ đề tâm làm pháp tu căn bản. Tất cả cái gì có giá trị - như những đức tính trong bất cứ thừa nào trong ba thừa - cuối cùng đều phát xuất từ bồ đề tâm. Nếu có ai hỏi pháp tu căn bản chư thiên ta là gì, ta có thể đáp, tôi tụng thần chú Hayagrìva, Yamàntaka, hoặc Kim cương thủ, nhưng kỳ thật phần đông chúng ta thường đã lấy ba độc làm pháp tu căn bản. Atìsha là một học giả về tất cả pháp ấy, mà ngài vẫn chưa thỏa mãn. Ngài vượt biển chịu nhiều gian nan trong mười ba tháng rồng để thụ giáo toàn triệt về bồ đề tâm với bậc thầy Suvarnadvìpi, và lấy bồ đề tâm làm pháp tu căn bản của ngài. Ngài kính trọng bậc thầy đã chỉ giáo cho ngài về bồ đề tâm hơn bất cứ thầy nào khác. Như Suvarnadvìpi là một người thuộc phái Duy thức (chittamatrin) nên tri kiến của ông về Tánh không không bằng Atìsha.

Vì lý do đó ta phải xem coi ta có thể phát triển tâm bồ đề trong dòng tâm thức ta không. Không có một đời tái sinh nào tốt để phát tâm bồ đề hơn là trong đời hiện tại này. Không có chỉ giáo về Pháp nào tốt hơn để cho ta đào luyện tâm bồ đề hơn pháp này. Tức Lam-rim. Khi xét những điều ấy, thì ta thấy thật vô cùng đáng tiếc nêu không làm gì để phát triển tâm bồ đề trong dòng tâm thức chúng ta. Khắp nơi có những người dùng suốt đời để tu tập những chuyện khó khăn như là ăn sỏi đá. Họ có thể tự hào là những hành giả chọn lọc, nhưng họ đã đi lạc ra khỏi con đường đưa đến toàn giác, vì họ không xem bồ đề tâm ra cái gì. Chuyện này thật quá thông thường.

Chúng ta phải xem ta có nghĩ rằng mình có thể thực thụ phát triển tâm bồ đề trong dòng tâm thức của mình hay không. Nếu không được như vậy thì chúng ta phải xem ta có thể được một vài kinh nghiệm

gượng ép về tâm bồ đề, hoặc là xem chúng ta có được một chút tri kiến ở mức độ thấp về tâm bồ đề không. Đây là lý do người ta bảo rằng nếu ta không theo đuổi điều này như một đề tài thiền quán đặc biệt thì bao nhiêu việc thiền định hay tụng đọc thần chú mà ta cố thực hiện sẽ chỉ là nỗ lực vô bổ. Thật đáng tiếc làm sao.

b. Bạn được danh hiệu là con của chư Phật.

Trong quyển *Hành Bồ Tát Hạnh* có nói:

Từ lúc những chúng sinh đáng thương
Bị vướng vào ngục tù sinh tử
Biết phát tâm bồ đề,
Là họ được gán danh hiệu
"Con của chư Phật."
Và:
Ngày nay tôi đã được sinh vào dòng họ của Phật
Tôi đã trở thành người con Phật.

Như vậy, bạn có thể trở thành con Phật hay không chỉ tùy thuộc vào một điều này. Nếu bạn chưa phát tâm bồ đề thì bạn không phải là một bồ tát, hay một người con của Phật, mặc dù bạn có thể là người có thần thông, có được ngũ minh, đạt được tri kiến trực tiếp về tánh không, hoặc đã hoàn toàn dứt trừ vọng tưởng. Bạn sẽ không được vào hàng ngũ của Đại thừa. Nhưng bạn đã phát tâm bồ đề trong dòng tâm thức là bạn đã đã vào hàng ngũ đại thừa, mặc dù bạn là một con thú, chẳng hạn như con chó hay con heo, hay cả đến một người kko được cái gì và ngu ngốc như một con lừa.

Khi bạn phát tâm bồ đề, quả đất rung động và tất cả pháp tòa của chư Phật rung động, vì đại địa được sinh ra do cọng nghiệp của hữu tình, khi một người nào phát bồ đề tâm thì điều ấy quả đất không thể chịu đựng, nó rung lên vì người có bồ đề tâm ấy sẽ dẫn đạo nhiều hữu tình và gây nên một chấn động trong cõi sinh tử.

Chư Bồ tát muốn xem bất cứ người nào phát tâm bồ đề như là anh chị em của họ. Chư Phật mười phương hoan hỷ như làm một vị vua chuyển luân khi có con kế nghiệp do đó người ấy trở thành người con của chư Phật. Nếu khi nào họ thối thất tâm bồ đề, tức là họ dã tự đóng

cửa mình ra ngoài đại thừa. Trong quá khứ chúng ta đạt nhiều loại thần thông nhưng rốt cuộc chúng chẳng làm lợi ích gì cho ta cả; tốt hơn nên học hiểu Lam-rim. Có thần thông, thấu thị thật không phải là chuyện phi thường hay lợi lạc gì: Người ta bảo chúng ta nhận được những năng lực này trong cõi trung ấm sau khi ta giã từ mỗi kiếp tái sinh.

c. Bạn sáng chói hơn cả Thanh văn và Duyên giác

Một quyển kinh nói:

"Như châu ngọc trong biển cả sáng hơn tất cả những đá sỏi của lục địa phương Nam, những người phát tâm bồ đề trong dòng thức của họ sáng chói hơn tất cả Thanh văn và Duyên giác.

Kinh về cuộc đời đức Di Lặc nói rằng cũng như một vị hoàng tử dù còn bé cũng hơn hẳn một toán đình thần lớn tuổi, hoặc như một con Kim sí điểu (Garuda) cũng hơn một bầy chim khác, một vị bồ tát đã phát tâm bồ đề trong dòng tâm thức sáng chói hơn toàn thể Thanh văn và Duyên giác. Đấy là nhờ năng lực lòng vị tha. Hơn nữa dù một viên kim cương có vết cũng vẫn được gọi là kim cương, vẫn sáng chói hơn những thứ ngọc khác và vẫn là một tài sản cho bạn. Cũng tương tự, những người đã phát tâm bồ đề có thể chưa tu tập những việc làm của người con Phật, nhưng họ vẫn được gọi là con của đấng Chiến thắng do tâm bồ đề trong dòng tâm thức của họ. Trong tất cả sự tích lũy đức hạnh, sự tích lũy của họ tốt nhất, sáng chói hơn tích lũy công đức và trí tuệ của Thanh văn, Duyên giác. Và người ta bảo rằng sự nghèo khó trong sinh tử đều được xua tan bởi tâm bồ đề.

Một mình tâm bồ đề nên được xem như là tinh túy của tám muôn bốn ngàn pháp tụ. Atìsha nói: "Hãy từ bỏ đời này! Hãy chỉ quen thuộc với từ, bi và tâm bồ đề."

d. bạn trở thành mục tiêu tối thượng của sự cúng dường

Khi bạn phát triển bồ đề tâm trong dòng tâm thức, "thì nhân loại và chư thiên đều chắp tay cung kính." Nói cách khác, bạn trở thành một mục tiêu tối thượng cho sự cúng dường của chư thiên và loài người. Tuy nhiên bạn không phát tâm bồ đề càng luyện tâm ấy trong

một thời gian ngắn. Ngay cả Atìsha vĩ đại cũng đã luyện tâm ấy trong 12 năm. Hãy nhìn những người chỉ thiền quán về chư thiên và tụng chú, mà cũng kiên trì vào những việc ấy trong nhiều năm, thế thì chúng ta lại càng nên cố gắng nhiều hơn để phát tâm bồ đề. Những người phái Kadampas ngày xưa nói rằng mọi người đều có những hình ảnh chư thiên để quán tưởng, mỗi người đều có thần chú để tụng; nhưng điều đáng buồn là không ai có một pháp nào để tu.

Điều cốt yếu là bạn cần phải gieo vào tâm thức càng nhiều bản năng về bồ đề tâm càng tốt. Ngày xưa có 500 con ngỗng chỉ nhờ nghe tiếng nói của Phật mà được tái sinh làm chư thiên. Vua A xà thế có được bản năng mạnh mẽ về tánh không. Một ngày kia vào buổi trưa ông cố dâng cúng Đức Văn Thù những tấm y trị giá một ngàn lượng vàng, nhưng ông không cúng được, bởi vì ngài biến mất. Chính vua khi mặc những tấm y và ông cũng tan biến. Điều này khiến ông thực chứng được tánh không. Điều này xảy ra là do một bản năng về tánh không đã gieo vào ông trong đời quá khứ.

Phạm vương, Đế thích… đều đến cúng dường khi một người phát tâm bồ đề; đem lại cho họ vẻ sáng chói của chư thiên và giúp họ thỏa mãn những ước nguyện. Người ta cũng bảo rằng ngay cả chư Phật cũng tôn trọng những vị Bồ tát bởi vì các ngài cũng đã từng là bồ tát và đã từng đào luyện tâm bồ đề. Trong kinh cũng nói:

"Nên tôn trọng vừng trăng mới mọc hơn là vừng trăng tròn. Cũng thế, người nào tôn trọng ta hãy nên kính lễ các vị bồ tát thay vì kính lễ các đức Như Lai… Khi một vị bồ tát bước lên một chiếc xe, thì chư Phật sẽ cung cấp cho họ các khoái lạc năm giác quan, và làm cho họ vui thích. Nếu không có ai đẩy xe thì chính chư Phật sẽ kéo xe ấy với một sợi dây cột quanh cổ của các Ngài."

Người ta bảo rằng những bậc thánh như Xá Lợi Phất dù nhập vào định tịnh chỉ hoàn toàn trong nhiều kiếp mà chư Phật cũng không kính trọng nhiều đến thế.

Ngay cả những chuyện như sau đã được kể. Có lần đức Phật không cúng cho Đức Văn Thù miếng đầu tiên của phần ăn khất thực trong bình bát của ngài, nên cái bát bị đất nuốt mất tiêu.

e. Bạn dễ dàng tích lũy một số lượng công đức khổng lồ.

Nyugrumpa nói:

"Khi một người tìm cách phát triển được một ít bồ đề tâm thì điều ấy đã xây dựng được sự tích lũy công đức đầu tiên, tịnh trừ được những chướng ngại của họ."

Tsongkapa nói:

Như hòn đá của một bậc hiền trí
Cho hai sự tích lũy:
Bồ đề tâm đem lại cho bạn công đức
Để tập hợp một kho lớn đức hạnh.

Và muốn thâu nhặt một kho công đức lớn bằng cách dễ dàng, Shantideva giải thích:

"Nó giống như viên đá của bậc hiền trí tối thượng:
Vì nó biến thân thể bất tịnh của bạn
Thành một cái gì vô giá -
Đó là thân của một đức Phật.
Bởi thế hãy luôn luôn duy trì điều này
Mà chúng ta gọi là Bồ đề tâm…
Những đức hạnh khác giống như cây chuối
Một khi đã có quả thì không còn sanh thêm quả
Bồ đề tâm giống như một cây sống
Tiếp tục tăng trưởng và kết trái.

Nói cách khác, không có gì tốt hơn bồ đề tâm để hoàn tất sự tích lũy công đức. Nếu bạn bố thí cho hàng trăm ngàn chúng sinh trong hàng trăm ngàn kiếp và làm đầy hàng tỷ thế giới với ngọc ngà châu báu để bố thí mà không có tâm bồ đề, thì nghiệp báo của việc này cuối cùng cũng sẽ đi đến chấm dứt. Nó cũng không phải là việc của bồ tát và sẽ không làm nhân cho bạn thành Phật quả. Nhưng với tâm bồ đề mà bạn cho con chó một miếng ăn, thì quả báo của hành vi ấy sẽ không bao giờ cùng tận. Đấy sẽ là việc của người con Phật và sẽ là một cái nhân cho bạn thành Phật. Nếu với tâm bồ đề bạn đốt dù chỉ một cây hương để dâng cúng, người ta bảo công đức cũng bằng như

cúng cho tất cả hữu tình mỗi người một cây. Nếu bạn có tâm bồ đề mà chỉ tụng đọc một câu Om Mani Padme hum thì lợi lạc ấy bằng sự lợi lạc của thần chú ấy một số lần bằng số lượng của tất cả hữu tình.

Vào thời Phật có lần một người ăn mày đã cúng Phật một cây đèn dầu nhỏ kèm với tâm bồ đề. Đức Anan đã không dập tắt được cây đèn ấy. Như Lai đã nói rằng ngay cả ngọn cuồng phong thời kiếp tận cũng không thể thổi tắt được nó do sự tăng trưởng liên tục của công đức.

Hành Bồ Tát Hạnh nói:

Bất cứ ai giữ giới này
Để hoàn toàn giải thoát
Vô lượng hữu tình đủ hạng
Sẽ không còn lui sụt
Vì có tâm bồ đề.
Họ dã phát bồ đề tâm thuần tịnh
Sau đó, dù ở trong giấc ngủ
Vào lúc không canh chừng.
Công đức của bạn sẽ có năng lực,
Phước đức đến với họ luôn luôn
Và trở thành to lớn như hư không.

Nói cách khác một khi bạn đã phát tâm bồ đề hoặc trong tâm nguyện, hoặc là dưới hình thức dấn thân, bạn sẽ được nhận một dòng thiện đức liên tục, ngay cả trong lúc ngủ hoặc khi không để ý. Nếu muốn làm cho một hữu tình hết cơn đau đầu đã là một điều lợi lớn, thì làm sao ước nguyện giải thoát tất cả hữu ình ra khỏi vô lượng khổ đau và bệnh tật lại không công đức? Quyển *Hành Bồ Tát Hạnh* cũng nói tương tự.

Nếu tư tưởng giải thoát chúng sinh
Thoát khỏi cơn đau đầu
Là một tư tưởng lành
Khiến người ta có vô lượng công đức,
Thế thì cần gì nói đến
Ước nguyện giải cứu tất cả hữu tình
Thoát khỏi vô lượng đau khổ,
Bằng cách dạy họ phát triển mọi điều lành?

Đem thực phẩm cho một ít chúng sinh,
Hành vi bố thí thức ăn
Chỉ kéo dài chốc lát,
Vậy mà người làm đầy những cái bụng trong nửa ngày
Cũng được ca tụng là người có đức hạnh,
Huống gì một người
Trải qua một thời gian dài nỗ lực,
Làm thỏa mãn tất cả ước vọng
Của vô lượng hữu tình
Bằng phúc lạc vô song của các đấng Thiện Thệ?

Nói tóm lại, khi bạn được điều động bởi tâm bồ đề, người ta bảo rằng công đức nào bạn làm sẽ đem lại cho bạn một số lợi lạc bằng số lượng của hữu tình.

f. Bạn nhanh chóng tịnh hóa các tội lỗi và chướng ngại

Không gì hơn tâm bồ đề để tịnh hóa tội lỗi.
Hành Bồ Tát Hạnh nói:
Bất cứ tội lỗi có năng lực lớn lao khó dung tha nào
Cũng sẽ mạnh hơn bất cứ đức hạnh nào
Ngoài trừ bồ đề tâm tối thượng.

Nếu là bạn có thể phạm một tội lỗi to lớn không cách nào sám hối, nhưng tội ấy sẽ tiêu tan nếu bạn phát tâm bồ đề. Điều này được chứng minh bằng câu chuyện của bậc thánh Vô Trước. Trong một sát na khởi tâm đại bi ngài đã tịnh hóa nhiều tội lỗi nghiệp chướng hơn cả mười hai năm tu tập các thiện hành. Hơn nữa:

Bạn có thể có vài tội khó dung tha,
Nhưng khi bạn nương vào tâm bồ đề
Bạn sẽ giải thoát ngay khỏi tội lỗi,
Cũng như bạn thoát khỏi nguy hiểm lớn lao
Khi nương tựa một vị anh hùng.
Ai là người phòng xa
Lại không nương tựa tâm bồ đề?

Nói cách khác, cũng như bạn không cần sợ một cuộc phục kích khi đi ngang qua đường hiểm nếu bạn đi chung với một người rất

dũng cảm, bạn cũng không sợ hậu quả của tội lỗi và chướng ngại nếu có bồ đề tâm.

Tội lỗi lớn chắc chắn tiêu tan trong một chốc
Như bị đốt trong ngọn lửa thời kiếp tận.

Nghĩa là, dù bạn có một đống tội lỗi cao ngất, nó cũng được tịnh hóa như thể đốt cháy trong đống lửa ở cuối thời kiếp.

Vì những lý do ấy, muốn phá hũy tội lỗi của bạn, tốt hơn nên thiền quán về tâm bồ đề một thời gian hơn là cố gắng trăm năm để tịnh hóa những tội lỗi ấybằng phương tiện khác không có tâm bồ đề.

g. Bạn thành tựu được bất cứ gì bạn muốn

Khi phát tâm bồ đề, bạn thành tựu được môt cách không khó nhọc tất cả mọi ước muốn tạm thời và tối hậu. Điều tốt nhất nên mong muốn sẽ là mong tất cả hữu tình từ bỏ những khổ đau họ không muốn va hành tựu được hạnh phúc mà họ mong muốn. *Hành Bồ Tát Hạnh* nói:

"Với bồ đề tâm, vô biên hữu tình sẽ dễ dàng đạt đến hạnh phúc tối thượng."

Nếu bạn đã phát triển tâm bồ đề trong dòng tâm thức thì bạn dễ dàng thành công trong những việc mà người thường sẽ thất bại, như là biết thần chú hay mật chú để làm mưa, chấm dứt mưa đá, v.v… Người thường không làm được do thiếu bồ đề tâm. Như vậy nếu bạn muốn trừ bệnh cho mình và cho người khác và muốn có khả năng lớn hơn, bạn sẽ phát tâm bồ đề. Không nên nghĩ rằng chỉ giáo về lời chú là không linh nghiệm vì không có tác dụng đối với bạn.

Bạn không cần nhờ đến thần chú hay những đồ phụ tùng về mật tông. Bạn có thể làm những việc này bằng cách chỉ cần thốt lên một lời thề: Bồ tát Sadà Prarudita làm cho thân thể của ông lành lặn trở lại bằng một lời thề như vậy. Có lần ở Lhasa con sông Kichu sắp tràn bờ không ai ngăn nổi. Ngài Moenlam Paelwa viết những chữ này trên những tảng đá: "Nếu tôi thực sự là một bồ tát thì nước hãy rút

xuống!" Ngài đem tảng đá ấy đến bờ sông và nước liền rút. Ngài đã ngăn được cơn lũ lụt nhờ thốt lên những lời thề ấy.

Như vậy với bồ đề tâm, bạn có thể thành tựu điều thù thắng nhất, ước muốn chính của bạn tức là trạng thái toàn tri; bạn cũng sẽ thành công trong những bùa chú lặt vặt.

h. Bạn không ngán vì những chướng ngại hay điều hại

Khi một vị vua chuyển luân đi ngủ, ông ta được canh gác bởi Kim cương Thủ, Pham vương, Đế Thích, Tứ Thiên vương. Nhưng những bồ tát có nhiều người che chở gấp hai lần vua chuyển luân, và bồ tát được che chở cả đêm lẫn ngày. Họ không bao giờ bị hại, không bao giờ bị ác ma quấy nhiễu. Nếu chúng ta không có tâm bồ đề mà hô triệu quần thần linh bằng trống kèn để che chở cho ta, chúng ta không chắc họ có đến thực không. Nhưng nếu chúng ta đã phát tâm bồ đề, thì dù không mời Tứ Thiên vương vẫn đến canh gác cho ta như những tôi tớ trung thành. Kinh *Trái Rơm* nói:

"Nếu bạn thoa vào thân thể thuốc trị bá bệnh thì không một bệnh gì có thể hại bạn. Nếu bạn dùng vua của các loại thuốc hoa, rắn sẽ tránh bạn. Nếu bạn dùng thứ dược vương làm cho kẻ khác trở thành vô năng, kẻ thù không thể làm gì bạn. Cũng thế khi bạn có tâm bồ đề, bạn không lây bệnh vọng tưởng, vân vân."

Khi geshe Kamlungpa sống ở Yungwai Pur thuộc miền Paenpo, trải qua thời gian để thiền quán về bồ đề tâm, phi nhân ở vùng ấy muốn tấn công ngài nhưng một con ma nói: "Ông thương ta còn hơn chính bản thân. Ông khóc mãi. Làm sao ngươi có thể nghĩ đến chuyện làm hại ông ta?"

Bậc Đạo sư đầy từ mẫn của chúng ta đánh bại đạo quân ma nhờ năng lực của từ bi nơi Ngài. Năm Dạ xoa không thể giết những người chăn bò trong cung vua Maitrobala vì lòng đại bi của vua.

Vua Pehar cúng cho Butoen Rinpoche là Lama Dampa những cây bút sắt để viết trên đá bảng nhưng vua lại không thể cúng cho Ngulchu Togme Sangpo (xem Ngày Hai Mươi Mốt). Và có lần

Butoen Rinpoche bị ốm, ông ta mời Ngulchu Togme Samgpo đến. Vị này thiền quán về tâm bồ đề làm cho ông ta đỡ đau.

Những chuyện như thế làm sáng tỏ vô số lợi lạc ngoài sự không bị quấy nhiễu bởi những hiểm nguy và chướng ngại. Chỉ cần nói rằng những người đã thiền quán về tâm bồ đề không bị phiền nhiễu về phi nhân cũng đủ.

i. Bạn nhanh chóng hoàn tất mọi giai đoạn của đạo lộ

Khi bạn theo đuổi thiền định về chính kiến mà không có tâm bồ đề, bạn chỉ có thể thành tựu sự tích lũy về căn bản trí mà không tích lũy công đức. Chính nhờ năng lực tâm bồ đề tương đối mà bạn hoàn tất được hai thứ tích lũy và trừ được hai thứ chướng ngại (là tri chướng và hoặc chướng hay sở tri chướng và phiền não chướng - DG), cùng với những bản năng (tùy miên) của chúng. Nếu bạn có tâm bồ đề, bạn có thể giác ngộ trong một đời nhờ các mật chú, nhưng nếu không tâm bồ đề, thì bạn còn không thể đạt được cả đến trình độ thấp nhất của đạo lộ Đại thừa về sự tích lũy, dù có sử dụng mật điển.

Nói tóm lại, khi bạn có bồ đề tâm, gốc rễ của sự tu tập tất cả thiện pháp; thì mọi đức hạnh bạn làm, ngay cả việc cho con quạ một miếng ăn, cũng làm nhân cho sự thành Phật của bạn; bởi thế mà nói, bạn sẽ nhanh chóng hoàn tất con đường tu tập.

k. Bạn trở thành một nguồn suối dồi dào hạnh phúc cho kẻ khác.

Tác phẩm *Hành Trung đạo* nói:

Chư Phật nhiều năng lực
Đã sản xuất được Thanh văn, Độc giác
Nhưng chính chư Phật
Lại từ Bồ tát mà phát sinh ra…

Nói cách khác, tất cả hạnh phúc trên thế gian, tất cả Thanh văn, Độc giác, Chuyển luân Thánh vương, vân vân đều do năng lực của chư Phật mà có. Chư Phật thì phát xuất từ bồ tát. Bồ tát phát xuất từ bồ đề tâm. Không những bồ đề tâm là gốc rễ duy nhất của tất cả hạnh phúc hữu tình, mà nó còn là tinh chất của tám muôn bốn ngàn pháp.

Đấy là pháp tu chính yếu mà những người con Phật tập trung vào. Sự thù thắng của các mật điển phát sinh từ năng lực của tâm này.

Geshe Dromtoenpa hỏi thăm một người về tin tức ba anh em Kamdampa; người ấy nói với Drom về từng người một và những hoạt động về Pháp của họ. Drom nói: "Thật tuyệt! Thật cả ba đều tuyệt vời!" Rồi người kia nói về Geshe Kamlungpa: "Ông ta sống trên đầu một cái vực. Đôi khi mắt ông hơi nhắm; đôi khi ông khóc. Đấy, ông ta chỉ làm chừng ấy việc." Drom chắp hai tay và nói: "Ngài chính thực đang tu tập diệu pháp!"

Hành Bồ Tát Hạnh nói: "Đó là chất đề hồ (bơ) rút được nhờ nhào nặn sữa Diệu Pháp." Nghĩa là, bồ đề tâm là tính chất của các pháp. Bởi thế tôi xin mọi người hãy bất cứ phương pháp nào có thể, để phát sinh được tâm bồ đề.

Một giáo lý phải là đại thừa hay không là do trong đó có bồ đề tâm hay không. Hãy gạt sang một bên tất cả những pháp khác mà mọi người cho là sâu xa vi diệu, và chi thực hành tâm bồ đề một cách nghiêm chỉnh. Nhưng có nhiều hành giả thuộc mọi phái Sakya, Gelug, Kagyu, và Nyingma không hiểu được điểm này, mà vẫn mong muốn Phật quả. Họ thiền quán về hai giai đoạn của mật điển, bất cần bồ đề tâm, mà vẫn muốn tiến nhanh trên đạo lộ. Họ hành động như một người "có cục bướu dư thừa trên cần cổ quý báu" như câu tục ngữ nói. Chư Phật trong ba đời không vị nào thành Phật mà không cần tâm bồ đề là chuyện chưa ai từng nghe tới. Bởi thế, ai không có tâm bồ đề thì sẽ không đạt thành Phật quả mong cầu; và nếu họ thiếu bồ đề tâm tức là họ không có mong cầu đạt thành Phật quả. Bởi thế bạn phải xét điều này một cách nghiêm túc.

Giáo thọ Rego nói với Drubkang Geleg Gyatso: "Mỗi khi ông đến, chúng ta sẽ nói chuyện về tâm bồ đề. Chắc chắn tôi sẽ được một ngày vui. Những câu chuyện như thế đối với người bây giờ thực hoàn toàn xa lạ."

Trong chúng ta rất ít người thực hành bồ đề tâm. Một vài người nói: "Bồ đề tâm thật khó phát" và bởi thế gạt qua bên một chuyện phát tâm bồ đề. Những người khác lại nói: "Đấy là phần thông thường của Đại thừa; chúng tôi thiền quán về những đề tài sâu xa hơn như hai

giai đoạn của mật điển Du già tối thượng: và cũng dẹp tâm bồ đề qua một bên. Chuyện này cũng giống như một người đi tìm viên ngọc ước trong một vũng bùn do dấu chân trâu để lại thay vì đi tìm trong biển cả. Đức Tsongkapa nói:

"Vì hiểu như vậy nên những người con anh dũng của chư Phật đã lấy tâm bồ đề quý vô thượng này làm pháp tu chính yếu của họ."

Như vậy, chỉ có bồ đề tâm được ca tụng như là pháp thực hành căn bản. Ngày nay một số người thường bảo rằng pháp tu căn bản của họ là quán một vị thần nào đó. Những người khác lại bảo họ chuyên môn về sách thiên văn của Trung Quốc. Những người khác thì tụng chú v.v… để giải quyết những vấn đề riêng tư. Nhưng bạn sẽ không bao giờ thành tựu Phật quả nếu bạn không có bồ đề tâm.

Atìsha nghĩ rằng Suvarnadvìpi là bậc thầy tốt nhất trong những bậc thầy của ngài. Và khi ngài ốm, ngài đã bảo đệ tử Dromtoenpa: "Tâm của ông hiền thiện; ông hãy gia trì cho tôi." Atìsha muốn nói đến tâm bồ đề.

(Kyabje Pabongka Rinpoche kể câu chuyện về bậc thầy Pháp Hộ lúc trước là một người theo phái Tỳ Bà Sa, về sau trở thành một người theo Trung quán nhờ tâm bồ đề của ngài.)

Những thiện sự của Atìsha lan xa và rộng ở Ấn cũng như ở Tây Tạng đều là nhờ năng lực tận tụy của ngài đối với những bậc thầy và tâm bồ đề của ngài. Như những người phái Kadampas ngày xưa nói:

"Bạn có thể đạt đến mức tịnh chỉ sâu xa đến đạo lộ trống đánh bên tai cũng không nghe, những điều ấy vô ích nếu bạn không có tâm bồ đề."

Bậc thày Rahulagupta cũng nói:

"Dù có thấy được hình ảnh các vị thần bảo hộ, dù đạt được các thần thông và thiên nhãn, hoặc có được định lực vững như núi cũng không ăn thua gì. Hãy thiền quán về tâm từ và tâm bi!"

Trong các kinh điển, bồ đề tâm được xem như xe báu của Chuyển luân hay sinh lực của một người nào đó, hay như những bàn tay.

Trong quyển *Dòng Tương Tục Vi Diệu của Đại thừa* nói:

"Sự quý mến Tối thượng thừa là hột giống của trí tuệ, đó là bà mẹ sinh ra chư Phật."

Điều này được ví dụ như sau. Một người cha có tác dụng như nguyên nhân quyết định của một dòng họ, còn bà mẹ giống như một nguyên nhân không thể quyết định. Bồ đề tâm quý báu như thế, như nguyên nhân quyết định để thành Phật; còn trí tuệ đạt được tánh không là nguyên nhân bất định cho bất cứ loại giác ngộ nào trong ba loại (Thanh văn, Duyên giác, Bồ tát) bởi thế trí tuệ về tánh không là nhân cho sự Giác ngộ trong bất cứ cỗ xe nào tình cờ bạn gặp, như Đại thừa và Tiểu thừa. Như vậy, người nào chỉ có hiểu biết về bồ đề tâm cũng được giác ngộ sớm hơn một người thiếu tâm bồ đề mà thiền quán về các pháp Đại thủ ấn, Dzogchen (thiền đốn ngộ), hay quán về một bộ loại chư thần. Tâm bồ đề là cốt tủy, và đây là thông điệp của đức Atìsha vĩ đại, một người thấu triệt tất cả nền diệu pháp và đã tu tập bồ đề tâm. Ngài nói: "Hãy thiền quán về từ, bi, và tâm bồ đề."

Vì lý do ấy, đừng đặt hết hy vọng của bạn vào việc thiền quán về chư thần và tụng chú mà thôi. Bạn phải nỗ lực về bồ đề tâm. Phát triển tinh túy này của Phật pháp trong dòng tâm thức bạn đã là chuyện đáng nỗ lực để làm và bạn chắc chắn sẽ phát tâm bồ đề nếu bạn thiền quán về tâm ấy, vì các pháp hữu vi không luôn luôn cố định; nguyên nhân chính sẽ phát sinh hiệu quả mong muốn. Tuy nhiên trước khi Atìsha đến Tây Tạng, thì ở Tây Tạng đã hiện hữu một nghi lễ để truyền trao sự phát bồ đề tâm. Khởi đầu buổi lễ, mọi người sẽ tụng: "Tôi sẽ đạt thành Phật quả vì lợi ích của tất cả hữu tình đã từng là mẹ của tôi." Họ đã thay thế bồ đề tâm bằng công đức suông. Muốn phát tâm bồ đề trong dòng tâm thức của bạn, bạn phải luyện tâm: Nếu không có sự luyện tâm thì thật khó để làm ngay cả cái việc làm quen với tâm bồ đề, chứ đừng nói đến sự phát sinh trong tâm bồ đề một cách tự nhiên như kiểu bạn được trao truyền giới Biệt giải thoát. Một lần Atìsha đã nói với những người Tây Tạng một cách mỉa mai rằng "Những người mà người người Tây Tạng các ông xem là bồ tát thật chưa từng biết đến từ hay bi gì!" Những người Tây Tạng hỏi lại: "Thế thì chúng tôi phải làm sao?" Ngài trả lời: "Hãy tu tập theo từng giai đoạn."

Phát bồ đề tâm mà không phải trải qua lòng thương xót rộng lớn thật là điều hoàn toàn bất khả, nên bạn cần phải luyện tập tâm qua từng giai đoạn.

2.3.2. CÁCH PHÁT TÂM BỒ ĐỀ.

Có hai tiêu đề phụ: (1) Luyện tâm nhờ chỉ giáo về nhân quả gồm bảy phần; (2) Luyện tâm nhờ đổi địa vị mình với kẻ khác.

"Chỉ giáo về nhân quả gồm 7 phần" khởi đầu bằng cách nhìn hữu tình đều đáng mến. Đây là phương pháp được sử dụng bởi Atìsha, Chandrakirti, Chandragomin, Shantarakshita, và những người khác. Hệ thống của Shantideva là luyện tâm bằng sự *đổi địa vị mình với người khác.* Bạn có thể phát tâm bồ đề bằng luyện tập theo một trong hai cách chỉ giáo này, vì đấy là những hệ phái bắt nguồn từ đấng đạo sư được truyền xuống qua Di lặc và Văn Thù.

Tác phẩm *Ngọn đèn soi đường* của Atìsha và những tác phẩm của ngài đưa ra những chỉ giáo của Suvarnadvipi, bậc thầy đã gìn giữ cả hai dòng chỉ giáo nói trên. Hệ thống 7 phần nhân quả rất thịnh hành vào thời các phái Nyingma và Kadampa, nhưng những chỉ giáo về sự đổi địa vị mình với người thì được truyền trong vòng bí mật. Bằng cách ấy, sự truyền thừa của nó xuống đến Tsongkapa. Giáo lý của Ngài dạy cách luyện tâm trong cả hai loại chỉ giáo; bạn phải thực hành phối hợp cả hai cách. Tuy nhiên mặc dù hai cách này phải được phối hợp trong sự thiền quán của bạn, khi bạn luyện để có tâm bồ đề thì hai phương pháp này lại được thảo luận riêng rẽ.

Có tám đoạn trong.

a-1. Sự Luyện Tâm nhờ những chỉ giáo nhân quả 7 phần.

(1) Xả vô lượng; (2) Hiểu rằng tất cả hữu tình là mẹ của mình; (3) Nhớ lại sự tử tế của họ; (4) Trả ơn họ; (5) Tâm từ để nhận thấy sự dễ thương của họ; (6) Tâm bi; (7) Tâm vị tha; (8) Tâm bồ đề.

Sáu điều từ (2) đến (7) là nhân; đưa đến quả bồ đề tâm. Đấy là cách tất cả những điều ấy tác động như nhân và quả; nhưng trước khi bạn có thể phát sinh ước muốn thành Phật để lợi lạc tất cả hữu tình,

bạn phải có tâm vị tha để đảm nhận trách nhiệm đem lại an vui cho mọi người. Hơn nữa, bạn không thể phát triển tâm vị tha nếu bạn không có lòng bi mẫn đến độ không thể chịu nổi thấy mọi hữu tình đang bị nỗi thống khổ dày xéo. Muốn phát sinh tâm bi thì bạn phải phát sinh tâm từ nhờ năng lực lôi cuốn bạn đến với hữu tình như là con cái ruột thịt của mình. Trước khi có được tâm ấy bạn phải xem tát cả hữu tình như người thân, đối với họ bạn có sự lôi cuốn mà bạn không có đối với kẻ thù. Vì hình ảnh thân thiết nhất của bà mẹ, nên bạn sẽ thương yêu tất cả hữu tình nếu bạn có thể chứng minh họ quả thực là những người mẹ, nhờ lại sự tử tế của họ, và mong muốn đền đáp.

Đó là lý do chỉ giáo này được gọi là chỉ giáo về "nhân quả," vì mỗi bước là điều kiện tiên quyết cho bước kế. Không nên *thiển cận* nghĩ rằng tiến trình này quá dài: bạn chắc chắn có thể phát tâm bồ đề nếu luyện tập theo những bước ấy. Những chỉ giáo của phái Kadampas thường rất sâu sắc, nhất là đối với giáo lý của Tsongkapa: ngài đã thụ giáo trực tiếp từ Đức Văn Thù, những giáo lý này đề cập toàn bộ kinh giáo và mật giáo một cách hoàn toàn vô cấu. Họ còn sâu sắc hơn cả những tiền bối của họ. Bậc tôn sư tôi, nơi nương tựa, người che chở tôi, nói:

"Dường như những giáo lý ở Tây Tạng trong quá khứ đã sửa soạn mảnh đất cho giáo lý của Tsongkapa tiếp theo như vàng ròng."

Tagtsang Lotsawa nói:

Con ca tụng kho tàng hùng biện chưa từng có của thầy
Về tất cả kinh giáo và mật giáo
Nhưng nhất là về Kim cang thừa;
Về tất cả loại mật điển
Nhưng nhất là mật điển tối thượng;
Về tất cả mọi phần của hai giai đoạn.
Nhưng nhất là về thân huyễn.

Hoặc, như Dzogchen Paelge nói: "Ôi hỡi Tsongkapa, ngài là nguồn suối hùng hồn của kinh điển và mật điển…" Những lời ca tụng này xuất phát từ những vị tu chứng rất cao.

"Trao truyền Phật quả" dường như là hơi nhiều, dù là trao truyền địa vị thấp nhất trong đạo lộ tích lũy đã là chuyện khá khó khăn. Nhưng bạn lại được truyền trao quả Phật nếu bạn nương vào Lam-rim. Tuy nhiên bạn sẽ không triển khai được Phật quả nếu không tu tập theo thứ tự của đạo lộ. Vậy trước hết cần phải luyện để thấy tất cả hữu tình đều đã từng là mẹ mình. Nếu bạn không luyện tập bằng sự nghĩ tưởng như thế một cách nghiêm túc, nếu bạn không đặt nỗ lực vào đấy, thì dù bạn muốn thành Phật, việc tu hành của bạn cũng hóa ra điên đảo từ sau ra trước. Bạn cũng sẽ như những người mong muốn sung sướng mà lại làm quấy. Bạn có thể nỗ lực tu hành các mật điển, con đường rất nhanh, nhưng bạn phải chịu khó trong những kỹ thuật luyện tâm bồ đề. Nếu không, bạn sẽ như một người muốn đến tỉnh Tsang, mà cứ việc leo lên một con ngựa hay bất cứ con gì khác, rồi nhắm mắt phi nước đại, với cảm tưởng rằng mình đang đi đến tỉnh Tsang. Rốt cuộc anh ta lại không đến Tsang, mà có thể đến Kongpo hay Rong!

Làm sao bạn khởi sự phát sinh tri kiến xem tất cả hữu tình như mẹ, có thể xác minh bằng hình ảnh sau. Nếu bạn không chuẩn bị cái nền cho bức họa, thì bức họa sẽ không xuất hiện. Nếu bạn không phát tâm xả đối với tất cả hữu tình, thì cho dù bạn thiền quán về từ, bi, hay bất cứ gì khác, thì bạn chỉ có phát sinh một hình thức méo mó về những tâm này. Bởi thế trước hết bạn cần phát sinh tâm xả vô lượng.

Pháp luyện tâm bằng chỉ giáo bảy lớp nhân quả không bao gồm mọi sự chứa đựng trong pháp luyện đổi địa vị mình với người, trong khi pháp sau này có bao gồm cả pháp trước.

a-1.1. Xả vô lượng

Xả vô lượng là điều đầu tiên cần thiền quán trong chỉ giáo về bảy lớp nhân quả. Chúng ta cần có tâm xả đối với tất cả hữu tình, nhưng hiện tại dòng tâm thức ta không có thái độ bình đẳng trước tất cả: chúng ta giận ghét một số người và ưa thích một số khác. Chúng ta có thể dùng những người xa lạ làm đối tượng đầu tiên để luyện tâm, rồi tiến đến những người bạn, và đến kẻ thù. Hoặc ta có thể lấy cả ba hạng làm đối tượng cho chúng ta. Tôi nghĩ cách sau này được áp dụng rộng rãi hơn.

Chúng ta nên thiền quán về kẻ thù, bạn và người xa lạ, tưởng tượng họ trước mặt. Chúng ta có ba phản ứng khác nhau đối với họ:ghét, ưa và dửng dưng. Trước hết ta tức giận những người mà hiện tại ta cho là kẻ thù của ta. Khi ấy ta nhìn sâu vào bản chất những sự bực bội của mình, và nghĩ về nguyên nhân của chúng - rằng những người ấy đã làm hại ta. Kế tiếp, ta thiền quán về tính chất những sự bực bội của mình, và nghĩ về nguyên nhân của chúng - rằng những người ấy đã làm hại ta. Kế tiếp, ta thiền quán về tính bất trắc của mọi sự, như đã bàn trong phần "Nghĩ Về Những Thống Khổ Chung Trong Sinh Tử." Chúng ta quán tưởng những kẻ thù ấy có thể đã thân thiết với ta nhiều đời trong quá khứ. Hơn nữa, mọi người mà hiện tại ta cho là bạn hay thù thì chỉ "có vẻ" như vậy mà thôi. Ta không chắc họ sẽ luôn luôn như vậy.

Có hai quan điểm: quan điểm cho ta và quan điểm cho người. Về phần ta, thật vô lý nếu ta thương hay ghét người nào. không những tất cả hữu tình đều bình đẳng trên phương diện này, mà về phần họ, tự bản chất họ cũng bình đẳng. Tất cả họ đều đáng thương như nhau. Tất cả đều muốn hạnh phúc, không muốn khổ đau. Bởi thế, từ quan điểm của người, tất cả hữu tình cũng đều bình đẳng và đáng được đối xử một cách không thiên vị.

Trên một khía cạnh khác, bạn có thể nghĩ rằng giữa họ có sự khác nhau vì một vài người trong đó làm lợi ích cho bạn trong đời này, trong khi những người khác đã làm hại bạn. Không phải thế. Lợi ích trong quá khứ với lợi ích ở hiện tại không khác gì nhau. Hại gây ra trong quá khứ với hại gây ra trong hiện tại cũng đều giống nhau cả. Ví dụ, nếu một người nào đánh vào đầu bạn năm ngoái với đánh đầu bạn năm nay thì sự hại vẫn là một. Năm ngoái cho bạn một hộp trà với năm nay cho bạn một hộp trà thì cũng chẳng khác gì. Hãy lấy ví dụ mười người ăn xin. Khi họ đến nhà bạn xin ăn, về phần họ, họ đều đáng thương ngang nhau vì đều đói khát và đang xin một thứ giống nhau. Về phần bạn, tất cả đều giống nhau ở chỗ trong số họ, không ai làm hại bạn.

Nếu bạn có được tâm xả đối với kẻ thù, bạn, và người dưng nhờ quán như trên, thì bạn có thể trải tâm ấy đến tất cả hữu tình. Khi bạn có tâm xả đối với hữu tình, thì bạn không phân loại chúng thành thù

hay bạn. Điều này sẽ vĩnh viễn ngăn bạn làm những hành động tà ác thuộc thế gian như hàng phục kẻ thù, nâng đỡ người thân. Nếu không có tâm xả, thì bạn sẽ tách riêng từng người mà cho rằng người nọ người kia cần đặt ngoài câu "tất cả hữu tình." Người nào phân biệt như thế sẽ không bao giờ phát tâm bồ đề được. Bạn phải nỗ lực làm việc với tâm xả này hết năm này qua tháng khác mới được, vì nếu bạn chỉ có thiền quán vài thời mà thôi thì bạn sẽ không tiến bộ chút nào; những hi vọng đặt nền tảng cho giác ngộ của bạn khi ấy vẫn chỉ là một mong mỏi trong ý tưởng. Nếu bạn nỗ lực luyện tâm bồ đề, thì tôi có thể đoán chắc với bạn là nó lợi ích hơn là nỗ lực vào các thứ ích lợi cho hao mòn đời người của bạn, như thiền quán về chư thần, tụng chú, hoặc cố cải thiện khả năng thiền định của bạn.

(Khi ấy Kyabje Pabongka Rinpoche ôn lại tài liệu trên)

--- o0o ---

PHẦN NĂM

PHẠM VI LỚN

NGÀY MƯỜI BẢY

Kyabje Pabongka Rinpoche nói về một số lợi ích của tâm bồ đề.

Shàntideva, một vị pháp vương tử nói:

Kính lễ những vị bồ tát
Đã phát tâm bồ đề tôn quý
Dù có gặp những sự tệ hại nào.
Họ vẫn không bỏ chúng ta.
Suối nguồn của hạnh phúc ấy
Là chỗ nương của tôi.

Nói cách khác, người nào đã phát tâm bồ đề trong dòng tâm thức có thể bị lăng nhục vân vân, nhưng họ vẫn làm việc vì lợi ích của kẻ lăng nhục họ, và dẫn người ấy đến hạnh phúc vĩnh cữu:

(Khi ấy ngài kể một chuyện ngắn để chúng tôi khởi động lực chính đáng)

Tóm lại, bất cứ hành vi nào bạn làm có kèm theo bồ đề tâm đều là pháp Đại thừa, và đều làm nhân cho quả Phật. Như vậy, chỉ thiền quán về chư thần hay tụng chú thì không phải là cách tu có hiệu quả, và bạn không nên làm việc cách ấy. Pháp Lam-rim là căn bản của một pháp tu hiệu nghiệm; trong đó sự thực hành bồ đề tâm là điều cần thiết. Nếu thiếu bồ đề tâm thì dù bạn trải qua suốt đời trên một ngọn núi, sự thiền định của bạn cũng chỉ là nông cạn và bạn không tiến gần hơn đến Phật quả chút nào.

"Kyabje Pabongka Rinpoche nói làm thế nào chúng tôi cần phải lấy bồ đề tâm làm pháp tu chính, và chỉ giáo sự luyện tâm là thiết yếu cho sự phát tâm bồ đề, vân vân. Sau khi kể câu chuyện ngắn để giúp chúng tôi khởi động lực, ngài ôn lại những tiêu đề đã bàn, nhắc lại lợi lạc của bồ đề tâm và thiền quán về tâm xả.

a-1.2. Luyện tâm gồm bảy điểm

Phần đầu về chỉ giáo gồm bảy giai đoạn luyện tâm bồ đề gọi là "Hiểu Tất Cả Hữu Tình đã là Mẹ Ta." Điều này quả rất khó triển khai, nhưng nếu không có nó, thì nhân và quả đưa đến chuyện "Đền Đáp Sự Tử Tế Của Hữu Tình" sẽ không tiếp theo sau đó. Bởi thế hãy xem việc này rất quan trọng.

a-1.2.1. Nguyên nhân thứ nhất: mọi hữu tình đã là mẹ ta.

Bạn phải hiểu rằng tất cả hữu tình đã từng là hình ảnh của một người bạn hay bà con thân thiết nhất - ví dụ bà mẹ của bạn. Bạn không có dịp nào có được bồ đề tâm nếu bạn không triển khai được một sự hiểu biết như vậy. Bạn có thể dùng nhiều lý luận để nghĩ về những đề tài sâu xa như tánh không, v.v… nên chúng không khó hiểu. Nhưng nếu chỉ suy tư sâu xa mà thôi thì rất khó hiểu được dù chỉ một câu đơn giản trong kinh. Tuy thế đối với những người lợi tuệ, thì mọi sự phải được chứng minh bằng lý lẽ. Thật khó mà đạt thực chứng trong phần này vì nó chỉ có một dòng lý luận độc nhất. Lý luận ấy được nói trong tác phẩm của Pháp Xứng (Dharmakìti) *Luận Về Những Pháp Có Giá Trị:*

Khi một người đã được tái sinh,
Thì thật phi lý nếu hơi thở,
Các cơ quan, tâm ý của nó
Chỉ phát triển từ thân thể mà thôi,
Không phụ thuộc vào
Những vật đồng loại với nó…

Điều cần chứng minh ở đây là bản chất vô thủy của tâm ta. Tâm hôm nay là tiếp nối tâm hôm qua, và cái tâm hôm qua là cái tâm tiếp nối trước đấy. Chừng ấy là dễ hiểu. Cái tâm ngay sau khi sinh ra là tiếp tục của tâm nằm trong bào thai. Cái tâm ngay sau khi nhập thai là tiếp tục của một cái gì đi vào đấy. Khi sinh tử trở lui về thời gian cho đến vô tận, thì bạn không thể tìm một khởi điểm nào cho tâm này. Điều này chứng tỏ rằng những tái sinh của bạn cũng phải trở lui về thời gian vô tận. Do vậy, số lượng những tái sinh của bạn cũng vô cùng. Nghĩa là bạn đã tái sinh vô số lần. Cũng như trong đời này bạn có mẹ, thì mỗi lần tái sinh trong quá khứ bạn cũng có mẹ, dù bạn sinh từ trứng hay sinh từ thai. Mỗi lần sinh ra như thế, bạn phải có một bà mẹ, một trăm lần sinh ra có trăm bà mẹ, ngàn lần sinh ra có ngàn bà mẹ, v.v… Bạn phải đã có vô số bà mẹ, nên thật không thể nào hữu tình không từng là mẹ bạn.

Bạn có thể cãi: "Đã đành tôi phải từng có nhiều mẹ, nhưng thật phi lý nếu bảo tất cả hữu tình đều là mẹ tôi, vì hữu tình thì vô số kể." Nói chung, bạn đã có rất nhiều tái sinh; hơn thế nữa, bạn đã sinh ra vô số lần trong hình hài của mỗi loài hữu tình. Có thể bạn đã tái sinh nhiều lần hơn số lượng hữu tình hiện tại; và trong mỗi loại tái sinh này, bạn cần số lượng tương đương những bà mẹ. Bởi thế không những tất cả hữu tình để chỉ làm mẹ bạn một lần mà thôi. Long Thụ nói:

"Nếu bạn đếm tất cả những bà mẹ
Bằng những viên đất vo tròn nhỏ,
Thì quả đất cũng không đủ để tính…"

Đoạn này nói đến dọc trực tiếp những bà mẹ, nghĩa là bà ngoại, bà cố, vân vân. Tuy nhiên, ở đây tôi sẽ giải thích lại theo tuyền thống khẩu quyết của bậc thầy. Hãy đem tất cả đại địa mà vo tròn thành

từng hạt đất bằng hột anh đào; mỗi hột kể là một bà mẹ trong mỗi đời tái sinh. Khi bạn vo hết cả quả đất lại thành từng viên nhỏ như thế, bạn vẫn chưa đếm hết số lượng những bà mẹ mà bạn đã từng có. Nếu tất cả hữu tình không phải đã làm mẹ bạn, thì sẽ có sự chênh lệch.

Hơn nữa, vì tất cả hữu tình chắc chắn sẽ đạt giác ngộ thì sẽ đến lúc không còn một hữu tình nào. Nhưng, vì vòng luân hồi đối với bạn không có khởi thủy, nên bạn đã có nhiều lần tái sinh hơn số lượng các hữu tình hiện có. Vậy, nếu tất cả chúng sinh đã không từng là mẹ bạn vô số lần, thì sẽ có sự so le. Bởi thế tất cả chúng sinh đã từng là mẹ bạn nhiều lần.

Không có một hình thức hữu tình nào mà bạn chưa từng tái sinh trong đó; hãy nghĩ bạn đã từng tái sinh vô số lần trong những hình thức ấy. Lấy ví dụ sinh làm người. Không một nơi nào trong lục địa này mà ở đấy bạn chưa từng sinh làm người, và đã làm vô số lần. Cũng cách ấy, bạn đã tái sinh trong mỗi thế giới hệ ở phương đông, tây, nam, bắc v.v… Vì bạn đã có nhiều tái sinh hơn số lượng hữu tình, nên không những họ đã từng làm mẹ bạn, mà còn mỗi một loài trong số ấy cũng đã từng làm mẹ bạn trong những kiếp tái sinh thân người, bởi thế, có thể kết luận rằng tất cả hữu tình đều là mẹ bạn.

Nếu sau khi quán như trên mà bạn không phát triển được tri kiến, thì hãy tự hỏi: "Trong đời đã qua ta có mẹ không?" Rồi bạn nghĩ, rõ ràng trong đời này ta có mẹ, vậy thì đời trước cũng có. Rồi bạn tiếp tục quán đời trước nữa, vân vân.

Các Lam-rim *Con Đường Dễ* và *Con Đường Nhanh* chỉ đề cập ngắn gọn làm thế nào bạn nên thiền quán về tri kiến "tất cả chúng sinh này đều là mẹ ta." Nhưng tôi muốn giải rộng tiêu đề này, dùng những chỉ giáo tôi đã hấp thụ với tôn sư tôi. Muốn cho sự tu tập không thối giảm, thì điều cốt yếu là những người thực hành đều đặn pháp này, hoặc những người nhận trách nhiệm giảng dạy, phải quán như sau, để dễ làm cho người triển khai thực chứng trong Lam-rim này.

Trước hết hãy quán mẹ trong đời này đã từng là mẹ nhiều kiếp. Rồi quán cha mình cũng đã từng làm mẹ mình. Sau đó quán tất cả bạn bè, người thân, rồi người xa lạ đều là mẹ mình. Nếu bạn đã đạt được vài tuệ giác từ tất cả điều này, thì kế tiếp hãy quán sát những kẻ thù

cũng đã từng là mẹ mình. Chỉ khi ấy bạn mới thực hành pháp này đối với tất cả hữu tình. Mặc dù vậy, bạn vẫn có thể nghĩ, "Nếu tất cả hữu tình đã là mẹ, thì tôi sẽ nhận ra ngay. Nhưng tôi không nhận ra, bởi thế họ không thể là mẹ tôi được." Nhưng chính chư Phật cũng đã bảo rằng không một hữu tình nào chưa từng làm mẹ của ta. Thực sự tất cả đều đã từng làm mẹ bạn, chỉ có điều bạn không nhận ra được mà thôi. Bà mẹ hiện đời này của ta về sau có thể tái sinh làm một con chó, nhưng ta sẽ không thể nói ra điều này; ta cũng sẽ không nhận ra bà thực đã là mẹ của ta. Điều này được chứng minh bằng câu chuyện về Utalavarnà (Liên Hoa Sắc) và trong lời trích dẫn:

Ăn thịt cha, đánh mẹ
Kẻ thù đã bị giết ngồi trên gối.
Vợ nhai xương chồng,
Sinh tử có thể là một trò hề như vậy.

Bởi thế, không vì bạn không nhận ra mà hữu tình không phải mẹ bạn, cũng không phải vì bây giờ họ không còn là mẹ mà bảo rằng trong quá khứ họ không phải là mẹ; nếu thế thì bà mẹ trong giai đoạn đầu đời bạn không phải mẹ trong giai đoạn sau; mẹ hôm qua cũng sẽ là không còn là mẹ hôm nay, vì mẹ hôm qua thuộc về quá khứ. Đây là một khía cạnh vi tế của vô thường và thật khó nhận chân, nếu bạn chưa từng khảo sát. Lấy ví dụ cái khăn quàng này. Một năm trước khi còn mới nó không có vết dơ, không có lỗ thủng. Nhưng cái tương tục của nó, nghĩa là khăn quàng hôm nay, thì đã hôi hám và bị mối ăn. Đây là sự khác nhau giữa hai cái. Bởi thế, bạn cần phải suy nghĩ về sự kiện rằng không có gì khác nhau những bà mẹ trong đời quá khứ và vị lai. Cũng thế, nếu có người nào đã từng cứu sống bạn năm ngoái thì đương nhiên năm nay bạn cũng còn nhớ ơn họ.

Tiêu chuẩn để xác định bạn đã tu tập để triển khai được tri kiến này là, khi trông thấy một con kiến, bạn cũng nhớ ngay rằng mình đã từng con của chúng sinh ấy, đã hoàn toàn lệ thuộc vào nó trong mọi nhu cầu để sống.

a-1.2.2. Nguyên nhân thứ hai: nhớ lại sự tử tế của họ

Khi bạn có được tuệ quán đi sâu vào sự kiện tất cả hữu tình đã là mẹ mình, thì phải nghĩ đến lòng thương mà họ đã chan chứa cho bạn.

Hãy lấy trường hợp điển hình là bà mẹ hiện tại của bạn: bà thương yêu bạn từ lúc đầu đời, giữa đời và cuối đời. Lúc đầu bà cưu mang trong thân bà trong chín tháng, thương yêu che chở. Bà thận trọng từng miếng ăn thức uống vì sợ hại cho đứa con trong bụng. Nếu mẹ ta không biết cách săn sóc ta chu đáo đến thế, thì bây giờ ta đã không gặp nền Diệu pháp để tu học. Việc này không xảy đến do tự chúng ta xoay sở, mà phải nhờ lòng tử tế của mẹ ta.

Sau khi bạn ra đời, mẹ nâng niu bạn trong đôi tay, mặc dù khi ấy bạn không biết tí gì và trông gớm ghiếc như một con ốc sên. Bà giữ cho bạn ấm bằng thân thể bà, đặt bạn nằm trên giường êm dịu, mĩm cười với bạn đầy trìu mến, và còn dùng miệng mà hút nước mũi bạn chảy ra, vì sợ nếu dùng tay thì sẽ làm cho bạn đau đớn. Bà dùng tay để lau phân cho bạn, vì sợ dùng một miếng gỗ hay vật gì khác thì bạn sẽ đau. Bà không thể rời bạn một ngày, hay chỉ một giờ. Mỗi ngày bà cứu bạn khỏi hàng trăm tai nạn có thể giết bạn: chó có thể ăn bạn, chim có thể tha bạn đi, hoặc bạn có thể rớt xuống hố. Con đau đớn khổ sở như là chính mẹ đau đớn khổ sở. Tâm tưởng của mẹ hoàn toàn chỉ nghĩ về đứa con của mình, dù khi đi nghỉ, bà lại dần dần tập cho con đứng, nói, ăn uống. Nhờ thế mà bây giờ ta có thể di chuyển, nói năng không khó nhọc gì.

Mẹ cũng bất cần khi bạn phải phạm tội, mất danh tiếng, hay dù phải chịu khổ nhọc vì kiếm tiền để nuôi con. Mẹ thương con còn hơn da thịt bà, nên bao nhiêu tiền dành dụm được bà chỉ tiêu xài cho con mà không một đồng xài cho chính bà. Dù bạn là ai - nam hay nữ, đã có vợ có chồng hoặc đã xuất gia - thì mức sống của bạn đều nhờ lòng tử tế của mẹ bạn. Tóm lại là bà làm hết sức mình trong giới hạn khả năng và kiến thức của bà, để lo cho bạn được sung sướng. Không có sự cùng tận cho lòng thương của mẹ đối với bạn để bảo vệ khỏi mọi đau khổ hiểm nguy.

Tất cả những hữu tình khác, như người cha của bạn, cũng đã thương yêu bạn không kém. Vì tất cả hữu tình đều đã làm mẹ bạn trong những tái sinh thân người - không chỉ một lần mà vô số lần - nên họ cũng đã cho bạn tình thương như người mẹ trong đời này của bạn đã cho bạn. Khi những hữu tình khác làm mẹ bạn trong những kiếp tái sinh làm dã thú chẳng hạn, những bà mẹ ấy cũng đã săn sóc

bạn và đối xử với bạn một cách đầy thương yêu; dùng lưỡi mà liếm thân thể bạn. Chẳng hạn khi bạn làm chim, thì đôi cánh của bà mẹ ấp ủ và che chở bạn trong một tháng trời. Khi bạn gặp kẻ thù đe dọa, như một người cầm gậy chẳng hạn, bà sẽ che chỡ chim con bằng cách hy sinh cả thân mạng, mặc dù bà có thể bay xa. Bà thường mớm cho bạn ăn, dù khi bắt được một con sâu bà cũng để dành cho bạn.

Bởi thế hữu tình đã tử tế với bạn, không phải chỉ một hai lần, mà họ tử tế trong mọi tình huống. Sự thương yêu của họ không thể suy lường. Có lần một tên cướp ở Golog đâm vào bụng một con ngựa cái; bà mẹ có bầu đang hấp hối ấy sinh ra một ngựa con ngay trên đất và liếm nó để tỏ dấu yêu thương. Nhìn cảnh tượng ấy, kẻ cướp được cải hóa. Làm sao bạn chắc được bạn đã không từng là con ngựa con ấy? Và như con ngựa cái có thể đã tỏ lòng yêu thương với bạn vào kiếp tái sinh ấy, thì tất cả hữu tình đều cũng đã tỏ một lòng thương như vậy đối với bạn không gì khác.

a-1.2.3. Nguyên nhân thứ ba: đền đáp sự tử tế của họ

Shantideva nói:

Bạn và hữu tình luôn luôn có lý do để đau khổ;
Hữu tình đều bình đẳng trong đau khổ
Điên cuồng bởi vọng tưởng và mù quáng vì vô minh
Mỗi bước đi của chúng đều đưa đến vực thẳm.

Bạn nên nghĩ như sau:

Giả sử mẹ bạn trong đời này bị mù không ai dắt dẫn, và bị điên. Bà sắp rơi xuống vực, trong khi người con đang ở gần. Nếu bà không nhờ con giúp đỡ thì bà có thể nhờ ai? Nếu con không cứu mẹ thì ai cứu? Tất cả hữu tình cũng thế, thiếu con mắt tuệ để phân biệt pháp và phi pháp, để thay đổi lối hành xử của mình. Mỗi bước đi của họ đều được dẫn dắt bởi thói xấu - những dục vọng và ác hành. Họ không có hướng đạo tâm linh, không ai chỉ dẫn cho họ nên làm điều này tránh điều nọ. Tâm họ bị giao động và ô nhiễm vì ba độc tố vọng tưởng; họ không thể kiểm soát tư tưởng mình nên như điên. Họ sẽ rơi xuống vực thẳm đưa đến những đọa xứ, trong nhiều kiếp thân thể họ không khác gì với ngọn lửa địa ngục. Chúng ta trái lại đã gặp được hướng đạo tâm

linh, gặp pháp đại thừa. Chúng ta biết ít nhiều về cách thay đổi lối hành xử của mình. Bởi thế chúng ta ở trong hoàn cảnh khá hơn họ và có trách nhiệm phải làm gì để cứu họ.

Bức thư gởi môn đệ của Chandragomin nói:

Họ như những người bà con bị kẹt trong biển sinh tử,
Bị rơi vào luồng nước xoáy đại dương;
Do vì trải qua nhiều lần sống, chết và tái sinh,
Bạn không nhận ra họ và bạn làm ngơ;
Thật đáng khinh bỉ
Nếu bạn chỉ lo tự cứu lấy mình.

Nghĩa là muốn thiền quán về sự trả ơn chúng ta phải nghĩ rằng, ta có cách để giải thoát hữu tình đang bị kẹt trong biển khổ. Trách nhiệm cứu vớt họ là ở trên vai chúng ta, chúng ta thực đáng khinh nếu không làm việc ấy.

Tác phẩm *Trái Tim Của Trung Đạo* đã nói như sau về sự trả ơn:

Từ trước tới nay tôi đã bị ám bởi con ma vọng tưởng;
Cũng như một vết thương bị kích thích,
Hoặc như bị đánh đập.
Cái gì đem lại đau khổ như thế
Cho một người bệnh?
Có cách nào khác
Để trả ơn những người đã thương tôi
Kính trọng và giúp đỡ tôi
Trong những đời tái sinh trước -
Một cách giúp đỡ mà không đem lại cho chúng khổ đau.

Bạn nên nghĩ như sau: "Nếu chỉ cho họ thực phẩm y phục v.v.. thì tôi chỉ giải thoát họ khỏi cơn đói khát tạm thời. Việc ấy không đem lại cho họ lợi ích lâu dài nào cả. Tuy nhiên họ sẽ được lợi ích lớn và dài lâu nếu họ có tất cả hạnh phúc và dứt tất cả đau khổ. Nếu tôi có thể dẫn họ đến Phật quả, thì họ sẽ có được mọi hạnh phúc, và thoát khỏi mọi khổ đau. Vậy tôi sẽ dẫn họ đến Phật quả."

Giả sử mẹ của bạn bị điên, đang cầm con dao cố giết bạn, con của bà. Bạn sẽ không giận bà mà sẽ cố làm cho bà hết cơn điên. Đây là cách mà bạn phải đền đáp sự tử tế đối với những kẻ thù của bạn.

a-1.2.4. Nguyên nhân thứ tư: Thiền định về tâm từ phát sinh từ năng lực của sự lôi cuốn

Tâm từ này xuất hiện dưới dạng một sự yêu mến phát xuất từ tim đối với tất cả hữu tình. Geshe Potowa đã nói với một bà già: "Tình thương do năng lực của sự lôi cuốn là giống như bà thương con trai bà." Nói cách khác tình yêu do năng lực của sự lôi cuốn có nghĩa là thương tất cả hữu tình như mẹ thương con. Tình yêu này không phải là một đề mục thiền riêng biệt: Bạn sẽ triển khai nó một cách tự nhiên, khi bạn đã triển khai phần nào ba đề mục trước đó là "Hiểu rằng tất cả hữu tình đã là mẹ ta," "Nhớ lại sự tử tế của họ" và "Mong mỏi đền đáp lòng tử tế ấy." Bởi vậy hãy quán tưởng như sau:

"Đừng kể đến hạnh phúc không ô nhiễm trong dòng tâm thức của hữu tình: họ chỉ có toàn những hạnh phúc ô nhiễm. Ngay cả điều mà họ cho là hạnh phúc cũng chưa thoát khỏi bản chất khổ đau. Thật kỳ diệu thay nếu tất cả hữu tình có được hạnh phúc! Mong sao họ sẽ có được! Tôi sẽ làm cho họ có được hạnh phúc như thế!"

Tác phẩm *Tràng Hoa Quý Báu* của Long Thụ nói đến những lợi lạc sau đây của phép quán tâm từ:

Mặc dù một người như thế chưa được giải thoát,
Họ sẽ đạt được 8 đức chính yếu của tâm từ.
Công đức bố thí 300 thứ đồ ăn
Mỗi ngày vào cả 3 thời
Cũng không thể sánh với công đức đạt được
Do quán tâm từ trong chốc lát.
Chư thiên và loài người sẽ yêu mến họ
Và che chở họ;
Họ sẽ có sự thoải mái tâm hồn;
Và có nhiều hạnh phúc;
Khí giới và độc dược không hại được họ;
Họ sẽ thành đạt mục đích không khó khăn,
Và sẽ được sinh lên Phạm thiên giới.

Những lợi lạc có được tám công đức do thực hành quán tâm từ thật lớn lao. Bạn sẽ được tái sinh làm Chuyển luân vương hay làm Phạm thiên một thời gian bằng số lượng của chúng sinh mà bạn dùng làm đối tượng quán là tất cả hữu tình cùng tận giới hạn của không gian thì bạn sẽ thành tựu hình thức Niết bàn vô trú hay năng động, Niết bàn Đại phạm - nghĩa là Niết bàn đại thừa hay Phật quả.

a-1.2.5. Nguyên nhân thứ năm: Tâm đại bi

Đây là một nguyên nhân quyết định cho Phật quả. Đức Tsongkapa đặc biệt chú ý đến tâm đại bi trong chương "Những giai đoạn trong sự luyện tâm bồ đề" thuộc tác phẩm *"Những giai đoạnlớn của đạo lộ.* Ngài cho những tiêu đề sau đây: "Chứng minh rằng đại bi là gốc rễ của con đường Đại thừa", "Những nhân quả khác đều hoặc làm nhân hoặc làm quả cho tâm đại bi." Lại nữa trong một kinh có nói rằng toàn thể con đường đại thừa và hậu quả của nó tùy thuộc vào tâm đại bi, cũng như vua Chuyển luân tùy thuộc vào bánh xe của ngài hay một người tùy thuộc vào sinh lực của y. Chandrakirti nói trong phần mở đầu tác phẩm *Thực Hành Trung Đạo*:

Tình yêu là một hạt giống cho một mùa gặt lớn lao -
Quả vị của một Đấng Chiến thắng.
Cũng như nước, tình yêu làm cho mùa màng tăng trưởng,
Và về sau nó chín thành kết quả được ước ao,
Như thể nó đã chín mùi sẵn sàng để sử dụng
Chính vì thế mà ngay từ đầu
Tôi ca tụng tâm đại bi.

Tâm đại bi cũng quan trọng như một hạt giống vì nó bảo đảm đạo lộ ấy là đại thừa ngay từ khởi thủy. Đại bi cũng thiết yếu như nước và phân vì nó phát sinh một sự kiên trì suốt con đường, như áo giáp chống lại sự thiếu thốn trong những phận sự trước mắt của một người con Phật. Cuối cùng tâm đại bi quan trọng ngang hàng với kết quả được thưởng thức, bởi vì nhờ có tâm đại bi mà bạn tiếp tục làm các thiện sự ích lợi cho hữu tình sau khi bạn đã thành Phật quả. Mức độ năng lực của tâm bồ đề nơi bạn cũng là một nhiệm vụ của tâm đại bi; và chư bồ tát đi qua con đường tu tập nhanh hay chậm cốt yếu tùy thuộc vào năng lực tâm đại bi của họ. Nhiều điều khác xảy ra do năng

lực tâm đại bi: Chư bồ tất đi vào các mật điển để tìm một con đường nhanh, và họ hoàn tất con đường này một cách nhanh chóng nhờ mãnh lực của tâm bi nơi họ. Một ví dụ: khi một đứa trẻ rớt xuống một hố lửa thì cha mẹ nó sẽ cứu nó tức khắc, trong khi những quyến thuộc khác không có được cái ý chí cứu cấp nó một cách không ngần ngại.

Khi mới thiền quán về tâm đại bi, hãy lấy đối tượng của bạn là một con cừu đang bị đồ tể làm thịt. Bạn sẽ khởi tâm thương xót một cách dễ dàng và nhanh chóng. Bạn phải quán cách con cừu chết, các cách nó bị giết rất tàn bạo và cách nó chết trong trạng thái đau đớn hãi hùng. Con cừu bị đặt lật ngửa. Tay chân nó bị trói bằng một sợi thừng. Nó cũng biết mạng sống nó đang bị đe dọa, nhưng bất lực không thể thoát khỏi, không có người che chở, không nơi nương tựa. Đôi mặt nó đẫm lệ nhìn trừng trừng vào mặt người đồ tể.

Tuy nhiên khi chúng ta thấy một con cừu bị giết như vậy, ta thường tự hỏi liệu nó có đủ thông minh để biết chuyện gì xảy đến hay không. Có lần một đồ tể đang giết nhiều cừu, sau khi đã giết một ít con, ông ta trói một con nữa để làm thịt. Một con cừu khác tình cờ đứng gần con dao của người đồ tể, nó bèn đá tung đất lên để lấp con dao. Câu chuyện này chứng tỏ loài vật cũng kinh quá những nỗi đau khổ và hãi sợ. Mặc dù bây giờ những con cừu đang gặm cỏ trên sườn núi, chưa bị dẫn đến chỗ làm thịt, song cuối cùng chúng sẽ phải bị một số phận giống hệt như thế. Khi bạn thiền quán tâm bi, hãy nghĩ chúng đã từng là những bà mẹ của bạn trong nhiều đời quá khứ. Một khi bạn đã khai triển quán tâm bi, hãy nghĩ chúng đã từng là những bà mẹ của bạn trong nhiều đời quá khứ. Một khi bạn đã khai triển được một vài tuệ quán đi sâu vào chuyện này, hãy nhớ lại những thiền quán của bạn về nỗi khổ ở các đọa xứ mà chính bạn có thể phải trải qua những khổ đau ấy. Một vài bà mẹ của bạn sẽ bị thiêu đốt bằng sắt nung đỏ và uống nước đồng sôi trong những địa ngục này. Một vài bà mẹ sẽ tái sinh làm ngạ quỷ, bị hành hạ bởi nỗi đói khát v.v… Hãy khai triển tâm thương xót đối với họ và nghĩ như sau:

“Sự khác nhau duy nhất giữa đàn cừu trên núi và con cừu đang bị giết chỉ là vấn đề thời gian. Những người phạm tội chắc chắn rơi xuống các đọa xứ theo cách ấy. Như vậy mặc dù bây giờ họ có thể đang tự do, họ cũng không khác gì những người đang hướng đến các

đọa xứ.” Rồi hãy thiền quán về tâm bi đối với bà mẹ của bạn trong đời này bằng cách xét những nguyên nhân của khổ mà bà đã tạo, và nỗi khổ bà phải chịu. Hãy thiền quán như thế để triển khai tâm đại bi:

Những người khác làm việc cực nhọc để kiếm sống,
Nhưng chỉ có nghĩa là họ đang phạm tội và đang phá giới.

Hiện tại họ đang tạm thời được ở một tái sinh thù thắng, nhưng họ vẫn đang trải qua ba hình thái khổ (khổ khổ, hành khổ và hoại khổ - DG) và sẽ trải qua đau khổ lớn lao hơn nữa trong các đạo xứ vì họ đang gây những cái nhân cho việc này xãy đến mà họ không biết. Lại nữa tất cả hữu tình đều đang tạo khổ và nhân của khổ. Thật tốt biết bao nếu những hữu tình này - đã từng là mẹ của tôi - sẽ không bị đau khổ và không gây những nhân khổ! Đây là điều mà tôi sẽ làm để đạt tới.”

Rồi bạn hãy làm pháp thiền khó hơn, ấy là phát triển tâm bi đối với những người hay những đối tượng mà bạn thấy khó thương. Nếu bạn thấy khó phát triển tâm bi đối với những chúng sinh như Phạm vương, thì hãy quán theo Phạm Vi Trung Bình; rồi bạn hãy triển khai nó.

Những tiêu chuẩn chứng tỏ bạn đã phát triển tâm đại bi trong dòng tâm thức là như sau. Bạn đã khai triển được tâm đại bi nếu dù khi ăn khi uống bạn đều nghĩ đến tất cả hữu tình và muốn cho tất cả đều thoát khổ, như một bà mẹđang lo cho đứa con cưng đang bị quật ngã vì một cơn bệnh độc hại.

Tuy nhiên tâm bi - chỉ mong sao cho chúng sinh thoát khổ - thì Thanh văn và Duyên giác cũng có. Nhưng lòng bi mẫn muốn thực sự *cứu vớt* chúng sinh ra khỏi đau khổ chỉ có đại thừa mới có. Bạn nên triển khai tâm bi thuộc loại sau này. Nhưng đấy là những điều rất khó triển khai, và bạn phải làm việc rất nhiều với những kỹ thuật. Nếu trong quá khứ bạn đã bệnh nặng, thì khi thấy những người đồng bệnh, bạn sẽ thấy thương xót vì cái cầu đoạn trường ấy chính bạn cũng đã đi qua. Bởi thế sẽ dễ dàng để phát triển tâm bi sau khi thiền quán một cách thiện xảo về nỗi khổ của sinh tử và của đọa xứ mà chính bạn có thể trải qua như đã tả trong Phạm Vi Nhỏ và Trung Bình.

Tâm từ do mãnh lực của sự lôi cuốn đến với hữu tình, khiến bạn thương yêu tất cả, cũng là một hình thái của tâm từ mong muốn cho ai nấy đều được hạnh phúc. Tuy nhiên một đằng có tính cách tổng quát; một đằng có tính cách đặc biệt. Tình yêu do năng lực của sự lôi cuốn là tổng thể có ba điều: hiểu rằng tất cả hữu tình là mẹ, nhớ lại lòng tử tế của họ, và mong đền đáp lòng sự tử tế ấy. Việc này nhất thiết phải đi trước tâm bi, vì nó làm phát sinh tâm bi. Tâm bi và tâm từ mong muốn hạnh phúc không có một tương quan nhân quả cố định. Một chương của tác phẩm *Những Giai Đoạn Lớn Của Đạo Lộ* đề cập sự đền đáp lòng từ - mong muốn hạnh phúc - và thật thích hợp cho bạn để thiền quán về tâm từ này trước khi tâm bi. Tuy nhiên thiền quán về tâm từ sau khi thiền quán về tâm bi thì lại phù hợp với những chỉ giáo truyền thống về tu tập.

Kế tiếp chúng ta sẽ bàn về tâm vị tha. Ở giai đoạn này chúng ta thiền định chính yếu về tâm từ, mong cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc. Nhưng theo những tiêu đề trong tác phẩm *Những Giai Đoạn Lớn Của Đạo Lộ* thì ta nên quán tâm từ "mong muốn hạnh phúc" phối hợp với loại tâm từ "Năng lực lôi cuốn" trước khi quán tâm bi.

a-1.2.6. Nguyên nhân thứ sau: Tâm vị tha

Bạn có trách nhiệm đối với mẹ mình. Cũng thế, bạn nên gánh lấy trách nhiệm làm cho tất cả chúng sinh thoát khổ và được an vui. Bạn phải làm quyết định rằng "Chỉ mình ta sẽ đưa chúng đến Phật quả." Điều này mới là hạnh vị tha khác hẳn Thanh văn, Duyên giác. Giả sử bạn thấy một người sắp tung mình nhảy xuống vực thẳm; cảnh tượng ấy sẽ khiến bạn nghĩ, "Không ai cứu họ sao?" Một phản ứng như thế là phản ứng tâm từ và tâm bi, nhưng thay vì để mọi sự như vậy, bạn phải quyết định chính bạn sẽ cứu người ấy. Lòng vị tha cũng tương tự như thế. Thanh văn Duyên giác nói chung cũng có từ bi, nhưng không có tâm vị tha.

Bậc tôn sư tôi đã dạy rằng sự khác nhau giữa tâm vị tha này với cách bạn lãnh lấy trách nhiệm trong chương nói về "Đền đáp sự tử tế" được ví như một thương gia định mua vài món hàng hay đã kết thúc việc kinh doanh. Một đằng đã làm quyết định, một đằng chưa quyết.

a-1.2.7. Phát tâm bồ đề

Sau khi gánh trách nhiệm, hãy xem bạn có thể thi hành công việc được chưa. Dù chỉ một chúng sinh duy nhất bạn còn không thể giúp được nữa là. Bạn buộc lòng tìm một người có khả năng làm việc ấy một cách hiệu nghiệm, và xem bạn có thẻ đạt đến một địa vị như thế không. Một vài chúng sinh lớn lao ở thế gian như Phạm vương, Đế thích chẳng hạn, không ích gì cho hữu tình. Còn Thanh văn, Duyên giác, A la hán cũng không làm được gì nhiều hơn, vì họ chưa trừ hết các trói buộc. Các Bồ tất ở địa vị thứ nhất có thể giúp ích hữu tình hơn nhiều, song Bồ tát sơ địa này cũng chỉ làm được một phần nhỏ những gì mà Bồ tát còn một đời nữa thành Phật (Nhất sinh bổ xứ - DG) có thể hoàn thành. Ngay cả những việc những việc chư Bồ tát ở địa vị cuối cùng đem lại cho hữu tình khi các ngài ngồi dưới cội bồ đề. Và việc làm của bồ tát ở địa vị cuối cùng (Đẳng giác, Diệu giác- DG) cũng không bì được với những gì mà chư Phật thành tựu được. Nó như sự khác nhau giữa lòng tay bạn với toàn thể hư không. Chư Phật là vô tỉ trong cách "không cần dụng công nỗ lực" của các ngài (vô công dụng hạnh - DG) để lợi lạc hữu tình tùy theo tính tình, ước nguyện và khả năng của chúng. Nếu bạn đạt đến địa vị như Phật, thì bạn cũng sẽ có được những đức như thế. (xem chương nói về quy y, Ngày Mười Hai)

Bởi thế, bạn sẽ triển khai niềm xác tín rằng không thể nào làm lợi ích cho hữu tình nếu chính bạn chưa đạt đến trí biết cùng khắp (chánh biến tri). Bạn phải phát tâm mong cầu vô thượng bồ đề để lợi lạc hữu tình. "Xả," "Hiểu rằng mọi Hữu tình đã từng là mẹ mình," "Nhớ lại lòng tử tế của họ," và "Mong đến đáp sự tử tế ấy," tất cả làm thành căn bản cần thiết để khai triển một lòng khát khao làm lợi lạc kẻ khác, trong khi "Từ," "Bi," và "Tâm vị tha" thực sự phát sinh lòng khát khao ấy và ước mong đạt đến vô thượng bồ đề. Như có câu nói:

Phát tâm bồ đề
Là mong cầu hoàn toàn giác ngộ
Để lợi lạc hữu tình.

Nói cách khác, muốn thành Phật quả bằng cách chỉ thấy cần phải lợi ích hữu tình thì chưa đủ để phát tâm bồ đề một cách chân xác và toàn vẹn. Bạn phải muốn đạt đến địa vị ấy vì thấy rằng mình chưa thành Phật để lợi lạc cho chính mình nhờ những thực chứng vĩ đại và

những từ bỏ lớn lao; tuy nhiên, bạn không chỉ muốn điều này cho lợi ích riêng mình. Cũng như bạn phát khởi một khát khao lợi lạc kẻ khác trong phần nói về tâm "Từ" "Bi" và "Vị tha," bạn phải phát tâm mong cầu vô thượng bồ đề chỉ vì lợi lạc cho người khác.

Nhưng bạn có thể hỏi: Tôi có thể thành công không nếu thiền định như thế? Chắc chắn bạn có thể thành công chứ. Không có thời gian nào tốt cho bạn phát tâm bồ đề hơn là hiện tại, vì cái thân vật lý mà bạn có được này đã đủ cho bạn đạt thành Phật quả. Pháp mà bạn theo là lời dạy của Phật. Trong những giáo lý ấy bạn đã gặp được pháp Đại thừa, và quan trọng hơn nữa là mật giáo có thể giúp bạn giác ngộ ngay trong một đời duy nhất. Đấy là diều đúng cho tất cả các tông phái Phật giáo Tây Tạng. Hệ phái mật giáo của đức Tsongkapa có thể đưa bạn đến giác ngộ chỉ trong vòng 12 năm, và nhiều người đã đạt trạng thái hợp nhất còn nhanh hơn nhiều - chỉ trong ba năm ba tháng. Điều này có thể thấy trong các tiểu sử những bậc thánh như Tsongkapa và các đệ tử ngài. Chư thiên gọi thời hiện tại là "mạt thế" nhưng kỳ thực, chưa bao giờ ta có được một cơ hội tốt hơn bây giờ. Thân thể của Milarepa và Ensapa không hơn gì thân thể chúng ta có. Chúng ta giống như đứa trẻ bị què cỡi con lừa hoang: bây giờ là lúc cần nỗ lực!

(CT- Một đứa trẻ què trượt té lăn xuống đồi, và do một sự ngẫu nhiên kỳ diệu, nó rớt ngồi trên lưng một con lừa hoang. Con lừa chạy thục mạng, đứa bé bám riết nó. Mọi người trông thấy đều la lớn bảo nó dừng, nhưng đứa bé lại la lên đáp lại: "Một thằng què như tôi chỉ được một dịp cỡi lừa duy nhất trong đời. Dại gì không hưởng cái thú vui này!")

Chúng ta thà chết còn hơn thiền quán Lam-rim! Người ta phí thì giờ xem sách, làm học giả, đọc tụng. Họ đều hụt mất cái cốt tủy! Nói chung ta không biết được mình có được một tái sinh như thế này nữa hay không: và dù có được, cũng sẽ rất khó mà gặp nền giáo lý này, nhất là nền giáo lý tuyệt đối không lỗi lầm như giáo lý của Đấng Chiến thắng thứ hai (sau Phật).

Bởi thế bạn phải thấy mình có thể phát tâm bồ đề, cái nhân để đạt toàn giác, trong khi đang ở trong tái sinh này. Khi bạn đã phát tâm thì

điều ấy sẽ lợi cho cả bạn lẫn người khác. Một lần gặp thời đói kém, có người đàn ông và cả nhà ông ta sắp chết đói. Một ngày anh tìm được một miếng thịt. Anh nghĩ, nếu ta chia thịt này cho cả nhà ăn thì không thấm vào đâu, tất cả vẫn đói, ta biết đấy chỉ là giải pháp tạm thời. Chi bằng ta ăn hết phần thịt này để có sức mà đi kiếm thức ăn cho tất cả. Bởi thế người cha ăn hết miếng thịt và đi tìm thực phẩm cho tất cả mọi người. Như vậy, khi bạn thực hành mật điển, hay chỉ nhẩm thần chú "om mani padme hum" - hay khi tham dự một cuộc tranh luận hoặc lễ cúng dường - hãy làm việc ấy kèm với tâm bồ đề.

Khi bạn cảm thấy ước muốn hữu thức mong thành đạt Phật quả vì lợi ích hữu tình, thì tức là bạn phát tâm bồ đề giống như vỏ ngoài một cây mía. Nhưng nếu thêm vào đấy, bạn còn cảm thấy một ước muốn vô thức đạt giác ngộ để lợi lạc bất cứ hữu tình nào bạn gặp, thế là bạn đã phát tâm bồ đề chân thật trong dòng tâm thức của bạn. Bạn đã đi vào đạo lộ Đại thừa về tích lũy và khởi sự ba a tăng kỳ kiếp tích tập hai kho công đức. Bạn sẽ có được vô lượng thiện tính và được cái tên là "Pháp vương tử" và "Bồ tát."Nếu bạn tu tập sau khi thành tựu tuệ quán này, thì chắc chắn bạn sẽ giác ngộ nhanh chóng dù bạn không qua con đường mật tông.

Sự phát tâm bồ đề có hai loại tùy theo bản chất của nó - loại ước nguyện (phát bồ đề nguyện - DG) và loại dấn thân (phát bồ đề hạnh); có bốn loại tùy theo vị trí của hành giả trên đạo lộ - loại bồ đề tâm thuộc về tin tưởng và loại thuộc phân tích (bốn loại là: thập tín, thập trụ, thập hạnh, và thập hồi hướng - DG); ba loại tùy theo sắc thái phát tâm bồ đề - loại của vua, vân vân; và có 22 loại phát tâm bồ đề. Điều quan trọng là phải biết những trình bày sai khác này (*xem Trang hoàng cho Thực Chứng* của đức Di Lặc.)

Đến đây chấm dứt chương nói về phát tâm bồ đề nhờ chỉ giáo bảy lớp nhân quả. Bây giờ tôi sẽ bàn về hệ thống luyện tâm theo cách đổi địa vị mình với người. Đây là thuyết của Shàntideva, một vị Pháp vương tử vĩ đại. Mặc dù bạn sẽ phát tâm bồ đề nếu bạn luyện theo cách bảy lớp nhân quả nói trên, chúng ta vẫn bao hàm phương pháp trao đổi mình và người, vì phương pháp này rất hiệu lực. Phái Kadampas tiền kỳ đã sử dụng kỹ thuật này.

Điều mà ta gọi là "luyện tâm" đặc biệt ám chỉ sự đổi địa vị mình với người, cho và nhận.

a-2. Luyện tâm bằng cách đổi địa vị mình với người.

Pháp này rút từ tác phẩm *Hành Bồ Tất Hạnh*:

> *Bất cứ ai mong che chở bản thân và người khác,*
> *Hãy đổi địa vị mình với người.*
> *Hãy làm hạnh thánh này trong vòng bí mật!*

Nói cách khác, pháp hành này sẽ không làm cho một pháp khí không xứng đáng ưa thích. Từ thời Atìsha cho đến thời Geshe Chaekawa giáo lý này được bảo tồn dưới một mật ấn. Có nhiều bản văn về luyện tâm, như *Pháp luyện tâm như chim công chinh phục phục được độc tố;* nhưng pháp tốt nhất thuộc loại này là *Luyện Tâm Bảy Điểm*. Nếu bạn thực tập pháp này, thì còn lợi lạc hơn pháp đã bàn. Bây giờ tôi sẽ dạy pháp này theo một bản sao xưa cũ của bản văn gốc (xem Phụ lục)

Có nhiều cách trình bày bản văn này; tôi sẽ theo hệt phái giảng dạy phát xuất từ Ngulchu Dharmavajra và môn đệ.

Trước hết, tính vĩ dại của các tác giả giáo lý này. Hệ truyền thừa bắt nguồn từ Phật Thích Ca xuống đến Atìsha; Atìsha truyền cho cho Dromtoenpa dưới một mật ấn. Drom giảng dạy Lam-rim cho môn đệ giữa công chúng, nhưng truyền pháp luyện tâm cho Potowa và những người khác trong vòng bí mật. Potowa truyền cho Langri Tangpa và Geshe Sharawa, Sharawa truyền cho đệ tử là geshe Chaekawa tất cả giáo lý về tâm bồ đề. Những giáo lý này được giảng công khai suốt thời đại Chaekawa.

Geshe Chekawa sinh vào một gia đình theo mật phái Nyingma và trở nên một người tinh thông năm minh, vân vân, nhưng ngài vẫn chưa thỏa mãn. Ngài tình cờ gặp tác phẩm của Langri Tangpa nhân đề *Luyện Tâm Trong tám câu kệ*, đại ý:

> *Hãy đem lợi lộc và vinh quang cho kẻ khác;*
> *Hãy nhận sự thua thiệt và thất bại về phần mình.*

Chaekawa tìm kiếm ý nghĩa câu này, nhưng lúc ấy Langri đã chết. Ngài gặp người kế vị của Langri là Sharawa và yêu cầu vị này chỉ giáo về cách luyện tâm. Nhờ thiền quán ngài dã phát tâm bồ đề trong dòng tâm thức. Chaekawa chi giáo nhiều người bệnh cùi, nhờ pháp thiền quán này mà nhiều người khỏi bệnh. Bởi vậy giáo lý này còn gọi là "Pháp của người cùi." Chaekawa nghĩ thật rất uổng nếu một nền giáo lý như thế này phải giữ bí mật, nên ngài dạy pháp này giữa công chúng. Ngài viết thành sách nhan đề là *Luyện Tâm trong bảy điểm.* Tác phẩm này chia giáo lý thành bảy phần. Giáo lý này còn gọi là *Tinh Chất Cam Lồ* vì nó là giai đoạn cuối của việc luyện tâm, sẽ giúp bạn đạt đến trạng thái bất tử là Phật quả.

Tính vĩ đại của Pháp này có thể thấy được bằng cách tham chiếu lại phần nói về lợi lạc của tâm bồ đề, thế nào là bồ đề tâm như kim cương. Nó cũng có thể xua tan bóng tối của ngã ái, như chỉ một chút tia sáng mặt trời có thể xua tan bóng đêm. Nó có thể xua tan cơn bệnh ngã ái cũng như một chút dược thảo cũng đủ xua tan cơn bệnh. Trong thời đại có đủ năm thứ suy đồi này, khi mà pháp khác không còn hiệu lực, thì cách luyện tâm này sẽ giúp bạn, bạn sẽ không bị phiền hà vì những hoàn cảnh không may. Pháp này có nhiều lợi lạc như thế.

Nó khởi đầu bằng "Đảnh lễ Tâm Đại Bi." Sự kính lễ này không phải làm đối với đức Thánh Quan Tự Tại, đức Phật đầy bi mẫn: như bậc thầy Chandrakirti kính lễ tâm đại bị mở đầu tác phẩm *Thực Hành Trung Đạo*, ở đây cũng thế. Bây giờ ta hãy theo dõi bảy phần của thân bài chính về pháp luyện tâm này.

a-2.1. Dạy về những chuẩn bị cho pháp này

Chương này là luyện tâm trong phần đường chung với những Phạm Vi Nhỏ và Trung Bình. Tôi không phải dạy lại phần này ở đây, vì không có gì khác nhau giữa cách đề cặp ở đây với cách trong Lam-rim.

a-2.2. Luyện tập hai loại tâm bồ đề

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

a-2.2.1. Tâm bồ đề tuyệt đối.

Giáo lý được truyền thừa từ quá khứ nói rằng hạng người Đại thừa lợi căn nên luyện tâm bồ đề tuyệt đối trước hết. Tuy nhiên, câu chuyện về ngài Hastikopava có thể tái diễn nếu bạn làm việc luyện tâm bồ đề tuyệt đối trước khi giảng dạy phần kia nói về phương pháp.

(CT. Hastikopava đã làm một lỗi lầm khi dạy tâm bồ đề tuyệt đối trước - nghĩa là dạy trí tuệ về tánh không - cho một ông vua; ông này đã sai giết ngài trước khi ngài có cơ hội tiếp tục giảng phần còn lại của giáo lý, nói về bồ đề tâm tương đối hay tâm đại bi)

Bởi thế bây giờ tôi sẽ giảng về luyện tâm bồ đề tuyệt đối trước. Đây là theo pháp hành trì của thầy giáo đạo Tsecholing. Tôi sẽ bàn về nó sau, vì nó được đề cập trong chương nói về sáu ba la mật.

a-2.2.2. Luyện tâm bồ đề tương đối

Nguồn gốc chỉ giáo này là câu chuyện Maitrakanyaka và những chuyện khác, nói về một tiền kiếp của đức Đạo sư đầy từ mẫn của chúng ta khi Ngài còn là một bậc Dư lưu trên đạo lộ. Mặc dù lúc ấy, ngài bị tái sinh vào địa ngục làm một lực sĩ bị bắt kéo xe, ngài đã phát tâm bồ đề, vân vân.

Có năm tiêu đề phụ.

(i) Quán mình người bình đẳng

Điều này được đi trước bởi những phần ta đã bàn trước đây, nghĩa là từ "Xả" cho đến "Tâm từ do mãnh lực lôi cuốn."

Khi ấy bạn nên quán như sau. *Cúng dường Đạo sư nói*:

Giữa tôi và người không có gì khác:
Chúng ta đều không muốn một chút khổ nào,
Còn hạnh phúc thì không bao giờ biết chán đủ.
Xin cho tôi vui mừng trước niềm vui của người.

Nói cách khác, hiện tại chúng ta yêu mến và đánh giá cao cái vật ta gọi là "tôi," nhưng lại không nghĩ người khác cũng như thế, vậy tôi và người không bình đẳng. Thật là điều không hợp lý nếu làm một phân biệt to lớn như thế giữa hai bên. Đáng lẽ ta phải nghĩ, "Tôi và

người khác đều bình đẳng, vì ai cũng muốn hạnh phúc và không muốn khổ đau."

Ở giai đoạn đầu này (về kỹ thuật) không cần sử dụng một lý lẽ nào. Giai đoạn luyện tâm này không khác gì với các phần "Hiểu rằng mọi Hữu tình đã là mẹ ta," "Nhớ lại sự tử tế của họ," và "Đền đáp sự tự tế của họ" trong kỹ thuật luyện tâm gồm bảy lớp nhân quả nói trên. Cũng vậy với hai phần cuối "Tâm Vị Tha" và "Tâm Bồ đề." Tuy nhiên có khác nhau về mãnh lực của tâm Bi và tâm Từ qua năng lực của sự lôi cuốn. Hai khía cạnh này được đặc biệt đề cập ở đây. Chương trên về "Nhớ lại sự tư tế của họ" chỉ cho một phương pháp để nhớ lại sự tử tế của hữu tình đối với bạn khi họ khi làm mẹ của bạn. Kỹ thuật mới này có một cách nhớ lại sự tử tế của họ khi họ không phải là mẹ của bạn. Trước khi đi đến giai đoạn "trao đổi địa vị mình với người", bạn phải nghĩ rằng hành ngã ái là một lỗi lầm, một điều kiện bất lợi, và thương người là một đức tính, một điều kiện thuận lợi.

(ii) Quán nhiều lỗi lầm phát sinh từ ngã ái

Cúng dường Đạo sư nói:

Tôi thấy căn bệnh ngã ái kinh niên này,
Là nguyên nhân sản sinh ra khổ đau không ai muốn…
Trong tác phẩm Hành Bồ Tất Hạnh nói:
Mọi khổ đau trên thế gian đã xảy đến
Bắt nguồn từ sự mong muốn hạnh phúc cho bản thân…
Bất cứ nỗi sợ hãi đau khổ nào
Trút xuống phàm phu
Đều bắt nguồn từ ngã ái
Sao tôi còn giữ con ma lớn này?

Bản văn gốc của chúng ta nói:

"Chỉ nên trách một điều mà thôi."

Nghĩa là mọi khổ đau mà bạn không muốn đều phát sinhh từ ngã ái của chính bạn. Bị đau khổ vì khí giới, vì độc dược, trời rồng; vì tái sinh vào địa ngục làm quỷ đói súc sinh v.v…- tất cả điều này đã giết chúng sinh khác với hy vọng được lợi lộc hạnh phúc cho riêng mình,

hoặc do vì đã keo kiệt, khinh bỉ người khác. Cũng vậy, bị ngã quỵ vì những chứng bệnh khí huyết như phong mật đàm v.v…, sợ hãi kẻ thù, vướng vào tranh chấp; hay sợ chính quyền theo dõi - tất cả điều này chỉ là do bạn thiếu tự chế, ham ăn, hoặc bị ám ảnh bởi thực phẩm, thời trang và danh tiếng. Trên đỉnh nấc thang xã hội những vị vua, thủ tướng, toàn quốc vướng vào chiến tranh, hoặc ở cuối nấc thang là dân chúng gia đình tranh chấp nhau, cả đến những tu sĩ cũng tranh giành nhau - tất cả điều ấy đều do một nguyên nhân duy nhất là ngã ái. Nếu không có ngã ái thì không có vấn đề. Ngã ái của bạn đã tạo ra tất cả rắc rối như trộm cướp, bao lúa mạch của bạn bị chuột khoét lỗ cũng là do ngã ái. Khi bạn chết vì độc dược hay vì ăn không tiêu, thì không thực sự là vì độc dược mà vì ngã ái. Bạn đã ăn quá nhiều. Ngã ái của bạn đã giết bạn. Khi bạn vô tội mà bị buộc là kẻ trộm, đấy là quả báo trực tiếp vì đã hại người khác do ngã ái.

Ngã ái là tên đồ tể đã giết những cơ hội cho bạn có tái sinh thù thắng hoặc giải thoát. Nói giống như tên cướp mang trên lưng một bao đầy 3 chất độc và trộm hết mùa gặt công đức của bạn. Nó giống như một người gieo giống đã gieo những hạt giống ác nghiệp trong thửa ruộng vô minh để gặt lấy mùa gặt sinh tử. Nó như người tìm vinh quang không màng tên nhọn, gươm giáo giữa trận mạc với hy vọng được vài lợi lộc cá nhân. Nó là một tên liều lĩnh trong cơn khủng hoảng đã bỏ trốn cả thầy, tu viện trưởng hoặc cha mẹ. Nó là tên khốn nạn tay không ngay từ đầu đã không làm được một đức hạnh nào. Nó làm cho bạn hy vọng, sợ hãi những điều không chính đáng. Nó làm cho bạn ganh ghét với những người trên bạn, cạnh tranh với những người ngang hàng, khinh bỉ người dưới, nó làm bạn kiêu căng khi được ca tụng và tức giận khi bị chỉ trích. Nó làm cho mọi sự trong thế gian đều xuống cấp. Nó là nguồn gốc của điều bất thiện, cái đem lại cho bạn đau khổ, một tên báo điềm xấu với gương mặt cú già. Nó là một con hình nhân bị ếm chôn ở giữa tim bạn. Nếu bạn cần phải hăm dọa một cái gì và ném cho nó đồ cúng, bạn hãy ném đồ cúng để xua đuổi con hình nhân ấy. Khi chúng ta ném ra những chiếc bánh lễ, chúng ta thường ném cho những hữu tình đã từng là cha mẹ ta trong nhiều kiếp trước, vừa khấn: "Cái này là dành cho kẻ thù tôi!" Thật là sai lầm biết bao! Đây là ý nghĩa lời trích dẫn. "Ngã ái là con chim báo điềm xấu có cái đầu màu xanh; sự tu luyện tâm là quà hối lộ để làm cho con vật quấy rầy ấy đi chỗ khác."

Có lần một người thực hành lẽ Chod chiếm đoạt chỗ ở của phi nhân.

(CT: Lễ Chod hay "cắt đứt" là một phương pháp phát bồ đề tâm có tính cách phẫn n*ỗ và mãnh liệt, được truyền cho cô gái Tây Tạng tên Machig Labdroen trong khi quán tưởng Padampa Sangyae. Một điểm quan trọng của lễ này là, hành giả quán thân thể của mình bị chặt ra từng mãnh, đặt trong một cái tách bằng sọ người, được chuyển thành cam lồ cúng cho tất cả hữu tình, đặc biệt là cho những kẻ thù và người bất lương. Những hành giả về pháp tu này rất dễ nhận ra ở Tây Tạng với cái trống lớn của họ và một cái kèn làm bằng xương ống chân người. Sự thành công trong pháp này tùy thuộc vào chiều sâu của sự thực chứng của hành giả về 3 nòng cốt là sự từ bỏ, tâm đại bi và bản chất như huyễn của thân xác và mọi hiện tượng. Khi hội đủ những điều kiện ấy, người ta có thể vui vẻ đi đến nghĩa địa hoặc một nơi bị ác ma thường lui tới, hô triệu chúng lên để cúng thân xác mình.)*

Phi nhân này bèn sử dụng yêu thuật để sống ở đấy. Một ngày kia 2 thí chủ của hành giả nói trên gây nhau, hành giả liền đến giảng hòa nhưng bị một trong hai người vớ lấy một khí giới để giết ông ta. Tôi nghe câu chuyện này từ bậc tôn sư của tôi. Căn nguyên cuối cùng của những cái chết bạo động như thế chỉ là do ngã ái. *Hành Bồ Tất Hạnh* nói:

Khi những tư tưởng của bạn
Chỉ mong lợi lạc cho mình,
Thì bao nhiêu công trình khó nhọc của bạn
Thực hiện qua vô số kiếp
Chỉ đem lại cho bạn khổ đau.

Nghĩa là, cái điều đem lại khổ đau cho ta từ vô thủy sinh từ đến nay là ngã ái của chính ta. Ngã ái và chấp thủ bản ngã là 2 chuyện hoàn toàn khác nhau, nhưng trong việc luyện tâm này chúng được bàn đến như thể cả hai chỉ là một, vì có vài điểm tương đồng. Nói vắn tắt, ngã ái và ngã chấp đều là gốc rễ của mọi vấn đề. Ngã ái thì vận hành bằng cách thiết lập cái tôi - cảm tưởng của bạn về bản ngã - cho là

thực có. Ngã chấp thì vận hành bằng cách không từ bỏ những ý tưởng về tôi, và yêu mến những ý tưởng ấy.

Nói tóm lại, mọi vấn đề phát xuất từ một ý tưởng thâm căn cố đế "tôi muốn hạnh phúc," nhưng nếu bạn không hàng phục được ngã ái này, thì bạn không có hạnh phúc. Bạn chưa từng kiểm lại để xem cái gì là gốc rễ đáng trách đã gây ra đau khổ cho bạn, nhưng đó chính là ngã ái. Từ này trở đi, bạn hãy kiểm lại xem cái gì đáng trách, hãy xem ngã ái của bạn như một kẻ thù, hãy thực hành những kỹ thuật để từ bỏ.

(iii) Quán sát nhiều đức tính do sự thương người.

Shantideva nói:

Tất cả hạnh phúc trên đời
Đều do mong muốn hạnh phúc cho người khác.
Và Cúng dường Đạo sư nói:
Tôi thấy rằng thương mến những hữu tình này,
- Những bà mẹ của tôi -
Là một ý tưởng đưa đến hạnh phúc,
Là cánh cửa dẫn đến vô lượng đức tính…

Bản văn về luyện tâm của chúng ta nói:

"Hãy thiền quán về sự tử tế lớn hơn tất cả."

Nói cách khác, có thân thể và tài sản thuộc một tái sinh thù thắng hay có hoàn cảnh tráng lệ vây quanh là do thương người mà ra. Đức hạnh từ bỏ sát sinh vì yêu mạng sống của kẻ khác sẽ chín thành quả báo tái sinh ở thượng giới, sống lâu, vân vân. Sự thực hành bố thí, từ bỏ thói hà tiện do thương người, sẽ được quả báo là có tài sản lớn, vân vân. Tóm lại, như Shantideva nói:

Cần gì nói nữa?
Hãy nhìn sự khác nhau
Giữa kẻ ngu làm việc cho mục đích riêng mình,
Và đấng Thánh đã làm lợi lạc kẻ khác.
Và trong Cúng dường Đạo sư có câu:

Tóm lại: người ấu trĩ chỉ làm việc lợi mình;
Thích Ca Mâu Ni chỉ làm lợi kẻ khác.
Mong cho con nhận thức được
Cái gì là lỗi lầm cái gì là thiện đức.

Lúc đầu chúng ta đồng đẳng với đấng Đạo sư, và cũng như Ngài, chúng ta đã lang thang trong sinh tử. Nhưng vào một thời điểm trong quá khứ, đấng Mâu ni khởi sự thương người và tiến lên để hoàn tất cả mục tiêu của mình và của người nhờ tận trừ lầm lỗi và đạt đến tột đỉnh của mọi thiện đức. Còn chúng ta thì trái lại, từ vô thỉ sinh tử cho đến ngày nay chỉ yêu mến bản ngã mình. Chúng ta đã cần cù khó nhọc với tâm mong cầu hạnh phúc cho mình, nhưng ta đã không được cái gì bù lại. Mọi sự chúng ta hoàn tất được chỉ có làm phương tiện cho chúng ta đi xuống các đọa xứ; và ngay hiện tại ta cũng chỉ có độc một nỗi khổ đau. Nếu ngược lại, trong quá khứ ta đã làm như đấng Đạo sư từ mẫn của chúng ta, thì mọi nỗi khổ của ta bây giờ đã được nhổ tận gốc rễ; chắc chắn chúng ta đã được hạnh phúc tối thượng và có thể thỏa mãn nhu cầu hữu tình một cách tốt đẹp rồi. Tuy nhiên điều ấy đã không xảy ra, nên ta mới rơi vào nỗi khổ hiện tại.

Có lần trong một lễ cầu an tại một tu viện, một vị geshe ở Dagpo đã xen vào buổi lễ vài lời nguyền rủa được tìm thấy trong tác phẩm *Bánh xe Khí giới Sắc bén*. Một ví dụ:

Sự việc là như thế đấy: tôi đã biết được kẻ thù tôi!
Ta đã phục kích và tóm được ngươi, hỡi tên trộm láu cá!
Kẻ giả dối! Ngươi đã chọc quê ta với những lời lừa bịp!
Hỡi ngã chấp! Ta không còn ngờ gì nữa bộ mặt của ngươi.

Điều này đã gây một chấn động. Nhưng mục đích được xác định, đó là hãy nhận ra kẻ thù đích thực của ta.

Có lần một hành giả mật tông thực hành bùa chú giết nhiều kẻ cướp. Đức Dalai Lama đệ nhất, Gyaelwa Gedun Drub, con trai của Lubdroen, cầu xin rằng người phù thủy sẽ bỏ bùa chú giết ngã ái nơi chính ngài. Nhưng ngài không có ngã ái, nên bùa chú của phù thủy không hại được.

Drugpa Kuenleg có lần làm những bánh lễ để cúng trừ những chướng ngại cho em trai ông ta. Khi săp sắp tung ra ngoài những bánh lễ ấy, Kuenleg nảy ra một ý nghĩ là, tại sao không ném chúng vào ngã ái? Bởi thế ông ném bánh vào đùi của em trai ông.

Đấng Đạo sư đầy từ mẫn của chúng ta cũng thương người trong các tiền kiếp của Ngài. Một lần Ngài tái sinh làm vua Padmaka, Ngài chết vì một bệnh dịch tái sinh làm con cá Rohita, thịt của Ngài đã chữa nhiều hữu tình khỏi bệnh dịch. Khi Ngài tái sinh làm một con rùa Ngài đã cứu năm trăm thương gia rớt xuống biển; rồi Ngài lại xả thân cho tám mươi ngàn con ruồi. Ngài bố thí một nữa thân thể Ngài khi làm vị vua tên Shrìsena. Khi làm Mahàratnachùda Ngài có một viên ngọc trên đỉnh đầu, và Ngài dã cắt thịt mình để lấy viên ngọc ấy cho người khác. Khi làm thái tử Prakrti Ngài đã bố thí thân xác Ngài cho một con hổ đói sắp ăn thịt con. Khi làm Chandreprabha Ngài bố thí đầu.

Sau khi kể chi tiết những chuyện trên, Pabongka Rinpoche tiếp tục:

Đây là những hành vi của đấng Đạo sự từ mẫn của chúng ta. Chúng ta thường chỉ nghĩ đến mình, nhưng dù những việc ấy khó làm, ta cũng phải chuẩn bị để sau này có thể làm được như thế, bằng những lời cầu nguyện.

Thương người khác là việc làm chính đáng. Vì chúng ta tùy thuộc vào hữu tình để có thực phẩm, họ giống như một thửa ruộng cho nhiều mùa gặt tốt, hay như những viên ngọc ước. Không những tất cả hữu tình đều đã tử tế với ta khi họ là mẹ ta trong quá khứ, mà cả khi họ không là mẹ ta, chúng ta cũng chỉ sống được nhờ sự tử tế của họ. Chẳng hạn chỉ một bao bột lúa mạch cũng là kết quả của nhiều công việc nặng nhọc. Một số hữu tình phải cày đất, một số khác phải tưới nước, đập lúa vân vân. Ngôi nhà chúng ta đang ở là hậu quả của sự tử tế của hữu tình: Nhiều súc vật và người phải mang đất, xây tường, làm nghề mộc, kiếm nước, vân vân. Chiếc khăn quàng này bây giờ sẵn sàng để dùng, nhưng một số lớn cừu đã phải sản xuất ra len; một số người phải dệt và một số phải may.

Nhờ sự tử tế của tất cả hữu tình mà hiện tại ta tạm thời có được thân người thuận lợi; và cuối cùng nhờ sự tử tế của họ mà ta sẽ phát tâm bồ đề, luyện tập hạnh bồ đề và lại còn đạt thành Phật quả. Chúng ta có được tất cả là nhờ lòng tử tế của họ, vì hữu tình là đối tượng cho ta phát tâm bồ đề và bố thí. Hữu tình là căn bản của giới chúng ta và là đối tượng cho ta thực hành nhẫn nhục.

Hành Bồ Tất Hạnh nói:

Chư Phật và chúng sinh đều cần thiết như nhau
Để cho ta thực hành Phật pháp.
Trong khi bạn tôn kính chư Phật
Thì sao lại không tôn trọng cả hữu tình?

Nói cách khác, bạn đã thành Phật được một phần là nhờ lòng từ bi của bậc thầy, và một phần nhờ lòng tử tế của chúng sinh. Langri Tangpa nói:

Khi quán sát rằng tôi sẽ đạt đến lợi ích tối thượng
Nhờ tất cả chúng sinh
- Hơn là nhờ bất cứ một viên bảo châu nào -
Mong cho tôi càng thương chúng sinh hơn nữa.

Nghĩa là, chúng sinh sẽ thành tựu giúp bạn tất cả mục tiêu của bạn, những mục tiêu tạm thời cũng như tối hậu. Bởi thế, họ cũng giống như viên ngọc ước, do đó điều dĩ nhiên là phải thương mến tất cả hữu tình.

--- o0o ---

PHẦN NĂM

PHẠM VI LỚN

NGÀY MƯỜI TÁM

Kyabje Pabongka Rinpoche cho một mẫu chuyện ngắn để chúng tôi khởi động lực. Ngài trích dẫn đức Tsongkapa vĩ đại:

Bị cuốn trong bốn dòng thác mạnh,
Bị trói bởi xiềng xích các nghiệp khó dứt,
Bị tóm vào cái bẩy sắt ngã chấp,
Bị ngạt thở trong luồng khói ám vô minh,
Hữu tình mãi mãi tái sinh trong thế gian
Và liên tục bị hành hạ bởi ba loại khổ…

Ngài nhắc lại những đề mục trên và ôn lại việc luyện tâm bồ đề bằng bảy lớp nhân quả. Phần thứ hai của thân bài này là pháp luyện tâm bồ đề bằng cách trao đổi địa vị mình với người. Có 5 đoạn: (1) Quán mình và người bình đẳng; (2) Quán những lỗi lầm phát xuất từ ngã ái; (3) Quán những lợi ích cho sự thương mến người khác; (4) Pháp quán thực sự về trao đổi địa vị mình với người; (5) dùng cho những điều trên làm căn bản để thiền quán về Cho và Nhận. Ngài ôn lại ba điểm đầu trên trên đây, rồi tiếp tục:

(iv) Pháp quán thực thụ đổi địa vị mình với người

Chúng ta đã bàn về những lỗi lầm do ngã ái, và những đức tính do thương người. Cũng giáo lý này được chứa đựng trong 4 câu thơ: "Tôi thấy bệnh kinh niên là ngã ái…" Sau khi thấy rõ gì là quả báo của lỗi lầm và của thiện đức, bạn nên đổi địa vị mình với người. Nhưng điều này không có ý nghĩa rằng bây giờ bạn nên hiểu rằng mình là người khác hay người khác đã trở thành mình. Trong quá khứ bạn đã bất chấp người khác, vì bạn thương yêu chính mình. Bây giờ hai thái độ ấy nên đổi chỗ. Như vậy sự "thay đổi" này ám chỉ sự chuyển tâm ái luyến tự ngã của bạn thành ra lòng thương đối với kẻ khác. Bạn luyện tâm bằng cách nghĩ như sau: "Tôi thường không nghĩ đến người khác, nhưng từ đây trở đi, tôi sẽ không nghĩ đến nhu cầu của chính tôi; tôi đã tự thương mình, nhưng từ đây trở đi tôi sẽ thương người khác." Nhờ quen thuộc với pháp này, bạn sẽ thực hiện được một cuộc trao đổi địa vị như thế. Hãy nghĩ về ví dụ sau đây: Khi bạn ở lâu trên sườn núi bên kia, thì bạn sẽ nghĩ về sườn núi ấy là "bên này."

(v) Phương pháp thiền định về cho và nhận.

"Nhận" là để xây dựng đại bi, "cho" là để xây dựng đại từ. Bản văn gốc chúng ta nói:

"Hãy luyện tâm về sự cho và nhận."

Điều này là để cho những pháp quán trước đấy có hiệu quả. Trong những bài giảng được viết về Cho và Nhận, sự "cho" Đạo sư bàn trước; nhưng trong thực hành thì "Nhận lấy" được thi hành trước. Kỳ thực có thể chỉ nên tu tập phần "Nhận lấy" mà bỏ phần "Cho." Sẽ không lợi lạc nếu đem Cho hạnh phúc trước khi Nhận lấy đau khổ. Bởi thế, hãy thực hành như sau để xây dựng tâm đại bi.

Hãy nghĩ, "Tôi sẽ nhận lấy hết khổ đau từ tất cả hữu tình, những người mẹ của tôi, và phát sinh tâm đại bi. Rồi quán tưởng tất cả khổ đau của họ được rũ bỏ như tóc được cạo sạch, có hình dáng những tia khói đen tan thành khói ngã ái ở trái tim bạn.

Bạn có thể làm việc này một cách chi tiết hơn. Hãy nghĩ nỗi khổ do sức nóng của các địa ngục tan thành lửa vân vân, vào trong tim bạn, và nó tan thành thói ngã ái rầy rà của bạn. Hãy quán tưởng bạn đang nhận lấy những khổ đau tội lỗi và chướng ngại, v.v… của những chúng sinh ở các cõi địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, tu la, người, chư thiên, vân vân cho đến những Bồ tát ở mười địa vị. Rồi tưởng tượng họ bây giờ đã được tịnh hóa tất cả tội lỗi nghiệp chướng. Hãy cầu nguyện cho những thứ ấy chín mùi nơi bạn. Nhưng khi làm sự "nhận lấy" này, thì đừng nhận từ chư Phật hay các bậc thầy của bạn.

Có nhiều hạng người trình độ khác nhau. Một số người sơ cơ tự thấy mình không thể thiền quán về Cho và Nhận. Đối với hạng này, bản kinh nói:

Hãy xây dựng sự Nhận Lấy của bạn bằng cách khởi từ bản thân."

Nói cách khác, buổi sáng bạn thiền quán rằng bạn đang nhận lấy hết nỗi đau khổ mà bạn sẽ kinh quá vào buổi chiều; tiếp đến, nhận lấy khổ đau của ngày hôm sau; rồi đau khổ của ngày còn lại trong tháng; trong năm; trong đời này; đời sau, và tất cả những đời sau. Tiếp tục đến cha mẹ, bà con, bè bạn, kẻ lạ, người thù vân vân, cho đến khi bạn bao trùm tất cả hữu tình. Tập luyện như thế từng bước một, rước vào

mình những đau khổ, tội lỗi, chướng ngại, vân vân, của từng hạng người đặc biệt. Bạn phải thứ tự như trên, vì lúc đầu bạn sẽ không thể nghĩ đến chuyện rước lấy đau khổ của những người như kẻ thù của mình được. Bởi thế, thỉnh thoảng hãy thiền quán khởi từ chính bạn, rồi di chuyển ra ngoài theo cách trên, thỉnh thoảng khởi từ địa ngục lên đến thập địa bồ tát. Đôi khi khởi từ những đàn ông đàn bà ở trong thung lũng miền thượng trở xuống; đôi khi khởi từ dưới đi lên. Hãy nhận lấy cả những đau khổ của một con chó bị ném đá. Hãy quán những gì bạn nhận lấy không phải biến mất hay được đặt sang một bên, mà chúng được thâu nhận vào ngay trong tim bạn. Tốt nhất là khi việc này khiến bạn đâm ra lo sợ cho tính mạng mình!

Bạn có thể không thực sự thâu nhận những điều ấy được trong lúc thiền quán, nhưng nó kích động bạn hoàn tất được sự tích lũy công đức; và khi tâm bạn đã quen thuộc với tiến trình tu luyện này, thì cuối cùng đôi khi bạn có thể rước lấy những điều ấy thực, như câu chuyện về Maitrìyogi.*

(CT: Vị này trông thấy một con chó bị trúng đá nơi ống chân. Ông nhận lấy sự đau khổ ấy, và thấy trên cánh tay mình có một vết bầm.)

"Cho" để xây dựng tâm từ là như sau:
"Để làm lợi lạc cho hữu tình,
Xin cho thân tôi biến thành tất cả gì chúng mong muốn."

Ngoài ra, kinh *Cờ Chiến Thắng Vajra* và kinh *Trái Rơm* nói về sự bố thí thân xác và của cải. Theo những kinh này, bạn hãy quán thân mình biến ra nhiều thân, trở thành những vật mà hữu tình mong mỏi. Những vật này tuôn ra dưới hình dạng những cơn mưa làm lắng dịu nỗi khổ của những chúng sinh ở địa ngục chẳng hạn; nhờ vậy chúng được tái sinh làm người và chỗ ở của chúng biến thành những tòa nhà đẹp đẽ. Bạn biến hóa ra những thân và thân này chuyển thành những lạc cụ cho chúng thụ hưởng, như thật nhiều thực phẩm, y phục v.v… Những thân ấy lại còn trở thành những hướng đạo tâm linh để dạy Pháp cho chúng, nhờ đó chúng tiến gần đến giác ngộ. Rồi những thân thể biến hóa ấy lại lấy hình dạng của ánh sáng mặt trời, y phục v.v… cho chúng sinh ở địa ngục lạnh; đồ ăn uống cho ngạ quỷ; trí tuệ biết phân biệt các pháp cho súc sinh; áo giáp cho tu la; ngũ dục cho chư thiên. Nhưng loài người thì có nhiều dục vọng nhất, bởi thế hãy cho

chúng những thân thể biến hóa trở thành bất cứ gì chúng thích. Hãy ban phát những công đức của cải của bạn theo cách ấy; và làm những dâng cúng dồi dào như thế cho những bậc thầy, quán tưởng rằng điều ấy sẽ làm tăng những thiện sự của họ. Mặc dù thật tốt để đem lại những thiện căn của bạn trong cả 3 thời, hoặc thân và tài sản của bạn trong hiện tại và vị lai, nhưng đừng cho thân thể và sở hữu của bạn trong quá khứ. Khi thực hành pháp "Cho" bạn sẽ phát triển được tâm từ như tôi đã nói, vì bạn sẽ nghĩ về những chúng sinh ấy rằng họ quá thiếu hạnh phúc như thế nào. Bạn lấy pháp quán để luyện tâm này làm pháp tu chính yếu của bạn.

Trong đời sống hàng ngày
Hãy luyện tâm bằng những bài thơ
Để gợi lên sự nhớ nghĩ.

Nói cách khác muốn tăng tiến chánh niệm trong pháp tu tập Cho và Nhận, hãy luôn luôn tụng một vài bài kệ về đề tài này. Có một vài bài kệ như vậy trong quyển *Luyện Tâm như Ánh Vàng Ròng,* nhưng nếu bạn chưa biết những bài này, thì chỉ cần tụng đọc những hàng sau đây trích từ *Cúng Dường Đạo Sư* cũng đủ:

Hỡi bậc thầy tôn quý đầy từ bi
Hãy gia hộ cho con:
Mong tất cả khổ đau,
Tội lỗi và chướng ngại
Của tất cả hữu tình đã từng làm mẹ con
Bây giờ hãy trút hết lên con không trừ;
Con nguyện cho người khác hạnh phúc và thiện hành của con,
Mong tất cả hữu tình được hạnh phúc.

Có những chuyện kể về những tu sĩ trong quá khứ thường lần chuỗi tụng bài này.

Bạn cũng phải sử dụng một vài phương pháp để tăng trưởng tâm bồ đề của bạn trong khi làm việc hàng ngày. Bạn nên tham cứu kinh *Hoa Nghiêm* và kinh *Sự Chính Đáng Của Nỗ Lực Hoàn Toàn Thanh Tịnh*. Những người nào trong số các bạn muốn lấy bồ đề tâm làm pháp tu chính yếu thì hãy luôn luôn đọc và quán kinh *Hoa Nghiêm*, như đức Tsongkapa vĩ đại đã làm, theo tiểu sử của vị nhập thế này của Đức Văn Thù.

Bản văn gốc nói:

"Hãy đưa hai việc này vào những luồng khí lực."

Nói cách khác, khi bạn đã nắm vững phần nào pháp quán Cho và Nhận này, bạn nên phối hợp "Cho" với hơi thở ra và "Nhận" với hơi thở vào. Lúc đầu bạn chưa thể đưa vào các luồng khí lực, nhưng nhờ thực tập liên tục, bạn sẽ làm được. Tâm và những luồng khí này sóng đôi, bởi thế phương pháp trao đổi mình với người này rất dễ phát triển tâm bồ đề. Nó còn có tương đương của nó trong Mật tông, phần bàn về pháp tụng đọc Vajra (kim cương). Khi Kaedrub Rinpoche ca tụng Rinpoche: "Hỡi đấng che chở! Ngay cả hơi thở của Ngài cũng trở thành một liều thuốc êm dịu cho hữu tình…" câu này phải được hiểu theo cách ấy.

Còn có những chỉ giáo khác ở điểm này nhưng sẽ không tốt nếu đem nói cho những người không thực hành thường xuyên.

a-2.3. Chuyển hóa những hoàn cảnh không may thành con đường giác ngộ.

Thời đại suy đồi này có thể vô cùng lợi lạc. Khi một hành giả gặp nhiều chướng ngại mà không thể thoát được chúng, thì vị ấy phải có thể chuyển hóa những nghịch cảnh hay thuận cảnh, vị ấy đều từ bỏ Pháp. Một số hành giả trở nên kiêu căng khi được lên chức v.v… rồi từ bỏ pháp. Một số có được một ít tài sản rồi từ bỏ pháp để duy trì lợi tức của họ. Một số người tuyệt vọng khi phải đối đầu với những nghịch cảnh, rồi từ bỏ pháp. Khi những việc ấy xảy ra, thật khó mà thực hành pháp. Không gì tệ hơn là thực hành vài việc một cách nô lệ, rồi từ bỏ Pháp. Vì thế mà thật cần thiết phải có khả năng chuyển hóa nghịch cảnh thành pháp tu và thành một cái gì không hại cho Pháp. Có hai tiêu đề: (1) Chuyển hóa toàn cảnh bằng tư tưởng; (2) Chuyển hóa bằng hành động.

a-2.3.1. Chuyển hóa hoàn cảnh bằng tư tưởng

Có 2 tiêu đề phụ (1) Chuyển hóa nhờ phân tích (2) chuyển hóa nhờ hành động.

(i) Chuyển hóa nhờ phân tích

Cúng Dường Đạo Sư nói:

"Khi vũ trụ tràn ngập những hậu quả của tội lỗi…" Bản văn gốc của chúng ta về pháp luyện tâm cũng nói tương tự:

Khi vũ trụ đầy tội lỗi,
Hãy chuyển hoàn cảnh không may này
Thành con đường đưa đến giác ngộ.

Nghĩa là hiện tại, mỗi khi lo lắng vì bệnh hoạn, kẻ thù, phi nhân, v.v…, chúng ta thường trách cứ người khác. Vì chúng ta không hiểu được rằng tất cả bệnh tật là hậu quả của nghiệp chúng ta, chúng ta cho rằng nó do đồ ăn, do ác ma, v.v… Tuy nhiên khi chúng ta nhìn sâu vào sự kiện căn bản đáng trách, thì ta sẽ thấy rằng mọi nỗi bất hạnh đều phát sinh do nghiệp, như tôi đã dạy trong phần nhân quả thuộc Phạm Vi Nhỏ. Và ngay cả nghiệp ấy cũng do ngã ái của ta; bởi thế ngã ái là điều căn bản đáng trách.

Khi một tên trộm cướp hết đồ đạc quý giá của bạn, thì đừng trách tên trộm, mà hãy trách ác nghiệp của bạn và điều là bạn phát sinh nghiệp ấy, nghĩa là ngã ái. vậy khi bạn đối mặt với bệnh hoạn, khổ đau, nghịch cảnh… bạn phải nghĩ là chúng đang giúp đỡ bạn thành tựu giác ngộ. Có câu nói: "Bệnh, tội lỗi và chướng ngại là một cái chổi (để quét sạch nghiệp-DG)."

Nghĩa là mỗi khi bạn ngã bệnh v.v… thì hãy nghĩ rằng ác nghiệp này, tội lỗi và chướng ngại này, mà quả báo của chúng đáng lẽ bạn phải chịu trong các đọa xứ, thì trái lại đã chín ngay trong đời này. Việc này làm cho bạn cảm thấy sung sướng. Lại nữa bạn cũng nên mừng mà nghĩ rằng: "Tôi đang thực hành pháp Cho và Nhận bằng cách quán tưởng tôi đang nhận lấy những tội lỗi và chướng ngại của các hữu tình. Bây giờ tôi đã thực sự thành đạt điều ấy." Hãy cầu nguyện cho bao nhiêu nỗi khổ của chúng sinh còn lại sẽ trút lên bạn, và trong lúc thiền quán tưởng tượng rằng việc ấy đang làm vơi đi tất cả đau khổ và đáng lẽ các hữu tình phải chịu. Hãy quán tưởng một cách chân thành khi bạn làm việc "nhận lấy" này: "Thật tốt biết bao nếu bây giờ tôi thực sự nhận lấy khổ đau của hữu tình!" Nếu bạn tu tập cách ấy, thì ngay cả bệnh tật cũng sẽ không làm chướng ngại bạn.

Những thiện hành của bạn sẽ tăng, như trong câu chuyện về người đệ tử của Kuenpang Draggyaen, đã bị bệnh cùi và được chữa khỏi.

Có câu nói: "Những nghịch cảnh kích thích ta sáng tạo công đức."

Nghĩa là bạn sẽ nỗ lực tích lũy phước đức trí tuệ và thanh lọc những chướng ngại khi bạn an trú trong ý nghĩ rằng điều hiển nhiên là bạn phải từ bỏ ác hành nếu bạn không muốn đau khổ. Chúng ta hoàn toàn hạnh phúc khi không gặp hoàn cảnh không may, và bởi thế ta không nhớ pháp. Nhưng khi những nghịch cảnh như mang tiếng xấu, bị xuống chức, bị bệnh, v.v… thì chúng ta mới tung mình ra khỏi tình trạng vô cảm và khởi sự làm việc lành.

Quỷ thần, ác ma, ma vương
Là phương tiện mà chư Phật dùng;
Chân như vui thích làm bạn với đau khổ.

Khi bạn bị ma vương, ác ma, bùa chú v.v… làm hại, thì hãy xem như chúng đang làm lợi ích lớn cho bạn, vì điều ấy tác động cho bạn tu tập Pháp trong khi trước đấy bạn hoàn toàn bù đầu vào những chuyện thế tục không nhớ gì đến Phật pháp. Đau khổ cũng có thể là một yếu tố góp phần vào việc chứng ngộ chân như nếu bạn biết cách lèo lái tư duy của mình. Vì bệnh là hậu quả của ngã ái, nên bạn cần suy nghĩ rằng bệnh, ác ma v.v… rất tốt cho bạn vì chúng giúp bạn hàng phục kẻ thù là ngã ái - một việc bạn không thể tự làm. Khi một hoàn cảnh bất lợi xảy đến cho chúng ta, chúng ta liền gián đoạn ngay sự tu tập. Nhưng đừng làm thế. Cũng như bạn phải coi chừng khi đi qua một con đường hiểm, bạn phải cẩn thận đừng phế bỏ sự tu tập khi gặp hoàn cảnh xấu. Đấy là lý do tại sao người ta bảo thật quan trọng để thực hành pháp "Cho và Nhận" một cách nghiêm chỉnh. Quyển *Hành Bồ Tát Hạnh* nói:

"Điều tốt đẹp của đau khổ là
Nó tẩy trừ kiêu mạn buồn sầu.
Người ta phát triển lòng xót thương.
Đối với chúng sinh trong sinh tử,
Tránh làm ác và thích làm lành.

Khi đối diện với đau khổ, bạn cảm thấy bất hạnh và điều này tẩy trừ kiêu căng. Bạn cũng cảm thấy thương xót kẻ khác vì chính bạn cũng đau khổ, và điều này là một nhân tố cho bạn mong muốn từ bỏ những gì bạn cần phải từ bỏ. Khi ta không gặp đau khổ, thì ta cứ tưởng mọi sự đều tốt đẹp, và ta lấy làm sung sướng. Nhưng có câu nói:

Đừng vội vui mừng khi gặp sung sướng
Mà hãy vui mừng khi gặp chuyện buồn:
Sự sung sướng làm tiêu mòn công đức bạn tích lũy,
Còn đau khổ thì tịnh hóa được tội lỗi và chướng ngại.

Giữ một địa vị cao thì cũng giống như bị quản thúc tại nhà, như những vị Lạt ma và viên chức cao cấp không được đi bất cứ đâu họ muốn. Một vị Lạt ma nói:

"Chức vị cao cũng như bị quản thúc,
Chức nhỏ là nơi cư trú tuyệt vời cho những Đấng Chiến thắng."

Nghĩa là tất cả những học giả, hành giả trong quá khứ đều giữ những địa vị thấp và đã đạt đến Phật quả. Ngay cả Drom Rinpoche cũng đã quỳ lạy trước người dưới ông; bởi thế chúng ta không nên đặt mình cao hơn người khác. Bằng cách ấy ta sẽ dễ dàng giữ tình bạn.

Đừng vui khi được khen,
Mà bãy vui khi bị chỉ trích:
Sự chỉ trích sẽ soi sáng lỗi lầm của bạn.

Nói cách khác lòng kiêu căng của bạn càng tăng bội khi người khác ca tụng bạn. Nhưng kiêu căng cũng như lời ca tụng sẽ làm cho bạn đọa. Bạn không thể thấy lỗi làm của mình, và mặc dù bị chỉ trích thì không có gì vui, nhưng sau đó bạn sẽ xét lại hành động của mình, và điều này sẽ làm bạn cẩn thận thay đổi lối hành xử.

Có câu nói:

"Lời phỉ báng là một ân huệ của chư thiên."

Có nghĩa sự phỉ báng là một điều thần diệu. Bởi thế mỗi khi bạn vướng vào những hoàn cảnh xấu như gặp những sự phỉ báng làm cho bạn chao đảo, thì hãy nghĩ như trên.

Khi bạn sung sướng, bạn nghĩ rằng đấy là hậu quả của thiện hành, và điều này sẽ làm cho bạn vui vẻ thiền quán về tâm bồ đề v.v…

(ii) Chuyển hóa bằng tri kiến

Bản văn của chúng ta nói:

Hãy xem tất cả mọi tướng giả dối
Như là bốn loại thân.

Tuy nhiên, lời này là theo cách giải thích xưa cũ từ thời truyền pháp đầu tiên, và khi xét lại chúng ta thấy nó chưa ổn. Khi ta nhìn sâu vào bản chất của một nỗi khổ đã sinh khởi, người ta bảo nó là pháp thân (thân của chân lý), vì nó không sinh tử bất cứ gì, v.v… nhưng tôi có cảm tưởng điều này không đánh trúng vào điểm chính. Nói vắn tắt, hạnh phúc và đau khổ của chúng ta có thể đã phát sinh từ những hoàn cảnh hoặc tốt hoặc xấu. Nhưng khi xét bản chất của chúng thì những điều ấy được thấy là đã sinh ra từ một chuỗi nhân duyên hỗ tương lệ thuộc. Như vậy hoàn cảnh tốt hay xấu, đau khổ hay hạnh phúc tất cả chỉ là những nhãn hiệu, và những việc như thế không thể được thiết lập theo bản chất của chúng, dù chúng ta nhìn sâu vào sự kiện rằng "tôi" và "người khác" không thực sự hiện hữu, thì điều này sẵn sàng ngăn chận chúng ta khỏi đau khổ, tham luyến, v.v…

Nếu bạn không hiểu được tri kiến ấy thì phải nghĩ: "Khi tôi chết, tất cả những hạnh phúc và buồn khổ mà bây giờ tôi có thể có, sẽ chỉ còn là những ký ức, như thế tôi đã chiêm bao về chúng. Thương hay ghét trong cuộc đời ngắn ngũi này thật là điều vô nghĩa.

--- o0o ---

PHẦN NĂM

PHẠM VI LỚN

NGÀY MƯỜI CHÍN

Kyabje Pabongka Rinpoche kể một chuyện ngắn để chúng tôi khởi động. Về văn bản thì ngài chọn *Lời Nguyện Của Di Lặc* trong đó có câu:

Cúi lạy chư Bồ tát
Đã ngăn các con đường
Đưa đến các đọa xứ,
Đã khéo dạy đạo lộ
Đưa đến các cõi cao,
Đã dẫn đường đi đến
Cái không già không chết.

Rồi ngài nhắc lại những những tiêu đề nói trên, và ôn lại "Pháp Quán Thực Thụ Đổi Địa Vị Mình Với Người" và "Con Đường Đưa Đến Thiền Quán Cho Và Nhận." Ngài cũng trở lui về hai phần đầu của giáo lý bảy phần.

Mình và người là căn bản trên ấy bạn xây dựng những ý tưởng hoặc yêu mến hoặc làm ngơ. Bây giờ hai căn bản ấy cần phải đổi chỗ. Rồi, như tôi đã nói, muốn khai triển thêm, bạn hay quán Nhận đau khổ để xây dựng tâm bi; và quán Cho thân thể, tài sản, công đức của bạn để xây dựng tâm từ. Lại nữa bạn nên phối hợp sự Cho và Nhận ấy với hơi thở vào thở ra. Thêm vào đấy, để khỏi quên pháp này, bạn nên nhồi ký ức mình với một vài bài kệ trong khi làm những công việc hàng ngày.

Có một số phương pháp khác nhau để phối hợp hai chỉ giáo này về luyện tâm bồ đề trong sự tu tập của bạn. Những phương pháp này được đề cập bằng những tiêu đề và những trình tự khác nhau. Sau đây là nói vắn tắt về cách tu tập dưới 11 đề mục thiền quán.

Khởi đầu bằng cách quán bốn pháp:

(1) xả; (2) nhận ra mọi hữu tình là mẹ; (3) cách thông thường và cách đặc biệt để nhớ lại sự tử tế của họ; (4) ước mong đền đáp sự tử tế ấy.

Bốn pháp ấy được tiếp theo bằng: (5) bình đẳng giữa mình và người; (6) quán những lỗi do ngã ái; (7) quán những đức do thương người.

Bây giờ đến pháp quán thực thụ về đổi địa vị mình và người: (8) nhận, bao gồm pháp quán để xây dựng tâm Bi; (9) cho, bao gồm pháp quán để xây dựng tâm Từ mong mỏi hạnh phúc cho kẻ khác.

Và cuối cùng là: (10) Sự phát triển tâm vị tha.

Khi bạn xét mình có thực sự đã làm được gì về Cho và Nhận, thì sẽ thấy rằng đấy chỉ là trong tưởng tượng mà thôi. Hiện tại bạn chưa làm được điều gì cụ thể lợi lạc cho chúng sinh; vậy thì khởi ý nghĩ: "Tôi sẽ làm một điều gì để thực hiện việc ấy trong thực tế." Và khi gánh lấy trách nhiệm ấy, là bạn phát triển tâm vị tha. Rồi vì lý do ấy mà có: (11) Phát triển lòng mong mỏi thực thụ đạt đến toàn giác.

Mười một đề mục thiền nói trên làm nên một tổng hợp của cả hai chỉ giáo về bảy lớp nhân quả và đổi địa vị mình với người. Sau đây là cách tu tập.

Ở phần kết của chuỗi đề mục ấy, còn có một bước nữa, một dáng điệu tốt lành để bạn dễ thành công hoàn toàn về mật điển và các madala trong đó. Điều này cũng giống như những lời nguyện của bà la môn Samandraraja và vị Chuyển luân vương Arenemi về những tái sinh của họ trong tương lai (xem Ngày Thứ Tám). Điều bạn làm là, hãy tưởng tượng tất cả hữu tình đều thành tựu mọi điều hạnh phúc; việc này sẽ là một vốn lớn lao để giúp bạn hoàn thành mọi điều hạnh phúc; việc này sẽ là một vốn lớn lao để giúp bạn hoàn tất hai sự tích lũy. Bạn làm điều này bằng cách hóa thân thành Đức Thích Ca Mâu Ni, rồi phóng những hào quang tịnh hóa tất cả đau khổ hữu tình. Quán tất cả hữu tình cũng đều tịnh hóa thành thân Thích Ca Mâu Ni. Rồi thiền quán về tâm Hỉ. Bằng cách ấy, bạn vừa quán những kết quả của sự phát tâm bồ đề của bạn, và dùng pháp quán ấy như một phần của đạo lộ.

Bản văn của chúng ta nói:

Ba đối tượng, ba độc và ba thiện căn.

Ba đối tượng là những gì bạn cho là hấp dẫn, ghê tởm, hoặc trung tính. Khi hướng tâm đến những đối tượng ấy ta phát sinh tham ái, thù hận, v.v… Khi các hữu tình hướng sự chú ý đến những đối tượng ấy chúng cũng phát sinh vào đọa xứ của chúng tùy thuộc vào tất cả vọng tưởng ấy và đối tượng ấy. Hãy tưởng tượng bạn nhận lấy tất cả những điều này, cùng với cái nhân đau khổ của chúng trong sinh tử; nghĩ rằng: "Tôi đã làm cho tất cả hữu tình nhẹ gánh tham, sân, si, nên bây giờ họ chỉ còn có những thiện căn. "Hãy xem chính ngã ái của chúng là đáng chê trách vì đã đem lại tất cả nghịch cảnh cho chúng như lo âu, bệnh hoạn, v.v… Hãy làm cho nghiệp báo của họ chấm dứt, nhận lấy tất cả đau khổ của họ. Hãy thấy rằng những gì bạn nhận sẽ chín mùi trên bạn, và lấy đó làm nhân cho sự vui sướng mừng.

Nhờ làm vậy, người nào quen luyện tâm sẽ không bao giờ khổ sở, vì tất cả nghịch cảnh đối với họ đều có ích. Đấy là lý do việc luyện tâm được gọi là "nguồn gốc của thành trì hạnh phúc." Nó khiến cho bạn kham nhẫn những nghịch cảnh nhỏ nhặt. Ví dụ, khi một thương gia lên đường, y phải nhìn mọi sự với thái độ triết lý. Nếu trời mưa, ít nhất y sẽ không bị cướp; nếu tuyết xuống, ít nhất những con vật chở hàng của y sẽ không bị què. Quyển *Hành Bồ Tát Hạnh* nói:

Nếu một việc có thể điều chỉnh được
Thì cần gì phải khổ sở?
Nếu một việc không thể điều chỉnh
Thì đau khổ liệu có ích gì?

Nếu bạn gặp khổ thì buồn sầu cũng vô ích, bạn nên biến nỗi khổ ấy thành hữu dụng. Hơn nữa bạn có thể thấy có những người đã tự mình đạt được tuệ giác về vô thường sau một cơn bệnh suýt chết.

Bởi thế khi gặp hoàn cảnh xấu hay nghĩ rằng "mong tất cả những điều mà hữu tình đã bị sẽ đến với tôi." Không gì lợi lạc hơn là suy nghĩ cách ấy.

Đến đây là chấm dứt phần ôn lại đề mục "Chuyển nghịch cảnh thành con đường giác ngộ."

a-.2.3.2. Chuyển hóa bằng hành động

Có 4 loại hành động bao hàm ở đây: tích lũy công đức và trí tuệ, thanh lọc chướng ngại, cúng bánh lễ, và triệu thỉnh Hộ Pháp làm các thiện sự.

Nếu khi bạn hoàn toàn quen thuộc với pháp luyện tâm này, mà bỗng bạn bị ốm, thì nên triệu thỉnh thiện sự của Hộ Pháp như sau: 'Sự thực hành Cho và Nhận của tôi đã có ý nghĩa mới, vì nỗi khổ của tất cả hữu tình đang trút xuống trên tôi. Mong cho bệnh của tôi còn nặng hơn thế này nữa!" Khi bạn cúng bánh lễ cho phi nhân, hãy nghĩ "Quý vị đã rất tử tế với tôi khi hại tôi. Điều này đã chứng tỏ cólợi cho sự tu tập của tôi. Tôi đã tịnh hóa nhiều tội lỗi chướng ngại và tích lũy thêm nhiều công đức. Bây giờ, hãy làm hại tôi nhiều hơn nữa!" những người không đủ can đảm, cảm thấy sợ hãi vì ý nghĩ này, sẽ thấy mình không thể nào làm được điều ấy. Vậy, họ nên làm việc thông thường là kêu gọi sự giúp đỡ của phi nhân để khỏi bị đau ốm v.v…

Nếu nhà bạn ngập nước, bạn nên tìm căn nguyên vân đề để chấm dứt. Khi bị đau khổ cũng thế, bạn nên từ bỏ tội lỗi - nguyên nhân của đau khổ - và xây dựng công đức - nguyên nhân của hạnh phúc. Nếu bạn sám hối tội lỗi bằng cách tụng bài Sám hối tổng quát (xem phần phụ lục) sau khi hoàn tất lễ cúng gồm 100 phần, bạn sẽ làm tròn cả 4 loại hành vi; cũng nên làm những cầu nguyện về pháp luyện tâm vào cuối lễ này.

Bản văn nói:

Áp dụng ngay thiền quán
Càng nhiều càng tốt.

Nói cách khác, bạn phải áp dụng phương pháp luyện tâm ngay khi một hoàn cảnh thuận hay nghịch xảy ra, để chuyển hóa nó thành pháp tu tức khắc.

a-2.4. Dạy một phương pháp để áp dụng suốt đời

Trước hết có 5 năng lực: (1) năng lực của hạt giống trắng; (2) năng lực của tập quán; (3) năng lực của quyết định; (4) năng lực của sự từ bỏ; (5) năng lực của cầu nguyện.

Năng lực của quyết định là năng lực quan trọng nhất. Khi vừa thức dậy vào buổi sáng, bạn phải làm quyết định sau đây: "Tôi sẽ không để cho cuộc đời tôi trở thành vô nghĩa, nhất là trong năm nay, trong ngày nay tôi sẽ làm một điều gì có ý nghĩa. Tôi sẽ nhiếp phục ngã ái, kẻ thù thật sự của tôi!" Sự quyết định của bạn khởi đầu tất cả mọi hành động, làm cho hành động ấy thành thiện hay bất thiện, đại thừa hay tiểu thừa. Khi bạn quyết định giết một con rận hay quyết định soạn một bữa ăn trưa, thì điều ấy là chuyện mà bạn sẽ làm thực sự. Vừa thức dậy mỗi sáng khi buộc thắt lưng, thông thường chúng ta chỉ quyết định là những chuyện thế gian - thực phẩm, thời trang, danh tiếng - những phương tiện để đạt hạnh phúc. Bây giờ đổi lại, hãy làm quyết định như trên, và làm một cách sâu xa từ tâm để.

Năng lực của hạt giống trắng có nghĩa là xây dựng hai sự tích lũy và thanh lọc chướng ngại nhờ những nghi lễ chuẩn bị v.v…, những điều này được làm để tăng trưởng bồ đề tâm của bạn. Thiện hành mà chúng ta làm thường bị mất hút vào cuộc đời này, vậy cốt nhất đừng để điều này xảy đến.

Năng lực của tập quán, nghĩa là luôn luôn thực hành pháp tu bất kỳ ta đang làm việc gì - đi bộ, ngủ hay ngồi - bằng cách sử dụng những phương pháp tăng trưởng cả hai loại bồ đề tâm. Những ý tưởng của những vị đại bồ tát thì quá sức ta, cũng như những hành vi hy sinh đầu, tay, chân của họ. Nhưng đấy là hậu quả của tập quán. Lúc đầu có thể ta không biết gì về nghề thợ thiếc hay thợ mộc, nhưng ta có thể đi đến chỗ học được nghề ấy và chúng không còn khó khăn đối với ta nữa. Cũng thế, ngay cả sự hy sinh mạng sống cũng sẽ dễ dàng như cho một dĩa rau, khi ta đã đạt đến một sự quen thuộc với tư tưởng bố thí mạng sống. Có câu nói: "Không gì khó khi đã trở thành quen thuộc." Một số những hành giả vĩ đại trong quá khứ có thể hoàn tất sự thiền quán phần quan trọng về Lam-rim trong khi đang cỡi ngựa: họ làm việc này khi một chân đặt trên bàn đạp và một chân kia trên yên. Điều này cũng là hậu quả của thói quen. Thiền định và thói quen là

đồng nghĩa. Làm sao chúng ta uống một bát trà được một cách dễ dàng, nếu ta chưa có thói quen việc ấy?

Năng lực của từ bỏ là như sau. Hiện tại, ngã ái là điều duy nhất bạn đang phát triển, và bạn nên chấm dứt việc ấy. Bạn phải từ bỏ ngã ái bằng cách đánh vào nó mỗi khi nó thò mặt ra, cũng như bạn đánh một con chó đến ăn trộm.

Năng lực của cầu nguyện là, ngay trước khi đi ngủ hãy hồi hướng tất cả thiện căn mà bạn đã có trong ngày ấy, để chúng làm tăng trưởng hai loại tâm bồ đề.

Năm năng lực này áp dụng cho cuộc đời hiện tại. Còn có 5 năng lực vào lúc chết; đấy là sự thực tập chuyển đi sự luyện tâm để hướng tâm bạn vào tái sinh mới.

Chỉ giáo của Đại thừa về chuyển di
Liên hệ đến năm năng lực.
Hãy yêu mến hoạt động này!

Kỹ thuật chuyển di sự luyện tâm không dùng thần chú *hik* và *phat* nhưng sâu sắc hơn bất cứ kỹ thuật chuyển di nào khác.

Sự *quyết định* của bạn ở đay là quyết không rời tâm bồ đề trong khi ở trong trạng thái chết, trạng thái trung ấm, vân vân.

Năng lực bạch chủng (hột giống trắng) là như sau. Giả sử bạn quá tham luyến những sở hữu của mình. Hãy phá hũy lòng tham luyến ấy bằng cách dâng hiến cũng sở hữu ấy qua một lễ cúng, v.v… Dâng hiến những vật ấy cho những người nhận có đức; hoặc di chúc bố thí tất cả sở hữu của bạn. Việc này còn tốt hơn để một người khác tạo công đức hồi hướng cho bạn sau khi chết. Nếu bạn không xả bằng cách đó thì chuyện sau đây có thể xảy ra.

Một thầy tu tham luyến cái bát khất thực của mình, và tái sinh làm một con rắn. Đức Phật đuổi nó vào rừng, làm cho nó tức giận, và ngọn lửa sân của con rắn đốt cháy cả khu rừng và chính nó. Rồi nó tái sinh vào địa ngục, và cả ba thân xác của nó (xác ông thầy, xác con rắn và thân thể tái sinh ở địa ngục) đồng thời bốc cháy.

Một người bị ám ảnh bởi một số vàng chôn dưới đất. Ông ta cũng tái sinh làm một con rắn, và bị buộc phải cúng vàng ấy cho Phật.

Những chuyện như thế cho thấy cái gì xảy ra nếu bạn không xả bỏ của cải. Nhưng bạn cũng có thể tham luyến thân xác bạn và tái sinh làm một con sâu chẳng hạn, để sống trong cái thân xác ấy. Có lần một thi thể phụ nữ nằm trên bờ biển. Một con sâu trông giống như một con rắn cư trú trong cái xác, chui qua chui lại trong lỗ mũi, miệng, mắt, tai vân vân. Chúng sinh ấy được nói là tái sinh của một cô gái quá đam mê thân xác của mình và luôn luôn soi gương. Bởi thế, vào lúc chết, hãy xây dựng hai sự tích lũy của bạn (phước đức và trí tuệ - DG), và làm những cầu nguyện tha thiết để tăng trưởng tâm bồ đề. Điều này rất cần thiết cho những người tham luyến thân xác của mình.

Một tu sĩ thấp kém rất tham luyến một số tiền. Ông chết và thành một con cóc luôn luôn bám lấy số tiền ấy.

Có nhiều người không thể chết được khi đã đến thời đáng chết, cũng chỉ vì lòng bám víu mạnh mẽ. Một vị sư già ở Amdo rất thích thực phẩm béo bở nên chết rất khó. Gungtang Jampaelyang dùng phương tiện khéo nói: "Hãy luyện tập tái sinh lên cõi trời Đâu suất đi. Thức ăn ở đấy còn béo bở hơn những thứ mà ta có được vào ngày rằm tháng bảy." Vị sư liền tắt thở lập tức. Việc này cũng rất có thể xảy đến cho chúng ta. Bởi thế, cốt nhất chúng ta phải từ bỏ tham luyến.

Năng lực từ bỏ là sám hối những tội phạm giới và thọ giới. Những điều này bắt buộc phải làm. Nếu bạn tu mật tông, bạn phải phục hồi giới mật tông và giới Bồ tát đã vi phạm bằng cách làm một lễ tự quán đảnh hoặc thọ pháp quán đảnh trở lại. Việc này cần làm luôn luôn, nhưng quan trọng nhất là phải làm khi bạn chết. Nếu không làm, thì bóng tối của tội lỗi cứ lơ lửng trên đầu bạn: bạn có thể không đến được các cõi tịnh, v.v… mặc dù đã đủ điều kiện để đến đấy.

Năng lực của cầu nguyện không phải là cầu lên tịnh độ hay gì cả; trái lại, bạn cầu xin sự gia trì trong việc phát bồ đề tâm của bạn, cầu mong rước lấy những đau khổ tội các và chướng ngại của mọi hữu tình.

Năng lực của tập quán là như sau. Sau khi đã quen thuộc với bồ đề tâm, bạn từ bỏ đời tái sinh này trong khi đang thiền định về tâm bồ đề do thói quen. Việc ấy là tốt nhất. Bạn nên theo thế nằm sư tử nghiêng về bên hông phải trong khi hướng tâm về tái sinh mới. Đây là thế nằm của đức Đạo sư đầy từ mẫn của chúng ta khi Ngài nhập Niết bàn, và ngay cả việc làm này cũng đủ có một ảnh hưởng lớn trong việc giúp bạn đạt đến các cõi tịnh.

Nói chung, người ta nên thực hành phép chuyển di tâm thức bằng cách quy y theo Phạm Vi Nhỏ. Tuy nhiên người nào đang thực hành Phạm Vi Lớn cũng cần phải làm sự chuyển di tương tự trong khi quán tưởng về bồ đề tâm. Bạn có thể nghĩ rằng phương pháp sau này không thể làm bạn đạt đến các cõi tịnh, nhưng sự thật không phải vậy. Khi Chaekawa sắp chết, ngài bảo thị giả mau làm lễ cúng dường giúp ngài. "Tôi đã cầu nguyện đi xuống địa ngục Vô gián để giúp đỡ tất cả chúng sinh ở đấy, nhưng bây giờ tôi lại đang trông thấy các cõi tịnh!" Geshe Potowa cũng có một câu chuyện tương tự. Có hai mẹ con bị dòng nước cuốn trôi. Họ nghĩ đến nhau với lòng thương mến, nên cả hai đều được sinh vào cõi trời Đâu suất. Một lần có một con thuyền bằng da dùng làm đò ngang qua sông Jasa ở phía nam bị quá tải sắp chìm, một sứ giả phát tâm từ nhảy xuống sông (cho thuyền nhẹ bớt). Nhưng ông lại không chết, và xung quanh ông đầy những ánh sáng cầu vồng. Bồ đề tâm là một hình thức thù thắng của lòng tốt; nên nếu bạn khởi động dù chỉ một hình thức gượng gạo của tâm bồ đề, chắc chắn bạn cũng sẽ tái sinh vào một hoàn cảnh tốt.

Chúng ta gán tầm quan trọng nhiều hơn cho pháp chuyển di tâm thức, sử dụng những thần chú *hik* và *phat* hơn là bồ đề phát tâm bồ đề. Chúng ta cũng quá xem trọng việc nhận được những triệu chứng của những thành công trong những pháp tu như vậy. Nếu bạn thực hành việc niệm hik nhiều lần mà không làm phép quán gì cả, thì những triệu chứng đã được khả năng chuyển di tâm thức có thể xuất hiện trên đầu bạn như đỉnh đầu nhô cao, nhưng đây chỉ là tác động của các luồng khí lực, không có gì đáng quái dị. Hình thức luyện tâm để hướng dẫn sự tái sinh này không sử dụng *hik* hay *phat* nhưng nó là pháp sâu xa nhất trong tất cả các pháp luyện tâm. Sau khi thực hành những phép chuyển di khác, cũng chưa chắc bạn đã đóng được cánh cửa tái sinh vào đọa xứ; nhưng nếu bạn hướng dẫn sự tái sinh của bạn

qua năm năng lực này, thì chắc chắn bạn sẽ không tái sinh vào bất cứ một cõi bất hạnh nào.

a-2.5. Tiêu chuẩn để biết đã luyện tâm

Tất cả pháp đều do tâm tạo.

Đức Thế Tôn đã giảng rất nhiều giáo lý riêng biệt, mà tất cả đều là những pháp đối trị bệnh ngã ái. Đường phân chia giữa cái gì là pháp cái gì là phi pháp, được nói là nó có diệt trừ được vọng tưởng hay không. Như vậy dấu hiệu thành công tốt nhất là mức độ bạn giảm thiểu những si mê của mình. Nếu bạn chưa làm được điều này, thì những dấu hiệu thành công khác không có nghĩa gì. Ngay cả những con chim ăn xác chết cũng có thể bay giữa hư không, chuột có thể độn thổ, cá có thể lặn trong nước. Bạn cần phải trắc nghiệm Pháp bằng cách sử dụng sự tu tâm như cán cân. Sự giảm thiểu ngã ái mới là bằng chứng rõ rệt của sự có tu.

Hãy chú trọng nhân chứng chính yếu.

Có hai nhân chứng: Bản thân bạn và những người khác. Sự tu hành của bạn có thể còn xa với sự toàn thiện, nhưng bạn lại có thể làm cho người ta tưởng bạn đã toàn thiện. Những người khác có thể nhìn bề ngoài của bạn để đánh giá trị và tôn trọng đạo đức có vẻ hoàn toàn nơi bạn. Người ta bảo có 4 hạng xoài chín; có thứ chín bên trong lẫn bên ngoài, có thứ ngoài chín trong sống, v.v… Bạn có thể giống như thứ xoài bên ngoài chín mà trong còn xanh. Trong trường hợp ấy, dáng điệu "có nghiên cứu" của bạn chỉ như một con mèo rình mồi, và bạn sẽ được những người không biết pháp tưởng là một người tốt. Đừng hành động như thế. Nhưng cũng không nên chỉ chín bên trong mà xanh bên ngoài. Nếu bề ngoài bạn tỏ ra có giới luật, thì người khác sẽ không bất mãn. Khi bạn có kỷ luật nội tâm, thì dòng tâm thức của bạn sẽ phong phú nhờ tu tập. Bởi thế cả trong lẫn ngoài phải được thanh tịnh. Có câu nói: "Bồ tát không từ bỏ tiếng xấu." Nói cách khác, mặc dù bạn nên cẩn thận từ bỏ những hành vi có thể mang tiếng xấu, nhưng điều quan trọng nhất là phải duy trì tính tự trọng.

Luôn luôn đào luyện niềm hỷ lạc nội tâm.

Nếu bạn giàu, thì không nên đau khổ do thành kiến giữ của hoặc muốn tăng trưởng tài sản. Nếu bạn không giàu, đừng nên lo ngại về kế sinh nhai. Hãy nghĩ về những sự bất lợi của giàu sang. Hãy biết hỷ túc, nghĩa là biết cách chuyển cảnh nghèo cũng như cảnh giàu thành con đường tu tập.

Đừng để tám mối bận tâm thế tục ló đầu ra khi bạn được khen hay bị kết án; hãy tìm lý do mỗi khi bạn cảm thấy sung sướng hay buồn khổ, rồi bạn sẽ không còn đau khổ trong tâm.

Tiêu chuẩn để biết bạn đã luyện tâm là như sau:

Bạn đã làm chủ được tâm.
Nếu khi tán tâm vẫn làm chủ được.

Người cỡi ngựa chưa kinh nghiệm thì chỉ vững được khi để tâm vào việc cỡi ngựa; nếu tâm đi lang thang anh ta sẽ bị ngã xuống, Nhưng người kỵ sĩ có kinh nghiệm thì không bao giời bị té dù trong lúc lơ đễnh. Người luyện tâm chưa thuần thục cũng giống như người cỡi ngựa thiếu kinh nghiệm, khi bất thần bị lăng nhục, vị ấy sẽ nổi giận ngay, và chỉ sau một lúc mới nhớ lại mà nguôi cơn giận. Một người với tâm khéo luyện sẽ không tức giận khi bị người khác đánh hay lăng nhục ngay cả khi tâm vị ấy không đề phòng.

Tiêu chuẩn của tâm khéo luyện
Là khi bạn đã lật người nó lại.

Nghĩa là, tiêu chuẩn của tâm khéo thiền định (về cái chết và vô thường hay thiền định về từ bỏ) là sự kiện rằng bạn không còn bận tâm về những chuyện tầm thường của đời này, không khát khao sự sung túc trong sinh tử. Cũng vậy, bạn đã làm chủ được tâm nếu bạn lật ngược ngã ái thành lòng vị tha.

Bạn sẽ có 5 dấu hiệu chứng tỏ sự tự chủ lớn lao.

Khi luyện tâm thuần thục bạn sẽ có 5 triệu chứng: bạn thành một nhà *khổ hạnh vĩ đại* vì có khả năng nhẫn nhục. Tâm bạn sẽ không hướng về vọng tưởng dù bị đau khổ tai ương v.v… Bạn sẽ là một *nhân vật vĩ đại* vì bạn yêu mến người khác hơn chính mình. Bạn sẽ là một người *thực hành giới vĩ đại* vì trong mọi hoạt động, không bao

giờ bạn rời xa việc thực hành 10 loại pháp hành. Bạn sẽ là một *người bảo trì tạng luật* vì bạn luôn luôn an tịnh, tự chủ, và hoàn toàn không bị ô nhiễm bởi ác hành nhỏ nhặt nhất. Bạn sẽ là một *hành giả vĩ đại* vì thực hành con đường Đại thừa thực thụ.

a-2.6. Mười tám điều kiện của pháp luyện tâm

(1) Luôn luôn theo sát ba điểm chính

Điểm thứ nhất là không bao giờ vi việt những giới điều của sự luyện tâm. Đừng lấy sự luyện tâm làm cớ để mà bỏ qua những giới luật căn bản như là những giới trong tạng luật.

Điểm thứ hai đừng để cho sự luyện tâm của bạn trở thành chỉ là sự bắt chước. Đừng dùng sự luyện tâm của bạn làm cớ để không ngần ngại làm đảo lộn mọi người và các hữu tình như chặt phá cỏ cây v.v… vì bạn giả vờ không còn ngã ái.

Điểm thứ ba là đừng để sự luyện tâm của bạn trở nên bất túc, nghĩa là chỉ kiên nhẫn đối với bạn mà không kiên nhẫn đối với kẻ thù hoặc chỉ khoan hồng đối với mọi người mà thiếu khoan hồng đối với những chúng sinh khác, v.v…

Hãy thay đổi những ước vọng của bạn
Nhưng vẫn giữ phong thái như cũ.

Đừng để nguyên những tư tưởng ngoan cố mà bạn có trong dòng tâm thức: hãy dùng một vài biện pháp để cải thiện chúng. Những mẫu người tốt nhất cải thiện thấy rõ từng ngày; người trung bình chỉ cải thiện sau hàng tháng, và tệ nhất thì cả năm mới thay đổi. Bạn phải thấy bạn có thể thuộc vào hạng nào trong đó. Nếu cả ba hạng đều vượt quá sức bạn thì dù bạn đã xuất gia, thọ giới và đã già, bạn vẫn còn giữ nguyên những tư tưởng bạn có trước khi xuất gia. Đừng giống như những tảng đá ở sau nhà bạn không bao giờ thay đổi từ năm này qua năm khác. Hãy thay đổi những khát vọng của bạn! Những ước vọng ấy phải được thay đổi thành ước vọng có tâm bồ đề, có sự từ bỏ, có thực chứng về vô thường, v.v… Nhưng đừng thay đổi tư thái bề ngoài của bạn. Có những người không có một đức tính nào có giá trị được phát triển bên trong, nhưng bên ngoài lại giả vờ có một tia mắt

thánh thiện nhìn xa xăm v.v… Bạn chỉ nên phát triển những tuệ quán và cải thiện nội tâm mà đừng bao giờ hiện tướng ra bên ngoài. Cũng đừng để cho ai biết bạn đã làm những tiến bộ phi thường. Bạn nên làm như Shantideva hay bậc thánh Chu Lợi Bàn Đà Già đã từ bỏ vọng tưởng một cách âm thầm, bí mật đạt thực chứng. Ngay cả bậc hiền trí Chandrakirti cũng chỉ ra vẻ như một học giả không có gì đặc biệt, không ai chú ý gì đến ông. Nhưng bên trong ngài đã đạt được thần thông, ngài có thể nặn ra sữa từ hình vẽ một con bò cái. Những con người như vậy không bao giờ tự làm cho mình nổi bật. Và trong quá khứ những vị tu sĩ trong truyền thống Kadampas cũng không tìm cách nổi tiếng như tu thiền giữa công cọng, bày tỏ những dấu hiệu của sự đắc đạo, v.v… Hãy theo gương họ. Bạn sẽ gặp nhiều chướng ngại khi tự quảng cáo về mình: điều ấy cũng như có một viên ngọc như ý mà đem đi khoe. Bạn không khác gì người thế tục và bị rơi lại vào những chuyện thế gian. Mỗi khi chúng ta tu được dù chỉ một pháp nào, chúng ta cũng mong cho mọi người biết như thể là giương một lá cờ trên đỉnh núi. Đừng làm như vậy. Trong truyền thống này của Atìsha và phái Kamdampas, bạn phải che giấu những đức tính như ngọn đèn giấu trong bình đèn.

Đừng nói đến những chân tay tàn tạ của người khác.
Nghĩa là đừng nói về những khuyết điểm của mọi người.
Đừng bị ám ảnh bởi người khác.

Nghĩa là bạn phải phân tích lỗi lầm của chính mình nhưng không nên nhìn lỗi người khác. Nếu không bạn chỉ tìm lỗi nơi những người tu khác, những người bạn trong tu viện hay những vị tu sĩ trong nhà trọ của bạn v.v…, bạn sẽ tự nhiên tìm lỗi ngay cả nơi chư Phật. Đừng gán lỗi cho người khác, vì như thế bạn chỉ khinh người và không biết gì đến họ.

Hãy thanh lọc trước tiên vọng tưởng lớn nhất.

Hãy thanh lọc bất cứ vọng tưởng nào mà bạn thấy là lớn nhất trong dòng tâm thức của bạn. Nếu tham nơi bạn là lớn nhất, thì hãy thanh lọc nó bằng cách áp dụng pháp đối trị như quán thân bất tịnh.

Từ bỏ tất cả hy vọng về quả báo.

Khi bạn làm một điều gì thiện, thì đừng mong chờ sự đền bù hay quả dị thục tốt đẹp.

Hãy từ bỏ thực phẩm có chất độc.

Đừng nên đào luyện bất cứ đức hạnh nào giống như thức ăn có lẫn chất độc ngã ái.

Ta hãy nói phần còn lại mà không trích dẫn thêm bản văn gốc. Nếu bạn phát sinh một vọng tưởng, thì hãy đối trị ngay không để cho nó kéo dài - hãy đối xử không nương tay với nó.

Bản văn nói về bốn pháp mà một hành giả cần phải thực hiện, ví dụ đừng lấy oán trả oán. Bạn không phải là một hành giả đức hạnh nếu bạn không thực hành bốn pháp, (CT.- *tức là bốn trọng giới của tỳ kheo. Chúng không được kể ra ở đây)* vì bạn đã hứa trước tu viện trưởng và thầy truyền giới là bạn sẽ giữ bốn giới ấy. Nếu ai nói với bạn "Con chó già" thì đừng trả đũa bằng "người là đồ ăn trộm." Nếu ai đánh bạn một cái, đừng đánh trả lại gấp hai.

Đừng chờ dịp trả thù một người nào, như phục kích trên đường hẽm để hại họ. Những người thế tục ngu si tưởng rằng tốt nhất là nên mĩm cười trong khi âm thầm nuôi dưỡng sự thù hận. Điều này chỉ chứng tỏ rằng Pháp và những hành vi thế tục là hai chuyện trái ngược.

Nếu bạn biết một người nào có tội lỗi, đừng nói ra trước nhiều người khác hay đã kích những chỗ yếu của họ. Đừng nêu lên những lỗi lầm của họ. Cũng thế không nên tụng những thần chú phẫn nộ để hại các hữu tình v.v…

Khi bạn làm gì quấy thì đừng trách cứ người khác một cách lừa dối. Cũng đừng nên tự cho mình tài khéo và chỉ trích người khác khi công việc không suông sẻ, đừng đặt gánh nặng của một con trâu dzo lên một con trâu thường.

Tâm được huấn luyện cốt để hàng phục ngã ái. Nhưng nếu những sự thiền định của bạn chỉ làm cho bạn tăng thêm ngã ái, và bạn không làm hại hữu tình chỉ vì muốn được danh tiếng, quà tặng v.v… thì như vậy là "bùa chú đã mất linh." Đừng nên làm như vậy.

Đừng hấp tấp chiếm lấy một cái gì thuộc của công, hoặc cố được phần nhiều nhất bằng cách đến trước - nghĩa là đừng chạy đua.

Đừng để cho thiên thần trở thành ác quỷ, nghĩa là đừng để sự luyện tâm của bạn không còn là một pháp đối trị ngã ái, mà là một cái gì làm vững chắc thêm ngã ái.

Đừng nghĩ "Nếu kẻ thù của tôi chết hay phá sản thì tôi mới sung sướng!" Điều này sẽ là *tìm hạnh phúc trong bất hạnh.*

Trên đây là 18 lời nguyện.

a-2.7. Hai mươi lời khuyên

Tất cả pháp tu đều từ một pháp.

Nghĩa là hành giả không cần thực hành thật nhiều đức hạnh, vì tất cả đức hạnh bao gồm trong một ý "đổi địa vị mình với người." Khi ăn hãy nghĩ: "Tôi đã hiến thân tôi cho hữu tình. Bởi vậy để làm việc cho lợi lạc hữu tình, tôi sẽ nuôi dưỡng thân này." Với tất cả lề lối hàng ngày của bạn, cũng đều làm như vậy. Hãy làm mọi sự bằng cách ấy, như khi bạn tụng thần chú, trừ tà v.v…

Nếu thuốc tỏ ra không hiệu nghiệm, thì y sĩ có thể vừa châm chích con bệnh vừa chữa bằng nước nóng. Sự đổi địa vị mình với người cũng vậy có hàng trăm lợi ích, vì nó là cách đối trị tất cả vọng tưởng và thói xấu.

Hãy khởi động lực trước khi làm mọi việc lành, và cuối cùng hãy hồi hướng công đức. Điều quan trọng nhất là mỗi buổi sáng nên làm quyết định bạn sẽ làm gì và sẽ không làm gì trong ngày hôm ấy.

Bạn không được bỏ việc luyện tâm dù gặp hạnh phúc hay đau buồn xảy đến. Có người bỏ Pháp khi được sung sướng vì lên chức hay có tài sản. Có người bỏ Pháp khi bị kẻ thù làm cho đau khổ. Nhưng bạn không được bảo sự luyện tâm trong bất cứ biến cố nào.

Hãy duy trì những lời nguyện trong khi luyện tâm và những lời nguyện trong các pháp khác nói chung, như thể là bạn bảo trì sinh mạng của mình.

Có ba pháp tu khổ hạnh mà bạn nên biết để tu tập. Đó là: nhận ra vọng tưởng, áp dụng những biện pháp đối trị, và chấm dứt tính tương tục của vọng tưởng.

Bạn nên cầu nguyện cho mình có đầy đủ ba nhân chính để tu tập pháp: gặp được minh sư; tâm thích hợp cho việc tu tập; và có đủ điều kiện cần thiết như y phục và thực phẩm.

Hãy làm ba điều không thoái hóa: kính thầy; vui mừng trong việc tu tập; và kiên trì nhớ kỹ những lời khuyên này.

Đừng để cho thân lời ý của bạn nhàn rỗi, hãy làm cho chúng bận rộn bằng thiện hành. Thiện hành của thân không chỉ là lạy dài hay đi kinh hành v.v… mà ngay khi ngồi bạn cũng cần chuyển tư thế ngồi thành một thiện hành bằng cách làm thẳng cột sống. Đừng chia những đối tượng của tâm bạn thành bạn và thù, chúng sinh và Phật. Bạn phải làm chủ sự tập luyện này ngay trong tâm để của bạn, để bao quát tất cả pháp, như Geshe Chaekawa đã làm. Muốn hoàn toàn làm chủ pháp này, hãy nhấn mạnh thiền định về kẻ thù mà bạn thấy khó kiên nhẫn với họ nhất, v.v… hãy dành một chỗ đặc biệt cho những đối tượng có thể chứng tỏ nguy hiểm cho bạn về phương diện nghiệp, như là thầy, cha mẹ, người ở cùng phòng.

Hãy tiếp tục thiền quán, dù bạn có hội đủ những điều kiện cần thiết như cơm áo hay không. Đừng để việc sau đây áp dụng cho bạn:

Trông như một hành giả
Khi cơm đầy bụng và trời nắng
Nhưng trông như người thế tục
Khi gặp điều rắc rối xảy ra.

Từ hôm nay, hãy thiền quán về tâm bồ đề, một điều rất khó triển khai nhưng lại vô cùng lợi ích. Bạn phải làm việc này vì lợi lạc cho bản thân người khác, chứ không phải cho những việc trên thế gian này. Bạn nên hành động cốt yếu hướng về đời sau hơn là đời này; hướng về pháp hơn và về những chuyện thế tục; và hướng về thiền định luyện tâm hơn là thực hành những pháp khác.

Bản văn gốc tiếp tục

“Đừng hiểu lầm…” Tôi sẽ bàn phần còn lại mà không trích dẫn. Có 6 cách hiểu lầm:

(1) Nhẫn nhục sai:

Nghĩa là chịu đựng được những vấn đề gặp phải trong khi làm chuyện thế tục nhưng lại không có can đảm đối phó với những khó khăn gặp phải trong khi thực hành pháp.

(2) Hiểu sai mùi vị:

Bạn phải nếm vị Phật pháp nhờ học hỏi, quán tưởng, thiền định, v.v… Khi bạn không có quan niệm về pháp mà lại có thể hiểu những chuyện thế gian như kinh doanh, quân sự v.v… và có thể phân tích mọi việc, thì thế là bạn đã nếm vị thế gian. Đây là nếm vị sai lầm.

(3) Hiểu sai tâm đại bi:

Nghĩa là không thiền định về tâm đại bi đối với những người tội lỗi, mà chỉ đại bi đối với những người khi gặp khó khăn vì chánh pháp.

(4) Ước nguyện sai lầm:

Nghĩa là không mong ước thực hành pháp thanh tịnh mà mong ước có hạnh phúc, thế lực và tài sản trên thế gian.

(5) Khuyến cáo sai lầm:

Nghĩa là khuyến khích những người tin tưởng bạn đừng thực hành pháp làm lợi ích cho họ trong những đời sau, mà trái lại đi khuyến khích họ học doanh thương, pháp luật v.v… những điều rất hại cho đời sau của họ.

(6) Hỷ lạc sai lầm.

Nghĩa là không vui mừng đức hạnh của chính mình hay của mọi người, hoặc về hạnh phúc của người khác. Sự vui mừng ấy gọi là bất thiện. Lại nữa, sự hỷ lạc hiểu sai là vui mừng khi kẻ thù của bạn gặp đau khổ. Một ví dụ: có lần một tu sĩ vui mừng khi đối thủ của ông

phạm giới trọng. Khi nghe chuyện này, Geshe Potowa nói: "Con người vui mừng phạm tội lớn hơn là con người phạm giới."

Khi chúng ta làm những việc như học hỏi với một bậc thầy, chúng ta có thể phát sinh một sự từ bỏ nông cạn, và trong vài ngày có thể thực hành đức hạnh một cách cuồng nhiệt. Sau một thời gian chúng ta đâm chán và phế bỏ việc hành thiện. Vậy không nên gián đoạn trong việc tu tập của bạn, làm như thế nó có từng cơn. Geshe Karag Gomchung nói:

Hãy nhìn xa phía trước,
Hãy thấy xa
Hãy nhịp nhàng.

Nói cách khác khi bạn thực hành đức hạnh, bạn nên luôn luôn giữ mức độ vừa phải, không quá nồng nhiệt cũng không quá buông lỏng. Sau khi làm xong pháp thiền vào buổi sáng thức dậy, bạn nên thực hành sự tu tập đúng mức. Về sau tăng lên, thì bạn sẽ bao quát một phạm vi rộng lớn. Giống như câu chuyện về con rận và con bọ chét (CT.- *Câu chuyện này giống như ngụ ngôn của Aesop về con rùa và con thỏ).*

Bản văn gốc nói: *"Đừng tu tập có từng cơn."*

Một cách giải thích là: hãy để ý vào việc luyện tâm.

Khi cần lấy máu, y sĩ đồng thời cắt xuyên qua mạch máu và da. Cũng vậy việc luyện tâm của bạn phải làm mòn dòng tâm thức của bạn như một tảng đá làm mòn một cục xương.

Hãy dùng pháp thiền phân tích để luyện tâm, bằng khái niệm và bằng phân tích.

Hãy áp dụng cách đối trị để trừ vọng tưởng nào bạn cho là lớn nhất.

Sự làm việc vì lợi lạc hữu tình chỉ là chuyện đương nhiên, một điều bạn đã phát nguyện, bởi vậy đừng khoe khoang về điều ấy.

Giả sử một người nào xem thường bạn trước mặt những người khác, bạn không nên nổi giận v.v… nghĩa là đừng tỏ vẻ khinh bỉ.

Đừng thay đổi như thời tiết mùa xuân, đổi từ vui đến buồn vì một lý do tầm thường nhất.

Đừng giúp đỡ người khác với hy vọng nhận lấy tiếng khen v.v…

Điều này kết thúc những lời khuyên.

Nếu theo đúng những lời khuyên này, bạn có thể chuyển những nghịch cảnh thành con đường giác ngộ, mặc dù năm thứ suy đồi - suy giảm về thọ mạng, vân vân - là chuyện thông thường.

Hệ phái giảng dạy này được truyền từ Suvarnadvipi. Chỉ giáo này đã làm cho Chaekawa sung sướng, ông bảo rằng bây giờ ông có thể chết mà không ân hận.

Trừ phần nói về tri kiến, thì giáo lý đến đây là hoàn tất. Trong nhiều luận giải về bản văn này, tri kiến được đề cập theo sự truyền giáo đầu tiên, nên không được rõ ràng. Tác phẩm *Sự Luyện Tâm Như Tia Mặt Trời* khi bàn về tri kiến thì dựa theo hệ thống trung quán. Suvarnadvipi lúc đầu theo cách giảng Duy thức về tri kiến, nhưng về sau chuyển qua hệ thống trung quán.

Khi cho một buổi nói chuyện thân mật về Lam-rim thì theo truyền thống, người ta không lập lại ba hay bốn lần tài liệu sau phần này nói về phát bồ đề tâm.

--- o0o ---

PHẦN NĂM

PHẠM VI LỚN

NGÀY HAI MƯƠI

Kyabje Pabongka Rinpoche nói vài lời để chúng tôi phát khởi động lực. Ngài trích dẫn những dòng này từ *Những Đức Tính Quý Báu:*

Con đường của chư Phật
Quá khứ vị lai hiện tại,
Là con đường sáu ba la mật không gì khác.

Nghĩa là, chư Phật ba thời đã theo gót nhau không bao giờ chuyển hướng khỏi những việc làm lục độ. Không có con đường nào khác trong kinh giáo hay mật giáo, và những bản văn chúng ta đang học cũng chỉ dạy một con đường ấy.

Khi ấy Rinpoche kể lại những tiêu đề đã giảng. Và khởi tư tiêu đề "Dạy một Pháp tu để áp dụng suốt đời," ngài ôn lại tài liệu về làm thế nào để chuyển nghịch cảnh thành con đường giác ngộ.

Điều này hoàn tất sự bàn luận về cách phát triển ước nguyện đạt toàn giác.

b. Phát tâm bồ đề qua nghi lễ thọ giới

Tôi sẽ giảng dạy phần này về sau, nên bây giờ hãy gác lại

Nếu bạn không có tâm bồ đề, thì dù bạn làm bất cứ pháp thiền gì với hi vọng đạt thành Phật quả - dù là pháp Đại Thủ ấn hay Dogchen, Trung đạo, hay các giai đoạn phát sinh và thành tựu trong pháp quán chư thần v.v…- những việc ấy cũng không làm bạn xích tới gần Phật quả chút nào. Bạn lại còn không bao giờ vào được ngưỡng Đại thừa bằng cách ấy. Bởi thế mọi người đều phải tập trung vào việc thực hành tâm bồ đề. Với trí căn bản, đức Phật đã nhìn thấy suốt được các pháp trong nhiều kiếp và chưa từng thấy phương pháp nào tốt hơn, hay ngỏ nào tốt hơn để đi vào đạo lộ.

c. Những hoạt động cần làm sau khi dã phát bồ đề tâm

Sau khi phát tâm bồ đề, bạn cần phải luyện tập vài loại hoạt động. Phát bồ đề tâm mà thôi chưa đủ. Cũng như một người đi đến Ấn Độ sẽ không đến được nếu không đích thân khởi hành, bạn cũng thế, phải huấn luyện về hạnh bồ tát. Bạn phải chứa nhóm cả hai loại tích tập

công đức và trí tuệ liên kế nhau để đạt thành cả thân vật lý và thân trí tuệ (sắc thân và pháp thân) của một vị Phật; bởi thế sự huấn luyện của bạn phải phối hợp cả phương pháp lẫn trí tuệ. Những hành vi của người con Phật đều phát xuất từ hai điều: phương pháp và trí tuệ. Năm ba la mật đầu thuộc về phương pháp. Ba la mật cuối hàm tuệ quán đặc biệt thuộc về trí tuệ.

2.3.3. CÁCH HUẤN LUYỆN CÁC VIỆC CỦA CON PHẬT SAU KHI PHÁT TÂM BỒ ĐỀ

Tôi sẽ bàn tiêu đề này dưới hai mục: (1) làm thế nào để luyện sáu ba la mật ngõ hầu làm cho tâm bạn thuần thục; (2) làm thế nào để luyện về bốn cách thâu đệ tử (bốn nhiếp pháp) để làm thuần tâm người khác.

a- Phương thức chung để huấn luyện các hạnh của người con Phật.

Có sáu mục: 1. Bố thí; 2. trì giới; 3. nhẫn nhục; 4. tinh tấn; 5. thiền định; 6. trí tuệ.

a-1.1. Bố thí

Bố thí tự bản chất là ý muốn xả bỏ thân ta, tài sản ta và những thiện đức căn bản của ta. Bố thí được phân làm ba loại.

a-1.1.1. Tài thí

Đây là cách bố thí kể từ cho một muỗng bột ngũ cốc cho đến hy sinh tánh mạng và thân thể cho người. Nếu bạn không thể cho ra một cái gì, thì hãy tưởng tượng làm thế nào trong quá khứ bạn được sinh làm Phạm vương, Đế thích, Chuyển luân vương, vân vân. Vào thời ấy bạn rất giàu có, nhưng vì bạn không thực hành bố thí nên không rút được tinh hoa nào từ những tái sinh ấy, và chính điều này đã đưa bạn đến tình trạng hiện nay. Lại nữa bạn phải thực hành bố thí mà không mong cầu đền đáp hay quả báo dị thục nào. Nếu sự bố thí của bạn có bồ đề tâm làm động lực thì sự bố thí dù chỉ là một miếng ăn hay một chút bột ngũ cốc cho ăn mày v.v… hay cho cả sâu kiến, cũng là một sự thực hành bố thí chân thật và là một hành vi của người con Phật.

Bạn cũng nên làm thỏa mãn nhu cầu của người nhận, vì quả báo sẽ không phải nhỏ.

Khi chúng ta làm một cuộc cúng dường lớn để tỏ lòng tôn kính tam bảo, chúng ta có cảm tưởng mình làm được nhiều và cảm thấy rất hãnh diện. Đây không phải là một hình thức bố thí vật chất và nghĩ rằng "Tôi đã bố thí nhiều quá" hoặc "tôi đã cho không nhằm người." Khi bạn xả bỏ cái gì, hãy khởi động lực trước khi cho như sau đó: điều ấy đang được thực hiện vì tất cả hữu tình như những người mẹ của bạn. Lại nữa hãy làm những lời nguyện mạnh mẽ. Dù hành vi bố thí là lớn hay nhỏ, đừng hy vọng lợi lộc gì đền đáp do sự bố thí ấy, hoặc hy vọng được kính trọng v.v…

a-1.1.2. Pháp thí

Hình thức bố thí này có thể là việc giảng dạy dù chỉ 4 câu kệ cho người nào muốn nghe, nếu ta nói bài kệ với ý nghĩ muốn đem lại lợi lạc cho người kia. Ngay cả khi bạn dạy cho học trò một bài đọc, đó cũng gọi là bố thí pháp, dù bạn không phải tu sĩ, không giảng nói từ một pháp tòa. Pháp thí tốt hơn bất cứ hình thức bố thí nào. Lại nữa sự học thuộc lòng hay nghiên cứu kinh điển cũng là một hành vi pháp thí nếu bạn tưởng tượng xung quanh mình có chư thiên hộ pháp và những hữu tình đang lắng nghe. Ngay cả giun dế v, v… khi nghe những lời pháp cũng để lại những dấu ấn trong dòng tâm thức chúng. Hãy nghĩ như vậy, ngay cả khi bạn đến đọc kinh tại nhà thí chủ.

Bạn phải rất cẩn thận khi đi vào xóm làng làm lễ. Đấng đạo sư đầy từ mẫn của chúng ta giảng dạy các mật điển, phương pháp đạt giác ngộ trong một đời. Nếu bạn trao đổi điều này với tặng phẩm do tụng đọc, thế là bạn đã bán pháp để lấy của cải vật chất. Điều này cũng như lôi một ông vua từ trên ngai xuống đất và bắt ông ta chùi nhà. Bởi thế hãy làm những nghi lễ ấy với động lực chân chính.

Bố thí pháp không chỉ có nghĩa là giảng dạy có bài bản. Nó có thể là việc sử dụng buổi nói chuyện của bạn v.v… như một phương tiện gián tiếp hay trực tiếp để hướng dẫn người khác vào Phật pháp. Những người đã xuất gia nên thực hành việc bố thí pháp là chính yếu, nhưng cũng nên bố thí tài vật nếu không quá khó khăn. Kadampa

Geshe Shawara nghĩ như sau khi ông muốn nói chuyện với một nhóm tu sĩ:

"Tôi sẽ không nói về những lợi lạc của sự bố thí, vì tôi đã nói với các vị những lỗi lầm của chấp thủ."

a-1.1.3. Vô úy thí

Điều này có nghĩa là sự phóng thích các tù nhân hay cứu người chết đuối chẳng hạn. ngay cả việc cứu những chúng sinh như giun khỏi hơi nóng mùa hè hay cơn lạnh mùa đông cũng là một hình thức vô úy thí. Không cần phải đi thật xa mới làm được hạnh "bố thí sự không sợ" này, bạn có thể làm việc ấy con rận trên thân bạn. Cứu những côn trùng khỏi chết đuối chẳng hạn là việc làm rất dễ. Bạn chỉ cần đưa ra một ngón tay. Sự quán tưởng về bố thí được tìm thấy trong chương nói về luyện tâm cũng là một pháp thực hành bố thí.

Tác phẩm *Hành Bồ Tát Hạnh* đề cập một cách căn bản để thế nào là bố thí ba la mật:

Nếu bố thí ba la mật
Là trừ khử nghèo nàn của tất cả chúng sinh,
Thì làm thế nào đức Phật, đấng che chở
Đã hoàn thành được nó, khi ngay bây giờ
Vẫn còn những chúng sinh đang thèm khát?

Nói cách khác bố thí không có thể chỉ là xua tan cơn nghèo của hữu tình; ngay cả Thanh văn, Duyên giác, A la hán cũng không có được ba la mật này, mặc dầu họ hoàn toàn không có tâm bỏn xẻn. Bố thí là một cái gì hơn thế nữa. Tác phẩm *Hành Bồ Tát Hạnh* nói:

Người ta bảo bố thí ba la mật
Là tâm tưởng bố thí cho mọi chúng sinh
Tất cả những sở nghiệp của bạn.
Như vậy bố thí phải từ tự tâm.

Điều này có nghĩa rằng bố thí ba la mật phát sinh do sự quen thuộc với ý tưởng xả bỏ thân thể tài sản công đức và những nghiệp báo của mình cho người khác; và điều này cũng có nghĩa là cho những sự ấy

từ đáy sâu tim bạn không một chút keo kiệt, trong khi nghĩ những lợi lạc của sự tịnh thí và những lỗi lầm của không xả bỏ.

Như vậy điểm quan trọng ở đây là bạn nên tăng trưởng những ý nghĩ về bố thí. Nếu người ăn xin đến xin ba tấm y của bạn, mà bạn nghĩ, "Ta có nên xả chúng hay không" đó là do bạn có thói quen bố thí. Cuối cùng bạn sẽ có thể hy sinh cả thân thể mình, sau khi luyện tâm về mức độ thấp hơn của sự bố thí. Khi bạn chưa đạt đến mức quen thuộc như thế, thì hãy luôn luôn tăng trưởng những ý niệm về bố thí.

Cách tăng trưởng những ý niệm ấy như sau. Hãy quán các pháp là vô thường. Khi chết, ta sẽ không đem theo được một chút tài sản. Những vật ta để lại sẽ bi hư nát v.v… Hãy đem chúng ban phát cho mọi người một cách chân thật từ đáy lòng; khi ấy bạn sẽ ít có cơ hội vi phạm những tiểu giới như tích trữ nhiều vật dụng. Đây là một ví dụ về hạnh bố thí.

Nhưng nghĩ tưởng chưa đủ, bạn phải thật sự xả bỏ càng nhiều càng tốt. Bạn nên rộng rãi đối với hành khất, nhưng không nên bố thí những vật kiếm được do tà mạn khi bạn không có gì khác để cho.

Tóm lại, ba la mật đầu tiên phải là sự tu tập chính của cư sĩ. Có câu:

Thí giới nhẫn là dành cho đa số
Đức Như Lai dạy ba pháp này cho cư sĩ.

Thực không nên cho thân thể của bạn chẳng hạn. Đừng bố thí thân xác trong khi bạn còn ở địa vị đang tập quen hạnh bố thí và đang tăng trưởng những ý tưởng về bố thí. Chỉ về sau mới nên xả bỏ thân thể khi chuyện ấy đã trở nên dễ dàng đối với bạn như chuyện cho một đĩa rau.

Có những vật không nên xả bỏ. Đừng thực hành bố thí với vài vật đặc biệt không được phép cho vì người nhận, vì thời gian, vì vật thí, v.v… Nếu người cho là xuất gia thì không nên đem cho ba y của mình v.v… Người xuất gia thì không được cúng dường thức ăn sau ngọ. Bạn không nên bố thí thức ăn bất tịnh như tỏi hành cho những người

bà la môn vì họ giữ giới không ăn những thứ này. Bạn cũng không nên đem sách cho những người chỉ muốn tranh cãi, hoặc cho khí giới, độc dược cho những người có thể tự sát. Bạn không nên dạy mật điển cho một pháp khí không thích hợp hoặc bao che cho kẻ phạm tội nếu bạn chắc chắn y sẽ làm hại đến hữu tình hoặc cho nền giáo lý v.v…

Sẽ là một tà kiến nếu nghĩ rằng hạnh bố thí không có quả báo. Cũng sẽ ít lợi lạc nếu bạn chỉ giúp đỡ một hữu tình mà bỏ qua nhu cầu của những hữu tình khác. Hãy luyện mình không bị ô nhiễm vì những việc như trên, và như sau: bị tà kiến thúc đẩy giết súc vật để cúng tế, khinh thường kẻ khác, có hành vi cạnh tranh, tự thổi phồng mình, ham danh, cảm thấy hối hận, chủ bại, hoặc hành động có tính cách bè phái.

Shantideva nói đến 3 điều: bố thí, che chở, và làm cho thanh tịnh. Nói cách khác, bạn tăng trưởng những ý tưởng về *bố thí* thân mạng, nhưng khi chưa đến thời gian để làm việc ấy, thì bạn phải che chở thân mình khỏi những hoàn cảnh tác hại và giữ nó *thanh tịnh* bằng cách không sử dụng nó một cách bất thiện. Bản văn còn bàn đến một điều thứ tư là bạn nên hoàn tất những nguyên nhân đưa đến tái sinh như thế này, để trong những kiếp sau bạn sẽ có tám đức do quả dị thục, đó là sự tăng trưởng.

Lại còn có một nhóm bốn khác nữa: xả bỏ tài sản của bạn và tăng trưởng ý tưởng về bố thí; che chở bản thân cho đến khi xứng đáng nhận của cúng dường của người khác; giữ mình trong sạch bằng cách không để ô nhiễm vì tà hạnh hay tội lỗi; tăng trưởng phạm vi bố thí để bạn có được vật để cho trong đời tái sinh.

Một nhóm khác là: xả bỏ thiện hành của bạn cho hữu tình một cách chân thành tự tâm khảm; che chở đức hạnh của bạn khỏi bị phá hủy vì giận dữ; sự trong sạch do không bị ô nhiễm vì hành động bất tịnh, nhưng mong được hạnh phúc trong đời này, hay chỉ muốn tránh tái sinh vào đọa xứ; tăng trưởng ý thức vui mừng của bạn v.v… Bản văn này bàn đến bốn nhóm bốn. Bạn phải tu tập theo cách đề ra trong bản văn này.

a-1.2. Sự thực hành giới Ba la mật

Hành Bồ Tát Hạnh nói:

Người ta bảo giới ba la mật
Là đạt được sự từ bỏ một vài tư tưởng.

Nghĩa là lật ngược những ý tưởng hại người cùng với căn bản của những ý tưởng ấy (là tham, sân, v.v…-DG), chuyển thành tư tưởng từ bỏ những hành vi như vậy. Sự hoàn toàn quen thuộc với sự từ bỏ này trở thành trì giới ba la mật.

Có ba loại giới.

a-1.2.1. Giới chế ngự những hành vi bất thiện

Một ví dụ về giới này là ba loại lời nguyện. Tác phẩm *Ngọn Đèn Soi Đường* nói:

Những người giữ một trong bảy loại
Giới biệt giải thoát
Luôn luôn có thể giữ được giới khác
Họ có cơ may thọ giới bồ tát
Người khác thì không.

Mới nhìn qua, điều này có vẻ như nói rằng bạn cần phải có giới biệt giải thoát mới có thể thọ giới bồ tát. Nhưng điều này cũng có nghĩa là, theo Mật tông, những người xứng đáng thực hành mật điển nhất là tăng ni là những người tốt nhất để được huấn luyện thành bồ tát, song điều này không bao gồm tất cả mọi trường hợp: có những trời rồng có thể thọ giới bồ tát nhưng lại không được thọ giới Biệt giải thoát.

Trong trường hợp ấy bạn phải làm gì? Khi bạn có giới Biệt giải thoát và có thể theo đuổi học giới của bồ tát, thì bạn phải nhân ra những giới luật về từ bỏ và tự chế phù hợp với giới Biệt giải thoát. Nếu bạn không có giới, bạn hãy xem sự tự chế là từ bỏ và ngăn chừa mười bất thiện. Giới bồ tát là một thực thể khác với giới Biệt giải thoát và cũng khác với giới từ bỏ 10 bất thiện trong dòng tâm thức của Bồ tát.

a-1.2.2. Giới tích tập tất cả điều lành

Giới này có nghĩa nỗ lực với ba cửa thân ngữ ý đến thực hành mọi điều thiện kèm với bồ đề tâm. Những điều này bao gồm sự cúng dường, lễ bái, tôn kính, phục vụ những vị đáng cúng dường; học hỏi, quán tưởng, thiền định, giảng dạy hay lắng nghe. Tóm lại, đó là tất cả những công việc thuộc sáu hạnh ba la mật được thực hành để làm thuần thục dòng tâm thức của bạn và của hữu tình.

Tất cả công việc của những người con Phật đều thuộc về ba loại giới này. Nói chung toàn thể Lam-rim là để tăng trưởng ba loại giới này (dứt ác, làm lành và lợi ích chúng sinh).

a-1.2.3. Giới làm lợi ích cho chúng sinh.

Giới này gồm có bốn cách để thâu thập đệ tử hay Bốn nhiếp pháp (xem ngày 23) v.v…

Còn có 11 cách để làm việc cho hữu tình: 1. Giúp những người khó nhọc và đau khổ, 2. Giúp những người không biết phương pháp chính đáng; 3. Giúp người bằng cách làm lợi lạc cho họ; 4. Giúp người bị nguy hiểm đe dọa; 5. Giúp người bị khốn đốn bần cùng; 6. Giúp người đao đào thoát; 7. Giúp người không nhà; 8. Giúp người không gặp kẻ đồng tâm; 9. Giúp những người đi đúng đường; 10. Giúp những người đi sai đường; 11. Giúp tất cả những hạng người trên bằng thần thông.

Chúng ta có thể thực hành 10 mục trong số trên, chỉ trừ mục làm việc bằng thần thông. Tóm lại giới này bao gồm tất cả hành vi bằng thân lời ý có động lực là những tư tưởng muốn làm lợi ích người khác.

Bạn phải theo những giới như từ bỏ mười điều ác ngay cả khi bạn chưa thọ giới Biệt giải thoát. Bạn tu tập 6 ba la mật để làm thuần thục dòng tâm thức; ba loại giới trên đây (thuật ngữ gọi là *Tam tự tịnh giới* - DG) sẽ huấn luyện cho bạn làm những việc lợi người.

a-1.3. Làm thế nào để huấn luyện hạnh nhẫn nhục

Nhẫn nhục tự bản chất là tâm không bị dao động bởi bất cứ điều hại nào được gieo rắc cho mình hay bởi sự lo lắng vì đau khổ. *Hành Bồ Tát Hạnh* nói:

Chúng sinh cang cường khó hàng phục hết
Vì chúng nhiều như hư không
Nhưng người nhẫn nhục không nản chí,
Mà chỉ bị tư tưởng giận dữ đánh bại;
Nếu điều này xảy ra
Thì cũng như thất bại về tay tất cả mọi người.

Nói cách khác, nhẫn nhục bị cơn giận dữ đánh bại. Nhẫn nhục dễ bị đe dọa vì sân nhất. Sahntideva nói:

Không có tội lỗi nào bằng hận thù
Không có khổ hạnh nào bằng nhẫn nhục

Có ba loại nhẫn.

a-1.3.1. Nhẫn: bình tĩnh trước những người tấn công

Khi những người khác như kẻ thù hại bạn, hãy kiên nhẫn đừng nỗi giận. Hãy ý thức những lỗi lầm của giận dữ, đấy là điều bất thiện tệ nhất. Người ta nói rằng mỗi khi bạn nỗi giận, bạn phá hũy những công đức căn bản trong một ngàn kiếp. Khi ta hiểu rõ những tai hại của giận dữ thì ta sẽ luôn luôn muốn kiên trì thực tập thiền định về nhẫn nhục. Bạn không thể biết ai là bồ tát. Nếu bạn nổi sân với một Bồ tát mà bồ đề tâm của bạn yếu hơn, thì bạn phá hủy công đức 100 kiếp. Nếu bản thân bạn không phải là Bồ tát và người bạn sân giận lại là Bồ tát, thì bạn pháhủy công đức 1000 kiếp. Điều này nói trong tác phẩm *Hành Trung Đạo* và *Hành Bồ Tát Hạnh.* Vậy những lỗi lầm quả thật nặng nề.

Bạn phải đào luyện sự nhẫn nhục, nhưng hãy làm việc này trước khi bạn nỗi tâm sân - Một khi bạn nỗi sân thì đã quá muộn. Bạn phải kiên nhẫn và nghĩ về những khuyết điểm của giận dữ. Nếu không bạn sẽ làm cho mọi người và cả chính bạn phải khổ sở. Ngoài hậu quả mà cơn giận gây trên người khác, nó còn có thể đẩy bạn đến chỗ tự sát, v.v… Cơn giận có hậu quả là làm cho bạn có nhiều kẻ thù.

Bạn có thể nghĩ rằng "Tất cả những điều này đúng thật, nhưng làm sao tôi có thể nhẫn nhục khi có quá nhiều đối tượng gây giận dữ?" Tác phẩm *Hành Bồ Tát Hạnh* nói:

Làm sao bạn tìm đủ da thuộc
Để lót khắp mặt đất?
Nhưng có được cái đế giày bằng da
Thì cũng như lót da toàn mặt đất.

Hãy xem thử bạn có thể hoàn toàn hàng phục kẻ thù hay không. Bạn sẽ thấy rằng mình không bao giờ thiếu kẻ thù hay hàng phục được tất cả kẻ thù cho đến khi không còn hữu tình nào trên mặt đất. Nhưng nếu bạn hàng phục cơn giận của mình thì bạn sẽ không có một kẻ thù nào cả, và điều ấy cũng như là hàng phục tất cả kẻ thù.

Một khi bạn đã hoàn toàn hiểu Đạo sư rằng những loại nhẫn nhục được xếp hạng theo bản chất của chúng, và những lỗi lầm của giận dữ v.v… thì bạn có còn để cho toàn thân bạn bị cơn giận tóm lấy hay không? Một lần có vị lạt ma cố gắng can đệ tử của mình và một tên trộm đang đánh nhau. Ngài không thành công, người đệ tử cứ đánh người kia. Vị Lạt ma đặt ngón tay lên mũi đệ tử và nói: "Nhẫn nhục, nhẫn nhục" tức thì người đệ tử nhớ lại mình đã mất sự nhẫn nhục. Khi cơn giận đã làm công việc của nói rồi thì có ích gì để giả vờ nhẫn nhục.

Lúc đầu có thể khó thực hành nhẫn nhục; chỉ về sau, khi đã quen nhờ thiền định ta mới có được nhẫn nhục. Có những lý do tại sao không nên giận dữ với người nào làm hại mình. Chẳng hạn có người đánh vào đầu bạn bằng một con roi. Hãy nghĩ như sau để ngăn bạn đừng giận dữ: "Nếu tôi giận với cái khí cụ thực sự gây ra đau đớn thì đáng lẽ tôi nên giận dữ con roi, nhưng con roi nó không có năng lực, nó chỉ được sử dụng." Con người đánh bạn cũng không có năng lực. Anh ta bị trói buộc bởi những vọng tưởng ở trong anh. Tất cả đều đi đến một điều: Sự việc bạn cư xử sai lầm là yếu tố trực tiếp nhất cho việc bạn bị đánh bằng roi. Tuy nhiên căn bản chính là ác nghiệp bạn đã gây nên như đánh người ta trong quá khứ v.v… Bởi thế khi việc này là quả báo thuần thục của nghiệp bạn đã làm, thì bạn nên giận ai?

Tác phẩm *Bốn Trăm Bài Kệ* nói:

Đấng Mâu ni có thể thấy được vọng tưởng
Những người có vọng tưởng thì không thấy

Nói cách khác một bệnh nhân điên có thể đánh vào y sĩ hoặc một người con trai điên đánh cha, nhưng y sĩ và người cha không giận bệnh nhân hay người con, mà trái lại cố gắng để chữa khỏi bệnh điên. Những người làm hại bạn cũng thế, như đã bị điên vì vọng tưởng. Họ không phải là những tác nhân có tự do, nên bạn không nên giận họ. Thay vì thế bạn phải cố gắng dùng vài phương tiện để diệt trừ vọng tưởng cho họ. Nếu lửa làm bỏng tay bạn thì chính là lỗi tại bạn đã động vào lửa. Không nên giận lửa. Cũng thế lỗi của bạn là đã khiêu khích người kia, nên thật không đúng để giận anh ta. Vì hữu tình bản chất là vọng tưởng, nên thật sai khi giận họ cũng như khi thật sai lầm khi giận lửa mỗi lúc bạn bị bỏng, vì bản chất của lửa là làm bỏng da. Nhưng bạn vẫn nghĩ rằng: "Có thể bản chất của chúng như vậy, nhưng tôi giận chúng vì chúng làm một điều bất ngờ đối với tôi." Nếu thế thì cũng nên giận bầu trời khi thình lình nổi giông bão, nhưng điều ấy thật vô ích. Như vậy, thật sai lầm khi ta giận những người như thế. Khi bạn bị đánh, bị lăng nhục v.v… hậu quả là bạn bị đau khổ về thể xác hoặc tinh thần, thì đừng đáp lại sự sai quấy, vì điều ấy sẽ tạo nhân cho bạn tái sinh vào những đọa xứ. Ngược lại bạn nên áp dụng những biện pháp chữa trị cơn giận dữ của mình và hãy nhẫn nhục. Tác phẩm *Hành Bồ Tát Hạnh* nói:

Hiện tại tôi không chịu nỗi đau khổ;
Thế mà giận dữ lại là nhân của địa ngục,
Thì tại sao không dứt trừ giận dữ?

Sự nhẫn nhục bằng cách bình thản trước những người tấn công *(Nại oán hại nhẫn)* là điều mà bạn đào luyện đối với những người thường làm hại mình, chứ không phải những người thường giúp mình. Vậy càng có nhiều người muốn hại bạn, thì bạn càng có cơ hội thực hiện hạnh nhẫn nhục. Bởi thế bạn phải nghĩ rằng những người này làm cho bạn tăng thêm hạnh nhẫn nhục. Atìsha thường được một người hề của vua Asangavyaya theo hầu, y là một người rất khó chịu. Khi người ta yêu cầu Atìsha bỏ người hầu ấy, ngài trả lời: "Có anh ta thì hạnh nhẫn nhục của tôi mới có cơ hội phát triển toàn vẹn."

Tóm lại, hãy nghĩ: "Nếu những Thanh văn chuyên tự lợi mà còn không tức giận khi gặp những kẻ nghịch, huống gì tôi là người đã thề theo Đại thừa." Bạn cần phải học câu chuyện về tiên nhẫn nhục.

(CT. *Một trong những tiền kiếp của Phật Thích Ca khi còn làm Bồ tát. Ngài làm một vị tiên nhân tu hạnh nhẫn nhục, bị một ông vua chặt hết tay chân trong một cơn ghen tức, nhưng Ngài vẫn giữ thái độ bình thản.*)

a-1.3.2. Nhẫn nhục trong sự chấp nhận đau khổ

(kham thọ khổ nhẫn)

Không những bạn cần phải có thái độ không bám víu hạnh phúc, mà bạn còn nên xem đau khổ như một kiểu trang hoàng, và sử dụng đau khổ như một phương thuốc; như trong chương trước nói về các pháp luyện tâm. Mỗi khi bạn bị đau khổ trong lúc tu khổ hạnh, hoặc bị đau ốm, hoặc bị kẻ thù quấy rối, hoặc gặp ác mộng - hãy chuyển tất cả thành những pháp giúp bạn tu tập. Hãy nghĩ rằng chúng sẽ làm tiêu bớt ác nghiệp của bạn, tăng trưởng tâm từ bi nơi bạn, khiến bạn nghĩ về những lỗi lầm của sinh tử v.v… và hãy nhẫn nhục. Khi bạn gặp đau khổ, hay nghĩ như sau: "Nỗi khổ này sẽ thay thế cho nỗi khổ mà tôi đáng lẽ phải trải qua trong các đọa xứ. "Điều này sẽ làm cho bạn sung sướng. Giả sử một người sắp bị hành hìnhh nhưng sau đó lại chỉ bị chặt tay, thì y phải cảm thấy sung sướng vì thoát chết. Cũng như người ta có thể chịu đựng nỗi khổ của sự chảy máu hay nhúng nước nóng để làm lắng dịu một con bệnh. Thế nên khi bạn tu hành gặp khó khăn thì hãy nghĩ: "Tốt, điều này sẽ thay thế cho các nỗi khổ ở các đọa xứ." Và lúc ấy, hãy nhớ đến những lợi ích của đau khổ. Tác phẩm *Hành Bồ Tát Hạnh* nói:

Đức tính của khổ đau là
Nó tẩy trừ kiêu mạn,
Nó làm ta phát tâm đại bi
Đối với những hữu tình trong sinh tử,
Làm ta tránh tội lỗi, và vui vì điều lành.

Lại nữa bạn phải chấp nhận khổ đau, và tạo cho mình một trạng huống để có thể tăng trưởng những việc lành. Hãy làm những việc như thực hành hỷ túc và ít muốn. Khi thực hành những pháp khổ hạnh này hãy nghĩ như sau: "Vì đã xuất gia, tôi không nên mong đợi chổ ở tốt, thực phẩm ngon, áo quần đẹp. Như vậy tôi hy vọng có thể luyện mình trong 4 việc thích hợp với bậc thánh, như hài lòng với những vật kém phẩm chất về ăn, mặc, ở, bệnh." Nếu không làm như vậy, bạn sẽ muốn ăn ngon, muốn giàu có, và luôn luôn tìm cách tăng gia của cải. Bạn sẽ không nghĩ gì vè Pháp, không vượt qua những thứ vô nghĩa của đời người.

Có lần một người buôn gỗ nghe bậc Đạo sư nói: "Kho tàng chôn dấu đã tìm ra, thì nó liền nhiễm đầy độc tố. Chất độc ấy thực mạnh!" Về sau anh ta tìm được một kho tàng và đâm ra giàu có. Vua bắt phải khai nguyên nhân sự phát phú này, anh ta nói dối và bị hành quyết. Thương gia kêu lên: "Quả thực nó liền nhiễm độc rất nhanh. Chất độc này thật mạnh!" Vua hỏi lý do, và thương gia kể câu chuyện.

Tài sản cũng là một chất độc. Nếu những người tu chúng ta ít muốn biết đủ, thì mọi sự sẽ tốt cho ta. Khi đức Tsongkapa từ giả vùng Jadrael, ngài và các đệ tử có rất ít của cải. Nhưng họ ít nhu cầu và hài lòng với những gì mình có. Thực phẩm y phục không làm hại cho sự tu tập của họ. Cũng thế bạn nên hài lòng với những gì mình sở hữu, vì những thứ ấy tương xứng với công đức của bạn. Hãy kham nhẫn khi gặp điều khó chịu như bị chỉ trích v.v… Hãy chấp nhận đau khổ trong các hoạt động bình thường như phải ngồi thẳng lưng v.v… Hãy chấp nhận những đau khổ vì bảo trì chính pháp như cúng dường tam bảo v.v… Hãy chấp nhận đau khổ vì phải từ bỏ dục lạc, từ bỏ khoe khoang. Có sao hay vậy, dù bạn có thể xấu xí, áo quần tồi v.v… Hãy chấp nhận đau khổ vì thực hành giới hạn cho đến khi mỏi mòn. Hãy chấp nhận đau khổ do việc lợi lạc hữu tình như khi tu nhẫn nhục, khi cứu người khỏi chết v.v… hãy chấp nhận đau khổ của sự sống chật vật sau khi từ bỏ những phương tiện tăng gia tài sản bằng nghề buôn bán trồng trọt. Vân vân.

Như vậy, sự nhẫn nhục bằng cách chấp nhận khổ đau là một đề tài rộng lớn.

a-1.3.3. Sự nhẫn nhục để có được bảo đảm về pháp (pháp nhẫn)

Lam-rim *Con Đường Nhanh* nói chi tiết về điểm này. Bạn được bồ đề về Pháp bằng cách: (1) thiền định về những điểm then chốt của giới; (2) tập thay đổi lối hành xử nhờ học và tụng kinh; (3) phân tích ý nghĩa những thiện đức của Tam Bảo, ý nghĩa những mục tiêu giác ngộ của bạn, con đường đưa đến mục tiêu ấy, ý nghĩa của vô ngã và ý nghĩa của ba tạng giáo lý sâu rộng… Hoặc nếu nói về Lam-rim thì bảo đảm về Pháp là hiểu rõ ý nghĩa những danh từ trong Lam-rim này chẳng hạn. Loại nhẫn nhục này giống như sự thấu đạt có được nhờ tranh luận.

Hình thức nhẫn nhục đầu tiên (nhẫn khi bị tấn công - *nại oán hại nhẫn.* DG) thì chỉ luyện được khi bạn bị những đối thủ khiêu khích. Hai hình thức còn lại *(kham thọ khổ nhẫn và pháp nhẫn)* phải được thực hành luôn luôn. Bạn phải nhẫn nhục trong sự học pháp, chẳng hạn bất kể buổi học có kéo dài bao lâu, hãy lắng nghe với sự nhất tâm, suy tư ý nghĩa. Hãy thận trọng về cách hành xử khi bạn tham gia những buổi thảo luận: Hãy chịu đựng đói khát. Tâm bạn hãy chuyên nhất khi học bài hay tụng kinh. Hai loại nhẫn nhục sau cùng áp dụng khi bạn đi vào làng để làm lễ trong nhà người.

a-1.4. Tinh tấn

Tinh tấn có nghĩa là vui thích trong bất cứ thiện hành nào.

Bản chất của tinh tấn là vui về điều thiện. Đó là cách tốt nhất để hành thiện đến chỗ viên mãn. *Trang nghiêm kinh* nói:

Tinh tấn là tốt nhất
Trong tất cả đức hạnh
Nếu đào luyện tinh tấn
Về sau sẽ thành công.
Nhờ tinh tấn, ta đến
Những cảnh giới thù thắng,
Được cả hai thần thông
Thế tục và siêu thế
Nhờ tinh tấn ta đạt
Những mục tiêu thế gian

Được thanh tịnh, giải thoát
Khỏi thân kiến sai lầm
Xem "ngã" là thân xác.
Nhờ tinh tấn ta sẽ
Đạt vô thượng bồ đề.

Bản văn trên đây nói rằng tinh tấn là đức hạnh tốt nhất; mọi sự đều phát sinh từ đó kể cả quả Phật. Tác phẩm *Hành Bồ Tát Hạnh* nói:

Mọi đức tính đều phát xuất từ tinh tấn.

Vậy bạn đừng cư xử như một con lừa ương ngạnh đứng dậm chân khi bạn phải tụng đọc v.v… Bạn phải khởi sự những hoạt động này một cách thích thú vì được làm thiện hành. Hãy tập quen với điều này từ từ; và tăng dần khi sự tinh tấn của bạn gia tăng.

Có ba loại lười biếng ngăn che sự tinh tấn.

a-1.4.1. Lười biếng do thiếu hăng hái

Điều này có nghĩa là bạn mất cơ hội hành thiện vì luôn luôn triển hạn. Bạn liên tục hẹn rày hẹn mai vì không nhiệt tâm trong công việc. Cách đối trị cần thiết là phải quán cái chết là vô thường, hoặc quán thân người khó được.

a-1.4.2. Lười biếng do khao khát những tầm cầu xấu xa

Đây là sự tầm cầu thuộc thế tục, lăn xả vào chúng, và vào những ác hành vì bạn chưa biết chán. Điển hình của ác hành này là ham được cung kính, ham tụ hội, ham nói chuyện phù phiếm, canh tác, buôn bán, may dệt v.v… những việc ấy không được gọi là tinh tấn mà gọi là chấp thủ. *Hành Bồ Tát Hạnh* nói về cách điều trị như sau:

Nhân của hạnh phúc là diệu pháp.
Nhưng bạn lại lăn xả vào những nhân khổ
Và từ bỏ hạnh phúc tối thượng.
Tại sao vui trong sự tàn mạt?

Nói cách khác, sự tầm cầu sinh tử là chuyện không có thực chất mà chỉ gây đau khổ. Hãy nghĩ như thế thì bạn sẽ bỏ được hình thức lười biếng này.

a-1.4.3. Lười biếng vì chủ bại

Đây là hình thức chủ bại thâm căn cố đế. Những điển hình của sự chủ bại này là những ý tưởng như sau: "Làm sao một người như tôi có thể đạt thành quả Phật ?" hoặc: "Làm sao tôi có thể làm việc cho tất cả hữu tình?" hoặc "Làm sao một người như tôi lại có thể hy sinh thân thể, tay chân?" Thay vì thế bạn hãy nghĩ: "Tôi sẽ kiên nhẫn dù có phải dành suốt cả đời để tập luyện chỉ một đề mục thiền quán như quán thân người khó được." Hoặc, hãy nghĩ: "Tôi có thể tinh tấn với những tầm cầu thế tục như kinh doanh buôn bán, tôi có thể kiên nhẫn biết bao để có được một lợi lộc nhỏ! Nếu tôi đã có thể làm được những điều ấy, thì tôi cũng có thể tinh tấn siêng năng để đạt giác ngộ."

Hành Bồ Tát Hạnh nói:

Đừng trì hoãn và nói:
"Làm sao tôi giác ngộ?"
Chư Phật luôn nói đúng
Đã nói thật như sau:
Sâu bọ, ruồi nhặng, ong
Nếu kiên trì có thể
Đạt Phật quả khó đạt!
Huống là người như tôi
Đã được sinh làm thân người,
Biết được điều lợi, hại.
Nếu tôi không từ bỏ
Những phận sự bồ tát
Thì sao không giác ngộ?

Nghĩa là hãy nghĩ: "Đấng đạo sư của chúng ta, người luôn luôn nói sự thật, đã dạy rằng ngay cả ruồi cũng có thể thành Phật. Một người như tôi đã được sinh làm người. Tôi biết nói và không thiếu khả năng hiểu biết. Vậy thì sao tôi lại không thể giác ngộ? Đương nhiên là tôi có thể!

Bạn có khi nghĩ: "Dĩ nhiên là được, nhưng tôi không thể thực hành những khổ hạnh như bố thí đầu, tay chân."

Hành Bồ Tát Hạnh nói:

Khi tôi nói "Tôi sợ phải bố thí tay chân tôi"
Thì tôi chưa phân tích cái gì nặng cái gì nhẹ.
Dù tôi mù, sự sợ hãi của tôi cũng sẽ chấm dứt
Đức Phật đấng cứu thế gian,
Lúc đầu thực hành bố thí
Bằng cách cho những dĩa rau v.v…
Khi tôi xem ngay cả thân tôi
Cũng không giá trị gì hơn đậu luộc,
Thì tôi có thể hy sinh máu thịt v.v…
Có gì khó khăn đâu?

Nói cách khác, sau khi khởi đầu thiền quán ở mức độ thấp, về sau bạn sẽ xem nhẹ việc bố thí đầu, tay chân, cũng như khi bạn cho một dĩa rau. Khi đã đến trình độ ấy thì bạn sẽ vui mừng khi làm một sự hy sinh, không thấy gì khó.

Có thể bạn nghĩ : "Chư Phật có vô lượng đức tính, và những đức này sẽ rất khó thành tựu. "Hãy quán tưởng rằng bạn chắc chắn có thể thành tựu nếu bạn tập luyện, bởi vì đạo lộ được sử dụng có thể thành tựu những đức tính ấy thật vô cùng sâu xa và rộng lớn.

Nhưng bạn cũng có thể cãi: "Sẽ rất khó cho tôi nếu phải vì tất cả chúng sinh mà đi xuống các đọa xứ chẳng hạn."

Hành Bồ Tát Hạnh nói:

Vì từ bỏ tội lỗi,
Bạn sẽ không khổ đau.
Vì có được thiện xảo,
Bạn không thiếu may mắn.

Nói cách khác, bạn sẽ ở trong địa ngục vô gián vì tất cả hữu tình, nhưng vì bạn đã từ bỏ ác nghiệp tội lỗi, nên bạn sẽ không đau khổ cũng không thiếu hạnh phúc, vì có câu nói: "Ta không thể gặp điều gì nếu đã không tạo nghiệp để gặp nó." Bởi thế bạn nên nghĩ rằng: "Ở địa ngục tôi sẽ không khổ, xuống địa ngục khi ấy cũng không khác gì lên tịnh độ."

Có 3 loại tinh tấn

a-1.4.4. Tinh tấn như áo giáp

Cúng dường Đạo Sư nói:

Xin cho con hoàn toàn tinh tấn
Dù phải ở trong địa ngục Vô gián
Trong vô lượng kiếp
Vì lợi ích cho mỗi hữu tình
Xin tâm đại bi của con không lay chuyển
Mong con nỗ lực đạt vô thượng bồ đề.

Nói cách khác, hãy tập luyện để nghĩ rằng bạn có thể chịu đựng vì phải ở trong địa ngục vô gián hàng trăm ngàn kiếp vì một hữu tình. Trong mật tông, bạn phải đi vào mật điển với ý nghĩ: "Về phần tôi, tôi sẽ chịu đựng được điều này, nhưng hữu tình vẫn còn trong sinh tử trong một thời gian dài." Ước mong của bạn là giải cứu tất cả hữu tình càng sớm càng tốt khỏi những đau khổ của họ, như một bà mẹ mong cứu con chết đuối.

Trong chương này "Tinh tấn như áo giáp," bạn huấn luyện ý nghĩ rằng mình có thể vì chúng sinh mà đi xuống địa ngục vô gián. Hãy so sánh điều này với Phạm Vi Trung Bình trong đó bạn phát sinh ý muốn thoát ly sinh tử. Bạn có thể nghĩ ở đây có sự mâu thuẫn, nhưng không. Bồ tát cũng sợ bị sinh vào đọa xứ do năng lực của nghiệp và vọng tưởng. Nếu bồ tát bị đọa kiểu ấy, thì họ còn không cứu nổi chính mình, làm sao lợi lạc cho người khác. Bồ tát luôn luôn huấn luyện tâm bồ đề và có được sự dũng cảm không sợ cho chính mình; nhưng sẵn sàng tái sinh do năng lực của đại bi và cầu nguyện. Họ sẽ không đau khổ khi tái sinh ở đấy, cũng không chút nào lo sợ. Sự luyện tập này được gọi là "tinh tấn như áo giáp": bạn đương đầu với những khó khăn vì muốn ích lợi cho hữu tình vào thời đại suy đồi, khi con người không còn thực hành những pháp ấy.

a-1.4.5. Tinh tấn tích lũy thiện hành

Sự tinh tấn này là tích lũy công đức, thanh lọc bản thân, cúng dường, tinh tấn trong việc thực hành sáu ba la mật.

a-1.4.6. Tinh tấn làm việc cho tất cả hữu tình.

Một ví dụ về sự tinh tấn này là tinh tấn trong việc thực tập bốn cách thâu nhận đệ tử (bốn nhiếp pháp: bố thí, ái ngữ, lợi hành, đồng sự- DG). Đấy là một sự tập luyện giống như "Giới nhiêu ích hữu tình."

Bạn có thể xem hai loại tinh tấn sau cùng, hai loại giới và nhẫn sau cùng là giống nhau, nhưng hãy để chúng tách rời: đừng lẫn lộn chúng mặc dù bạn thích thú, bạn thực hành, và mong mỏi từ bỏ những yếu tố ngược lại liên quan đến một căn bản duy nhất.

Chẳng hạn nếu bạn thiền quán một thời về giai đoạn phát sinh (liên hệ đến mật điển Tối thượng Du già) kèm với sự phát sinh tâm bồ đề, thì tức là bạn đang thực hành của 6 pháp ba la mật.

Khi ấy Pabongka Rinpoche chỉ giới thiệu hai ba la mật cuối cùng là thiền định và trí tuệ. Ngài nói rằng ngài sẽ bàn đến hai pháp này một cách chi tiết trong nhưng phần giảng dạy kế tiếp.

--- o0o ---

PHẦN NĂM

PHẠM VI LỚN

NGÀY HAI MƯƠI MỐT

Kyabje Pabongka Rinpoche cho một chuyện ngắn để dẫn nhập. Ngài trích dẫn câu sau đây từ tác phẩm của Gyaltsab Rinpoche Jampa Goenpo:

Trước hết nhờ sự học
Mà tư tưởng bạn trở nên thiết thực
Do sự thiết thực ấy bạn sẽ đạt đến
Căn bản trí đi sâu vào những việc thuần tịnh.

Rồi ngài kể ra những tiêu đề đã bàn, và ôn lại vắn tắt bốn mục bố thí v.v… trong tiêu đề "Sau khi phát tâm bồ đề, cách luyện tập các hành vi của người con Phật."

a-2. đặc biệt, cách luyện hai pháp ba la mật sau cùng.

Có hai tiêu đề phụ: (1) làm thế nào để tập tinh yếu của định - tịnh chỉ; (2) làm thế nào để tập tinh yếu của tuệ - tuệ quán đặc biệt.

a-2.1. Làm thế nòa để tập tinh yếu của định - tịnh chỉ

Có sáu mục nhỏ: (1) Đào luyện những điều kiện đưa đến tịnh chỉ: (2) cách thực thụ để đạt đến tịnh chỉ; (3) từ căn bản này, làm sao để đạt chín định chứng; (4) Cách đạt định nhờ 6 năng lực; (5) Thế nào là có 4 loại tiến trình tâm; (6) Cách phát triển tịnh chỉ chân thực.

Trong phần Phạm Vi Trung Bình, Kyabje Pabongka đã không bàn đến tăng thượng định học và tuệ học mà ngài sẽ bàn trong chương này, tức hai pháp ba la mật cuối.

Định là một cái gì chúng ta có chung với người không phải Phật tử. Những hình thức thấp kém của định là những pháp tu các thiền thuộc sắc và vô sắc. Chúng ta có thể phát triển những pháp tu này thành ra nhân giải thoát bằng cách thực hành chúng kèm với những tư tưởng từ bỏ. Chúng ta cũng có thể làm cho chúng trở thành Phật pháp bằng cách tu tập kèm theo sự quy y. Nếu không có tịnh chỉ, thì ta sẽ không phát triển được bất cứ một gì thực chứng lớn lao từ các loại thiền quán về tánh không trong kinh điển hay những loại thực chứng trong mật tông về các giai đoạn phất sinh và thành tựu v.v… Nếu bạn không có tâm tịnh chỉ thì không thể nào có được một đức tính gì bạn có thể phát triển được qua các định nhứt tâm thuộc kinh điển hay mật điển. Tâm tịnh chỉ giống như một bình chứa để bạn rót nước vào. Bởi thế thực vô cùng quan trọng để phát triển sự tịnh chỉ vững chắc trong những giai đoạn đầu tiên. Bạn phải phát triển tuệ đi sâu vào tánh không để chặt đức gốc rễ sinh tử và đạt giải thoát; nhưng muốn làm điều này thì trước hết bạn phải đạt đến tịnh chỉ rất vững. Muốn thấy được vạn pháp như thực chất của chúng, thấy một cách rõ ràng, thì trước hết bạn phải có sự bền vững và kiên cố. Giả sử bạn dang nhìn một bức họa trên tường. Có hai điều kiện cần thiết để xua tan bóng tối

che mờ các bức họa: một ngọn đèn sáng, và không có những luồng gió làm cho ngọn đèn (dầu) ấy lung lay.

Cũng thế nếu bạn đã đạt đến tâm tịnh chỉ thì thực dễ dàng hơn nhiều để phát triển thực chứng qua pháp thiền về thân người khó được hoặc thiền quán về vô thường. Tác phẩm *Ngọn Đèn Soi Đường* của Atìsha nói về sự phát triển tịnh chỉ để đạt được những thần thông về thiên nhãn. Tuy nhiên, điều căn bản để hiểu tất cả điều này đã được Shantideva nói như sau:

Hãy biết rằng nhờ tuệ quán đặc biệt
Sau khi đạt tịnh chỉ lớn,
Bạn sẽ phá hủy vọng tưởng
Bởi vậy ngay từ đầu
Hãy nỗ lực đạt tâm tịnh chỉ.

Như vậy bạn phải đật tâm tịnh chỉ ngay từ đầu trở đi. Bạn không nhất thiết phải phát triển nó sau khi hoàn tất tâm bồ đề, vì bạn có thể có được nó trước hoặc sau khi thành tựu tâm bồ đề. Nếu thành tựu được tâm tịnh chỉ, bạn sẽ tiến bộ nhiều trong các pháp quán về bất cứ đề mục nào thuộc cả ba thừa.

Trước hết bạn phải đào luyện những điều kiện tiên quyết cho tâm tịnh chỉ, nếu không bạn sẽ không đạt được. *Ngọn Đèn Soi Đường* nói:

"Khi chân tay của tịnh chỉ đã tàn tạ, bạn sẽ không thành tựu được định nhất tâm, dù có thiền quán hàng ngàn năm đi nữa."

Điều này đưa đến:

a-2.1.1. Đào luyện những điều kiện tiên quyết để đạt tâm tịnh chỉ

Có 6 điều kiện: (1) Ở chỗ thích hợp, (2) ít muốn; (3) Biết đủ; (4) hoàn toàn từ bỏ những yêu cầu đủ thứ của xã hội; (5) có giới thanh tịnh; (6) hoàn toàn từ bỏ những tư tưởng thuộc về tham dục.

(i) Ở chỗ thích hợp

Nơi chốn mà bạn tu tập có 5 yếu tố. Tác phẩm *Trang Nghiêm Kinh* mô tả loại trú xứ cần thiết như sau:

Có hiền trí tu tập
Được lương thực thù thắng;
Một chỗ ở tốt lành;
Một chỗ không ô nhiễm;
Thiện trí thức gần kề;
Và có những điều kiện
Vừa ý một hành giả.

Nếu bạn thấy không dễ tự hài lòng với mình khi ở một nơi hợp pháp, thì bạn cứ mãi xuống phố. Nhưng bạn cần phải được cung cấp đầy đủ đúng pháp, nếu không, bạn có thể kiếm được những phẩm vật do tà mạng, hoặc những vật tội lỗi. Những vị thầy chúng ta nói rằng những loại lương thực ấy rất nguy hiểm. Bởi thế, bạn cần lương thực dễ kiếm, không bị ô nhiễm do tội lỗi, gọi là "lương thực thù thắng."

Trú xứ mà bạn ở phải là một nơi thiêng liêng ở dấy những bậc thánh trong quá khứ đã cư trú. Khi những người sơ cơ cư trú một nơi như vậy, thì trú xứ tự nó đã là một ơn ích đối với họ. Nếu bạn không thể tìm một nơi như vậy, thì bất cứ chỗ nào bạn ở phải là một nơi không có người phạm giới hoặc người phá tăng đã cư trú.

Trú xứ còn phải là một nơi lành tốt, nghĩa là không có thú dữ, trộm cướp, hay những chúng sinh xấu ác. Nơi ấy phải có những người sẵn sàng làm thí chủ. Nếu không vậy, bạn có thể tưởng mình sẽ sống yên ổn, nhưng về sau bạn sẽ đi đến sầu muộn.

{Kyabje Pabongka Rinpoche chứng minh điều này bằng một mẫu chuyện về một tu sĩ trong quá khứ.}

Nơi mà bạn sắp ở có thể là nhà của những phi nhân, vậy điều cốt yếu là phải dùng vài biện pháp ôn hòa để hàng phục chứ không phải để xua đuôi chúng.

"Một nơi không ô nhiễm" nghĩa là một trú xứ ở đấy bạn sẽ không bị những cơn nóng lạnh, có nước uống tốt lành.

Bằng hữu cũng thế, phải là những người bạn giúp cho ta về tri kiến và hành động. Hai hạng người này chỉ là một. Điều này dĩ nhiên không có nghĩa rằng chỉ nên có hai người bạn, hoặc phải sống một

mình. Nó chỉ có nghĩa rằng những người ấy và mình phải giống nhau về tư tưởng. Những người sơ cơ sống một mình không bầu bạn rất nguy hiểm. Cần phải có ít nhất ba người bạn, và nếu đấy là bạn đạo, thì càng nên có nhiều hơn. Tuy nhiên, dù có bao nhiêu bạn đi nữa, họ phải là những người mà ta kính trọng, không xem ngang hàng, vì ta có thể đâm ra bất cẩn một cách tai hại.

Người ta cũng nói "Âm thanh quấy nhiễu định." Nghĩa là trú xứ phải xa tiếng người ban ngày, hay tiếng cho sủa, nước chảy về đêm.

Bậc tôn sư tôi nói, bạn phải là người có thể tự lập: nhờ học hỏi, thiền định bản đã bỏ được những điều không chính xác trong ý nghĩa những gì bạn phải quán. Một người như vậy đã được trang bị để đạt được sự toại ý. Nhưng điều này cũng có nghĩa là bạn đã làm tất cả những chuẩn bị cần thiết - như đã có quán đảnh, giáo lý, kinh sách, v.v… Việc chính yếu bây giờ là phải thiện xảo trong sự tu tập. Ngày nay người ta dường như buộc lòng phải cần đến bói toán, vân vân., vì không biết phải làm gì để tự trang bị cho mình trong khi khởi tu thực sự. Không nên hành động kiểu ấy, mà phải làm những chuẩn bị chính đáng cho sự thực hành pháp.

(ii) Ít muốn

Ít muốn có nghĩa là không ham có nhiều y phục tốt, thực phẩm ngon, v.v…

(iii) Biết đủ

Là hài lòng với thực phẩm và y phục tồi tàn nhất. Bạn sẽ ham khoái lạc giác quan nếu không có thiểu dục tri túc. Bạn sẽ không triển khai được định nhất tâm vì bị chia trí bởi nhu cầu bảo vệ tài sản, v.v…

(iv) Giới thanh tịnh

Giới tướng là căn bản của tất cả thiện đức. Sự dẹp trừ những tán loạn nội tâm vi tế tùy thuộc vào sự từ bỏ nhưng tán loạn thô ở ngoài. Giới chế ngự và làm an tịnh những ác hành về thân và lời, nhờ nó bạn ra khỏi sự khỏi sự trói buộc của những thô chấp và danh tướng.

(v) Từ bỏ những yêu cầu của xã hội.

Có nghĩa là hạn chế thì giờ bạn dùng vào cũng hoạt động và chuyện văn vô ích. Bạn phải rất ít dính dấp đến những hoạt động vô nghĩa thì mới khỏi bị chia trí vì chúng. Sự tu tập định là điều quan trọng hơn nhiều, nên nếu ít muốn, biết đủ thì tự nhiên bạn sẽ ít liên hệ đến những chuyện ấy. Muốn được nhất tâm trong sự tu tập, bạn phải từ bỏ xem thiên văn, lý số, học y dược, và đi vào làng xóm để làm lễ cho gia chủ, vì đấy là những yêu cầu của xã hội.

Điều này không những áp dụng cho người sơ học như chúng ta mà thôi. Nó có thể tai hại ngay cả đối vói những người thánh thiện. Butoen Rinpoche và Lama Dampa được ân sủng của vua Pehar, vua thường tặng họ bút sắt để viết. Họ dùng hàng ngàn cây bút như thế, và tương truyền trong đời ấy họ đã không đắc quả thù thắng vì mãi mê xem thiên văn. Nhưng Togme Sangpo, một bậc Pháp vương tử chân chính, thì vẫn kiên cố thiền quán về tâm từ và tâm bi, nên mưu kế của Pehar không thành công đối với ngài.

Đức Tsongkapa viết 18 pho sách nhưng không pho nào nói về y dược; không phải vì ngài không biết, mà vì ngài thấy nó có thể phương hại đến việc tu hành. Trong một năm, ngài nghiên cứu cơ cấu của những huyệt đạo trong cơ thể, làm mòn những ngón tay ngài và hai ba tấm đá bảng. Nhưng ngay cả việc này cũng là nhượng bộ những yêu cầu của xã hội; nó không giúp gì cho sự tu hành của ngài.

Nếu bạn nỗ lực vào những việc như thế, thì chẳng những bạn thêm một bản năng vô ích, mà còn không thể tập luyện những bản năng đưa đến hậu quả tái sinh lên thượng giới hay đạt được sự thù thắng quyết định. Bạn sẽ không thành tựu được điều gì có ý nghĩa sâu xa, và giống như người tham luyến cây mía mà không rút tỉa được chất ngọt nào. những học thuật thấp kém ấy không lợi ích, thì bản tâm điêu luyện nó làm gì?

Có người nói: Bây giờ tuổi già của bạn chưa rõ rệt lắm, nhưng tình trạng của bạn thật đáng thương khi bạn chạy theo dục lạc giác quan. Đấy cũng là lý do kẻ ăn xin Sùrata khi tìm được viên ngọc ước đã đem cho vua Ba tư nặc mà nói: "Này đại vương, trong toàn quốc này,

vua là người ít hỉ túc nhất. Vậy tốt nhất là tôi nên cho ngài viên ngọc này."

Pabongka Rinpoche còn kể chuyện về Geshe Baen Gung- gyal sửa lại tấm thảm.

(vi) Hoàn toàn từ bỏ những tư tưởng tham dục

Chuyển những tư tưởng này thành ra nghĩ về những lỗi lầm của tham dục và tưởng vô thường.

Khi bạn đã hoàn thành tất cả những điều kiện trên, bạn chỉ cần sáu tháng để đạt tịnh chỉ.

a-2.1.2. Cách thực thụ để đạt tâm tịnh chỉ

Phân biệt giữa cực đoan và Trung đạo của Di Lặc nói

Từ bỏ năm hố sâu
Đào luyện tám điều chỉnh
Sẽ làm bạn đạt được.
Năm hố là: lười biếng,
Quên lời chỉ giáo;
Trạo cử và bôn trầm;
Không sửa đổi, và chỉnh lại.

Nói cách khác, bạn phải đạo luyện tám điều đối lại năm hố sâu. Không lời chỉ giáo nào về cách đạt đến tịnh chỉ tốt hơn là chỉ giáo tìm thấy trong cổ thư - những tác phẩm của Di Lặc, những khảo cứu của Vô Trước về những địa vị khác nhau, những bản văn về trung đạo và những tầng thiền định v.v… Ta phải tìm những chỉ giáo như vậy để quán niệm. Thay vì làm thế ta có thể xem trong một chỉ giáo khẩu truyền của một vị thầy không phù hợp với Pháp trình bày trong cổ thư, hoặc ta có thể xem trọng vài bùa chú linh tinh, v.v… Đấy là tìm một cái gì tại một nơi ta không thể gặp nó. Nhưng nếu ta theo dõi chương nói về tịnh chỉ của Tsongkapa trong quyển *Những Giai Đoạn Lớn Của Đạo Lộ* thì sẽ không bị nguy cơ này.

Vậy nếu không tham chiếu luận thư cổ, bạn có thể tin tưởng lời nói của một thầy nào đó, xem nó là "chỉ giáo." Nếu thế thì dù có bỏ cả

đời còn lại để tu trong hang núi, việc thiền định của bạn cũng hỏng vì sự hôn trầm vi tế. Quá nhiều người đã sai về bí quyết đại đến tâm tịnh chỉ bằng cách chỉ hướng chú ý vào tâm mà thôi. Họ đã hụt mất cơ hội lớn. Đặt nỗ lực vào chỉ giáo sai thì chỉ làm cho đời người của mình trống rỗng. Nhiều học giả nổi tiếng của Tây Tạng đã lầm về tri kiến, làm sao để thiền quán về nó, vân vân. Những người biết phân biệt nên nhìn kỹ những truyền thống của những học giả ấy rồi sẽ hiểu được sự thật là thế. Hãy chứng kiến sự kiện rằng, cách Tsongkapa đề cập tri kiến, thiền quán, và những phận sự bao hàm trong đó, đều phù hợp với những tác phẩm của những hiền trí và học giả Ấn Độ. Hơn nữa, chính Đức Văn Thù đã giải tỏa những hoài nghi của Tsongkapa. Bởi thế chúng ta nên y cứ vào những chỉ giáo của ngài vì những chỉ giáo ấy được thiết lập có thẩm quyền của kinh điển hoàn toàn vô cấu. Nhưng nếu bạn dán hy vọng vào một chỉ giáo không phù hợp với kinh điển, một chỉ giáo đề cập những điều không có trong kinh, thì bạn có nguy cơ chứng được những điều chưa ai nghe tới. Điều này cũng áp dụng cho những giai đoạn phát sinh và thành tựu định chứng tầm thường nhất nếu không có chỉ giáo này, đề cập cách đạt đến tâm tịnh chỉ. Nguồn gốc chỉ giáo này là những luận giải bàn về những phương pháp ra khỏi năm hố sâu bằng cách đào luyện tám sự điều chỉnh.

(i) Cạm bẫy thứ nhất: Lười biếng

Có bốn cách chữa trị: (1) lòng tin do thấy những đức của tịnh chỉ; (2) sự khát khao có được tịnh chỉ; (3) kiên trì tinh tấn trong việc tầm cầu tịnh chỉ; (4) tìm quả báo của tịnh chỉ - tâm nhu nhuyến.

Lại phải để ý: tinh chỉ có thể áp dụng cho bất cứ đối tượng thiền định nào.

Đức tin do thấy những đức tính của tịnh chỉ là như sau. Hố sâu lười biếng là không có một ước muốn sâu xa nào đối với sự nhất tâm, không mong muốn có khả năng đi vào những thiền định ấy. Cứu cánh chân thực của sự tập luyện này là tâm nhu nhuyến (mềm mại) trong thiền định. Mặc dù hiện tại bạn chưa có được, song bạn phải nghĩ đến những đức của tịnh chỉ, rồi bạn sẽ có niềm tin vào đấy *Hành Bồ Tát Hạnh* nói:

Bạn có thể nỗ lực lâu dài

Tụng đọc và đủ thứ khổ hạnh,
Với một tâm bị chia trí vào những việc khác,
Những điều ấy thực hoàn toàn vô nghĩa.

Nói cách khác, hãy nghĩ về tai nạn mà một tâm tán loạn có thể gây ra. Nếu bạn phát triển được tịnh chỉ, bạn có thể tập trung ý vào một đối tượng một cách kiên cố mỗi khi bạn làm một việc có công đức. Nhờ sự kiên cố ấy mà bạn sẽ đạt được những thần thông thuộc thế gian vân vân. Giấc ngủ của bạn sẽ thành một sự nhập định, vọng tưởng nơi bạn sẽ rất ít. Quan trọng hơn, bạn sẽ dễ dàng triển khai thực chứng vào đạo lộ, từ sự nhờ thầy cho đến cuối cùng là các giai đoạn phát sinh và thành tựu, v.v…

Hãy nghĩ về những điều tốt lành ấy. Tất cả đều là hậu quả của sự có niềm tin do thấy công đức của tịnh chỉ. Vơi niềm tin ấy bạn có thể thành tựu ước muốn và kiên trì để tầm cầu tịnh chỉ, bạn sẽ mong có được sự nhu nhuyến trong thiền định. Đây là cách bốn phương thuốc này là nhân quả lẫn nhau - những cái sau phát sinh từ cái trước theo một trật tự.

(ii) Cạm bẫy thứ hai: Quên chỉ giáo

Đây là điều chúng ta gọi là không nhớ đề mục thiền; nó rất tai hại cho sự thực hành tâm tịnh chỉ. *Trái tim của Trung Đạo* nói:

Hãy buộc chặt con voi hoang là tâm ý
Vào cái cọc chắc chắn của sự quán tưởng
Dùng sợi dây "niệm";
Làm thuần nó bằng móc câu trí tuệ.

Bạn phải cột con voi tâm vào cái cột quán tưởng, phép quán mà bạn sử dụng. Bạn cần một cái gì để buộc tâm vào - nghĩa là, pháp quán được dùng để phát sinh tâm tịnh chỉ. Đề mục thiền có thể là bất cứ hiện tượng nào được quán, hay một pháp đặc biệt nào. Ngoại đạo dùng đá và những mảnh gỗ để quán. Những người theo đạo Bon quán mẫu tự A. Như vậy những người khởi sự đạt tâm tịnh chỉ sử dụng nhiều phương tiện khác nhau, nhưng đây chỉ là những đối tượng quán. Có những người có nhìn bằng mắt những đối tượng quán, nhưng pháp thiền này không bằng hai pháp đã đề cập, vì tâm tịnh chỉ cần phải đạt

bằng tâm chứ không phải bằng con mắt. Dù sao, những phương tiện này cũng ngăn chận được một số vấn đề, như năm hố sâu nói trên. có lần một người từ Ấn sang đây (Tây Tạng) dùng một cái sừng bò làm đối tượng quán. Ông ta không sử dụng các loại đối tượng thuần tâm linh khác để đạt chín tầng thiền chứng, nhưng vẫn đạt tâm tịnh chỉ. Điều này chứng tỏ bạn có thể đạt tâm tịnh chỉ với bất cứ đối tượng quán nào mà bạn dùng.

Tuy nhiên, khi chúng ta tu tập để đạt tịnh chỉ, ta thường quán tưởng hình tượng Phật phù hợp với truyền thống khẩu quyết bắt nguồn từ Tsongkapa. Một mặt, pháp quán tưởng này giúp bạn tích lũy công đức và thanh lọc chướng ngại. Mặt khác, nó làm cho bạn quen với pháp thiền quán về thiền thiên trong các mật điển. Thật lợi lạc vô cùng nếu ta luôn luôn nhớ Phật. Vân vân.

Từ bậc thầy của bạn được quán ở trên đỉnh đầu, nói lên đức Đạo sư Thích Ca Mâu Ni. Ngài đến an vị trước mặt bạn, ngang chỗ trống giữa đôi chân mày. Ngài cao chừng một gang tay. Bạn cũng có thể quán tưởng Ngài an vị ngang với tầm rốn của bạn. Hoặc, hãy quán tưởng bạn biến thành Thích Ca Mâu Ni.

Có người thích tưởng tượng những vô sắc làm đối tượng quán, hơn là quán một cái gì thuộc vật lý. Bởi thế Panchen Lama Lozang Choekyi Gyaeltaen khởi đầu một truyền thống trong giáo lý ngài về Đại Thủ Ấn của Hoàng Mạo phái phù hợp với tư tưởng của Rinpoche trong *Những Giai Đoạn Giữa Của Đạo Lộ.* Trong truyền thống này, bạn đạt tịnh chỉ nhờ tập trung vào chính cái tâm của mình; và những người nói trên có thể thích sử dụng pháp này. Nó còn có tương đương của nó trong các tông phái khác, nhưng phải chủ trương theo dõi sự vận hành có ý thức của tâm. Cũng có thể đạt tịnh chỉ bằng cách quán hình ảnh một vị thiên, như trong giai đoạn phát sinh, hoặc quán mẫu tự A hay một lằn thẳng đứng, như trong giai đoạn thành tựu. Còn có nhiều pháp quán để đạt tịnh chỉ khác, bằng cách biến mãn đối tượng ra cùng khắp, sử dụng một cái "mánh" nào đó, một hoạt động nào đó, hoặc quán một vọng tưởng đã được tịnh hóa. Trong thực hành, hãy sử dụng bất cứ phương pháp nào bạn thấy dễ nhất cho mình để quán tưởng cho đến khi đạt tâm tịnh chỉ. Đừng thay bằng một pháp quán nào khác. Bạn *không* được quán cả bốn đối tượng tả trong kinh (thân,

cảm thọ, tâm và các pháp). Bạn phải dẫn tâm vào một đối tượng duy nhất. Và đối tượng ấy phải làm bạn cảm thấy thoải mái dễ chịu. Bồ tát Mã Minh nói:

Hãy kiên cố trong sự quán tưởng:
Luôn luôn dùng một đối tượng quán ấy.
Nếu quán nhiều đối tượng liên tiếp,
Thì tâm bạn sẽ bị kích động bởi vọng tưởng.

Nói cách khác, hãy dán tâm vào một pháp quán duy nhất khi bạn thiền. Bạn sẽ không đạt tịnh chỉ nếu cứ đổi đối tượng quán. Giả sử bạn cọ hai thanh gỗ vào nhau để lấy lửa, mà cứ đổi thanh khác thì không bao giờ có lữa. Hơn nữa, bạn phải thiền liên tục để đạt tâm tịnh chỉ, trừ khi bạn ăn, ngủ, bài tiết, cũng như bạn phải luôn cọ hai thanh gỗ cho đến khi có lửa. Hãy làm việc ấy cho đến khi hoàn tất tâm tịnh chỉ - trong sáu tháng, một năm hay hơn nữa. Bạn sẽ không đạt tâm tịnh chỉ nếu bạn đâm chán và khởi sự tu kiểu gì khác, hoặc nếu bạn nghỉ xả vài ngày, vân vân.

Bạn được chỉ giáo phải thuộc lòng những đường nét của một bức tranh hay tượng Phật dùng làm đề tài quán, để bạn có thể dễ dàng tưởng tượng phần nào đề mục quán của bạn với hình ảnh thô *(thô tướng)* mà bạn có được do thấy bằng mắt thịt. Chúng ta nói bạn đã "quen lời chỉ giáo" khi bạn không còn nhớ được hình ảnh này. Đây là hố thứ hai.

Cách chữa trị là sự điều chỉnh thứ năm trong tám pháp - đó là niệm. Niệm cường liệt là cần thiết để duy trì sự tương tục của đề mục thiền quán, hơi giống một chuỗi tràng. Niệm của một người có thể mạnh hay yếu, làm cho người ấy dễ dàng hay khó khăn đạt đến tâm tịnh chỉ Vô Trước nói như sau về niệm:

"Niệm là gì? Đó là một pháp có nhiệm vụ làm cho tâm không quên một vật mà nó đã quen thuộc."

Nói cách khác, niệm cần thiết phải có ba đức tính. Nó phải *phân biệt* được đối tượng - nghĩa là trước đấy bạn đã nhìn đối tượng dùng để thiền quán, và làm cho mắt bạn quen thuộc với những đặc điểm của nó. Sau đó khi bạn hướng tâm về những đặc điểm ấy, thì niệm

phải có cái đức tính duy trì - nghĩa là bạn không quên những đặc điểm ấy, và nó hiện lại một cách sống động. Cũng như bạn nhớ đồ ăn một cách sống động khi bạn đói. Cuối cùng, niệm có một đức nữa là cái *nhiệm vụ* nó thực hiện - tâm được làm cho không đi lạc, không phân tán khỏi đối tượng nó hướng đến.

Nếu ba pháp này có mặt, thì bạn sẽ có thể quán tưởng hình dạng của Phật trước khi bạn trong tâm nhãn. Đừng chia trí - hãy duy trì sự dán chặt vào đối tượng quán. Bạn phải tưởng tượng, không làm gì khác.

(iii) Cạm bẫy thứ ba: Trạo cử và hôn trầm

Bạn sẽ rơi vào cái cạm bẫy thứ ba - trạo cử và hôn trầm trong giai đoạn thực sự thiền quán, khi nhớ lại đối tượng quán của mình. Nếu bạn không phân biệt được giữa hôn trầm như đám mù trong tâm, với trạo cử, thì điều ấy cũng giống như không nhận ra kẻ thù sắp giết mình.

Đám mù trong tâm có thể là bất thiện hay trung tính. Nó che mờ ý thức, làm cho thân tâm nặng nề như khi bạn muốn ngủ. Nó là một cái nhân cho sự hôn trầm và không bao giờ là thiện.

Có hai loại hôn trầm: Tế và thô. Khi bạn nhớ lại đề mục quán, hình ảnh có thể vững vàng nhưng không rõ. Đây là hôn trầm thô. Hôn trầm tế là như sau: bạn chưa bị mất những đường nét đã nhớ được về đối tượng quán, bạn còn có sự vững vàng và rõ ràng của hình ảnh, những năng lực của sự duy trì nơi bạn đã yếu, và vẻ rõ nét của hình ảnh không mãnh liệt. Sự hôn trầm tế nhị là chướng ngại chính cho thiền định. "Không mãnh liệt" nghĩa là gì? Nghĩa là hình ảnh có rõ rệt, nhưng tâm đã trở nên hơi lỏng lẻo. Và lúc ấy mặc dù hình ảnh quán là hoàn toàn vững chắc, sự lỏng lẻo này đã làm nhân cho hôn trầm vi tế. Nếu hình ảnh có sự rõ ràng, thì tâm bén nhạy, tươi mát, sinh động, và vấn đề trên đối tượng quán.

Sự kiện đối tượng quán vừa rõ ràng vừa vững chắc nhưng sự rõ ràng ấy có thể mãnh liệt là như sau. Giả sử bạn đang cầm trong hai tay chuỗi tràng và bình bát. Bạn có thể cầm tay này chặt tay kia lỏng. Hoặc thông thường, chúng ta có thể luôn luôn tin tưởng vào một bậc

thầy; cái cách chúng ta duy trì niềm tin khi ấy sẽ mạnh hơn trước. Đấy là sự khác nhau giữa hai tình trạng. Người ta bảo rằng điều này sẽ trở nên rất sáng sủa dưới ánh sáng của kinh nghiệm thiền quán - không thể nào nói được nên lời.

Để ý: sự sáng sủa rõ ràng không do nơi đối tượng. Có sự rõ ràng hay không cốt yếu là nhiệm vụ của ý thức chủ quan. Khi không có sự rõ rệt, thì nó như một tấm màn đã bị kéo lên che khuất hình ảnh.

Sự hôn trầm vi tế là định nhất cả hai đều có thể vừa có sự sáng sủa và vững chãi; nhưng thật khó mà phân biệt giữa định nhất tâm và hôn trầm vi tế. Ngay cả gió có thể đã ngưng vào ra lỗ mũi của bạn, và tâm bạn có thể an trú suốt ngày, nhưng kỳ thực bạn chỉ xây dựng sự hôn trầm vi tế. Nhiều học giả Tây Tạng ngày trước đã hiểu lầm trạng thái này và ca tụng nó là "sự nghỉ ngợi sâu xa nhất trong thiền định thâm sâu." Họ đã không hiểu được điểm then chốt này trong thiền quán. Nếu bạn lầm hôn trầm vi tế là thiền định, thì thiền định của bạn còn không làm nhân đưa đến tái sinh vào các cõi sắc và vô sắc, và ngay trong đời này bạn cũng sẽ tăng sự đãng trí. Vì tuệ của bạn trở nên không rõ ràng, sự thực hành này không khá gì hơn việc thiền quán thật nhiều về một phép quán trong đó bạn quán tưởng mình là một súc sinh!

Tác phẩm *Toát yếu về thắng pháp* nói như sau về trạo cử:

"Trạo cử là gì? Là một khía cạnh tâm bị kích động, một hình thức bám víu bị lạc hướng vì những dấu hiệu đẹp đẽ. Nó có nhiệm vụ làm gián đoạn tâm tịnh chỉ."

Những đối tượng đẹp - những đối tượng mà bạn tham ái - làm cho tâm hết tập trung. Đây là "những dấu hiệu đẹp đẽ" (tịnh tướng - DG) được nói đến. Giả sử ban ngày bạn xem một buổi ca vũ nhạc và ban đêm bạn nhớ lại quang cảnh ấy một cách sống động: đây là một điển hình về việc nhớ lại một đối tượng lôi cuốn tham ái của bạn.

Có sự khác nhau lớn lao giữa thiếu tập trung và trạo cử. Bạn có thể trở nên thiếu tập trung vì một đối tượng khó chịu, ví dụ kẻ thù của bạn. Vào một lúc như vậy, bạn trải qua sự buồn bực nội tâm. Hoặc trong khi thiền định về tâm tịnh chỉ bạn có thể trở nên thiếu tập trung

vì một thiện pháp như bố thí, giới, v.v… Đây có thể là những hình thức thiếu tập trung vì một thiện pháp như bố thí, giới, v.v… Đây có thể là những hình thức thiếu tập trung, nhưng không phải là trạo cử. Tuy nhiên cả hai việc, thiếu tập trung và trạo cử, đều có thể gián đoạn tâm tịnh chỉ của bạn. Vậy thì tại sao chỉ có trạo cử được xem là pháp gián đoạn tâm tịnh chỉ? Vì sự thiếu tập trung thì nhẹ hơn và không kéo dài khi đối tượng của nó là thù nghịch, hoặc khi sự chú ý của bạn hướng về một thiện pháp. Và theo hệ phái của sự trình bày này thì sự thiếu tập trung càng lớn thì đối tượng là một cái gì mà bạn ham thích. Bởi vậy sự thiếu tập trung thông thường thuộc về loại sau, nghĩa là trạo cử, vì nó dễ dàng phát triển hơn những hình thức trạo cử khác. Chúng ta sẽ bàn về trạo cử mà thôi vì nó đã được cho một địa vị ở đây. Nhưng hãy để ý: khi bạn thiền quán về tâm tịnh chỉ, tâm bạn sẽ bị gián đoạn bởi hai loại thiếu tập trung kia: thiếu tập trung do những đối tượng lạc hoặc khổ; và thiếu tập trung chẳng hạn do vì nhớ lại một hành vi bố thí hay sự lễ bái bạn đã làm, v.v… Khi bạn thiền quán để đạt tâm tịnh chỉ, bạn phải chấm dứt những hình thức tán loạn này bất cứ lúc nào nó xảy đến.

Chúng ta có thể mất dấu đề mục quán đến nỗi nó không còn là đối tượng trong tâm. Chẳng hạn khi thiền quán về hình dạng của một vị thần, ta có thể quên quán trong một lúc. Sự trạo cử thô chỉ là sự mất dấu đối tượng quán như thế.

Trạo cử vi tế là như sau. Tâm không mất dấu đối tượng quán, nhưng có một cái gì trong tiềm thức có vẻ dễ chịu khởi lên trong một phần của tâm thức ở dưới lằn mức của ý thức nhận biết. Hình thái trạo cử này khác với trạo cử thô, nó được ví như nước chảy dưới một làn băng.

Mặc dầu phương thức đối trị cả hai trạng thái này không phải là tinh tấn, song tinh tấn vẫn là một thành phần của phương thuốc, giống như quân đội có những lính trinh sát. Bạn phải đào luyện tinh tấn - thứ sáu trong tám cách điều chỉnh - để xem bạn có sự trạo cử hay hôn trầm nào không.

Nếu bạn áp dụng tinh tấn một cách liên tục, nó sẽ trở thành một chướng ngại cho trạng thái thiền định, nhưng nếu không áp dụng tinh

tấn thì bạn có thể phát triển vài lỗi lầm nghiêm trọng mà bạn không biết đến. Khi ấy cũng như thể là trộm đã mang đi hết tài sản của bạn. Tác phẩm Đại Thủ Ấn của phái Hoàng mạo nói: "Hãy tắt sự tinh tấn đúng lúc". Nói cách khác hãy kiểm soát sự tinh tấn của bạn. Bạn chỉ áp dụng tinh tấn thỉnh thoảng, để xem tâm mình có trạo cử hay hôn trầm nào không. trong quyển *Hành Bồ Tát Hạnh* có nói:

Thỉnh thoảng hãy quán sát
Trạng thái của thân tâm
Bản chất của tinh tấn
Là tên lính đi tuần.

Điều này cũng giống như cầm một chén trà trong tay: bạn vừa cầm nó một cách vững chắc lại vừa xem nó có nghiêng đổ không. Cũng tương tự, bạn dùng niệm để duy trì thiền quán, giữ vững hình ảnh quán, và duy trì sự quán tưởng ấy bằng cách sử dụng tinh tấn để kiểm soát xem bạn có trạo cử hay hôn trầm. Nhân tiện cũng cần nói thêm rằng tinh tấn là một đồng minh của trí tuệ.

(iv) Cạm bẫy thứ tư: Không điều chỉnh (xả)

Khi tâm bạn trạo cử hoặc hôn trầm, thì sự "không điều chỉnh" một trong những phương thuốc chữa trở thành một cạm bẫy, và cạm bẫy này cũng có cách đối trị riêng. Khi sự tinh tấn đã khám phá ra trạo cử hoặc hôn trầm nào xảy đến, thô hoặc tế, thì bạn phải áp dụng thuốc chữa ngay không ngần ngại. Cách thứ bảy trong tám điều chỉnh - sự điều chỉnh lại - chính thức là phương pháp đối trị sự điều chỉnh thứ tám - xả (còn gọi là không điều chỉnh hay phó mặc). Sự điều chỉnh cần phải được áp dụng trong tâm để đối trị lại sự phó mặc hay xả. Hai pháp này cũng như hai trinh sát thù nghịch: vừa khi trông thấy tên kia, tên này liền tốp y lại.

Vậy thì làm sao để áp dụng pháp đối trị này? Hôn trầm vi tế là một trạng thái hoạt động tâm ý lụn bại. Cả hai, sự lụn bại và hồn trầm đều có hậu quả giống nhau. Khi có hôn trầm vi tế bạn thấy rõ nét và vững chải hình ảnh quán, nhưng tính chất sự duy trì hình ảnh đã rớt mất, và bởi thế sự rõ ràng không còn mãnh liệt như trước. Khi có sự hôn trầm này thì không cần gián đoạn pháp quán vì chỉ cần bám riết lấy hình

ảnh là đủ. Nhưng khi bám riết quá nhiều, bạn lại đâm ra trạo cử, và thế là lại phải buông ra. Đức thế tôn dạy:

"Nếu dây đàn quá căng, hãy nới dây; hãy siết hay nới dây đàn theo nhu cầu nhưng phải bồ đề nó đừng quá chùng, thì cuối cùng âm thanh tiếng đàn sẽ thanh thoát."

Bạn nên làm như vậy: nới lỏng một chút khi bạn cảm thấy mình sắp trạo cử và siết lại một chút khi bạn cảm thấy sẽ hôn trầm nếu bạn nới thêm nữa. Chỉ có kinh nghiệm với vạch được lằn ranh giữa hai điều này. Nếu bạn không dùng tinh tấn để phân tách một cách thông minh, thì thật vô cùng khó khăn để thọc ngón tay vào Bậc thậy Chandragomin nói:

Nỗ lực thì rơi vào trạo cử;
Bỏ nỗ lực thì sinh hôn trầm.
"Nếu tịnh chỉ khó đạt đến thế,
Thì tôi bận tâm làm gì:
Nó chỉ quấy rầy tâm tôi."

Làm việc ấy có thể là chuyện nhọc tâm, nhưng trong tất cả kẻ thù, kẻ ở ngay trong nhà khó nhận ra nhất, và bởi thế cũng là kẻ nguy hiểm nhất. Cũng vậy, loại hôn trầm này dễ làm hại tâm tịnh chỉ của bạn nhất: do vậy cần phải có sự lên dây đàn vừa phải.

Vậy, mặc dù tâm bạn đã lên dây vừa phải, đôi lúc đối tượng quán của bạn lại mất tính rõ rệt mãnh liệt. Khi điều ấy xảy ra, thì sự nắm giữ đã tuột mất và hình ảnh không còn rõ như trước. Nếu tình trạng ấy tiếp tục thì hôn trầm thô đã trở về. *Trái Tim của Trung Đạo* nói:

Khi thiền quán về những đối tượng cao cả
Làm bạn buồn sầu, thì hãy thư dãn…

Lỗi là tâm bạn đang ở trong một gút mắc lớn; bởi thế bạn nên trầm tư một lát, không nghĩ tới pháp quán. Nếu vấn đề khi ấy vẫn không biến mất và khi trở lại với sự quán tưởng, tâm bạn vẫn buồn nản, thì có cách nào làm nó phấn chấn lên chăng? Có thể làm bạn tươi tỉnh lên bằng cách quán thật khó có được tái sinh thân người thuận lợi, hoặc quán những thiện đức của Ba ngôi báu, hoặc những ích lợi của sự thờ

kính một bậc thầy, những lợi lạc của bồ đề tâm, v.v… Những điều này sẽ làm tâm bạn phấn chấn. Bạn cũng có thể tưởng tượng những tia sáng chiếu lên mình bạn, hoặc thiền quán về những chuyện như quán tưởng bố thí. Những thiền quán này sẽ nâng tâm bạn đến một cảnh giới cao, và khi ấy nó có thể duy trì sự quán tưởng.

Có thể tâm ta chưa từng quen thuộc với điều này trong quá khứ, nên khó mà có được lợi lạc tức khắc từ những kỹ thuật này. Nhưng khi ta đã quen thuộc, thì những phép quán như thân người khó được sẽ giống như tia nước lạnh rưới lên mặt, vấn đề sẽ tiêu tan.

Nếu sự hôn trầm vẫn không tan biến thì hãy sử dụng một biện pháp mạnh hơn, hãy quán tưởng tâm bạn như một ánh sáng trắng ở tim. Khi bạn đọc âm phat, tâm bạn thoát ra từ ở phía đỉnh đầu và đi sâu vào không gian. Hãy tương tâm bạn và không gian hòa lẫn. Làm vậy nhiều lần.

Nếu hôn trầm vẫn không tan, thì hãy chấm dứt thời thiền. Đám mù trong tâm đã khiến bạn phát sinh hôn trầm. Hãy dùng vài phương tiện để làm tiêu tan sự ảm đạm, hôn trầm, chếch choáng. Hãy ngồi ở chỗ mát mẻ, tản bộ trên một chỗ cao khoáng đạt, vảy nước lên mặt, v.v… Nếu tâm bạn trở nên sáng suốt trở lại, thì hãy tiếp tục thiền quán.

Sự trạo cử vi tế là khi bạn không mất dấu đề mục thiền. Như tâm lại phân tán. Điều này xảy ra là bởi tâm quá dán chặt. Hãy nới lỏng sự duy trì hình ảnh. Nếu làm vậy mà tâm vẫn phân tán, thì thế là bạn có một hình thức trạo cử thô. Nó phát sinh vì tâm trạng vui mừng, vậy không nên tăng sự vui thêm nữa. Quá vui là tai hại, như câu chuyện vua Tịnh Phạn không thể đắc quả Dự lưu vì ông quá mừng khi thấy Phật trở về. Trong tình trạng ấy, thì đừng gián đoạn thời thiền. *Trái Tim Trung Đạo* nói:

Hãy làm tâm hết trạo cử
Bằng cách nghĩ đến các pháp như vô thường.

Nghĩa là hãy quán những điều làm cho tâm buồn khổ, mệt mỏi, từ bỏ: đó là quán về chết, vô thường, những khổ trong sinh tử và các đọa xứ.

Nếu tâm vẫn trạo cử, thì hãy dùng một phương pháp mạnh hơn để diệt trừ trạo cử. Vì vọng tưởng càng tăng, bạn nên quán hơi thở khi thở vào thở ra. Khi thở, hãy nghĩ, "tôi đang thở ra" hoặc "tôi đang thở vào." Và lại nghĩ, "đây là lần thứ nhất," và tiếp tục đếm trong tâm số lần thở ra và vào. Lúc đầu bạn chỉ có thể làm được đến ba hay bốn chu kỳ; nhưng hãy bắt đầu đếm từ "một trở lại. Khi bạn có thể đếm tới hai mươi mốt mà tâm không bị phân tán, thế là đã đạt tiêu chuẩn về trạng thái tâm đầu tiên.

Có câu chuyện về hành giả vĩ đại Puentsog Gyatso ở Yerpa. Ngài có một cháu trai làm người hầu cho vị nhiếp chính Sangyae Gyatso. Người hầu này đã chịu chung một số phận ghê gớm cùng với vị nhiếp chính bị Lhazang Khan hãm hại. Bởi thế ngài không có tâm hồn nào để thiền quán. Ngài đếm hơi thở, và nhờ thế ngài có thể trở lại với pháp quán.

Nếu đếm hơi thở cũng không hết trạo cử, thì hãy ngưng thời thiền định. Sau đó bạn hãy thiền từng thời ngắn, trước khi thiền hãy lập nguyện kiên quyết. Nếu bạn kéo dài những thời thiền, thì đôi khi chỉ cần trông thấy chiếc tọa cụ cũng đủ làm cho bạn chóng mặt nôn mửa. Điều quan trọng nhất là hãy gián đoạn thời thiền đúng lúc: hãy dừng lại khi bạn còn thấy thời thiền định là một lạc thú. Ví dụ, khi hai người chia tay đúng lúc, thì họ sẽ hoan hỉ gặp nhau lại về sau. Khi hình ảnh quán còn rõ, bạn nên ngưng; nhưng nếu hình ảnh không rõ, thì bạn cũng phải ngưng. Nếu bạn định một lần mức trong đó bạn còn chưa cảm thấy muốn ngồi thiền thêm nữa, thì bạn sẽ muốn thiền trở lại với tất cả nhiệt tình. Đấy là cách tốt nhất để thiền. Hãy làm như vậy và bạn sẽ cảm thấy sung sướng. Nhưng nếu bạn dừng lại trong khi hình ảnh vẫn còn không rõ rệt, mà sự thiếu rõ rệt vẫn không tiếp tục khi bạn thiền quán trở lại, thì bạn chỉ có nước ngủ gục nếu bạn cố kéo dài thêm nữa; và về sau sự thiếu sáng sủa sẽ tăng trưởng còn tệ hơn. Có câu chuyện như sau. Có vị hành giả vĩ đại tên Lozang Namgyael đang cho một giáo chỉ truyền khẩu về các tác phẩm của phái Kadampas. Ngài đọc: "Vào thời suy đồi này, thì đúng là lúc để điều phục dòng tâm thức của chính mình, chứ không phải tâm thức của người khác." Ngài bỗng khóc lên, và phải chấm dứt buổi giảng. Trong hai ngày kế tiếp ngài không thể giảng dạy gì được mỗi khi ngài đọc tới câu ấy.

{CT. Trạng thái xuống tinh thần này là do thiền quán quá độ. Để tránh điều này xảy ra đừng bao giờ làm gì quá trớn.}

Mặc dù hy vọng của ta có một đối tượng quán lưu lại trong tâm ta lâu dài, song hiện tại ta chỉ có thể quán tưởng ra hình ảnh, nhưng hình ảnh ấy không ở lâu. Bởi thế ta nên làm thời thiền quán ngắn lại. Chúng ta được bảo phải làm mười tám thời thiền mỗi ngày. Nếu sau một thời gian bạn vẫn không mất sự hôn trầm hay trạo cử thì phải làm những thời thiền rất ngắn, và ngồi thiền nhiều lần hơn. Những thời thiền này phải có chất lượng hảo hạng. Hãy làm thế, và hình ảnh sẽ tự động khởi sự ở lại trong tâm bạn. Chỉ khi điều này xảy đến bạn mới nên kéo dài thời thiền.

(v) Cạm bẫy thứ năm: Sự tái điều chỉnh

Khi bạn đã chấm dứt hôn trầm trạo cử, thì sự tái điều chỉnh lại trở thành một cạm bẫy, mặc dù kỳ thực nó là một phương thuốc đối trị. Đối lại sự điều chỉnh là số tám trong các pháp điều chỉnh, nghĩa là *xả* hay *không điều chỉnh*. Bạn phải đào luyện *xả* ấy.

Bạn sẽ bị qua lại giữa trạo cử và hôn trầm khi bạn chưa đạt đến tâm trạng thứ tám. Ở giai đoạn này bạn có thể đã an tịnh cả trạo cử lẫn hôn trầm, tuy nhiên vẫn còn phải tra tầm xem chúng còn hiện diện hay không. Nhưng nếu vì quá hăng hái bạn áp dụng một phương chữa trị thì bạn sẽ làm gián đoạn một tâm trạng này - bởi thế sự tái điều chỉnh là một cạm bẫy. Đừng nỗ lực trong sự tinh tấn; tốt nhất là buông lỏng và đào luyện sự điều chỉnh bằng "xả." Mọi người đều bảo ở điểm này bạn nên buông lỏng vì trước ấy đã quá căng. Cuối tâm trạng thứ tám bạn không còn bị rơi vào hôn trầm hay trạo cử gì nữa và người ta nói bạn chỉ cần tinh tấn vừa phải. Nhưng khi chưa đạt đến điểm này thì lại là vấn đề khác hẳn, và sự buông lỏng ở đây không phải là sự buông lỏng nói trong phần bàn về niệm và về nới lỏng cường độ mãnh liệt của sự duy trì hình ảnh quán. Những hành giả Tây Tạng trong thời quá khứ không nhận ra thời điểm đúng để nới lỏng, nên họ tự cho mình có "thiền định sâu xa trong sự thư giản sâu xa." Lỗi của họ là nới lỏng niệm quá sớm. Vậy đừng rơi vào cái bẫy mà họ đã rơi vào ấy. Vì sao? Vì nó sẽ mang bạn đi xa khỏi thứ định nhất

tâm, cái khiến bạn đạt đến sự ổn định hình ảnh quán một cách nhanh chóng và rũ bỏ sự hôn trầm vi tế.

Đấy cũng là cách theo đuổi các pháp quán khác, từ giai đoạn thành tựu trở xuống.

Bây giờ tôi sẽ bàn cách theo đuổi pháp tu này. Hãy hoàn tất những chuẩn bị sự tu tập tịnh chỉ, như ở chỗ thích hợp có năm đặc tính. Rồi ngồi trên một tọa cụ thoải mái theo thế ngồi của Phật Tỳ lô với bảy sắc thái. Quán trên đỉnh đầu bạn hình ảnh bậc thầy của bạn, và từ bậc thầy ấy tách ra một hình ảnh Đức Thích Ca Mâu Ni. Hình ảnh này ngồi giữa hư không, ngang tầm rốn bạn. Lúc đầu hình ảnh không rõ lắm, nhưng chưa cần làm cho rõ. Có thể bạn chỉ thấy xuất hiện một viên tròn lung linh vàng nhạt hay chỉ một phần ngài, như đầu hoặc tay chân, v.v… Đừng để hình ảnh ấy tuột khỏi tâm tư bạn; giữ chặt nó đừng để tâm phân tán. Chỉ một việc nuôi dưỡng niệm ấy cũng đủ để ngăn sự hôn trầm hay trạo cử. Đấy là lý do bạn cần giữ trong tim lời chỉ giáo tối thượng này của các bậc thánh giả vĩ đại. Hơn nữa hôn trầm được cắt đứt nhờ siết chặt sự nắm giữ hình ảnh. Trạo cử được cắt đứt nhờ không phân tán. Khi bạn thiền theo cách ấy và đã đạt được một mức độ an định, thì bạn lại rất dễ rơi vào hôn trầm, bởi thế hãy bám siết sự rõ rệt của hình ảnh. Khi bạn đạt đến một mức độ rõ rệt đáng kể, thì mối nguy lại là trạo cử. Hãy dùng những biện pháp cần thiết để đối trị trạo cử, và lại tìm sự rõ rệt của hình ảnh quán.

Mặc dù bạn có thể giả vờ đang tu tập, nhưng bạn không tu tập gì ráo nếu không biết cần phải làm gì để đạt tâm tịnh chỉ. Bạn nhất định phải đạt tịnh chỉ với hai sắc thái: sự rõ rệt và khá an trú của tâm ảnh, và một sự duy trì chặt chẽ hình ảnh ấy.

Như trong phần nói chi tiết về tịnh chỉ trên đây, đề mục thiền được duy trì nhờ "niệm" không thể mất hình ảnh. Ở giai đoạn ấy bạn rơi vào hôn trầm hay trạo cử. Vừa lúc khám phá ra chúng nhờ tinh tấn canh chừng, bạn hãy áp dụng ngay pháp đối trị thích hợp để chấm dứt chúng. Sau khi đã chấm dứt thì đừng áp dụng pháp đối trị nào nữa: cứ việc nhất tâm trên hình ảnh quán, đồng thời duy trì sự rõ ràng sáng suốt nhất.

Hãy để ý: Theo pháp Đại Thủ ấn (Mahàmudra) thì đối tượng tập trung vào cái tâm quán sát đối tượng ấy cần được xem như một. Một mục đồng cần phải coi chừng hai chuyện: con vật nào đã bị bỏ quên lại trên núi, con nào không quên. Khi bạn phát sinh vọng tưởng cũng thế, có hai cách để nó tự động chấm dứt, hoặc có thể áp dụng một cách trừ vọng để chấm dứt, hoặc có thể áp dụng một cách trừ vọng để chấm dứt nó, và hướng sự chú ý của bạn đến trí sáng suốt. Bạn sẽ đọc nhiều chi tiết hơn về điều này trong tác phẩm Đại Thủ Ấn của phái Hoàng Mạo. Những người mong muốn đạt thành tâm tịnh chỉ bằng cách sử dụng tâm để làm đối tượng tập trung (thay vì dùng một sắc pháp như quán kasina - DG) cần phải biết những điều này.

a-2.1.3. Từ căn bản này, làm thế nào để đạt chín trạng thái tâm.

Nếu bạn muốn thiền, bạn phải tự mình kinh nghiệm chín trạng thái tâm. Trước hết phải biết chín trạng thái ấy là gì. Đấy là: (1) Dán chặt vào tâm; (2) Sự dán chặt có phần nào liên tục; (3) sự dán chặt một cách sơ hở; (4) sự dán chặt hoàn toàn; (5) có kỷ luật; (6) trở nên an tịnh; (7) trở nên rất an tịnh; (8) trở nên nhất tâm; (9) tịnh chỉ hoàn toàn.

(i) Dán chặt tâm

Điều này thành tựu được nhờ năng lực học với một bậc thầy sự chỉ giáo về quán tưởng. Tuy nhiên ở giai đoạn này bạn chỉ có gợi lên hình ảnh quán. Nó không an trụ, và bạn cũng không thể làm cho nó an trụ. Ở điểm này, nhờ năng lực của tâm phân biệt, bạn có thể biết mình đang rơi vào tình trạng thiếu tập trung hay trạo cử. Bạn có cảm giác tâm phân biệt (vọng tưởng) của bạn gia tăng, song kỳ thực không tăng, mà chỉ vì bạn đã đạt đến tuệ thấy được những vọng tưởng ấy, làm quen với nó.

(ii) Sự dán chặt có phần liên tục

Sau khi thiền định theo cách ấy, bạn có thể gợi lên hìnhảnh và còn làm cho nó kéo dài một lúc chẳng hạn thời gian cần thiết để niệm một chuỗi *om mani padme hum* mà không bnị phân tán. Ở điểm này vọng tưởng có khi an tịnh, có khi phát triển. Đây là một tuệ quán thấy được

thế nào là khỏi vọng tưởng. Trạng thái này có được nhờ năng lực quán.

Cả hai trạng thái tâm đầu tiên này có rất nhiều hôn trầm và trạo cử, và hình ảnh không ở lại lâu. Vào lúc này bạn đang sử dụng cái đầu tiên của bốn tiến trình tâm là "sự dán chặt gượng ép," như sự phân tán của bạn kéo dài lâu hơn thời gian hình ảnh kéo dài.

(iii) Sự dán chặt có cách hở

Trạng thái này như mặt áo vá. Mặc dù hình ảnh vẫn kéo dài, tâm trở nên phân tán khỏi sự quán tưởng. Nhưng bạn liền ý thức điều này và "vá lại sự tập trung" trên đề mục. Thời gian tán tâm ở giai đoạn này ngắn hơn ở giai đoạn trước. Bạn bắt đầu phát triển niệm lực mạnh hơn.

(iv) Dán chặt hoàn toàn

Bạn đã phát triển niệm cường liệt và có thể dán chặt tâm trên đối tượng quán. Từ đây trở đi, bạn không thể nào mất dấu đề mục, bởi thế trạng thái này mãnh liệt hơn ba trạng thái trước rất nhiều. Nhưng đồng thời bạn lại rơi vào những hình thái mạnh nhất của hôn trầm và trạo cử, và phải áp dụng cách đối trị.

Cả hai trạng thái ba và bốn đều được đạt đến nhờ niệm lực. Nhưng từ đây trở đi, niệm như một đời người đã đạt đến tột đỉnh uy quyền, vì năng lực của niệm đã toàn vẹn.

(v) Trở nên có kỷ luật

Ở trạng thái thứ tư, tâm bị thắt gút quá nhiều ở bên trong. Bây giờ ở trạng thái thứ năm, mối nguy lớn nhất là hôn trầm vi tế. Ở đây bạn phát sinh tỉnh giác mãnh liệt. Tỉnh giác đứng canh chừng, bạn nghĩ đây là một đức của định nhất tâm, và nó làm cho tâm bạn phấn chấn.

Sự khác nhau giữa trạng thái bốn và năm là chỉ trạng thái trên mới có hôn trầm và trạo cử thô.

(vi) Trở nên an tịnh

Ở trạng thái thứ năm, tâm được nâng lên hơi quá mức, và như vậy mối nguy bây giờ chính là trạo cử vi tế. Khi nó xảy đến, bạn phát sinh một hình thức tỉnh giác mạnh hơn để khám phá ra nó. Bạn phân tích mối hại của trạo cử vi tế và muốn ngăn ngừa nó xảy ra thêm.

Khác nhau giữa trạng thái này và trạng thái thứ năm là, ở đây hôn trầm vi tế không phải là mối nguy chính yếu. Cả trạng thái thứ năm và thứ sáu đều nhờ năng lực tỉnh giác và đạt được. Ở điểm này năng lực của tỉnh giác đã đạt đến chỗ hoàn hảo.

(vii) Trở nên an tịnh

Ở trạng thái thứ bảy, rất khó mà phát sinh hôn trầm hay trạo cử vì năng lực của tỉnh giác nơi bạn đã tuyệt hảo. Ở điểm này bạn muốn phát triển năng lực của tinh tấn vì bạn mong muốn từ bỏ hôn trầm trạo cử càng nhiều càng tốt, sau khi đã nhìn thấy rõ tai hại mà chúng gây ra.

Khác nhau giữa trạng thái thứ sáu và thứ bảy là: trong trạng thái thứ sáu, bạn phải rất thận trọng đừng để rơi vào hôn trầm trạo cử vi tế, nhưng ở trạng thái thứ bảy thì không. Ở trạng thái này không còn mối nguy hại hôn trầm trạo cử, nhưng bạn vẫn phải nỗ lực về kỹ thuật từ bỏ chúng. Trong các trạng thái năm và sáu, bạn đã cẩn thận đề phòng trạo cử. Bây giờ ở giai đoạn này, bạn tinh cần và có thể chấm dứt trạo cử và hôn trầm bất cứ lúc nào chúng ló ra, bởi thế chúng không thể ngăn ngại bạn lâu.

Năm giai đoạn từ ba đến bảy trên đây phần lớn là định nhất tâm, bị gián đoạn bởi trạo cử và hôn trầm. Ở những giai đoạn này, tiến trình của tâm là tiến trình nhất tâm có gián đoạn.

(viii) Trở nên là nhất tâm

Trước tiên bạn dùng phương pháp đối trị niệm. Mặc dù điều này cầm một ít nỗ lực, sau đó bạn có thể theo đuổi toàn thời thiền quán không bị chút hôn trầm trạo cử nào. Sau đó sức mạnh kẻ thù sút giảm, rồi mất hẳn. Năng lực của hôn trầm trạo cử nơi bạn cũng vậy. Ở giai đoạn thứ tám bạn không cần nỗ lực trong việc áp dụng tỉnh giác canh chừng. Sau khi cố gắng một chút lúc đầu giai đoạn tám, toàn thời

thiền quán không bị gián đoạn vì hôn trầm trạo cử, bởi thế tiến trình tâm lúc ấy là tiến trình dán chặt hay tập trung.

Giai đoạn bảy và tám được hoàn tất nhờ năng lực tinh tấn.

(ix) Định an chỉ.

Bây giờ sự tập trung không còn cần nỗ lực. Bạn tự nhiên đạt đến sự không nỗ lực này nhờ đào luyện sự quen thuộc với trạng thái thứ tám. Bạn không cần một phí sức nào để lướt vào định nhất tâm, cũng như một người khởi sự đọc một đoạn văn đã thuộc lòng. Trạng thái này tương đương với sự tịnh chỉ nhất tam ở cõi Dục. Trạng thái thứ chín được thành tựu nhờ năng lực của thói quen hoàn toàn.

Trong trạng thái đầu, tuệ của bạn làm cho bạn quen thuộc với tâm phân biệt (hay vọng tưởng).

Trong trạng thái tâm thứ hai, bạn thấy được phần nào sự thể sẽ ra sao khi vọng tưởng của bạn tạm thời nghỉ mệt.

Trong trạng thái thứ ba, dường như những vọng tưởng tự chúng đã kiệt quệ hết hơi sức.

Tóm tắt, trong trạng thái đầu, hình ảnh chỉ ở một lúc ngắn. Trong trạng thái hai và ba, sự phân tán của bạn chỉ kéo dài một lúc. Khác nhau giữa tâm trạng ba và bốn là bạn có thể hay không thể mất dầu đề mục. Ở giai đoạn bốn, bạn phát sinh hôn trầm tthô, ở giai đoạn năm thì không. Ở giai đoạn năm, bạn phải coi chừng hôn trầm vi tế, mà không càn coi chừng ở giai đoạn sáu. Mặc dù ở giai đoạn sáu bạn có phát sinh trạo cử vi tế, nhưng ít hơn trước đây. Ở giai đoạn sáu, bạn phải đặc biệt cẩn thận đề phòng trạo cử, nhưng không cần làm thế ở giai đoạn bảy. Bạn còn có trạo cử hôn trầm ở giai đoạn bảy, nhưng không ở giai đoạn tám. Ởgiai đoạn tám, bạn còn cần nỗ lực nhưng không cần ở giai đoạn chín.

Ở giai đoạn bảy, bạn chỉ mới chấm dứt hôn trầm trạo cử. Không cần phải rất cẩn thận sợ bị rơi vào hai việc ấy. Giả sử bạn đi đánh giặc. Nếu thế giặc thua, bạn không cần cẩn thận quá mà chỉ cần dí nó xuống cũng đủ.

--- o0o ---

PHẦN NĂM

PHẠM VI LỚN

NGÀY HAI MƯƠI HAI

Pabongka Dorje Chang kể một mẩu chuyện ngắn để chúng tôi khởi động lực.

Chandrakìrti nói:

Con ngỗng chúa dang đôi cánh trắng
Một cách tương đối, một cách chân như;
Bay đầu đàn ngỗng
Được đẩy mạnh bởi gió Phước
Băng qua hồ Thiện đức
Đến bờ các Đấng Chiến thắng vô thượng.

Nghĩa là, với hai loại bồ đề tâm tương đối và tuyệt đối, cùng với hai thứ tích lũy, bạn sẽ đạt đến tầm mức chư Phật. Bạn phải học cách nào để thực hiện điều này.

Khi ấy ngài ôn lại những tiêu đề trên về: cách luyện tâm tịnh chỉ - đào luyện năm hay sáu điều kiện tiên quyết; năm cạm bẫy và cách đối trị, tám sự điều chỉnh; và với những điều ấy làm căn bản, cách đạt đến chín trạng thái tâm.

a-2.1.4. Cách đạt trạng thái thái tâm nhờ sáu năng lực

Trạng thái thứ nhất đạt được nhờ năng lực của sự học, thứ hai nhờ năng lực của quán tưởng. Thứ ba và bốn nhờ năng lực của niệm; thứ năm và sáu nhờ năng lực của tỉnh giác; thứ bảy và tám nhờ năng lực tinh tấn; thứ chín nhờ năng lực của sự quen thuộc. Tôi đã bàn chi tiết điều này trong chương trên nói về mỗi trạng thái tâm riêng biệt đó.

a-2.1.5. Có bốn loại tiến trình tâm như thế nào

Hai trạng thái tâm đầu tiên là những loại tập trung gượng ép. Năm trạng thái kế kiếp là loại tập trung có gián đoạn. Loại thứ chín là hình thức tập trung tự nhiên không cần phải nỗ lực. Mỗi loại tiến trình tâm này được phân biệt bằng những sắc thái sau:

Hai trạng thái đầu chỉ có hôn trầm và trạo cử là chính yếu, không có chút nào tịnh chỉ. Chúng không đáng được cái tên gọi tịnh chỉ có gián đoạn hay không gián đoạn. Ở giai đoạn này bạn phải tinh tấn buộc mình đi vào những trạng thái tịnh chỉ này.

Bạn không cần phải dùng tỉnh giác để tự buộc mình phải đi vào năm trạng thái tâm kế tiếp. Tịnh chỉ của bạn cũng tuần tự trở nên vững chãi hơn. Vậy trạng thái tâm ở đây là trạng thái tập trung gián đoạn, vì tâm bạn gián đoạn bởi hôn trầm và trạo cử.

Trong trạng thái thứ tám bạn áp dụng một ít nỗ lực làm phương pháp đối trị ở đầu thời khóa thiền; thời gian còn lại không bị gián đoạn bởi hôn trầm hay trạo cử.

Ở trạng thái thứ chín bạn không cần nỗ lực để gợi lên pháp quán, như vậy sự tập trung xảy đến một cách tự nhiên.

a-2.1.6. Cách tâm tịnh chỉ thực thụ phatsinh từ điểm này.

Khi đạt giai đoạn chín, định tâm chuyên nhất cả bạnh thoát khỏi hôn trầm và trạo cử vi tế. Bạn có thể an trú trong trạng thái ấy một cách dễ dàng không cần dụng công, trong những thời gian dài. Tuy nhiên trạng thái ấy không phải là tịnh chỉ thực thụ, nó chỉ tương tợ như là tịnh chỉ. Muốn đạt đến tịnh chỉ thực thụ, bạn phải tiền định một cách chuyên nhất nhiều lần để đạt đến sự quen thuộc với nó. Khi ấy bạn cũng phải đạt được định xuất thân đặc biệt xảy đến cùng với sự mềm mại (nhu nhuyến) của thân tâm.

Tâm nhu nhuyến phát sinh trước, nhưng hỉ lạc của thân nhu nhuyến lại phát sinh trước hỉ lạc của tâm nhu nhuyến. Những luồng khí lực độc hại trong thân thể đã được dẹp yên, bạn cảm thấy thoải mái, mặc dù bạn cảm thấy một thứ áp lực nơi sọ tương tự cảm giác

một bàn tay nói sờ lên cái đầu bạn mới cạo. Khi đạt đến điều này, là bạn đã làm cho an tịnh những trạng thái tâm độc hại làm chướng ngại sự thi hành một đức hạnh nào bạn muốn thi hành. Bạn đã phát sinh tâm nhu nhuyến. Rồi bạn phát triển thân nhu nhuyến như là hậu quả của tâm nhu nhuyến này, và những luồng khí lực bây giờ khéo thích ứng và tuần hành khắp châu thân. Thân thể bây giờ không còn những trạng thái độc hại, không cảm thấy sự bất tiện nào khi bạn thực hành những thiện hành. Nó có thể được sử dụng bất cứ cách nào bạn muốn. Thân thể mềm mại và nhẹ như bông; bạn cảm giác một hỉ lạc lớn lao do thân nhu nhuyến ấy, và thân có những lạc thọ vật lý tuyệt trần. Từ đó, mỗi khi bạn đi vào tịnh chỉ, bạn có cảm giác thân thể tan vào đối tượng quán, đối với bạn không có gì khác hiện ra, ngay cả thân thể, vân vân. Đây là kinh nghiệm về trạng thái xuất thần của tâm nhu nhuyến, và tâm khi ấy tràn ngập hỉ lạc đến độ hầu như không thể nào tiếp tục ở trong pháp quán. Trạng thái bị hỉ lạc tràn ngập này sẽ lắng xuống, và khi ấy bạn cảm thấy giảm bớt hỉ lạc phần nào. Trong lúc ở trong tâm trạng này, là bạn đã đạt đến loại nhu nhuyến bất động có tương đương của nó là tịnh chỉ tương đương với cận hành này được gọi là "bắt buộc" vì đấy là đạo lộ phải kinh quá, nếu không, bạn không thể đạt các loại thiền chứng như thế gian và xuất thế gian. Từ điểm này bạn có thể đạt những định chứng tiếp theo chứng một loạt - quả thế bạn có thể thành tựu cả tám thiền chứng thuộc sắc giới và vô sắc. Tuy nhiên điều này khá vô ích, bởi thế chúng ta không triển khai những định chứng sau này. Ngoại đạo từ bỏ những vọng tưởng rõ rệt tương ưng với những định chứng sắc giới lên cho đến Vô sở hữu xứ thuộc Vô sắc. Và khi đạt đến định tâm tương ưng với Hữu đảnh (sắc cứu cánh) thì họ cho đó là giải thoát; nhưng điều này tuyệt nhiên không giải thoát họ khỏi sinh tử luân hồi. Như quyển *Ca Tụng những gì đáng Ca Tụng* nói:

Những người này, bị mù lòa bởi vô minh
Không theo Pháp của Ngài.
Học có thể đạt đến cõi Hữu đảnh
Nhưng rồi vẫn lại đau khổ.

Một kinh nói:

Người thế tục rất tập trung thiền định,

Như chưa bỏ được ngã chấp
Nên mặc dù thật nhọc công
Với sự nhất tâm quán tưởng
Mà vọng tưởng vẫn trở lại tàn hại chúng.

Có ví dụ sau đây. Một hành giả sau nhiều khó nhọc, đã trú nhiều năm trong định an chỉ thuộc cảnh giới Sắc cứu cánh (hữu đảnh). Chuột gặm hết mớ tóc dài của ông ta. Về sau khi để ý đến điều này, ông nổi cáu! Thế là thiền chứng của ông suy tàn, và ông đi đến các đọa xứ.

Khi đạt tâm tịnh chỉ thù thắng, bạn có được sự sáng suốt đến độ có thể đếm những cực vi trong bức tường, v.v… Mỗi khi một trong mười tướng xuất hiện trước mắt bạn - nghĩa là năm đối tượng giác quán (sắc pháp, v.v..), ba độc, đàn ông, đàn bà - bạn sẽ nhớ đến lỗi lầm của chúng và phát sinh nhàm chán. Bạn sẽ ít vọng tưởng hơn trước, những vọng tưởng đã có sẽ phai mờ. Bạn sẽ phát triển những thiện đức như nghĩ mình nên phối hợp tịnh chỉ với giấc ngủ, vì sự vững chải của hình ảnh quá mãnh liệt.

Ngày nay có những người tìm tri kiến trong các giáo lý về Đại thủ ấn và Dzogchen bằng cách tham chiếu những bản kinh văn giản lược thay vì y cứ những cổ thư vĩ đại. Những người như thế sẽ thấy khó đạt được cái gì thực có giá trị được bàn trong cổ thư như tâm tịnh chỉ. Nhưng tịnh chỉ là pháp mà chúng ta cùng có chung với ngoại đạo. Theo bản kinh gốc về đại thủ ấn, thì sự theo dõi vận hành của tâm chỉ có làm cho bạn quen thuộc vối sự thật tương đối về tâm. Bởi thế bạn có thể nghĩ rằng pháp thiền theo cách ấy là tốt, song kỳ thực đấy chỉ như lầm tưởng đồng và vàng. Bạn chỉ có nước lang thang không mục đích trên những đường tà. Bạn có thể tăng thêm hôn trầm của tâm mà lầm cho là thiền định, nhưng cái thiền định ấy còn không thể đưa đẩy bạn lên được…….. của cõi sắc và vô sắc. Bạn chỉ có tạo nhân cho……. một con thú chẳng hạn. Hiền giả Sakya nói:

Những người mù thường khiến cho thiền đại thủ ấn
Trở thành nhân tái sinh làm thú vật.
Người nào khá hơn thì sẽ rơi vào
Thứ định làm ngưng dòng tâm thức của thanh văn;

Hoặc tái sinh vào các cõi Vô sắc.

Bạn có thể phân tích bản chất của tâm là không màu sắc hình dạng, nhưng không kèm theo một căn bản nào trong ba căn bản của đạo lộ; hoặc bạn có thể quen thuộc với chỉ giáo: "Đừng truy tầm quá khứ, đừng tìm kiếm vị lai" (nghĩa là, chỉ an trú trong hiện tại khi bạn thiền). Những pháp thiền định nô lệ ấy chỉ khiến cho người đời trở thành trống rỗng vô vị; không đưa bạn đến những cấp bậc cao của đạo lộ. Nhưng kèm với bồ đề tâm, từ bỏ, chánh kiến và quy y, thì sự tu tập như thế trở thành pháp Đại thừa đưa đến giải thoát, trở thành pháp Phật. Bạn phải đi vào con đường không lầm lỗi này. Nếu không, một mình sự thực chứng bản chất của tâm - là trong sáng, trống rỗng không bám víu v.v… - mà thôi, thì không thể tấn caông vào thành trì ngã chấp của bạn. Nhiều nhất là những thiền định về kiểu ấy sẽ đạt được những hiệu quả giống như những dụng công của ngoại đạo đạt được. Vậy đừng xem những con đường thấp kém ấy là tốt lành. Bạn phải biết phân biệt chánh đạo và những con đường chỉ có vẻ là chân chánh.

a-2.2. Làm thế nào để luyện cốt tủy của trí tuệ - tuệ quán đặc biệt.

Có ba tiêu đề phụ: (1) xác quyết sự phi hữu của bản ngã cá biệt (nhân vô ngã); (2) xác quyết sự phi hữu của bản ngã các hiện tượng (pháp vô ngã); (3) cách phát triển tuệ quán đặc biệt.

a.2.2.1. Xác định tính phi hữu của bản ngã cá nhân

Có hai tiêu đề: (1) làm thế nào để nhập định như không gian; (2) khi tâm không nhập định, làm thế nào để có thái độ xem vạn pháp như huyễn.

(i) Làm thế nào để phát sinh định như không gian

Có bốn điểm then chốt cần xác định: (1) cái gì cần bác bỏ; (2) gì là toàn bộ những khả tính; (3) thế nào ngã và các uẩn không thể thực sự là một; (4) thế nào ngã và các uẩn không thực sự là khác.

Sau khi thành tựu tâm tịnh chỉ vững chắc, chúng ta không theo những pháp thiền đi sâu vào tâm an tịnh có tướng sắc giới và vô sắc

giới thuộc các đạo lộ thế gian. Những thiền này chỉ đàn áp vọng tưởng rõ rệt. Điều chúng ta khao khát là giải thoát, bởi thế chúng ta phải triển khai loại tuệ quán siêu thế là tuệ quán đặc biệt phân tích ý nghĩa vô ngã. Điều này sẽ nhổ tận gốc rễ sinh tử luân hồi cho chúng ta. Nếu muốn phát sinh tuệ giác ấy, chúng ta phải đề phòng một cách có phương pháp tất cả những tệ hại của sinh tử luân hồi mà không cần đến thiền định đặc biệt về các cảnh giới thù thắng, như được nói trong tác phẩm *Ca tụng Những Gì đáng Ca tụng*:

Mặc dù những người theo Pháp của ngài
Không thực sự đạt đến những cõi thiền,
Song họ ngăn được tái sinh trong sinh tử
Làm cho Ma vương thất vọng đứng nhìn.

Chúng ta phải xác định gì là ý nghĩa của pháp sâu xa này, tức là tánh không. Nếu không đạt được thực chứng về tánh không, thì không thể nào đạt giải thoát; và cả đến những công việc khác của một người con Phật cũng chỉ trở thành một cái gì liên hệ đến sự chấp thủ những tướng nhị nguyên đối đãi.

Nếu bạn chỉ có phần nào sự phối hợp của phương pháp và trí tuệ, bạn sẽ không thể du hành đến quốc độ của một Đấng Chiến thắng. Bạn sẽ giống như con chim chỉ có một cánh. Phương pháp là tâm bồ đề; trí giác là sự thực chứng tánh không. Bạn không thể luyện cái này mà thiếu cái kia. Đức Tsongkapa nói:

Nếu bạn không có trí tuệ
Hiểu được cái cách vạn pháp tồn tại,
Thì bạn không thể nhổ tận gốc rễ sinh tử
Mặc dù bạn quen thuộc với sự từ bỏ
Và bồ đề tâm. Như vậy, hãy nỗ lực đạt phương tiện
Để thực chứng sự hỗ tương liên hệ của các pháp.

Mặc dù có khuynh hướng tin ở tánh không, có thể bạn còn vài hoài nghi. Ngài ta nói tánh không sẽ xé tan tành sự chấp thủ bản ngã nơi bạn: nó như một cơn mưa đá tàn hại mùa màng. Tác phẩm *Bốn trăm bài kệ* nói:

Ngay những người ít công đức

Không hoài nghi về Pháp này.
Ngay cả những người còn hoài nghi
Sẽ phá tan hiện hữu thành từng mảnh.

Pháp thực hành này cũng cần những chuẩn bị tiên quyết: muốn phát sinh chánh kiến trong dòng tâm thức bạn phải có những nguyên nhân và điều kiện như sau. Bạn phải tận tụy với một bậc thầy thánh thiện có sự hiểu biết đúng về những điểm then chốt trong kinh điển, và được ông chỉ giáo về tánh không; bạn phải tích lũy công đức và thanh lọc chướng ngại; phải khẩn cầu bậc thầy và xem ông không khác gì thần hộ mạng của mình, vân vân. Nếu bạn không có đầy đủ những điều kiện này, bạn sẽ không thể đạt một thực chứng nào cả.

Có nhiều trình bày khác nhau về tri kiến giữa bốn trường phái ở Ấn, trước tiên là những nhà Trung quán. Đấy là những luận sư duy nhất giải thích rằng ý nghĩa của duyên khởi là tánh không, trong khi ý nghĩa của tánh không là duyên khởi.

Đức Đạo sư đầy từ mẫn của chúng ta dạy nhiều trình độ khác nhau cho những đệ tử có căn cơ từ thấp lên cao. Bởi thế, trước hết ngài dạy con người là trống rỗng, không thực chất, không có sự tồn tại độc lập. Ngài giảng điều này để đệ tử khỏi chấp thủ vào một bản ngã cá biệt. Vói những đệ tử thông minh hơn, Ngài phân tích giữa các pháp thực có và không thực có. Với những người khá hơn, Ngài dạy rằng các pháp không thực sự hiện hữu nhưng có thể thiết lập bởi bản chất chúng. Với những người khá hơn thế nữa, thì Ngài dạy tất cả các pháp tự bản chất là không hiện hữu. Cách cuối cùng này là nhất, và là tư tưởng tối hậu của đức Thế Tôn về vấn đề này.

Như đức Đạo sư chúng ta đã nói:

Một vị tăng danh tiếng sáng chói
Sinh ra ở miền nam Bhaita
Sẽ mang tên là "Rồng"
Sẽ phá hủy các chấp không chấp có.

Ở đây Long Thụ đã được huyền ký là vị sư vô song giảng giải đúng tư tưởng của Đấng Chiến thắng về sự làm thế nào để từ bỏ hai cực đoan chấp không và chấp hữu. Bởi thế chúng ta phải tìm học tri

kiến này bằng cách theo bước chân ngài. Có nhiều tri kiến chỉ do người ta bốc đồng sáng chế ra cũng được công bố là sâu sắc, nhưng tri kiến tối hậu thì phù hợp với những tư tưởng của Long Thụ, và điều chắc chắn là, thay đổi những tư tưởng này tức là trình bày sai lạc tư tưởng của Đấng Chiến thắng. Và điều này không phải chi có dân Tây Tạng ngu ngốc mới làm. Ngay cả những học giả Ấn vĩ đại như Bhàvariveka và học giả Tây Tạng Jonangpa cũng lầm lẫn về những điểm then chốt trong tri kiến này. Lại có những người theo Long Thụ nhưng không hiểu ý ngài. Còn có những kẻ không những không theo Long Thụ mà còn cố bài bác. Tuy nhiên những người này và thừa kế của họ giảng dạy những quan điểm do họ sáng chế, và điều này không thuộc vào hệ thống của Long Thụ. Chandrakìrti nói:

Những con đường
Khác với con đường Long Thụ đã đi
Vượt ngoài hệ thống này, và không phải cách đạt đến an tịnh.
Chúng làm giảm giá trị tục đế và chân đế.
Với sự giảm giá hai đế lý, thì không thể đạt giải thoát.

Vậy, không có hai cửa ngõ dẫn đến sự an tịnh giải thoát, người nào không theo hệ thống này thì không thể nào đạt đến đấy. Atìsha nói:

Ai đã đạt ngộ chân không?
Chính Chandraikìrti:
Đức Như Lai đã huyền ký như vậy.
Vị ấy thấy được chân như của các pháp;
Và là đệ tử của Long Thụ.
Qua hệ phái chỉ giáo của ngài
Bạn sẽ thấy được chân như của các pháp.

Nghĩa là, Nguyệt Xứng (Chandrakìrti) là đại đệ tử của Long Thụ. Nhiều bậc thầy Tây Tạng thuộc nhiều tông phái đã theo ngài trong kỳ truyền pháp đầu tiên tại Tây Tạng. Tư tưởng của những bậc thầy này còn ở trong phạm vi tư tưởng của những bậc thầy này còn ở trong phạm vi tư tưởng phái Trung quán (Pràsangikas), những bậc thầy Chandrakìrti đã dạy giáo lý nhiều cách để phù hợp trình độ các đệ tử, nên về sau, nhiều tín đồ không hiểu ý nghĩa chân thực của các bậc

thầy này, và dần dần rơi vào lầm lạc. Có ít người có thẩm quyền định đoạt hình thức tối hậu của tri kiến, và đức Tsongkapa, hiện thân của Văn Thù, đã không tin tưởng những gì mà các người Tây Tạng này nói về tri kiến ấy. Bởi thế ngài định lên đường sang thánh địa Ấn để gặp bậc thầy Nàgabodhi, hành giả vĩ đại Maitripa, vân vân. Lhodrag Namkha Gyaeltsaen xin ngài bỏ dự định này. Với Namkha Gyaeltsaen làm trung gian (ngồi đồng). Tsongkapa hỏi Kim Cương Thủ (Vajrapani) những câu hỏi về tri kiến. Giáo lý của Kim Cương Thủ được ghi chép dưới dạng vấn đáp nhan đề là *Chuỗi Cam Lồ Tối Thượng để trị bệnh*. Giáo lý này khiến Tsongkapa càng hoài nghi thêm về những tri kiến được trình bày trong các sách hiện hành lúc bấy giờ. Ngài vẫn hoàn toàn bất mãn. Bởi thế ngài khẩn cầu bậc thầy mà ngài xem không khác gì Đức Văn Thù; ngài nỗ lực tích lũy công đức và thanh lọc bản thân, và thực hành nhiều đề tài thiền quán. Ngài tu hành một cách miên mật, và về sau đã thấy được linh kiến về Đức Văn Thù.

Nói chung có ba loại linh kiến. Một loại là thấy một ảo ảnh của một vị thần: điều này được kinh quá khi những luồng khí lực đi vào huyệt đạo. Một loại linh kiến khác là vị thần hiện ra trong tâm thức, loại hình này được kinh nghiệm trong lúc nhập định. Loại cuối cùng là người ta thực sự thấy vị thần bằng cảm quan có ý thức, có thể nói là trực tiếp đối diện. Tsongkapa có loại linh kiến sau cùng này về Đức Văn Thù, và có thể gặp Đức Văn Thù như trò gặp thầy. Những câu trả lời của Đức Văn Thù cho những câu hỏi của Tsongkapa đặt ra liên quan đến những điểm khó trong tri kiến thật quá sau xa. Mỗi khi Tsongkapa không hiểu điều gì, ngài thường thảo luận với Rendawa, tuy nhiên ngài vẫn không giải tỏa được những hoài nghi. Đức Văn Thù tuyên bố Tsongkapa nên dùng giáo lý này như khởi điểm và trong tương lai hãy nỗ lực tra cứu các cổ thư, rồi sẽ nhận thức được tri kiến sâu xa không cong quẹo. Việc xảy ra như thế.

Về sau, nhờ tích lũy công đức và thanh lọc chướng ngại, ngài có linh kiến về Buddhapàlita; bởi thế ngài đọc luận giải của vị này, nhan đề *Sự tầm cầu Phật quả*, và khởi sự triển khai tri kiến tuyệt đối của Trung quán (Prasangika) trong dòng tâm thức. Vào giai đoạn này trong đời, ngài đã có linh kiến về nhiều học giảvà hành giả Ấn Độ, nhưng ngài ít lưu ý đến họ. Đức Văn Thù bảo Tsongkapa - lúc ấy

người trung gian ngồi đồng cho vị thần nhập vào là một vị lama tu chứng khá cao, có lẽ là ngài Umapa - rằng "ông nên chú ý đến linh kiến ấy, vì sẽ rất lợi lạc cho người khác và cho chính ông nếu ông căn cứ vào những kiệt tác của họ."

Khi đức Tsongkapa trực ngộ được tri kiến không bị méo mó của phái Trung quán, đức tin của ngài vào đức Phật đấng Đạo sư càng dâng cao, và ngài đã làm một bài thơ ca tụng lý duyên khởi mà đức Phật đã giảng dạy. Tác phẩm này nhan đề *Ca Tụng Lý Duyên Sinh Hay Tinh Túy Vắn Tắt Của Tài Hùng Biện*. Choglae Namgyael ở Badong nghe một người hành khất đang đi chiêm bái hát bài này. Lúc đầu Namgyael tưởng đây là tác phẩm Long Thụ hay Nguyệt Xứng, nhưng ở phần cuối ông lại nghe tác giả bài thơ nói đã căn cứ vào tác phẩm của hai vị này, và được trả lời chính đức Tsongkapa vĩ đại đã viết. Namgyael phát sinh lòng tin kiên cố nơi Tsongkapa và khởi hành đi gặp ngài. Ông khám phá ra ngài đã từ trần. Ngài đã đi đến các cõi tịnh vì lợi lạc của những hữu tình khác. Không được gặp ngài, Namgyael bèn cầu nguyện cho được gặp, và tung những đồng tiền vàng và bạc lên hư không. Chúng đáp xuống đất tu viện Ganden. Những việc lạ như vậy có thể được tìm thấy trong tiểu sử của đức Tsongkapa.

Vậy trước tác của Tsongkapa thuyết minh ý nghĩa của những giáo lý sâu xa này, và gỡ rối cho những tư tưởng các bậc thầy khác về giáo lý. Tuy nhiên ngài không xem một bản kinh luận là thứ thiệt chỉ vì nó xuất xứ từ thánh địa Ấn. Ngài không sử dụng phần chính của những trước tác có thể đáp ứng tiêu chuẩn ngài để bảo đảm sự chính xác của tri kiến. Thay vì thế ngài đã thỉnh tôn ý của Đức Văn Thù vị thần bảo hộ ngài. Đức Văn Thù cho biết Nguyệt Xứng là một vị Bồ tát dũng cảm có địa vị cao, đến từ cõi Phật với ý định hoằng dương giáo lý của đức hộ pháp Long Thụ về tri kiến sâu xa. Bởi thiế đức Tsongkapa xem lời của Đức Văn Thù và những trước tác của Chandrakìrti là chính xác.

Những trước tác của Tsongkapa liên hệ đến tri kiến đề ra trong kinh điển thực khó cho chúng ta hiểu hay chứng trong lúc học tập quán tưởng, vì chúng quá sâu xa. Tuy nhiên, nếu học hỏi nhiều lần một cách chi tiết, ta sẽ triển khai được tuệ quán vào tánh không.

những luận khác không sâu xa bằng, và ta sẽ thấu đạt được nhiều điều từ tác phẩm của ngài hơn bất cứ tác phẩm nào khác.

(1) Điểm then chốt thứ nhất: Cái gì nên bác bỏ

Bây giờ tôi sẽ dạy đề tài này một cách vắn tắc căn cứ trên tác phẩm Tsongkapa. Ngài đề cập trước hết làm thế nào để xác quyết nhân vô ngã. *Bốn trăm bài kệ* của Aryadeva (Thánh Thiên) nói:

> *Trước hết hãy lật ngược trạng thái vô cùng công đức của bạn;*
> *Kế tiếp bác bỏ cái ngã;*
> *Cuối cùng, tri kiến duy nhất bác tất cả.*
> *Người nào biết như vậy là thiện xảo.*

Điều này phù hợp với những chỉ giáo liên hệ đến thứ tự bạn nên theo trong pháp hành này. Trong Phạm Vi Nhỏ và Trung bình, bạn phải bác những kiến chấp như cho rằng không có nhân quả, v.v… Kế tiếp, bạn phải bác nhân ngã (cho rằng chủ thể có tự tính - DG), và cuối cùng bác pháp ngã (cho rằng đối tượng là thực có tự tính DG).

Không có khác nhau giữa những cái ngã phi hữu được đề cập trong lý thuyết về hai vô ngã. Tuy nhiên, trước hết tôi sẽ giảng về vô ngã trong tương quan với một vật đặc biệt là chủ thể hay con người. Xác định loại vô ngã này dễ hơn. Ngoài ra lại có một số lý luận về tánh không cần được xác định: những luận cứ dựa trên sự hỗ tương lệ thuộc (duyên khởi), luận cứ xem những thành phần của một chiếc xe theo bảy cách vân vân. (CT. *Ám chỉ luận lý gồm bảy phần của Chandrakìrti).* Luận cứ dễ hiểu nhất cho người sơ cơ là ngã không phải một cũng không khác với năm uẩn. Ở điểm này, Tsongkapa và môn đệ bàn đến bốn điểm then chốt cho luận chứng ấy.

Điểm then chốt đầu tiên là xác định cái gì phải bác bỏ. Trong quyển *Hành Bồ Tát Hạnh* chúng ta đọc:

> *Khi bạn không chạm đúng tướng,*
> *Thì bạn sẽ không nắm được rằng nó không thực.*

Nói cách khác, nếu bạn không thể chỉ rõ "ngã" là gì - cái vật phải bị bác bỏ cho là phi hữu - thì bạn sẽ không nhận ra cái "không ngã"

không còn hàm ẩn gì lưu lại sau tiến trình bác bỏ. Ví dụ: Bạn không thể bắn một mũi tên nếu không thể thấy mục tiêu, không thể bắt trộm nếu không thể nhận ra kẻ trộm. Bạn phải nhận ra cái ngã rồi mới bác bỏ được. Ngã là một cái gì không thật ra "không thật hữu," một cái gì bản chất không thể độc lập tự do, một cái gì về phần nó không khác với cái khác. *Luận về Bốn trăm bài kệ* của Chandrakirti nói:

"Cái vật được biết là ngã là một thực thể mà bản chất nó không thể là hậu quả của một pháp nào khác có nhiệm vụ tạo tác ra nó. Vô ngã là sự phi hữu của cái ngã ấy."

Như vậy ngã được giả thiết là một cái gì tự nó biệt lập, vì nó không là hậu quả của những điều kiện khác. Nó cũng được gọi là một thực thể tự tồn, vì nó không lệ thuộc vào bất cứ gì khác; nó cũng không là hậu quả của một cái gì khác.

Bạn có thể sử dụng những lời này trong cuộc tranh luận để bắt bí đối phương, nhưng nếu bạn chưa xác định được nó bằng kinh nghiệm thì bạn vẫn chưa nhận diện ra đối tượng của sự bác bỏ. Ví dụ, bạn sẽ không nhận ra kẻ ăn trộm chỉ nhờ những sự mô tả như "kẻ trộm là một con người" hay "kẻ ấy mặc áo trắng." Bạn sẽ không hiểu được đối tượng này qua sự mô tả của người nào khác hoặc qua những hình ảnh trong tâm do danh từ gợi lên. Bạn phải nhận ra đối tượng của sự bác bỏ nhờ những kinh nghiệm tâm linh cá nhân sống động và thực thụ, qua một tiến trình phân tích. Nếu bạn chưa xác định đối tượng sự bác bỏ thì bạn có nguy cơ rơi vào cái bẫy là phản chứng lý duyên sinh của các pháp, mặc dù có sử dụng nhiều luận cứ để chứng minh chúng thiếu thực hữu. Ví dụ, quy ước về cái bình là hoàn toàn quen thuộc với bạn. bạn có thể nói, "cái miệng bình không phải là bình. Đáy bình không phải là bình," vân vân, loại trừ từng phần của bình và cuối cùng thiền quán một cách nô lệ về tánh không mà chỉ do vì không thể tìm cái bình ở đâu được nữa. Nhưng với kiểu ấy bạn vẫn thiếu sự rõ ràng để bác bỏ đối tượng cần bác bỏ trên cơ sở của chính cái không ấy, và bạn chỉ có phá hủy cái giả danh về bình, và rơi vào trống không toàn diện. Tánh không này mà bạn đã tưởng tượng, là không nhằm chỗ.

Khi tìm kiếm cái đối tượng phải bị bác bỏ, ta phải tra tâm cái cách ta chấp thủ theo bản năng vào một cái tôi được xem là có tự tính. Khi chúng ta tra tầm "cái tôi" xuất hiện trong tâm theo bản năng, cách tâm bám lấy "cái tôi", ta khám phá ra ta nghĩ, "Cái tôi này không chỉ là một cái gì tâm ta gán lên năm uẩn - nó được thiết lập cùng với năm uẩn." Như vậy sự chấp thủ vào cái tôi theo bản năng (câu sanh ngã chấp) được tìm thấy ngay cả trong dòng tâm thức của những con kiến, trong tận cùng tâm khảm, ngay cả trong chiêm bao của chúng.

Nói chung có ba cách chấp thủ cái tôi dựa trên con người (nhân ngã). Đó là: (1) thứ chấp ngã của những người đã triển khai tri kiến về tánh không trong dòng tâm thức họ. Họ chỉ quy tội cái "tôi" trên khái niệm, trên giả danh. Cũng có những người chủ trương sự vật không thực hữu, song vẫn có kiểu chấp ngã như thế. (2) Cái cách mà người thường - những người mà dòng tâm thức chưa bị ảnh hưởng các lý thuyết - chấp thủ cái tôi. Cách chấp ngã này được thấy nơi những người bất chấp cái tôi ấy thực có tự tính hay không. (3) Hình thức chấp ngã của những người cho ngã là thực hữu, có tự tính.

Loại chấp thủ thứ hai trên đây là một nhận thức có giá trị thừa nhận cái tôi giả lập (tục đế). Chủ đề của nó chỉ là loại cái tôi này, một cái hiện hữu theo quy ước. Cũng đúng khi nói rằng nhân quả vận hành trên cái tôi giả lập này.

Loại chấp ngã thứ ba ở trên là một ý thức sai lầm và cần được phá hủy bằng một phương pháp đối trị. Chính khía cạnh cái tôi này là đối tượng để bác trong nhiều luận cứ khác nhau. Khi bạn bị lầm lạc để cái ngã thò ra theo bảng năng, tỉ dụ khi nghĩ, "tôi đã ăn xong," thế là bạn đang chấp ngã.

Tâm thức khi không có thái độ phê phán, thường thỏa mãn với một cái tôi chỉ có tính cách gán ghép. Nhưng hoạt động như đi hay ngồi - như tôi đang đi, tôi đang ngồi - chỉ là những nhãn hiệu. Đấy là cách chúng ta đặt cho những hoạt động của mình, theo hệ thống Trung quán. Một phần của cách cái "ngã câu sanh" (cái tôi theo bản năng) ló ra cho bạn chính là ý tưởng cho rằng có một cái tôi theo quy ước ấy. Tuy nhiên, "ngã câu sanh" ấy không trình ra một cách nào rõ rệt để không bị lầm lẫn với đối tượng khác xuất hiện cùng lúc cho

bạn. Bạn phải biết phân biệt giữa hai điều: cách xuất hiện của cái tôi được cho là thật có tự tính, và của cái tôi giả lập.

Hình thức chấp ngã theo bản năng *(câu sanh ngã chấp)* là một cái gì chúng ta luôn có trong dòng tâm thức, ngay cả khi mộng mị. Khi chưa gặp hoàn cảnh thì ta vẫn còn mờ mịt về cách xuất hiện của câu sanh ngã chấp ấy. Nhưng "cái tôi bản năng" ấy xuất hiện rõ rệt khi gặp cảnh vui hay buồn mãnh liệt, như khi bạn được ca tụng hay bị chỉ trích. Giả sử người nào buộc tội bạn là kẻ trộm, làm cho bạn tức giận. Lòng căm tức nổi lên nơi bạn, bạn nghĩ, "Tôi không có tội." Rồi bạn nói: "tôi không còn nhịn được nữa!" Bạn không thể bài bác sự buộc tội ngay, mà thay vì thế bạn lại mất tự chủ. Điều ấy đương nhiên chỉ tăng cường sự buộc tội rằng bạn ăn trộm. Lý do làm bạn nói "tôi không có tội" là cảm giác của bạn về cái "tôi, tôi." Cái tôi vươn lên một cách sống động từ trung tâm của trái tim bạn trong tất cả vẻ sáng chói của nó. *Chính đây* là cách mà đối tượng để bác bỏ sẽ trình diện cho bạn. Mỗi khi tư duy này xuất hiện trong bất cứ hoàn cảnh nào làm bạn vui, buồn, mừng, sợ, và mỗi khi sự chấp thủ theo bản năng - câu sanh ngã chấp - phát sinh một cách mạnh mẽ, thì bạn phải quán xét ngay tại chỗ cái cách nó thò đầu ra cho bạn thấy.

Giả sử hai người đang đi cạnh nhau trên cùng mộtcon đường, người này liếc mắt quan sát người kia. Điều này là hình ảnh điều nói sau đây. Trong khi tâm bạn tiếp tục hoặc động theo bản năng, và khi đối tượng cần bác bỏ trình ra trước bạn, bạn phải dùng một phần nhỏ của tâm để xem xét cách xuất hiện theo bản năng của đối tượng ấy. Nếu cái tâm xem xét ấy quá mạnh, thì bạn sẽ tuột mất không nắm được một phần của cái tôi, và phần ấy sẽ trở nên không rõ rệt. Bởi thế, điều cốt yếu là phải xem xét cái tôi một cách thiện xảo.

Trong tiến trình này, trong khi bạn đang nhìn xem cái tôi theo bản năng đó xuất hiện cách nào, cái tôi ấy có thể ló ra nhiều cách. Đôi khi "cái tôi" có thể là một cái gì gán cho thân thể, đôi khi gán cho thân ý. Đây không phải cách thực thụ cái tôi ló ra do sự chấp ngã theo bản năng. Thân và tâm, những cơ sở của sự gán ghép, cũng như con người - hiện tượng được gán - tất cả đều hòa thành một toàn bộ rộng rãi. Cái tôi hiển nhiên có vẻ như một cái gì còn hơn là một ý nghĩ gán trên toàn bộ này. Thay vì thế, nó xuất hiện như một cái gì tự tồn, biệt lập.

Nếu cái tôi dường như là vậy, thì bạn phải thấy đúng cái cách mà đối tượng để bác bỏ xuất hiện cho bạn. Một khi đã nhận ra nó, thì rất dễ bác bỏ.

Điểm then chốt này rất tế nhị, đôi khi lỗi lầm là tại bạn đã đưa nó đi quá xa, đôi khi lỗi là không đủ xa. Nếu bạn không nhận diện đối tượng phải bác bỏ thì nó luôn luôn thò đầu ra; nhưng khi bạn cố nhận diện nó, nó lại ẩn nấp trong toàn bộ thân tâm, và bạn không thể tìm ra nó. Nếu bạn phải đi lên đến mép một mỏm đá cao chẳng hạn, trong khi sợ hãi bạn có cảm giác: "Tôi có thể rớt xuống," hoặc "thân thể tôi có thể rớt xuống" hay "tâm tôi có thể rớt xuống." Thân và tâm là hai cái, bất khả phân như nước với sữa. Cái tôi hiển nhiên, cái vật có thể rớt xuống vực kia, sẽ nổi lên trên đỉnh của thân và tâm. Đây là điều thường xảy ra. Khi bạn cỡi ngựa phi nước đại bạn không chỉ cốt thân hay tâm con ngựa khi bạn nói "ngựa." Ngựa chỉ là một cái tên gán cho toàn bộ thân và tâm. Bạn hiểu "ngựa" là vật hiển nhiên được danh từ "ngựa" bao hàm. Khi bạn nói đến Sera hay Drepung, bạn không phân biệt những tòa nhà phía ngoài như điện thờ, và những tu sĩ ở trong viện. Căn bản của sự gán đặt tên ấy là tập thể gồm những khung cảnh vật lý của tu viện cùng với những gì nó chứa bên trong. Vươn lên trên tập thể này là cái vật thể bao quát hiển nhiên, được gồm trong danh từ Drepung hay Sera. Đây cũng là điều thường xảy ra. Khi bạn nói về một học giả, căn bản của sự đặt tên ấy chỉ là toàn bộ thân và tâm của ông ta. Nhưng còn có một cái gì hiển nhiên và hoàn toàn biệt lập với bất cứ cái gì khác, trình ra trước bạn.

Tóm lại, bất cứ một pháp nào cũng sẽ được gọi là "cái này" hay "cái kia." "Cái này" hay "cái kia" hoàn toàn lấn lên căn bản của sự gán đặt và trình bày ra như thế nó hiện hữu biệt lập. Đây là đối tượng tối hậu của sự bác bỏ bằng luận lý. Nó đã được mô tả là "vật mà bạn hướng sự chấp thủ của mình đến vì cho là thực hữu," "đối tượng của sự bác bỏ, được cho là thật có vì người ta không nhận ra một phần đối tượng bác bỏ và sử dụng một cách mà những vật được cho là thực hữu, xuất hiện. Hãy chấm dứt ở đấy, vì thật vô ích để đi tìm đối tượng của sự bác bỏ ở chỗ khác. Jangkya Roelpai nói:

Một số người có tâm sáng suốt hơn
Bám lấy những khẩu hiệu như

"Tự hữu" và "được lập là thật có,"
Nhưng duy trì những giả tướng hiển nhiên.
Họ dường như đi tìm để bác bỏ
Một vật gì trên đầu có sừng!
"Chân không" không phải nổi bật rõ rệt
Như cái mặt của một phụ nữ bỏ khăn che.
Nếu bạn nói nhiều quá
Mà không đánh trúng chỗ cần bác bỏ,
Thì người phụ nữ ấy sẽ chạy trốn mất!

{CT. ám chỉ "chân không"}

Nói cách khác, đây là mối nguy hiểm lớn. Bởi vậy điều cốt yếu là phải tra tầm toàn triệt với một tâm phân biệt rất vi tế. Hãy làm việc này kèm theo những điều kiện bên ngoài thích hợp - như chỉ giáo của bậc thầy - và điều kiện bên trong thích hợp - như đã tích lũy công đức và thanh lọc bản thân. Nếu bạn có thể nhận diện các đối tượng để bác bỏ, thì những luận cứ - như mệnh đề luận lý liên hệ đến duyên khởi các pháp - sẽ làm sụp đổ ngọn núi chấp hữu của bạn. Tiêu chuẩn để biết đã nhận diện đúng đối tượng này là bạn trực ngộ chân không một cách không khó khăn gì cả.

Jangkya Roelpai Dorje nói:

Bạn không cần phải đi tìm nó:
Cái vật ấy, hỡi hành giả, ở ngay nơi bạn.

Nói cách khác, bạn không cần phải tìm đâu cho xa để thấy được chân không; vì nó cùng ở với bạn, con người tìm kiếm. Vậy, hãy thiền quán liên tục hàng tháng, hàng năm về sự nhận diện cái vật cần bác bỏ!

(2) Điểm then chốt thứ hai: Xác định toàn bộ những khả tính

Như chúng ta vừa nghe trên đây, một tâm ảnh đúng phát sinh từ kinh nghiệm trực tiếp về đối tượng để bác bỏ có thể xuất hiện rõ rệt trước tâm nhãn. Nếu một cái tôi - vật được chấp thủ theo bản năng - quả thực có tự tính, thì nó hoặc là một với năm uẩn, hoặc khác với năm uẩn. Không có khả tính thứ ba nào ngoài hai khả tính này. Thông

thường, nếu một pháp (hay hiện tượng) hiện hữu, thì nó nhất thiết phải thuộc số ít hoặc số nhiều. Chắc chắn điều này bao gồm tất cả các trường hợp; bởi thế nó cũng áp dụng cho một "cái tôi", mà chỉ có thể là một với các uẩn, hay khác với các uẩn.

Điểm then chốt này phải đưa bạn đến sự xác quyết rằng, "Nếu nó không phải là trường hợp ấy, thì nó không thể hiện hữu." Bạn phải thiền định về điểm then chốt này không chỉ trong một hai ngày, mà cho đến khi bạn đạt đến lòng tin không lay chuyển.

(3) Điểm then chốt thứ ba: Quyết định Ngã và Uẩn không phải là một

Bây giờ bạn phải minh xác: giả như đối tượng cần bác bỏ có hiện hữu, thì nó hiện hữu cách nào. Sở dĩ người ta có thể lập rằng ngã và uẩn là một, chính vì chúng không xuất hiện trong tâm tách rời nhau; chúng hoàn toàn bất khả phân, vì chúng chỉ là một. Những lý lẽ ấy giới hạn chúng vào một thực thể duy nhất rõ rệt. Tuy nhiên cách chúng xuất hiện lại không phù hợp với cách chúng (giả thiết là) hiện hữu - điều này sẽ chứng minh chúng là giả ngay cả trên bình diện tương đối. Nhưng làm sao chuyện ấy có thể xảy ra khi một vật đã được lập là thực có: cách nó xuất hiện đáng lẽ phải tương ứng với nó hiện hữu. Nói rằng "các uẩn của ngã" thì không khác gì nói "uẩn của uẩn" hay ngã của ngã. "Sẽ là điều vô lý nếu phân biệt "ngã" với "các uẩn của ngã." Tác phẩm *Gốc rễ Trí tuệ* của Long Thụ nói:

> *Khi bạn cho rằng*
> *Cái ngã được đặt ra không thể hiện hữu*
> *Nếu không có các uẩn mà nó bị ô nhiễm,*
> *Thì các uẩn này khi ấy chính là cái ngã,*
> *Và ngã mà bạn nói đó sẽ là thành phần phi hữu.*

Nói cách khác, lỗi trong lập luận này là ngã sẽ thành phi hữu, vì nó được giả thiết là cái vật bị nhiễm các uẩn, và là một cái gì khác với năm uẩn - những vật mà ngã nhiễm phải. Dường như điều này chưa đủ, *Hành Trung Đạo* còn nói thêm:

> *Không nên lập luận rằng cái nhận ô nhiễm*
> *Và cái vật làm nó ô nhiễm chỉ là một,*

Vì khi ấy, người làm và việc làm sẽ thành một.

Nói cách khác, một lý luận như vậy phi lý, vì cái nhận ô nhiễm thành một. Thân xác và cái thực thể nhập xác trở thành một; tay chân và sinh vật có tay chân ấy thành một. Hơn nữa, nếu ngã và uẩn là một, thì như trong *Hành Trung Đạo* nói:

Nếu các uẩn là ngã, thì kết quả là
Uẩn số nhiều nên ngã cũng phải nhiều.

Nói khác đi, cũng như có năm uẩn, cái ngã cũng phải có năm.

Một kết quả phi lý khác nữa là, vì chỉ có một ngã, một cái không thể chứa đến năm uẩn - nên uẩn cũng phải là một. Khi cái ngã được giả thiết là năm uẩn, thì có sự phi lý và năm uẩn được xem tự bản chất chỉ là một, và thân xác được hỏa táng sau khi chết, ra tro, thì hóa ra cái tôi cũng đồng thời bị hỏa táng ra tro hay sao. Và hơn nữa, khi cái tôi đi đến tái sinh kế tiếp, thì thân xác cuối cùng của nó sẽ được thụ thai vào lúc nhập thai (trong một bào thai trứng, chẳng hạn). Hoặc, vì thân thể ấy sẽ không được nhập thai trong tái sinh kế tiếp, thì thân xác cuối cùng của nó sẽ được thụ thai trong lúc nhập thai (trong một bào thai hay trứng, chẳng hạn). Hoặc, vì thân thể ấy sẽ không được nhập thai như thế, thì cái tôi cũng sẽ không nhập thai trong tái sinh kế tiếp. Không thể có chuyện một cái ngã như vậy tái sinh vào cõi Vô sắc. Cái ngã sẽ là vật chất. Nếu tôi và tâm là một, thì cái "tôi" không thể nào cảm thấy lạnh hay đói, vì tâm không thể lạnh hay đói. Hậu quả phi lý là người ta không thể nói "tôi lạnh" hay "tôi đói" khi bị nóng lạnh, đói khát vân vân. Nếu cả thân và tâm đều là tôi thì sẽ không lý nghĩa gì để phân biệt "thân tôi" và "tâm tôi." Hơn nữa, nếu ngã và uẩn được lập là một, thì chỗ ở của chúng, thời gian và mọi sự về chúng phải giống nhau. Như thế, như trong *Gốc Rễ Trí Tuệ* nói:

Nếu các uẩn là ngã,
Thì đấy sẽ là một vật được sinh ra rồi bị phá hủy.

Nói cách khác, vì các uẩn có sinh diệt nên ngã cũng sinh diệt. Như thế, cũng như sắc uẩn có những sự gián đoạn trong quá khứ và vị lai và do vậy có sinh diệt, cai ngã cũng mất tương tục tính, và hậu quả vô lý là ngã cũng sinh diệt.

Nếu cái tôi tái sinh trong những đời khác và các uẩn của mỗi tái sinh quá khứ hay vị lai tự bản chất chỉ là một, thì cái tôi của những tái sinh quá khứ và cái tôi của tái sinh hiện tại sẽ hoặc là một hoặc là khác. Nếu là một, thì đáng ra trong đời hiện tại người ta phải bị câm và ngu ngốc như trong đời quá khứ khi làm súc sinh. Một hậu quả khác nữa là súc sinh ấy trong đời quá khứ cũng phải được cái hạnh phúc của một con người. Nhưng nếu cái tôi là tự nhiên tách biệt với những tái sinh quá khứ vị lai của một người, thì, như *Hành Trung Đạo* nói:

Vì những tướng ấy khác hẳn nhau
Như Di Lặc khác Ưu ba cúc đa,
Nên cũng không thuộc vào một tương tục duy nhất:
Tự bản chất, chúng không tách rời nhau.
Không đúng để bao gồm chúng
Trong một thực thể duy nhất.

Nói cách khác, hậu quả phi lý là luận cứ này không thể giải thích năng lực thần thông của một người có thể nhớ lại nhiều đời quá khứ của một chúng sinh, vì những đời này sẽ phải tách biệt nhau và không tương quan gì nhau như Maitreya và Upagupta, những vị có dòng tâm thức khác nhau *Gốc rễ trí tuệ* nói:

Nếu cái tôi quá khứ là khác,
Thì nó cũng sẽ trở thành phi hữu.
Lại nữa: nó sẽ không chết, mà sẽ tái sinh.
Rồi kết quả là
Vì người ta tách rời với những đời khác,
Nghiệp cũng tự động biến mất;
Những người sẽ đơn độc chịu đựng
Cái nghiệp do kẻ khác làm, vân vân.

Nghĩa là, sự biến mất của nghiệp đã làm là một tội lỗi trong luận cứ này. Bạn có thể tự hỏi: "Phải chăng cái ngã của một đời sau sẽ không chịu những nghiệp báo của cái ngã đời quá khứ? Nếu thế thì có sự phi lý này xảy ra là, một con người có tự tính riêng nó sẽ chịu những hậu quả của nghiệp do người khác - cũng có tự tính riêng nó sẽ chịu đựng hậu quả của nghiệp do một người khác - cũng có tự tính

riêng nó - tích lũy. Điều này cũng bằng như gặp một quả báo mà nghiệp của nó đã không được gây ra vân vân.

Bạn đã xác định rằng ngã và uẩn không thực sự là một, khi bạn tin rằng ngã: "Ngã và năm uẩn đương nhiên không phải là một vật, một cái gì có tự tính riêng nó."

(4) Điểm then chốt thứ tư: xác định Ngã, Uẩn không thực là khác

Khi đã chắc chắn ngã, uẩn không phải một, bạn sẽ nghĩ: "Bây giờ chỉ còn nước xem ngã và uẩn tự bản chất là riêng biệt." Nếu ngã và uẩn được chứng minh là có tự tính riêng biệt, thì *Gốc Rễ Trí Tuệ* nói:

Chúng ta không thể chấp nhận rằng ngã
Là khác với các uẩn
Mà nó bị nhiễm phải.
Nếu ngã khác uẩn
Thì sẽ có thể thấy được nó
Mà không cần có uẩn nào,
Nhưng ta không thấy ngã như vậy.

Nói cách khác, khi bạn loại trừ dê và cừu trong một toán gồm dê cừu vàbò, thì bạn có thể chỉ con vật còn lại mà nói: "Đây là con bò!" Tương tự, bạn cũng phải có thể nhận diện một cách khác với năm uẩn gọi là "tôi" còn lại sau khi loại trừ từng uẩn một trong năm uẩn sắc thọ tưởng hành thức. Nhưng sự thật là bạn không nhận ra được một cái gì như vậy.

Gốc rễ trí tuệ nói:

Nếu nó khác với các uẩn
Thì nó sẽ không có đặc tính của các uẩn.

Nghĩa là, ngã sẽ không có tính sinh, diệt… những đặc tính của pháp hữu vi. Lại nữa mặc dù các uẩn có sinh, già, chết, mà ngã sẽ không sinh già chết vân vân. Bất cứ gì động tới các uẩn cũng sẽ không làm tổi hại ngã. Những việc này và nhiều ví dụ khác nữa ngược lại với kinh nghiệm thông thường. Còn nhiều mâu thuẫn khác nữa. Người ta sẽ vẫn còn cái ý thức về một cái tôi khi không còn cơ sở là

các uẩn. Nghiệp đã làm tan biến mất; lại còn điều phi lý tiếp theo như đã nói, là người ta sẽ gặp một điều mà nghiệp của nó họ đã không tạo, vân vân.

Tiến trình xác định này - ngã và uẩn không thực sự khác nhau - là cốt để cho bạn tin chắc rằng "Ngã và uẩn nhất định không có tự tánh riêng biệt."

Vậy, trong lúc nhớ lại cách xuất hiện của đối tượng mà bạn xác định là phải bị bác bỏ, thì hãy xem xét nó theo các luận cứ trên đây - rằng nó không phải một cũng không phải khác với các uẩn. Loại xác tín bạn có được - hoàn toàn bác bỏ cả hai trường hợp trên - được minh họa như sau. Giả sử chỉ có một con đường mòn giữa hai thung lũng, và bạn đã mất một con bò. Chỉ nói một lời "Không có bò trong thung lũng này," sẽ không làm bạn thỏa mãn, bạn sẽ tìm con bò ở khắp cả hai thung lũng. Tim bạn đặt nơi cái vật bạn tìm kiếm, nhưng nếu bạn không tìm được, thì tự nhiên dù không muốn, trong tâm bạn cũng nảy sinh một ý nghĩ là con bò chưa từng có.

Cái tôi là chủ tể của sự bám víu của bạn vào một cái ngã do bản năng. Nhưng bạn đã thành tựu được tri kiến Trung quán khi bạn cảm thấy "Cái tôi không là một vật gì chắc thực để có thể thấy bằng mắt chẳng hạn, hay cầm bằng tay," hoặc khi cái tôi ấy xuất hiện trở nên hoàn toàn trống rỗng, và bạn có thể được xác quyết sống động rằng nó không có thực hữu. Ở điểm này, người lợi căn do rất quen thuộc với vấn đề này, cảm thấy họ đã tìm ra được một cái gì rất quý báu. Người độn căn sẽ sợ hãi vì bỗng dưng họ thấy mất đi một vật yêu quý nhất đời. Tuy nhiên điều này cũng không sao. Một lần, khi đức Tsongkapa đang cho một khóa giảng về tri kiến này ở am thất Sera Choeding, Sherab Senge ngộ được tri kiến và đâm ra hãi sợ, tóm lấy cái ve áo tu của mình. Đức Tsongkapa hiểu được chuyện gì đã xảy ra, và điều ấy làm ngài sung sướng. Ngài nói: "Anh chàng ở Nartang kia đã khám phá ra chân lý tương đối trong ve áo của y!" Lại có câu chuyện về Ngulchu Togme Sangpo, khi ngài cho một bài giảng về tri kiến này, một số đệ tử của ngài đâm ra hoảng sợ.

Khi cái tôi trở nên hoàn toàn trống rỗng, bạn có thể có ý nghĩ rằng "Đây là tánh không! Tôi đã ngộ được nó!" Trong trường hợp ấy, hoặc

là một sự phủ định có hàm ý sâu xa hơn, hoặc một xác định thẳng thừng đang đến trong tâm, bạn không nên nhầm lẫn. Nếu thay vì vậy, bạn chắc chắn rằng cái tôi - đối tượng của sự bác bỏ - không hiện hữu, sự hiểu của bạn phải có hai sắc thái. Nó phải không bị lay chuyển, trong niềm xác tín của nó là đối tượng bác bỏ tự bản chất là phi hữu; còn về cái xuất hiện cho bạn vào lúc ấy, phải có một sự trống rỗng hoàn toàn do phủ nhận mọi lập luận chấp thực có đối tượng ấy. Hãy giữ lại niềm xác tín này đừng quên, và luôn luôn theo đuổi nó. Nếu sự duy trì niềm xác tín này nơi bạn bắt đầu suy yếu hay rõ rệt, bạn có thể cần thiết hoặc không cần phải xuất định; nhưng hãy trở lại với sự phân tích nhờ các điểm then chốt như bạn đã làm trước đây. Khi tìm lại được sự xác tín, hãy tăng cường tính mãnh liệt của nó. Rồi nhập vào tịnh chỉ trong khi duy trì tính sống động ấy.

Trong khi bạn đang ở trong tịnh chỉ ấy, một sự trống rỗng hoàn toàn hiện ra cho bạn, giống như hư không. Tánh không này chỉ là không của sự thiết lập cho là thực hữu cái đối tượng để bác bỏ. Đây là cách bạn theo dõi định tịnh chỉ.

Ở điểm này cái tôi theo quy ước (tục đế -DG) không hiện ra cho bạn, và bạn không thể tìm tháy nó bằng cách xóa sạch tiến trình bác bỏ đối tượng cái ngã. Nhưng đừng sợ bạn đã rơi vào cái bẫy ngoan không; đi tìm cái tôi theo quy ước thì thật là điều không cần thiết và khá vô ích.

(ii) Khi không nhập định, làm thế nào để giữ thái độ mọi sự là như huyễn

Sau khi xuất khỏi thiền chứng này, khi bạn xét lại những gì còn lại sau khi bác bỏ, thì dường như chỉ còn lại cái giả danh là cái tôi. Đây chỉ là cái "tôi" theo quy ước. Hãy luôn luôn nhớ sự chắc chắn rằng cái này là cái tích lũy thiện và bất thiện nghiệp như thể trong một ảo cảnh, và trên cái loại "tôi" thông tục này sẽ chín những quả báo của hắc hay bạch nghiệp. Một ví dụ: mặc dù cảnh voi ngựa hiện ra cho nhà phù thủy, ông ta vẫn chắc chắn trong tâm rằng chúng không thực có. Nhưng, trong khi ông ta hoàn toàn chắc chắn sự xuất hiện của chúng chỉ là giả, ông vẫn cảm thấy những voi ngựa ấy làm những hoạt động đến đi một cách rõ ràng không chối cãi. Như trong trường hợp

chúng ta, cái tôi - một cái chỉ có nhãn hiệu, không tự nhiên hiện hữu - vẫn tích lũy và kinh quá những vui khổ mặc dù nó không thực hữu. Như vậy bạn thấy bạn có thể chấp nhận sự kiện rằng cái tôi làm những hành vi qua sự sinh khởi hỗ tương lệ thuộc không thể chối cãi của nó; và mặc dù nó hiện ra trước bạn, song nó vẫn trống rỗng. Mặc dù trống rỗng, mà nó vẫn hiện ra trước mắt bạn như thể một ảo giác. Đây là cách bạn tập luyện cho mình nghĩ tưởng.

Khi mới tìm kiếm tri kiến này, chúng ta thấy thật khó mà chấp nhận *tánh không* trong tâm nhãn vì ta đã quá quen chấp thủ và thực hữu; nhưng về sau ta lại khó mà chấp nhận các tướng của sự vật {vì ta đã rơi vào cái bẩy ngoan không}.

Như Long Thụ nói:

Tất cả pháp hữu vi bản chất là trống rỗng;
Nhưng đức Như Lai vô tỉ đã dạy
Luật duyên khởi của các pháp hữu vi.

Nói cách khác, *tánh không* dùng làm lý do cho duyên khởi của mọi sự vật; *tánh không* của chúng bao hàm ý nghĩa rằng chúng cũng có thể hiện ra các tướng. Với duyên khởi dùng làm lý lẽ, sự hỗ tương lệ thuộc của mọi sự đối với bạn cũng phải bao hàm mọi ý nghĩa mọi sự trống rỗng.

Luận lý hình thức bao gồm sự hỗ tương duyên sinh có tầm quan trọng lớn. Ví dụ: khi ta dẫn sự hỗ tương lệ thuộc làm bằng chứng để chứng minh rằng một chồi cây chẳng hạn không thực hữu, thì bằng chứng ấy phản bác cái cách người ta chấp thủ đối tượng theo bản năng - ở đây là chồi cây - như thể nó có thực, chứ không phải là cái tên gán cho nó. Sự bác bỏ như thế tiến hành như sau. Nếu chồi cây tự bản chất không thực hữu, thì đáng lẽ nó không phải là kết quả của những cái khác như nhân (vd hột giống -DG) và duyên (vd phân, nước, đất - DG), nó cũng không là một cái gì được dán nhãn hiệu lên đó. Nó phải là một cái biệt lập tự tồn. Nhưng sự thật không phải vậy. Chồi lớn lên nhờ một loạt nhân duyên - hạt giống, nước, phân, hơi ấm, ẩm, v.v… Điều này chứng tỏ nó lệ thuộc vào những thứ khác và là hậu quả của cái khác: đây là điều mà ta có thể chính mình quan sát thực sự. Như vậy chồi cây là một ví dụ về duyên khởi. Những lý luận

và chứng cứ như thế liên hệ đến duyên khởi. Sẽ bác bỏ cực đoan cho rằng mọi sự là có tự tính và biệt lập với cái khác. Sự bác bỏ này được nói lên để trừ cực đoan chấp hữu - cho rằng mọi sự thực có như tướng nó xuất hiện. Như vậy, duyên khởi bao hàm tánh không.

Nếu hạt giống làcó tự tính của nó, thì không có nguyên nhân hay hoàn cảnh (duyên) nào có thể thay đổi nó được: bản chất của hạt giống nhất thiết không thay đổi. Nhưng vì nó không có tự tính, nên khi đã vượt qua giai đoạn chồi, cuối cùng nó sẽ lớn thành một cây nhỏ, và sẽ còn trải qua nhiều giai đoạn trung gian.

Duyên khởi có thể giải thích tất cả mọi giai đoạn của cái cây, và điều này có thể áp dụng thực tiễn vào trường hợp con người và súc vật. Điều này sẽ đưa đến sự xác tín rằng duyên khởi loại trừ các cực đoan chấp không hay chấp đoạn diệt.

Bởi thế mà nói tánh không cũng bao hàm duyên khởi. Những tư tưởng về vấn đề này có thể tìm thấy trong kinh *Anavatapta thỉnh vấn*:

Bất cứ gì do hoàn cảnh (duyên) sinh ra
Thì không phải là có sinh;
Nó không có bản chất của sự sinh.
Ta nói bất cứ gì hậu quả của duyên
Là trống rỗng.
Người hiểu được tánh không này là chính xác.

Trong *Gốc Rễ Trí Tuệ* ta đọc:

Nếu không có tướng nào hiện hữu
Mà không do duyên sinh,
Thì cũng không có tướng nào hiện hữu
Mà không trống rỗng.

Trong *Hành Trung Đạo*:

{Nói với một đối thủ:}
Vì bất cứ gì có nguồn gốc
Đều thuộc vào pháp hữu vi,
Quan điểm ngài không được cứu xét kỹ.

Như vậy những luận cứ này
Liên hệ đến duyên khởi
Sẽ cắt đứt mạng lưới tà kiến.

Như Tsongkapa nói:

Nội cái thấy rằng duyên khởi và tánh không
Đi liền nhau, không phải loại trừ nhau,
Rằng sự hỗ tương lệ thuộc mà không lầm lạc-
Sẽ phá tan mọi chấp thủ vào sự vật.
Ở điểm này bạn hoàn tất sự phân tích tri kiến.
Bạn loại trừ cực đoan chấp hữu;
Bạn loại trừ cực đoan chấp không.
Nếu bạn hiểu bằng cách nào
Tánh không trình ra nhân quả,
Thì tri kiến chấp thủ các cực đoan
Sẽ không ảnh hưởng đến bạn.

Nếu bạn có vài xác quyết rằng tánh không và duyên khởi không mâu thuẫn, mà bao hàm lẫn nhau, thì bạn sẽ hiểu những điều thực tế như duyên khởi và nhân quả. Bạn càng thấy giá trị của tánh không và duyên khởi nhiều hơn nữa, bạn sẽ có lòng bi mẫn, tâm bồ đề, và sẽ thực hành mọi lời khuyên, và tu tập một pháp tu không thiếu phương pháp cũng không thiếu trí tuệ. Có người không làm vậy, lại xem nhân quả như là chuyện dành cho người sơ học, và chỉ rút ra vài chỉ giáo đặc biệt cho đệ tử họ làm theo. Những giáo lý không đặt nặng nhân quả như thế thì không khác gì chủ nghĩa khoái lạc của Thuận thế ngoại đạo.

a-2.2.2. Xác địn tính phi hữu của các pháp

Có hai: (1) hữu vi pháp không thực có; (2) vô vi pháp không có thực.

(i) Xác định các pháp hữu vi không tự nhiên mà có

Có ba phần: (1) xác định rằng sắc pháp (thuộc vật lý) không tự nhiên mà có;(2) xác định rằng tâm pháp không tự nhiên có; (3) xác định rằng những bất tương ưng hành không tự nhiên có.

(1) Xác định sắc pháp không tự nhiên có

Bạn phải sẵn sàng áp dụng cho các hiện tượng khác sự xác định mà bạn có thể có được về sự kiện một con người không hiện hữu biệt lập, có tự tính riêng. Một kinh nói:

> *Hãy áp dụng cùng một cách suy nghĩ ấy đối với mọi sự.*
> *Như thái độ bạn đã có đối với ngã.*

Aryadeva nói trong *Bốn trăm bài kệ*:

> *Sự thấy đúng đối với một pháp*
> *Cũng là cái thấy đúng với tất cả mọi sư.*
> *Tánh không đã đúng ở nơi một pháp*
> *Cũng đúng cho tất cả pháp.*

Vậy trước hết chúng ta xác định các sắc pháp không tự nhiên hiện hữu.

Cái tâm nằm trong dòng tâm thức của phàm phu chúng ta đã bị nhiễm vô minh, nên mỗi khi các sắc pháp vân vân hiện ra trước mắt ta, cái kiểu xuất hiện của chúng không khác gì là những vật có tự tính thật. Cái cách các pháp xuất hiện cũng là cách mà ngã - đối tượng cần bác bỏ - xuất hiện cho chúng ta, và ta phải bác bỏ những tướng giống như thật ấy.

Mọi hiện tượng (pháp) đều là những điển hình của duyên khởi, nghĩa là chỉ một nhãn hiệu được gán lên một vật, vật này là một hợp thể dùng căn bản để gán nhãn hiệu lên đấy. Lấy ví dụ cái bình. Đối với tâm thức phàm phu chưa đạt đến tri kiến tánh không, thì cái bình không có vẻ gì là một pháp giả danh, trái lại, cái tên bình và hiện tượng "bình" - vật được gán tên - hòa lẫn vào nhau một cách chặt chẽ đến nỗi cái bình như là một cái gì hiển nhiên thực có tự tính. Đây là cách xuất hiện của đối tượng cần bác bỏ (nhân ngã hay pháp ngã - DG) nó có thể xuất hiện như thế, nhưng khi bạn theo đuổi luận cứ cho rằng cái giả danh bình và hiện tượng bình tách rời nhau, thì bạn sẽ thấy rằng cái bình, mà bản năng xem là thực hữu, không thể được xem là một với giả danh cái bình. Hơn nữa, thì bạn áp dụng tiến trình loại bỏ cái được gọi là bình, thì những gì còn lại không có tướng gì là

bình để bạn có thể chỉ ra. Thay vì thế, cái bình theo thông tục xuất hiện theo giả danh gán cho nó - nghĩa là toàn bộ miệng bình, bụng, đáy vân vân. Vậy bạn giả thiết rằng bình chỉ hiện hữu theo tục đế, vì nó không thể lập như một cái gì thực hữu tách rời với giả danh.

Vậy, nói chung, nếu một vật hiện hữu, nó phải hiện hữu hoặc đơn chiếc hoặc số nhiều. Cũng thế, nếu nó được lập là thật pháp, thì nó phải thật theo kiểu số ít hoặc số nhiều; nếu không thuộc số nào trong đó cả thì không thể là thực hữu. Vì lý do ấy, bình vân vân không thể chấp nhận được lập là thực hữu.

Tóm lại, từ cái bình suy ra, tất cả sắc pháp đều phải nương vào giả danh, chúng không tồn tại như một cái gì thực hữu tự bản chất. *Bốn trăm bài kệ* nói:

Những pháp ấy thiếu sự tự do
Bởi thế bản ngã không thực hữu.

Một cái bình thông thường là một pháp đơn độc, nhưng không đơn độc từ bản chất, vì nó phải lệ thuộc nhiều yếu tố cấu tạo nên nó. Lại nữa, cái bình và cái cột có thể rời nhau, nhưng cả hai chỉ giả lập là rời nhau. Sự giả lập ấy sụp đổ khi người ta gom chúng lại thành một đôi. Chúng chỉ được giả thiết là tách biệt nhau, song về phần chúng, bình và cột không được lập là những vật tách biệt. Nếu chúng được lập là những pháp riêng rẽ thì mỗi cái phải có khả năng tự tách riêng của chính nó. Điều này có hậu quả phi lý rằng mỗi cái không phải là một cá thể riêng biệt. Do đó, mặc dù bình và cột riêng nhau, mà cái bình không phải là một cá thể đơn độc, nó chỉ được gán cho cái giả danh là "một" hay "tách rời." Nó không có những đặc tính của một cái tự hữu nội tại. Tác phẩm *Gốc rễ Trí tuệ* nói:

Tính "khác" tùy thuộc vào sự có những cái khác:

Khác mà không có cái gì khác
Sẽ không phải là sự khác.
Nếu một cái gì là "khác"
Mà không có cái khác
Thì nó sẽ thành "khác" trên chính nó.

(2) Xác định tâm pháp không tự nhiên mà có

Cái vật ta gọi là "tâm" là sự thông minh sáng suốt, một hiện tượng vận hành tương quan với một đối tượng nào đó. Tuy nhiên, có một dọc rất dài những tâm vương và tâm sở, tất cả cùng kinh nghiệm cái cốt tủy và những nét đặc thù của đối tượng chúng. Một "tâm" chỉ là tên gọi dán lên cơ sở để gán tên ấy, mà trong những trường hợp này là một toàn bộ gồm những sát na quá khứ và vị lai. Như vậy một tâm không phải là cái gì có tự tính biệt lập. Tuy nhiên, đây không phải là cách nó xuất hiện cho chúng ta; với chúng ta nó có vẻ như một cái gì hoàn toàn độc lập và tự hữu, có tự do xử lý đối tượng của nó. Nó được xem như một cái gì được khám phá tách biệt với đối tượng. Đây là cách thức mà tâm, đối tượng cần bác bỏ, trình diện cho chúng ta. Nếu cái tâm này được lập là hiện hữu theo cách nó xuất hiện - lấy điển hình là tâm trong dòng tâm thức của bạn - thì nhất thiết nó phải được lập là một hay khác với những sát na tâm quá khứ và vị lai. Nếu nó là khác, thì cái gì còn lại sau khi loại trừ những tâm buổi sáng và tâm buổi chiều sẽ là tâm "của bạn." Tuy nhiên, tiến trình loại bỏ này không thể được, do đó tâm bạn không thể lập là thực sự khác với tâm quá khứ hay vị lai.

Nếu tâm bạn sáng nay và tâm bạn chiều nay được lập là một, thì kết quả là tâm bạn có nhiều. Và vì tâm buổi sáng nay xảy ra vào buổi sáng, thì tâm buổi chiều nay cũng sẽ xảy ra vào buổi sáng mới phải. Lại nữa, vì tâm buổi chiều đã không xảy ra vào buổi sáng, nên kết quả là tâm hôm nay đã không xảy ra vào buổi sáng. Vân vân. Bởi thế, không thể nói là tâm của bạn là một hay khác với những thành phần của nó. Bạn phải làm việc theo đường hướng ấy để có được xác tín rằng tâm không thực hữu.

Nếu ba phương diện của tâm (đối tượng, tâm và sự bận tâm đến đối tượng) được lập là một, thì sẽ có hậu quả phi lý là năng tác sở tác là một. Nếu chúng được lập là khác, thì ta phải chấp nhận rằng có thể có một người biết mà không có cái gì để bị biết; hoặc có thể có hành vi biết mà không có người biết nào cả. Do những phi lý này và khác, nên ba phương diện của tâm không thể lập khác nhau.

Một "tâm" hay "trí thông minh" là một cái gì được xây dựng trên một giả lập mà chỉ là một loạt những sự vật hỗ tương lệ thuộc như những sát na quá khứ và vị lai, những thành phần của tâm. Một "tâm" là một cái gì được đặt tên bởi một nhận thức theo tục đế. Chúng ta có thể làm tất cả mọi hoạt động thuộc sinh tử và niết bàn trong phạm vi thứ tâm này.

(3) Xác định các "Tâm bất tương ưng hành" không thực hữu.

Ta hãy xét yếu tố thời gian. Một năm được lập theo nghĩa nó xuất hiện chỉ như một loạt 12 tháng. Tuy nhiên bạn phải xác định cho chính mình rằng cái cách đối tượng cần bác bỏ xuất hiện cho bạn là ngược lại với điều này. Năm và giả danh của nó - 12 tháng - không thể lập như là một, có tự tính, vì nếu thế thì năm hoặc thành 12 năm, hoặc chỉ một tháng. Chúng có thể lập khác nhau do bản chất, nhưng nếu ta loại trừ 12 tháng ra thì không còn gì để có thể nhận diện là một "năm" và như vậy "năm" chỉ là một nhãn hiệu gán đặt cho một khái niệm giả danh - 12 tháng - do nhận thức. Nó chi là một cái gì có thể trên ngôn từ, quyết định không thực hữu.

(ii) Xác định các vô vi pháp không tự nhiên có.

Vô vi pháp là những pháp như hai loại diệt (trạch diệt và phi trạch diệt), hư không, sự trống rỗng, vân vân. Những pháp này không do nhân và duyên mà sinh rra nên gọi là "vô vi."

("CT. Trạch diệt chỉ được chứng khi ở trong định an chỉ và ở địa vị kiến đạo. Phi trạch diệt là khi một cái gì không xảy ra hay một vật không sinh chỉ vì những nhân duyên và duyên cần thiết không hiện hữu.)

Lấy ví dụ hư không. Đối tượng bác bỏ không phải chỉ bao hàm khái niệm theo quy ước rằng "không gian" là cái vắng mặt của chướng ngại hay xúc tiếp, nghĩa là một sự phủ định không hàm ẩn gì thêm. Nếu hư không là một cái có thể được lập như một với các phương đông và tây của không gian sẽ giống nhau. Nếu thế thì khi bình minh lên trên bầu trời Đông thắng thần châu, nó cũng sẽ lên ở Tây ngưu hóa châu. Nếu hư không và các phương hướng của nó là khác, thì tổng số và các phần của nó sẽ là những vật khác nhau không

có tương quan. Như thế thì phải còn lại một cái gì được nhận diện là không gian sau khi loại bỏ các thành phần của nó - bốn phương chính, bốn phương trung gian và trên dưới. Nếu không vậy, thì không gian không thực hữu.

Có người cho rằng tánh không là cái có thực. Điều này rất sai. Một kinh nói:

"Thật dễ dàng để giữ những chấp hữu lớn như núi Tu di; thật sai lầm khi cho rằng tánh không là thực hữu."

Nói cách khác, chấp không là không đúng. Ngay cả tánh không cũng được chia làm nhiều thành phần dùng làm cơ sở cho giả danh ấy. Có nhiều thành phần của tánh không, và tánh không bao gồm toàn diện những cơ sở của những cái không đặc thù lớn nhỏ. Nhờ phân tích bạn sẽ biết được những thành phần ấy và có thể lập hoặc là một hay khác với tánh không ấy; hay một vật như bình - cơ sở của một cái không đặc thù - có biệt lập với tánh không của nó hay không. Kinh nói:

"Nếu đã có nhận thức đúng về thân xác,
Thì sao có thể nhận thức sai về chân như của thân xác?"

a-2.2.3. Cách triển khai tuệ quán đặc biệt

Mặc dù có thể bạn đã đạt đến tịnh chỉ hoàn toàn nhờ những phương pháp bao hàm chín trạng thái của định nhất tâm đã đề cập trước đây, và tâm tịnh chỉ của bạn chưa thối giảm, bạn cũng vẫn chưa đạt đến tuệ quán đặc biệt mà chỉ mới đạt được tâm nhu nhuyến. Lấy ví dụ tính vô ngã của chúng ta. Ngoài tâm tịnh chỉ bạn còn phải thực hành sự phân tích gồm bốn điểm như đã bàn; và khi làm như vậy, bạn phải triển khai một niềm xác tín sống động rằng cái tôi quyết định không có tự tính, mặc dù đấy là cách mà ta chấp thủ theo bản năng vào một cái ngã ở trên năm uẩn. Nếu bạn triển khai được niềm tin ấy, hãy tập trung vào đấy mà duy trì nó không quên. Hãy tỉnh giác đề phòng hôn trầm trạo cử, và nhập vào tịnh chỉ nhất tâm. Nếu năng lực của sự duy trì của sự tịnh chỉ bị suy giảm, niềm xác tín bớt rõ ràng, thì hãy làm lại sự phân tích gồm bốn điểm như trên, vân vân. Khi bạn đã lấy lại các niềm xác tín, hãy khởi sự thiền quán nhất tâm trên sự xác

tín này. Đây là cách bạn phải tìm sự sáng sủa trong tánh không. Khi có được sự sáng sủa, hãy lập lại sự phân tịch gồm bốn điểm và những hình thức phân tích khác {không bàn ở đây} trong khi đang ở trong trạng thái thiền định tập trung. Điều này được dụ như một con cá lướt qua một cái hồ trong lặng không bị gió xao động. Ở đây bạn phải tập quen qua một thời gian dài, sử dụng vừa tịnh chỉ vừa tuệ quán. Như đã nói trên, bạn sẽ đạt chín trạng thái tâm, sau đó, nhờ phân tích, bạn sẽ đi đến một hình thức đặc biệt của sự mềm mại trong thiền quán còn lớn hơn sự mềm mại bạn đã có được khi đạt tâm tịnh chỉ. Thiền phân tích tự nhiên không cần nỗ lực sẽ theo sau thiền tập trung. Khi đạt đến trình độ này là bạn có được tuệ quán đặc biệt trực chỉ vào chân không. Bây giờ tâm tịnh chỉ của bạn đã phối hợp với tuệ quán đặc biệt.

--- o0o ---

PHẦN NĂM

PHẠM VI LỚN

NGÀY HAI MƯƠI BA

Kyabje Pabongka Rinpoche kể một mẫu chuyện để giúp chúng tôi khởi động lực. Ngài trích dẫn Tsongkapa vua Pháp vĩ đại:

Khi hiểu đúng những điểm này
Về nòng cốt của đạo lộ,
Thì hãy độc cư và phát triển
Sức mạnh của tinh tấn;
Không bao lâu người sẽ hoàn tất hi vọng vĩnh cửu.

Ngài nhắc lại các tiêu đề đã bàn hôm qua và tiếp tục.

a-3. Làm thế nào để tu tập kim cang thừa

Như tôi đã nói, khi đã đạt vài kinh nghiệm của sự từ bỏ Phạm Vi Nhỏ và Trung Bình, bấy giờ bạn nên cố mà kinh nghiệm về tâm bồ đề qua Phạm Vi Lớn nếu thành công, thì hãy nỗ lực đạt đến sự xác tín về

tánh không, sau đó bạn phải đi vào các mật điển. Nhưng nếu khởi sự thực hành mật tông mà không có những chuẩn bị như thế, thì việc tu tập không trở thành những phương tiện cho bạn đạt giải thoát, hay dẫn đến vô thượng bồ đề. Có nguy cơ lớn là mật tông sẽ vô ích đối với bạn, và cũng nguy hiểm như việc một đứa bé cỡi một con ngựa bất kham. Nếu bạn đạt tuệ giác về ba nòng cốt của đạo lộ rồi mới đi sâu vào các mật điển thì chắc chắn bạn sẽ có lợi vì nhanh chóng phi thường của nó.

Mật giáo còn hi hữu hơn cả chư Phật. Nhờ con đường này mà bạn có thể đạt cảnh giới hợp nhất của bậc Vô học trong một đời ngắn ngủi vào thời đại suy đồi. Bởi thế đương nhiên là bạn nên tu luyện trong đạo lộ này. Nhưng thật không đầy đủ nếu chỉ thọ vài pháp tiểu quán đảnh về Hayagrìva. Kim cương thủ, vân vân, chỉ để khỏi bị vài hoàn cảnh không may. Bạn phải thọ cả bốn pháp quán đảnh một cách thích đáng và thuần tịnh - đó là vào mandala của một thần bảo hộ như Heruka, Yamàntaka hay Guyasamàja, từ một bậc thầy mật tông (kim cang sư) đủ tư cách. Bốn pháp quán đảnh này chắc chắn sẽ gieo cho bạn hột giống của bốn thân Phật về sau. Và điều thật có ý nghĩa là phải giữ những giới đã thọ trong khi quán đảnh như là giữ tròng con mắt, và thực hành những gì đã tu học trong bài giảng sâu xa về hai giai đoạn. Khi ấy sự tu tập của bạn sẽ bao quát toàn bộ giáo lý.

Toàn đạo lộ kinh giáo và mật giáo phải được hiểu trọn vẹn để bạn biết rõ từng bước trên con đường. Đạo lộ khởi đầu bằng sự kính thờ một bậc thầy, lên tột đỉnh là sự hợp nhất của bậc Vô học. Tuy nhiên, khi có nhiều đệ tử chưa khai đạo vào các mật điển, thì theo tục lệ, người ta chỉ bàn sơ qua những tiêu đề về cách tu tập kim cang thừa.

b. Cách huấn luyện bốn nhiếp sự để làm thuần dòng tâm thức đệ tử.

Trang nghiêm kinh của Maitreya nói:

Bốn nhiếp sự là:

Bố thí, để chúng sẽ thọ giáo;
Ái ngữ, để chúng sẽ theo ta;
Lợi hành, làm lợi ích chúng;

Và hãy thực hãnh những gì ta giảng.

[CT của DG: Điều thứ tư trong bốn nhiếp sự này hơi khác với những gì Phật tử Việt thường học: "đồng sự" là cùng làm một việc với người để giáo hóa họ, Ba nhiếp sự trước không có gì khác]

Khi chư Bồ tát muốn lợi ích hữu tình, họ sử dụng bốn cách để làm thuần dòng tâm thức của chúng. Bạn cũng phải làm lợi ích hữu tình bằng bốn cách ấy.

Cách thứ nhất: Những người thông thường dễ bị lôi cuốn bằng những quà cáp vật chất; bởi thế muốn đưa họ vào các giai đoạn của đạo lộ, trước hết bạn nên tặng họ bằng những món quà. Hành vi ấy làm họ hài lòng và sẽ muốn gia nhập vào vòng của bạn.

Cách thứ hai: Nói lời dễ nghe với những người đã đến với bạn. Cách nói chuyện của bạn phải đúng phép lịch sự và quan trọng hơn nữa, bạn phải nói cho họ nghe về Pháp sao cho thích hợp trình độ và ước muốn của họ.

Cách thứ ba: Làm lợi cho các đệ tử bạn bằng cách dạy cho họ con đường diệu pháp hợp căn cơ để họ có thể tu hành theo các giai đoạn của đạo lộ.

Cách thứ tư: Thực hành những gì bạn đã giảng dạy cho họ.

Tôi sẽ kết thúc phần trình bày ở đây. Bây giờ tôi sẽ bàn đến những tiêu đề tôi đã để dành lại mấy ngày trước.

b. Phát tâm bồ đề qua Nghi lễ thọ giới

Có hai tiêu đề: (1) Làm thế nào để có được những giới bạn chưa thọ; (2) sau khi đã thọ, làm thế nào giữ cho khỏi thối thất.

b-1. Làm thế nào để có những giới bạn chưa thọ

Mặc dù ta gọi đay là "phát tâm bồ đề qua nghi lễ thọ giới," song bạn chỉ nhận được những giới này nếu bạn đã kinh quá sự bồ đề tâm, dù sơ sài cách mấy. Chỉ lập lại những công thức thọ giới mà không có một cảm giác nào là điều vô ích. Tuy nhiên việc thọ giới không có ý

thức cũng tiêm nhiễm vào trong bạn một bản năng về tâm bồ đề. Nhưng bạn phải xem trọng việc thọ giới. Những người nào mai đây sẽ cố gắng thực hiện các pháp quán, v.v… và thọ giới một cách chân thành, sẽ thọ giới bồ đề tâm với những bậc thầy có nhiều năng lực. Tâm bồ đề mà họ phát sinh càng ngày càng mạnh và sẽ rất kiên cố.

Có ba loại nghi lễ thọ giới bồ đề tâm. Cách ngắn thì không có phần dẫn nhập. Cách trung bình vừa có dẫn nhập vừa có phần chính, nhưng cả hai phần đều cùng làm chung trong một ngày. Cách dài nhất là có một ngày để riêng dành cho phần chuẩn bị và một ngày nữa dành cho phần chính. Chúng ta sẽ theo cách cuối cùng này.

Theo lệ, người ta phải dạy phần chung của Lam-rim một cách đầy đủ trước khi truyền bồ đề tâm giới, khi sự truyền giới này tiếp theo một lễ quán đảnh, giảng pháp hay khẩu truyền, v.v… mà trước đấy chưa giảng Lam-rim. Nhưng ở đây không thuộc trường hợp ấy, và không cần nói gì thêm nữa sau khi tôi đã giảng rộng rãi về Lam-rim. Bởi thế tôi có thể bỏ phần dẫn nhập dài dòng. Người hướng dẫn lễ trao bồ đề tâm giới phải thi hành theo những cách trên đây, tùy theo lễ thọ giới có liên kết với một thời giảng về Lam-rim hay không.

[Khi ấy ngài bàn chi tiết cách sắp đặt đồ cúng trong nghi lễ chuẩn bị ngày mai. Ngài cũng giảng vắn tắt cách làm một số cúng dường mandala, khẩn cầu khi dâng mandala cúng dường, và khởi động lực trong khi chuẩn bị. Rồi ngài tiếp.]

Các bạn phải dành thật nhiều thì giờ tối nay và ngày mai để ôn lại các pháp quán tưởng [để làm trong buổi lễ]. Mai chúng ta sẽ thỉnh các bậc thầy chúng ta, chư Phật và Bồ tát để chứng giám cho sự phát bồ đề tâm của chúng ta. Bởi thế chúng ta cần quét sạch và bày đồ cúng. Thật không phải cách nếu ta mời một ông vua đến căn chòi dơ dáy bụi bặm. Vậy sau thời chuẩn bị này, quý vị phải quét dọn sạch sẽ, như nhờ đừng làm tổn hại những côn trùng, vân vân. Rưới nước thơm để bớt bụi, và rắc hoa trên bục. Bạn cũng nên trang hoàng pháp tòa của bậc thày bằng hoa và những thứ quý báu. Có lần Atìsha bảo rằng người Tây Tạng cúng phẩm vật tồi nên tâm bồ đề họ không phát được. Vậy hãy dâng cúng đàng hoàng. Mặc dù người ta bảo nên bỏ ra

một phần sáu gia tài để cúng, bạn hãy bày đồ cúng cách nào để người khác phải ngạc nhiên là được.

Bạn phải xây dựng sự tích lũy công đức, tịnh trừ nghiệp chướng, v.v… làm sao để ngày mai trong buổi lễ chính, bạn sẽ phát được tâm bồ đề. Người ta bảo sáng mai bạn nên tụng Kinh tạng hoặc kinh Hoa Nghiêm, v.v…

[CT. *Kinh Tạng gồm 108 tập dày; Hoa nghiêm gồm sáu tập dày. Vì một người không sao đọc cho hết, nên người ta chia ra mỗi người đọc lớn một phần của bộ kinh và tất cả đồng thời tụng, như thế toàn bộ kinh có thể tụng xong trong buổi sáng.*]

Chúng ta không thể làm được chuyện này với thời gian ta có được, nhưng những vị nào tụng nhanh có thể tụng *Bát nhã Bát thiên tụng* hay *Kinh Hiền kiếp.* Khởi đầu lễ chính chúng ta nên làm một lễ dâng cúng nước và bánh lúa mạch cho ngạ quỷ và cúng đèn và bánh cho phi nhân.

Người thế tục thiết lễ ăn mừng những biến cố trọng đại trong đời này; họ làm ồn náo lên vào dịp tân niên - mà chỉ có nghĩa là những hạt cát thời gian đã chạy bớt đi một ít. Vậy thì tại sao chúng ta lại không đáng mừng? Chúng ta sắp phát tâm bồ đề, vào đạo lộ đại thừa, và trở thành mọt người con của chư Phật,hãy mặc những y phục hạng nhất của bạn ngày mai. Những vị xuất gia nên dùng cả khăn quàng thêu lẫn khăn quàng thường của họ. Hãy tắm rửa, mặc y phục sạch, và mỗi người hãy đem cái gì theo làm lễ cúng dường tỏ dấu mình đã thọ giới bồ đề tâm. Đây là một điều mà bạn sẽ tìm thấy trong lịch sử cuộc đời Phật. Khi đi qua đây, đừng xem chỗ này là một cái gì tầm thường. Hãy quán nó như một cung điện với bốn cổng thành, có Tứ thiên vương đứng bốn góc cùng với hàng trăm ngàn tùy tùng đứng canh gác. Những vị này lại được vây quanh bởi chư thiên hộ trì giới; họ cũng đến để thọ giới. Có những bích họa trên bốn vách tường cung điện trình bày những hạnh Bồ tát mà đấng Đạo sư chúng ta đã làm khi Ngài còn đang trên đường tu tập. Hãy quán những việc như thế [trong bức bích họa] bây giờ đang thực xảy ra; hãy vui mừng và cầu nguyện khi bạn trông thấy được những cảnh tượng ấy.

Trong khóa lễ thứ hai ngày mai, sau khi bậc thầy an tọa, bạn phải tích tập công đức và thanh lọc nghiệp chướng vì những hành vi này sẽ làm căn bản cho sự phát bồ đề tâm. Chúng ta sẽ thọ nghi lễ chuẩn bị dài. Hãy nghiêm túc quán tưởng tích lũy công đức và thanh lọc nghiệp chướng. Hãy tưởng tượng bậc thầy chính là Đức Thế tôn Thích Ca Mâu Ni. Mỗi người phải tưởng tượng một cách rõ rằng phép quán theo lời mô tả của bậc thầy.

Nói chung, hình thức phát nguyện của bồ đề tâm chỉ là sự mong mỏi đạt thành Phật quả để lợi lạc hữu tình. Hình thức dấn thân của bồ đề tâm (lập bồ đề hạnh) là ước muốn làm những phận sự tiếp theo sau sự phát tâm bồ đề. Phát tâm bồ đề ví như người muốn đi Ấn Độ, lập bồ đề hạnh là như người đã thực sự khởi hành. có hai cách cử hành lễ họ bồ đề tâm giới. Một cách là thọ hai phần ấy riêng biệt; điều này theo các tác phẩm bồ tát địa của Vô Trước. Cách thứ hai là phần thọ cùng lúc, theo tác phẩm *Hành Bồ Tát Hạnh* của Shantideva. Bạn muốn theo cách nào cũng được, nhưng có người cho rằng một cách theo hệ thống Trung quán còn cách kia theo hệ thống Duy thức. Tuy nhiên về cách đề cập sự phát bồ đề tâm thì hai hệ thống này không trái nhau. Theo truyền thống của tôi, thì sau khi bạn đã thọ giới theo hình thức phát bồ đề nguyện, thì bạn không thể huấn luyện về những phận sự phận sự của bồ tát, mà bạn chỉ có thể phát tâm bồ đề. Khi bạn theo hình thức phát bồ đề hạnh, thì theo truyền thống, bạn có thể làm cùng lúc cả hai việc. Ngày mai tôi sẽ cho cả hai hình thức thọ bồ đề tâm. Là bồ đề nguyện và bồ đề hạnh.

Khi ấy chúng tôi dâng một mandala và tụng bài nguyện Lam-rim. Rồi ngài hướng dẫn cho chúng tôi lặp lại ba lần như sau:

Xin cho con phát triển được những đức tính của tâm bồ đề tôn quý tối thượng
Mà con chưa phát triển
Xin cho bồ đề tâm con tăng, không giảm
Và càng ngày càng mạnh thêm.

[Khi ấy chúng tôi tụng một lần bài "Mong cho tất cả hữu tình, những cha mẹ chúng con, được hạnh phúc…" tiếp theo tụng một bài

"Xin cho thọ mạng bậc tôn sư chúng con không bị hiểm nguy…" Rồi khi kết thúc, chúng tôi tụng "Tất cả chư Phật Đấng Chiến thắng…"]

--- o0o ---

PHẦN NĂM

PHẠM VI LỚN

NGÀY HAI MƯƠI BỐN

Phần đầu của ngày được dành để học kinh, cúng bánh lễ, v.v… Sau đây tường thuật về phần thứ hai. Khi Kyabje Pabongka Rinpoche thăng tòa, chúng tôi cử hành một nghi lễ chuẩn bị dài bao gồm những lễ cúng dường v.v… Trong khi chúng tôi dâng một Mandala để xin Bồ tát giới, mỗi khi dâng mandala, những đồ cúng dường tượng trưng này được truyền qua đoàn thể thính giả làm thành một chồng đặt trước mặt bậc thầy. Rinpoche trích dẫn đức Tsongkapa vị pháp vương của ba cõi:

Phát bồ đề tâm là đại lộ
Đưa đến tối thượng thừa…

Ngài còn nhắc lại những lợi lạc của tâm bồ đề và gợi cảm hứng cho chúng tôi bằng cách phác họa con đường tu tập, khởi tập là sự khó được tái sinh thân người. Rồi chúng tôi bắt đầu phép quán. Chúng tôi phải tưởng tượng được vây quanh bởi tất cả hữu tình dưới hình dạng loài người. Tất cả những chúng sinh nam tánh cùng đứng với cha chúng tôi ở bên tranh phải; tất cả chúng sinh nữ tánh gồm cả mẹ chúng tôi ở bên tay trái. Bậc thầy chúng tôi, được quán tưởng thành hình dạng đức Phật Thích Ca, được vây quanh bởi 1000 vị Phật trong thời tiền kiếp may mắn hiện tại, v.v… Với sự hiện diện của những bậc thầy, chư Phật và chư Bồ tát được mời đến, chúng tôi quỳ gối để xin quy y. Ngài nhắc lại bài kệ sau đây 3 lần:

Cho đến ngày giác ngộ con xin quay về nương tựa
Phật pháp và hội chúng vô lượng.

Với công đức con có được nhờ bố thí v.v…
Mong cho con thành Phật quả để lợi lạc hữu tình.

Nói ấy chúng tôi xin lập hình thức phát nguyện của bồ tát (lập bồ đề nguyện) bằng cách đọc như sau 3 lần.

Tôi nguyện đạt giác ngộ
Để giải thoát tất cả hữu tinh
Khỏi những kinh hoàng của sinh tử.
Bây giờ tôi đã lập nguyện này,
Thì tôi sẽ không bao giờ quên mất
Cho đến khi đạt thành Phật quả.

Kế tiếp đến phần chúng tôi thực sự lập cả 2 lời nguyện - phát bồ đề nguyên và phát bồ đề hạnh, nghĩa là hình thức phát nguyện và hình thức dấn thân trong sự phát tâm bồ đề. Ngài lập lại lời sau đây 3 lần trong đó, trước hết chúng tôi khẩn cầu chư Phật Bồ tát, sau đó lập lời thề nguyện:

Kính lễ các bậc thầy, chư Phật và chư Bồ tát!
Can khẩn cầu các ngài hãy lắng nghe con:
Như chư Phật trong quá khứ
Đã phát lời nguyện sẽ thành Phật
Rồi tuần tự trải qua những sự tu tập của một bồ tát,
Cũng vậy con hôm nay phát tâm bồ đề.
Vì lợi ích cho tất cả chúng sinh, và sẽ tuần tự tu tập
Trong những hạnh bồ tát.

Sau đó chúng tôi đọc một lần bài sau đây để bày tỏ sự vui mừng vì đã thọ giới:

Bây giờ cuộc đời tôi đã có kết quả:
Tôi đã có được thân người thù thắng;
Hôm nay tôi đã được sinh vào
Dòng dõi của chư Phật,
Tôi đã trở thành một pháp tử của Chư Như Lai.

Kyabje Pabongka Rinpoche khi ấy đọc lên vài bài nói về giới bồ tát, và giải thích ý nghĩa. Rồi ngài bảo các đệ tử:

Nếu chúng ta phát tâm bồ đề, thì tất cả cõi Phật trong mười phương đều chấn động, những pháp tòa của chư Phật trong đó và những vật khác đều lung lay. Những tùy tùng của chư Phật sẽ hỏi lý do vì sao có chuyện này, và chư Phật sẽ trả lời cho họ rằng: "Tất cả những việc này xảy ra bởi vì tại xứ Tây Tạng, nơi ẩn cư tịch mịch Chuzang, trước mặt một vị lama tên Taezin Trinlae Gyatso, đệ tử của ông ta có tên là…. đã phát tâm bồ đề." Các ngài sẽ cầu nguyện cho tâm bồ đề ấy không thối chuyển và nam nữ giới tử sẽ hoàn tất phận sự của bồ tát.

Khi ấy Pabongka Rinpoche nhận được vô lượng công đức nhờ giảng dạy và lắng nghe giáo lý Lam-rim. Hãy xét một cái công đức chúng ta đạt được do phát tâm bồ đề! Để cho công đức chúng ta tích lũy được sẽ không biến mất. Chúng ta sẽ phó thác những công đức ấy cho bậc thầy che chở chúng ta, đức Di Lặc khi ngài đến châu lục này, hiển bày thắng ứng thân và làm những công việc của một đức Phật, thì chúng ta sẽ ở trong số những môn đồ của Đấng Chiến thắng này nhờ năng lực của công đức hôm nay. Chúng ta sẽ thưởng thức vị cam lồ của thời ngài và được ngài thọ ký tương lai sẽ thành Phật. Vậy chúng ta sẽ hồi hướng công đức cho mục tiêu này. Sau khi lập lại lần thứ 3 bài tụng hồi hướng, tôi sẽ dâng đồ cúng của quý vị lên hư không. Tất cả quý vị phải quán tưởng rằng những đồ cúng này chính là công đức của quý vị dưới hình dạng tám hướng tốt lành, bảy dấu hiệu của chuyển luân vương, v.v… Hãy tưởng tượng những đồ cúng này sẽ đậu lại trên cõi trời Đâu Suất xung quanh đức Di Lặc, ngài sẽ nói: "Những công đức này khiến ta hoan hỷ" và ngài cầu nguyện cho quý vị.

Sau đó ngài hướng dẫn chúng tôi lập lại 3 lần lời kệ sau đây:

Khi vừng thái dương Di Lặc đại hùng
Lên trên đỉnh đồi ở Bồ đề tràng,
Mong sao đóa sen trí tuệ con bừng nở;
Mong sao vô số hữu tình được toại ý.
Mong sao đức Di Lặc, Đấng Chiến thắng
Sẽ hoan hỷ đặt tay lên đầu con,
Thọ ký cho con thành bồ đề vô thượng.
Mong sao con sớm đạt giác ngộ

Vì lợi lạc cho tất cả hữu tình.

Sau khi lập lại lần thứ ba, ngài dâng cao đồ cúng lên hư không.

b-2. Làm thế nào để bồ đề không thối chuyển

Có hai loạt lời khuyên

1. Lời khuyên liên hệ đến Bồ đề nguyện.

2. Lời khuyên liên hệ đến bồ đề hạnh.

b-2.1. Lời khuyên liên hệ đến bồ đề nguyện

1. Khuyên tạo nhân lành để giữ tâm bồ đề đã phát khỏi thối chuyển trong đời này.

2. Lời khuyên tạo nhân để không bao giờ rời tâm bồ đề đã phát khởi trong những tái sinh còn lại.

b-2.1.1. Lời khuyên tạo nhân lành để giữ cho tâm bồ đề đã phá khỏi thối chuyển, trong đời này

Có 4 mục như sau:

(1) Nhớ lại lợi lạc của sự phát tâm bồ đề.

(2) Lập lại lời nguyện ba lần mỗi ngày và 3 lần mỗi đêm để khỏi quên bồ đề tâm đã phát, và đông thời tăng trưởng nó.

(3) Ngăn ngừa sự phát sinh ý xấu, như là khi người nào làm trái ý bạn, bạn lạinghĩ "Tôi sẽ không làm việc vì lợi ích cho hắn."

(4) Xây dựng hai thứ tích lũy của bạn để tăng trưởng bồ đề tâm đã phát.

b-2.1.2. Lời khuyên tạo nhân lành để không bao giờ rời tâm bồ đề trong những đời tái sinh còn lại.

Có hai đoạn:

(i) Bốn hành vi phát sinh hắc nghiệp báo cần từ bỏ. Đó là:

(1) Cố lừa thầy dạy, bổn sư, tu viện trưởng, thầy tuyền giới… với những lời dối trá.

(2) Cảm thấy buồn bã khi thấy người khác làm việc công đức.

(3) Vì sân giận mà nói những lời khiếm nhã đối với Bồ tát.

(4) Có hành vi lừa dối, không có tâm vị tha.

(ii) Bốn hành vi phát sinh bạch nghiệp báo cần làm:

(1) Tinh tấn từ bỏ mọi sự nói láo cố ý

(2) Giữ thiện chí đối với hữu tình, không lừa dối chúng sinh.

(3) Có thái độ xem bồ tát như bậc thầy, ca tụng họ.

(4) Khiến cho các hữu tình được bạn săn sóc phải tôn trọng tâm bồ đề.

b-2.2. Lời khuyên liên hệ đến bồ đề hạnh

Kyabje Pabongka Rinpoche nói chi tiết về sự cần thiết phải học tập để giữ giới bồ tát đã thọ một cách nghiêm túc, làm thế nào để không ô nhiễm bất cứ giới nào trong mười tám giới trọng hay 46 giới khinh. Rồi ngài tiếp tục:

Mặc dù tôi đã dạy quý vị con đường đưa đến giải thoát,

Hãy biết rằng sự giải thoát của bạn tùy thuộc vào chính bạn.

Hãy tu tập bất cứ pháp nào bạn có thể tu, để sự giảng dạy của tôi không phải là uổng công. Cũng như những thương gia chở hàng lên lên con lừa ngựa v.v… vừa sức chở của chúng, mỗi người trong các bạn ít nhất của phải thực hành tùy theo giới hạn và khả năng của mình, vì có người có tâm trí thù thắng, người khác kém hơn, trong khi những người khác có tâm trí hạ liệt. Nhưng trên tất cả phải lấy bồ đề tâm làm pháp tu chính yếu của bạn. Bạn phải theo bất cứ đề mục thiền quán nào mà bạn biết sẽ giúp cho bồ đề tâm của mình.

Trước hết bạn nên tận tụy với một bậc thầy và thực hành những chỉ giáo của vị ấy. Rồi phát tâm mong muốn rút tỉa được một vài ý nghĩa từ cuộc đời bạn. Nếu bạn không rút tỉa được tinh hoa ấy ngay từ bây giờ thì chắc chắn rằng sau khi bạn chết sẽ không thể chọn lựa chỗ tái sinh. Nếu bạn tái sinh vào đọa xứ thì bạn sẽ khổ không thể chịu nổi. Bởi thế bạn phải tìm cách nào cứu bạn khỏi điều này: tái sinh vào các đọa xứ. Hãy quan sát kỹ điều này, và chắc chắn bạn sẽ muốn được giải thoát khỏi sinh tử luân hồi. Nhưng một mình bạn được giải thoát chưa đủ, vì tất cả hữu tình không ai khác hơn là cha mẹ bà con của bạn. Thật đáng khinh bỉ xiết bao nếu bạn ruồng bỏ họ. Vậy một mình bạn giải thoát khỏi sinh tử thì không đủ.

Như thế điều thích hợp là bạn đi vào đại thừa ngay bây giờ bởi vì trước sau gì bạn cũng phải đi con đường ấy. Cổng vào Đại thừa duy nhất là phát bồ đề tâm, bởi thế bạn phải nỗ lực tìm cách phát tâm bồ đề. Nếu bạn có thể cảm thấy không cần nỗ lực mà vẫn có bồ đề tâm thì khi ấy bạn có thể một mình chịu đựng lâu dài những khó nhọc trong khi làm việc cho tất cả hữu tình. Tuy nhiên bạn sẽ thấy thật là điều khó chịu khi tất cả hữu tình, những bà mẹ của bạn, đang bị đau khổ dày xéo. Đây là loại bồ đề tâm đặc biệt sẽ làm cho bạn muốn đi vào con đường mật tông, tối thượng thừa. Như vậy bạn sẽ nhận bốn pháp quán đảnh từ một bậc thầy Kim Cương đầy đủ tư cách, để đi đến chỗ thuần thục; và theo cách ấy bạn thực sự đạt đến mọt sự cận hành của hợp nhất, sự phối hợp giữa ánh sáng và thân huyễn. Để thuần thục hơn, nghĩa là để đạt đến sự hợp nhất thực sự, bạn phải thiền quán giai đoạn phát sinh cũng như giai đoạn thành tựu. Qua những giai đoạn này, bạn chắc chắn sẽ đạt đến trạng thái hợp nhất của bậc Vô Học chỉ trong một đời ngắn ngủi vào thời đại suy đồi này.

Muốn thành tựu điều này, trước giai đoạn hợp nhất thực sự, bạn phải đạt đến cận hành của giai đoạn hợp nhất, cùng với những giai đoạn tịnh và bất tịnh của thân huyễn. Nhưng muốn đủ thuần thục để làm việc này, thì chắc chắn bạn phải hoàn toàn phát triển trong những cấp độ thô của giai đoạn phát sinh, và trước đấy bạn phải được bốn sự quán đảnh để gieo trồng trong bạn những hạt giống của bốn thân. Nhưng để trở thành một pháp khí thích hợp để nhận những phép quán đảnh này thì trước hết bạn phải thanh lọc dòng tâm ý bằng bồ đề tâm - một phần của đạo lộ không chung với Thanh văn thừa. Vậy bạn phải

có những nguyên nhân đẻ phát bồ đề tâm như sau: có quá nhiều tâm bi mẫn không chịu nỗi sự đau khổ của hữu tình. Nguyên nhân chính để phát tâm bi mẫn là bạn không thể chịu đựng những nỗi khổ tổng quát và đặc biệt của sinh tử mà chính bạn đã trải qua. Điều này sẽ thúc đẩy bạn từ bỏ sinh tử. Nhưng trước đấy bạn phải phát sinh nỗi sợ hãi và kinh hoáng đối với những thống khổ trong các đọa xứ. Và làm sao bạn có thể triển khai những điều này nếu trước đó bạn không quan sát luật nhân quả và nỗi bấp bênh mà bạn sẽ phải đương đầu sau khi chết? Bạn phải triển khai những điều này. Cái nguyên nhân duy nhất khiến bạn nghĩ đến việc khởi hành trên một con đường như vậy chính là quán sát thân người khó được và hoàn toàn có ý nghĩa. Và muốn triển khai tất cả những điều này, thì trước hết bạn phải tận tụy với một bậc thầy có đức hạnh bằng tư tưởng và hành vi của bạn.

Như vậy bạn không đạt đến ngay những trình độ cao. Bạn phải luyện tâm bằng cách nghiên cứu toàn thể tiến trình của đạo lộ, bước đầu bằng sự thờ kính thầy. "Nghiên cứu sơ đồ của đạo lộ" có nghĩa là bạn học một đề mục thiền đặc biệt nào đó một thời gian, để làm cho bạn cảm thấy "tôi đã triển khai thực chứng trong dòng tâm thức." Như thế bạn hãy đi suốt con đường qua những đề mục ấy khởi đầu bằng khởi điểm của Lam-rim là nhờ thầy đúng cách.. Hãy cố phát triển tuệ quán trong từng đề mục thiền. Sau khi làm như vậy, hãy luyện tập thêm nhờ thiền định phản quang. Nhưng hãy cố phát sinh tuệ giác bằng cách luyện tập bất cứ đề mục nào mà bạn chưa nắm vững được.

Trong đời này chúng ta dã gặp những giáo lý vô cấu này trong cả kinh điển lẫn mật điển không lỗi lầm. Với một cơ may như thế, mà nếu bạn không phát sinh ngay cả một ước muốn đối với mật điển thì thật là đáng tiếc. Làm sao bạn có thể thực hành những thiền định phản quan vào các giai đoạn phát sinh và thành tựu của mật điển về một vị thần bảo hộ như Guhyasanmàja, Heruka hay Yamàntaka? Hãy làm một người làm những pháp thiền định phản quan về tất cả giáo lý! Đây sẽ là một sự tu tập toàn diện.

Nếu bạn đã có thể triển khai được tuệ quán gượng ép vào các đề mục cho đến bồ đề tâm, thì bạn nên đi trở lui lại từ đầu; bây giờ bạn sẽ đạt được tuệ quán một cách không khó khăn vào mỗi một đề tài ấy. Cách làm việc xuyên qua suốt đạo lộ này cũng giống như du hành trên

một con đường nhiều lần cùng một hướng. Trước hết hãy triển khai tuệ quán vào các đề mục đưa đến tâm bồ đề bằng cách ấy, và sau đó hãy làm nỗ lực thêm ở từng giai đoạn của đạo lộ bằng các mật điển. Nếu làm như vậy bạn sẽ phát triển những thực chứng phi thường trong dòng tâm thức. Đây là lời tuyên bố được tìm thấy trong các mật điển và những kiệt tác cũng những hành giả vĩ đại. Và cũng như bậc thánh Ensapa và môn đệ, chẳng bao lâu bạn cũng sẽ có thể thể hiện trạng thái Kim cương trì, sự hợp nhất, trong một đời ngắn ngủi vào thời đại suy đồi này.

Bây giờ chúng ta nên cầu nguyện ta sẽ hướng dẫn 6 loài chúng sinh cùng tận biên giới của hư không, đến quả vị Phật vô song, và chúng ta sẽ làm lắng dịu những thống khổ của chúng; và vì lý do đó mà ta sẽ phát triển tâm bồ đề, hành hạnh bồ tát. Chúng ta hãy tụng bài nguyện sau cùng trong tác phẩm *Hành Bồ Tát Hạnh.* Đây không phải là pháp hành của bậc tôn sư tôi*,* nhưng gần như đây là điều mà những vị giữ ngai tu viện Ganden và môn đệ họ đều đã làm. Đây cũng đủ lý do khiến chúng ta làm sống lại tập tục này. Yêu cầu quý vị hãy tụng bài ấy với tâm không phân tán.

[Khi ấy ngài hướng dẫn chúng tôi tụng bài hồi hướng rút ra từ tác phẩm *Hành Bồ Tát Hạnh.* Chúng tôi dâng một mandala để tạ ơn được thụ giáo, và làm những cầu nguyện tiếp theo, những bài kệ cầu được điềm lành v.v..., điều này phù hợp với truyền thống Lam-rim, tinh túy của toàn thể nền giáo lý.ngài dã từ bi biết bao khi xua tan bóng tối khổng lồ của chúng tôi liên hệ đến 3 cõi. Lòng từ bi này vẫn còn mãi cho đến tận cùng thời gian.]

--- o0o ---

LỜI CUỐI TRANG SÁCH CỦA TRIJANG RINPOCHE

Ôi bậc nhất trong giáo lý đức Như Lai!
Hỡi đấng Kim cương trì
Với làn kiếm từ bi, ngài đã phá hũy hiện hữu

Tâm ngài quảng đại bao la.
Ngài tuyên dương nền giáo lý
Tốt nhất trong các thiện sự của Phật.
Ngài thức tỉnh quần sanh khỏi giấc ngủ vô minh.
Như vừng trăng có những dấu ân tối hậu
Của chân không và bi mẫn,
Làm dâng nước triều hồ trong,
Ánh sáng của ngài làm cho hoa sen tâm con bừng nở;

Ôi hỡi chúa tể của tát cả bộ tộc chư Phật, hãy trở lại
Và một lần nữa hãy là viên châu báu trên đỉnh đầu con.
Hỡi đấng che chở con, chân ngôn của ngài.
Thật quý báu qua ba trăm ngàn thời kiếp,
Làm lắng dịu dục vọng của thế gian
Hay niềm bình an vị kỷ
Những kẻ may mắn xem lời Ngài
Vô cùng quý báu;
Những lời nghuệch ngoạc của con
Xin ghi lại những chỉ giáo của ngài.

Ôi hỡi vị nhập thể của toàn tri
Làm im bặt những kẻ phỉ báng,
Nơi ngài hội tụ tất cả
Những tầng bực của giáo ký đức Tsongkapa.
Bằng ánh quang minh vô tỉ
Của ngài về giáo lý và thân chứng
Ngài dẫn dắt chúng con qua cỗ xe Tối thượng
Bằng một cách thật hợp với tri thức chúng con.

Tất cả kinh điển của đấng Mâu Ni thật tuyệt hảo,
Như châu ngọc đốiv với chúng con những hữu tình;
Lời chỉ giáo tối thượng này là để thực chứng.
Hãy nhìn mọi tướng đều là bậc thầy;
Nhận thức này dùng làm pháp tu
Sẽ làm hoan hỉ chư Phật;
Làm thất bại bốn loài ma
Và gióng lên hồi trống chiến thắng

Con đã đưa ra những tư tưởng sâu xa của đấng Mâu Ni không lầm lỗi.

Mong sao giáo pháp này lan rộng
Và dễ dàng hoàn tất hai mục đích.
Mong sao sẽ có nhiều người thực hành
Đạo lộ rất khó gặp này;
Mong sao họ hợp thành một biển lớn,
Hành vi họ không bị ô nhiễm,
Tâm trí họ thuần thục đi vào
Tinh túy của Con đường:
Ấy là thấy được tự tính bản lai.

Còn con đường nào khác cho hữu tình
Sáng sủa rõ ràng hơn là ý nghĩa duyên sinh,
Tính vô ngã của sinh và diệt?
Viên ngọc như ý
Cũng không sánh được với tái sinh thân người này.
Đừng ngụp lặn trong cuộc đời tầm thường;
Hãy lấy sự chứng đắc hạnh phúc tối hậu
Làm cứu cánh vĩnh viễn của ngươi.
Như thế thì ai không tiến trên đạo lộ thượng thừa?
Những người mong muốn giải thoát
Sẽ không chịu xem một con đường có lý do là nhất.
Mà sẽ y cứ vào tinh túy sâu xa
Của một nền giáo lý toàn vẹn-
Để tất cả niềm hy vọng của họ được thỏa lòng.

Nguyện nhờ nỗ lực của tôi, kho công đức
Sẽ tràn ngập như Hằng hà. Mong nó trở thành
Một chuỗi ngọc trai lóng lánh ánh trăng
Dài vô tận để viền quanh hoàn vũ!

Duyên khởi pháp-
Một mầu nhiệm vô biên, thần thông quảng đại,
Giáo lý vô cấu của đức Như Lai,
Như một viên bảo châu trên đỉnh đầu của trời người
Một vừng trăng với những tia mát dịu.

Xin vầng trăng này hãy lên cao, tỏa ánh sáng
Trên những đóa lài diễm phúc.
Xin vầng trằng này tẩy trừ những đau đớn
Của ba cõi luân hồi.
Xin cho ánh sáng vầng trăng này lan tỏa
Trên mặt nước lăn tăn
Của biển giáo lý bất tận,
Làm hiển lộ tất cả kho tàng Pháp bảo.
Mong sao truyền thống Gelug cao quý sẽ bền lâu!
Hỡi hồ sen với những đóa hoa vàng viên mãn.
Taenzin Gyatso như chúa tể núi Tu di
Vươn lên trên tất cả những ngọn núi ở đời
Và những đỉnh bình an vị kỷ.
Toàn trí, từ bi và năng lực của tất cả chư Phật
Làm nên những cực vi của ngọn núi ngài.
Mong sao ngài ở với chúng con trăm ngàn kiếp!
Mong sao những thiện sự của ngài sáng chói
Như những hoa tai của chúa tể mặt trời, trăng.
Hỡi Lhasa quang minh, đô thị của hạnh phúc vĩnh cửu,
Một cõi Phật ở giữa miền đất nước chúng con:
Mong sao bầu trời Lhasa sẽ là một bảo cái
Với những vầng mây chở đầy công đức
Làm thỏa mãn chúng sinh với pháp vũ cam lồ

Hỡi bậc tôn sư từ bi tối thượng,
Mong sao chúng con nương tựa ngài một cách thích đáng
Mong sao ngài luôn an trdụ trong giọt tủy báu
Trên đỉnh đầu chúng con.
Mong sao chúng con sẽ được mang đi qua đạo lộ thượng thừa
Trên đôi cánh chim thần Kim sí điểu!
Mong sao con hoàn tất những phận sự ba la mật
Cho tất cả hữu tình đầy cả hư không;
Mong sao con đạt đến Mười lực
Dưới cội bồ đề, và sớm thành chánh giác
Như kim cương quang vinh

Pabogka Dorje Chang bậc dthầy của mọi hệ phái, là một hiện thân vô song, tinh túy của toàn trí, từ bi, năng lực và thiện sự của chư Phật

Bồ tát trong ba đời. Do từ bi thúc đẩy, với những hành vi thiện xảo bất khả tư nghì, ngài đã chuyển hóa những kẻ chậm lụt như tôi thành những chúng sinh đủ may phước để tu tập Tối thượng thừa. Đây là lòng tử tế vô tỉ của bậc thầy chúng ta, mà dainh hiệu tôi xin nêu lên: Jetsun Jampa Taenzin Trinlae Gyatso Paelzangpo. Ngià bố thí khóa giảng theo yêu cầu của Yangdzong Tsering, một phu nhân có đức tin vô song đã lập lời thỉnh cầu để hồi hướng công đức cho hai nhà quý tộc quá cố, Jigme Namgyael và Pungtsog. Khóa giảng được bố thí vào năm con chim sắt (1921) trong sân tranh luận của Am ẩn cư Chuzang tại Nyangtraen. Ngài phối hợp ba giáo lý về các giai đoạn của đạo lộ đến toàn giác; bản văn ngắn gọn Con Đường Nhanh, và hai hệ phía triển khai từ tác phẩm Lời Đức Văn Thù - một ở tỉnh trung ương và một ở miền nam. Khóa giảng cũng bao gồm một chương về cách tu tâm gồm bảy điểm. Với lòng tư bi vô thượng ngài đã bố thí một thời giảng dạy sâu sắc theo kiểu nói chuyện thân mật.

Mặc dù tôi chỉ là kẻ sơ cơ bất tài, tôi đã có may mắn tham dự khóa giảng sâu rộng này và thưởng thức vị cam lồ trong đó. Dagyab Dongkong Ripoche từ miền Ra thượng đã ghi chú mỗi ngày, và Pabongka Dorje Chang đã duyệt lại cho đến đoạn số 4 ở phần nghi thức chuẩn bị "Cầu khẩn ruộng phước." Ngài Pabongka Rinpoche, mà thiện sự lợi lạc hữu tình rộng lớn như hư không đã để lại tác phẩm trong tình trạng dở dang, và tôi lãnh trách nhiệm hoàn tất nó. Tôi rất sung sướng làm công việc này của bậc thầy mà đối với tôi như một người cha.

Tỉnh thoảng tôi nhận những gợi ý từ nhiều Lamas và Lamas tái sinh đã lắng nghe những chỉ giáo truyền khẩu của ngài, cũng như từ những vị geshes tinh thông có thực chứng ở khắp xứ Tây Tạng. Bởi thế tôi dã thêm nhiều chi tiết vào bản thảo các bài giảng của ngài về Lam-rim vào nhiều thời gian khác nhau. Tôi tham khảo một cách toàn triệt để đea tác phẩm này lên một tiêu chuẩn cao, v.v… Tuy nhiên, vì bị gián đoạn nhiều lần, và không có đủ thì giờ, nên công việc này, mà tôi xem là một lễ dâng hiến, đã phải mất một thời gian khá dài để hoàn tất.

Thư ký của Pabongka Rinpoche, Gelong Lzang Dorje, ghi nhớ những giáo lý truyền khẩu truyền không thua gì Anada. Ông đã duyệt

tác phẩm này khi nhàn rỗi, và gợi ý nên để những tiêu đề chỗ nào, v.v… Ông đã giúp chúng tôi trong một thời gian dài và hi sinh thời giờ một cách không vị kỷ. Tôi cũng duyệt lại mỗi khi có giờ rảnh, chữa lại những chỗ không đúng với lời thầy; và thêm một vài chỉ giáo khẩu truyền mà tôi có thể bảo đảm, vân vân.

Tôi đã khổ công trong việc biên tập sách này với hi vọng làm một người trung gian cho bậc tôn sư từ mẫn của tôi và mong nó sẽ lợi lạc cho tát cả. Thầy tôi đã săn sóc tôi từ lúc tôi lên sáu tuổi, và dù hèn mọn tôi cũng đã được nâng lên nhờ năng lực gia trì tối thượng của thầy, với lòng bi mẫn, tôi không đúng pháp, lười biếng, và điều tôi dạy bảo người khác thường mâu thuẩn với điều tôi làm. Tôi, Lozang Yeshe Taenzin Gyatso, còn tên gọi là Ganden Trijang Tulku, thầy giáo đạo của Đức Dalai Lama, đã hoàn tất sách này vào thứ Bảy, ngày thứ mười lăm tháng mười năm Con Chim Lửa (năm Dậu, Hành Hỏa - 1957), sao Rohinì. Đây thật là một ngày rất công đức vì đã hoàn tất được công trình.

Nguyện cầu cho nền giáo lý quý báu về những giai đoạn của con đường Giác ngộ này sẽ ở lại lâu dài với chúng ta! Mong sao giáo lý này sẽ lan rộng và truyền bá khắp mười phương mãi mãi!

Om svasti!

Omye dharma hetu Prabhavà hetun teshàn tathàgato hyavadat, teshànchayo nirodha evam vàdì mahà shramanahye svàhà!

Khởi dịch ngày mồng hai tháng ba năm Giáp Tuất tại am Tuệ Không, lúc bảy giờ sáng.

Dịch xong phần này (còn 30 trang phụ lục) vòa ngày 21 tháng năm năm Giáp Tuất lúc 3 giờ 30 chiều.

Tổng cộng 79 ngày (trong đó có đi Huế hai lần 13 ngày)

PHỤ LỤC 3

BA NÒNG CỐT CỦA ĐẠO LỘ

Kính lễ chư vị tôn sư.
Tôi sẽ cố hết sức giảng giải
Ý nghĩa của tinh túy
Tất cả kinh điển chư Phật,
Đạo lộ và các Đấng Chiến thắng
Và chư Bồ tát khen - cổng vào
Cho những người may mắn khao khát giải thoát.
Những người không màng hạnh phúc thế gian
Muốn cho đời người thuận lợi của mình có ý nghĩa,
Sẽ theo một con đường khiến chư Phật hài lòng.
Hỡi người diễm phúc! Hãy tịnh tâm lắng nghe.
Nếu không có sự từ bỏ thuần túy, thì không cách gì
Để lắng dịu nỗi khát khao đối với quả báo tốt
Trong biển luân hồi này;
Và vì tất cả hữu tình có thân
Đều khát khao hiện hữu,
Nên họ hoàn toàn bị trói buộc.
Bởi vậy ngay từ đầu, hãy tìm sự từ bỏ.
Thân người rất khó được,
Mạng sống không kéo dài;
Tâm thường nghĩ như vậy,
Để lơ chuyện đời này.
Quán sát thật sâu xa
Luật nhân quả không dối
Quán nỗi khổ luân hồi
Hết màng chuyện đời sau.
Khi quán chiếu như vậy, đến mức bạn không còn
Dù chỉ một sát na, ước ao những huy hoàng trong sinh tử,
Đến mức tư tưởng bạn bạn ngày và đêm
Đều khát khao giải thoát,
Thế là sự từ bỏ trong bạn đã phát sinh.
Nhưng nếu không kèm với tâm bồ đề thuần khiết
Thì ngay cả từ bỏ cũng không làm nhân
Đưa đến phúc lạc chọn lọc của vô thượng bồ đề.
Bởi thế người biết phân biệt
Sẽ phát tâm bồ đề vô thượng.

Bị cuốn phăng bởi bốn dòng thác mạnh
Bị trói buộc vì xiềng xích của nghiệp khó dừng,
Bị tóm bẫy trong lưới chấp thủ kiên cố
Bị ngộp thở trong luồng khói vô minh,
Hữu tình không ngừng sinh rồi tái sinh
Để liên tục bị hành hạ bởi ba khổ:
Đây là trạng huống của những cha mẹ ta;
Hãy quán sát tình huống này,
Để phát tâm bồ đề vô thượng.
Dù đã quen với từ bỏ và tâm bồ đề,
Song nếu không có trí tuệ
Hiểu rõ cách tồn tại của các pháp
Thì bạn cũng không nhổ được gốc rễ của hữu khổ.
Vậy hãy nỗ lực trong các phương tiện
Để thực chứng pháp duyên sinh.
Người nào thấy rằng
Với tất cả pháp thuộc sinh tử hay niết bàn
Luật nhân quả là tất yếu,
Và đã làm chánh lại nhận thức của họ
Kẻ ấy đang đi trên đạo lộ làm chư Phật vui lòng.
Cái tướng các pháp duyên sinh
Không phải là ảo giác; nhưng có những kẻ
Lại hiểu rằng Tánh không là một cái gì
Vắng mặt tướng ấy.
Khi bạn không bao giờ hiểu được ý Như Lai.
Nhận thức rằng *tánh không và duyên khởi*
Đi liền nhau - rằng chúng không phải thay thế nhau,
Rằng lý duyên sinh là không lừa dối - nhận thức ấy
Sẽ phá hủy tất cả kiểu chấp thủ vào sự vật.
Như thế là bạn hoàn tất được tri kiến phân tích.
Bạn loại bỏ cực đoan chấp hữu,
Bạn loại bỏ cực đoan chấp không.
Nếu bạn hiểu tánh không xuất hiện thành nhân quả
Thì những quan điểm cực đoan không ảnh hưởng đến bạn.
Khi bạn thực sự hiểu đúng những điểm này
Về ba nòng cốt của đạo lộ,
Hay độc cư và phát triển tinh tấn lực;

Không lâu bạn sẽ đạt đến niềm hy vọng vĩnh cửu.

[Trên đây là lời khuyên của bậc tu sĩ đa văn Lozang Dragpa - tức Tsongkapa - cho Ngaang Dragpa, một quan chức ở Tsako.]

PHỤ LỤC 4

TRANG HOÀNG YẾT HẦU NHỮNG NGƯỜI MAY MẮN

Một nghi lễ chuẩn bị gồm từng đoạn ngắn gọn để tụng đọc trong lúc giảng dạy Lam-rim Con Đường Nhanh, do Lampael Lhendrub ở Dagpo soạn.

Trước bậc thầy không khác đức Phật và đấng Kim Cang trì, con xin dập đầu kính lễ và quy y trong tất cả thì gian. Xin thầy vì lòng từ bi rộng lớn hãy che chở con.

Đây là những chỉ giáo của đức Gyelwa Ensapa về sự tụng đọc phải làm ở phần thứ sáu trước thời thiền quán Lam-rim như sau:

- NGHI THỨ NHẤT: LAU NHÀ, BÀY CÁC BIỂU TƯỢNG THÂN KHẨU Ý GIÁC NGỘ.

- NGHI THỨ HAI: KIẾM ĐỒ CÚNG HỢP PHÁP VÀ BÀY BIỆN ĐẸP MẮT

- NGHI THỨ BA: NGỒI THEO THẾ CÓ TÁM SẮC THÁI CỦA TỲ LÔ GIÁ NA TRÊN BỒ ĐOÀN RỒI QUY Y VÀ PHÁT TÂM BỒ ĐỀ TRONG TÂM TRẠNG ĐẶC BIỆT THÀNH KHẨN.

Trước hết, quán đối tượng quy y:

Trong không gian trước mắt tôi là một bảo tòa rộng được nâng bằng tám con sư tử khổng lồ. Trên tòa ấy có một bồ đoàn làm bằng một đóa sen nhiều màu, một mandala nhật luân và nguyệt luân. Trên ấy an tọa một hình ảnh mà bản chất là bổn sư tôi dưới hình dạng đức Thích Ca. Thân ngài như vàng ròng, đỉnh đầu ngài có tướng nhục kế

nhô cao. Ngài có một mặt hai tay, tay phải bắt ấn địa xúc, tay trái bắt ấn nhập định trong khi ngài cầm một bình bát đựng đầy cam lồ bất tử. Ngài khoác y vàng, được trang hoàng với đầy đủ các tướng hảo và tướng phụ; ngài cùng bản chất với ánh sáng và ngồi giữa một vùng quang minh từ thân ngài phát ra. Hai chân ngài bắt chéo theo thế ngồi kiết già hoa sen.

Xung quanh ngài là những bậc thầy của tôi và các bậc thầy trong hệ phái, những thần hộ mạng, chư Phật, bồ tát, nam thần, nữ thần và Hộ pháp. Trước mỗi vị này là những Pháp mà họ khẩu truyền, dưới dạng những sách tờ rời có bản chất ánh sáng.

Những vẻ mặt của phước điền này chứng tỏ rất hài lòng về tôi. Về phần tôi, tôi hết lòng tin tưởng các ngài khi nhớ lại những đức tính và lòng từ bi của họ.

Từ vô thủy đến nay, con và tất cả hữu tình, đã từng là mẹ của con, đã bị trôi lăn trong sinh tử và trong một thời gian dài đã kinh qua vô lượng nỗi khổ luân hồi nói chung và những thống khổ trong ba đọa xứ nói riêng. Ngay cả giờ đây cũng thật khó mà thấu hiểu cho hết tầm mức sâu và rộng của nỗi khổ ấy. Nhưng bây giờ, con đã đạt được một điều đặc biệt khó có và rất lợi lạc, đó là thân người may mắn. Gặp được giáo lý Phật rất là khó khăn. Bây giờ con đã gặp được giáo lý ấy, nếu con không đạt thành quả Phật toàn giác - hình thức của sự giải thoát cao nhất khỏi mọi thống khổ sinh tử - con sẽ lại trải qua toàn bộ nỗi khổ sinh tử nói chung, và quan trọng ba đọa xứ là ở nơi bậc thầy và ba ngôi báu. Bởi thế, vì tất cả hữu tình, những bà mẹ của con về trước, con sẽ đạt thành Phật quả. Do vậy con xin quy y bậc thầy và Ba ngôi báu.

Sau khi nghĩ như thế, hãy đọc công thức này ba lần hay càng nhiều càng tốt:

Con xin quay về nương tựa Thầy
Con xin quay về nương tựa Phật
Con xin quay về nương tựa Pháp
Con xin quay về nương tựa Tăng.

Lặp lại câu sau đây ba lần để phát tâm bồ đề:

Cho nên đến ngày giác ngộ, con xin nương tựa
Phật, Pháp, và Hội chúng tôi cao,
Với công đức có được nhờ bố thí vân vân,
Mong con thành Phật quả vì tất cả hữu tình.

Tụng bài sau đây ba hay nhiều lần, để thiền quán về bốn tâm vô lượng thấm nhuần dòng tâm của bạn.

Thật tốt biết bao nếu tất cả hữu tình trú tâm xả, thoát khỏi sơ yêu ghét. Mong sao họ đạt đến tâm trạng này. Tôi sẽ đưa họ đến tâm trạng này. Mong tôi được lực gia trì của các bậc tôn sư và chư trần để có năng lực làm việc ấy.

Thật tốt biết bao nếu tất cả hữu tình có hạnh phúc và nhân của hạnh phúc. Mong sao họ có được. Tôi sẽ làm cho họ có được. Mong tôi được gia trì của các bậc tôn sư và chư thần để có năng lực làm việc ấy.

Thật tốt biết bao nếu tất cả hữu tình thoát được khổ đau và nhân của khổ đau. Mong sao họ thoát. Mong sao họ đạt được điều này. Tôi sẽ làm cho họ đạt được này. Tôi sẽ làm cho họ đạt được điều này. Mong tôi được lực gia trì của các bận tôn sư và chư thần để có năng lực làm việc ấy.

Thật tốt biết bao nếu tất cả hữu tình không bao giờ rời khỏi hạnh phúc lạc tái sinh cao và giải thoát. Mong sao họ đạt được điều này. Tôi sẽ làm cho họ đạt được điều này. Mong sao tôi được lực gia trì của các bậc tôn sư và chư thần để có năng lực làm việc ấy.

Với những lời sau đây, hãy phát sinh tâm bồ đề mãnh liệt:

Vì tất cả hữu tình, tất cả đều đã là mẹ tôi, tôi sẽ làm bất cứ gì để nhanh chóng, nhanh chóng đạt được vô thượng bồ đề. Bởi thế tôi sẽ nhập định về giáo lý dạy các giai đoạn của con đường đưa đến giác ngộ - cánh cửa đi vào đạo lộ sâu xa của pháp Du già chư thiên đạo sư.

Xin cho mặt đất khắp nơi
Không còn sỏi đá gai góc
Bằng phẳng như lòng bàn tay
Bản chất như ngọc lưu ly

Nhưng mà vẫn rất mềm dịu.
Mong sao những phẩm vật cúng dường của nhân thiên.
Có thực và do tâm biến hóa,
Những đụn mây đồ cúng vô tỉ của đức Phổ hiền
Sẽ tràn ngập khắp cả hư không.

Đọc ba lần:

Om namabhagavate, vajra sara pramardane tathgàtaya, arhate samyaksam buddhaya, tadyatha, om vajre vajre, mahà vajre mahà tejra vajre, mahà vidya vajre, mahà bodhichitta vajre, mahà bodhi mandopa samkramana vajre, sarva karma àvarana vishodhana vajre svàhà.

Làm phép các đồ cúng bằng những lời sau đây:

Do năng lực của Tam Bảo, do oai thần của chư Phật và Bồ tát gia trì, cùng với uy lực do hai thứ tích lũy của các ngài, do năng lực của thanh tịnh bất khả tư nghì của pháp giới, tất cả hãy trở thành chân như.

- NGHI THỨ TƯ: QUÁN RUỘNG PHƯỚC

Trong hai truyền thống, chúng ta ta sẽ theo truyền thống Cúng dường đạo sư vì dễ tụng.

Phép quán phước điền:

Trong không gian, đạo lộ mà chư thần sử dụng,
Được thấy như là phối hợp của phúc lạc và tánh không
Giữa những đồ cúng đường của Phổ Hiền
Như những lớp mây trùng trùng điệp điệp,
Có cây ước trang hoằng giữa lá hoa và trái.
Trên đỉnh cây có một bảo tòa rực rỡ năm màu
Trên bảo tòa một đóa sen to lớn
Với những vầng nhật nguyệt
Trên đó an vị thầy gốc của tôi
Người đã ba lần tử tế với tôi.
Ngài tự bản chất vốn là tất cả chư Phật;
Nhưng mang dáng vẻ một thầy tu áo vàng

Với một gương mặt, hai bàn tay và nụ cười tỏa rạng.
Bàn tay phải của thầy bắt ấn thuyết pháp;
Tay trái bắt ấn nhập định
Trong khi cầm một bình bát đựng đầy cam lồ.
Ngài mặc ba thứ pháp y màu vàng chói.
Đầu đội mũ học giả hiền trí màu vàng.
Nơi tim ngài là Thích Ca Mâu Ni và Kim Cương Trì
Dưới dạng một mặt hai tay đang cầm chuông và kim cương chùy
Ngài cùng ngồi với Dhatvoshvarì
Họ thường thưởng thức vừa đại lạc vừa không tánh
Mang đồ trăng sức quý báu và thiên y lụa là.
Thầy tôi có những tướng quý và tướng phụ
Tỏa ra hàng ngàn tia sáng
Một áng cầu vồng ngũ sắc bao phủ ngài
Ngài ngồi thế hoa sen; năm uẩn thuần tịnh của ngài
Là năm vị Phật thiền;
Tứ đại của ngài là bốn bà vợ;
Giác quan, mạch máu, bắp thịt và khớp xương ngài
Thực sự là những Bồ tát;
Những lỗ chân lông nơi ngài
Là hăm mốt ngàn La hán;
Chân tay ngài - chư thần phẫn nộ.
Những tia sáng từ thân thể ngài là thần bảo hộ các phương.
Đế thích, Phạm thiên và chư thiên khác
Đều lạy dài dưới chân ngài.
Xung quanh ngài an tọa:
Những bậc thầy của tôi, rất nhiều vị thần hộ mạng,
Mandala của họ, chư thiên tùy tùng thị giả,
Chư Phật và Bồ tát.
Năm thần Dakas và những thần Hộ pháp.
Cả ba cửa thân khẩu ý các ngài đều có dấu ấn kim cương.
Những tia sáng hình lưỡi câu tỏa ra những chữ HUM
Đem lại những thực thể trí tuệ từ chỗ tự nhiên
Bổng tan hòa vào nhau không thể phân biệt, và đọng lại.

[Triệu thỉnh]

Hỡi chư vị che chở mọi hữu tình,

Hàng phục Ma vương và quyến thuộc ma,
Người biết mọi sự và tùy tùng các ngài
Xin hãy đến đây. Ja hùm bam hoh:
Các ngài trở nên bất khả phân với những bồ tát.

[Quán nhà tắm hiện ra:]

Đây là nhà tắm thơm tho
Nền bằng thủy tinh trong sáng
Cột nhà sáng đẹp tuyệt trần
Làm bằng đủ thứ châu ngọc
Trang trí với tàn lọng ngọc trai

[Lễ tắm rửa thân Phật:]

Ngay sau khi Phật ra đời
Chư thiên tắm rửa thân ngài;
Nay con cũng dùng nước chư thiên
Để tắm rửa thân các đấng Thiện
Om sarva tahtàgata abhishekata samaya shriye àh hùm.
Thân ngài sinh từ mười triệu đức hạnh thù thắng
Lời ngài làm thỏa mãn hy vọng của vô lượng hữu tình.
Ý ngài thấy mọi pháp khả tri đúng như thật:
Con xin tắm rửa thân ấy của đức Thích Ca - Kim cương trì.
Om sarva tahtàgata abhishekata samaya shriye àh hùm.
Con tắm rửa những thân thể của hệ phái Hành Động Quảng Đại
Con tắm rửa thân thể của Hệ phái Tri Kiến Sâu Xa
Con tắm rửa thân thể của của Hệ Phái Hành Động Dâng hiến
Con tắm rửa thân thể những bậc thầy trong hệ phái con theo.
Om sarva tahtàgata abhishekata samaya shriye àh hùm.
Con tắm rửa thân chư Phật, những bậc đạo sư của chúng con,
Con tắm rửa thân của Thánh pháp, đấng che chở cho chúng con,
Con tắm rửa thân của Tăng, những vị cứu tinh của chúng con.
Om sarva tahtàgata abhishekata samaya shriye àh hùm.

[Lau khô thân Phật:]

Con lau những thân thể của ngài với những thứ vải vô song
Sạch sẽ và thấm nhuần hương chọn lọc.
Om sarva tahtàgata abhishekata samaya shriye àh hùm.

[Xức dầu thơm:]

Con xức dầu thân thể sáng chói của Mâu ni
- Sáng chói như vàng ròng khéo luyện -

Với những thứ hảo hạng
Mà hàng tỷ thế giới có được để hiến dâng.

[Dâng y]

Do lòng tin kiên cố của con,
Con xin dâng thiên y - mềm, nhẹ,
Mong - cho ngài, người đã thành tựu
Thân kim cương bất hoại
Xin cho con cũng được thân kim cương

[Dâng đồ trang sức]

Tất cả chư Phật tự nhiên đã được trang sức

Bằng những tướng quý và vẻ đẹp,
Các ngài không cần đồ trang sức khác,
Nhưng con vẫn dâng lên ngọc ngà đẹp nhất
Để tất cả hữu tình sẽ có được
Cái thân đủ tướng quý của ngài

[Thỉnh chư Phật về chỗ an tọa]

Vì chư Phật thương xót
Nên con xin ngài hãy lưu lại
Bằng thần lực của ngài
Bao lâu con dâng đồ cúng.

- NGHI THỨ NĂM: DÂNG LỜI CẦU NGUYỆN BẢY PHẦN VÀ MỘT MANDALA VŨ TRỤ: CON ĐƯỜNG CHỨA MỌI ĐIỂM THEN CHỐT ĐỂ TÍCH LŨY CÔNG ĐỨC VÀ TỊNH HÓA BẢN THÂN

Thân ngài sinh từ mười triệu thiện đức thù thắng
Lời ngài làm thỏa mãn niềm hi vọng của vô lượng hữu tình,
Ý ngài thấy đúng như thật mọi cái khả tri:
Con kính lễ bậc chúa tể dòng họ Sakya
Lòng bi mãn bao la của đấng Kim Cương Trì,
Nhận thức tối thượng của Tilopa và Nàropa,
Ánh sáng chói lọi của Dombhìpa và Atìsha:
Con kính lễ Hệ phái của Hành Động Dâng Hiến.
Di Lặc, Vô Trước, Thế Thân, Vimuktisena,
Paranasena, Vinìtasena, Pháp Xứng,
Haribhadra, hai vị Kusalis và Suvarnadvìpi:

Con kính lễ Hệ phái Hành Động Quảng Đại.
Văn Thù, vị Bồ tát phá hủy hữu và phi hữu,
Long Thụ, Nguyệt Xứng và Vidyakokila
Cũng những pháp tử của Long Thụ những người theo đúng nghĩa Phật dạy:
Con kính lễ Hệ phái Tri Kiến Sâu Xa.
Atìsha, người nắm giữ chỉ giáo tối thượng về lý và về hạnh,
Dromtoenpa, cha đẻ của giáo lý phái Kadampa
Bốn hành giả khổ hạnh, ba anh em và những vị khác:
Con kính lễ những bậc thầy Kadampas.
Tsongkapa, phục hưng truyền thống tiên phong trên xứ Tuyết,
Gyaeltsab Je, nhà luận lý học lớn, thần thông quảng đại,
Kaedrub Je, chúa tể của kinh giáo và mật giáo:
Kính lễ Hệ phái của Cha và Con.
Đấng Kim Cương Trì, nhập thể của Ba chỗ quy y,
Mang hình hài những bậc thầy hướng đạo
Để điều phục các hàng đệ tử,
Người ban cho những thành tựu thế gian và xuất thế:
Con kính lễ những bậc thầy từ bi.
Ôi hỡi những con mắt giúp con thấy suốt kinh điển rộng lớn,
Những cánh cửa tối thượng đưa người may mắn đến giải thoát,
Những người dùng phương tiện khéo thương yêu che chở con:
Con kính lễ những vị hướng đạo tâm linh.
Thần Guhyasamàja, thần Heruka đầy phúc lạc,
Thần Yamàntaka quang vinh và những vị khác,
Đấng che chở bốn Bánh xe của vô số mật điển:
Con kính lễ chư thần bảo hộ.
Biển công đức nhiệm mầu do nguyện lực cao sâu
Hành vi không bao giờ có ai sánh kịp,
Thực hiện trong một thời kiếp may mắn:
Con kính lễ ngàn đức Phật Hiền kiếp.
Sunàman, Ratna, Suvarnabhadra, Thích Ca Mâu Ni,
Những vị hoàn tất tinh túy của những lời nguyện lớn nhất:
Con kính lễ tám đấng Thiện thệ.
Trí Bát nhã, bà Mẹ của chư Phật,
Đã phá hủy những hạt giống của tất cả phiền não đen tối
Đã tẩy trừ tận gốc những khổ đau:

Con kính lễ Phật của ba thừa.
Văn Thù, Kim Cương Thủ, Quán Thế Âm,
Địa Tạng, Sarvanivaranavishkambhi,
Hư Không Tạng, Di Lặc, Phổ Hiền:
Con kính lễ tám vị Pháp Vương Tử Bồ tát.
Những vị dã thiền quán về mười hai nhân duyên,
Đã thân chứng trí tuệ của bậc độc giác
Và trong độc cư đã thuộc lòng lý duyên khởi:
Con kính lễ các bậc thánh Độc giác.
Những vị nghe âm thanh thuyết pháp của đấng Mâu Ni
Đã dương cao ngọn cờ chánh pháp,
Angaja, Ajita, Vanavasin,
Kàlika, Vajrìbhadra
Kanakvatsa, Kanakabhadradvàja,
Thánh Bạc Câu La, La Hầu La,
Chu Lợi Bàn Đà Dà, Tân Đầu Lô Phả La Đọa,
(Chùdapanthaka, Pinđolabhravàja)
Bàn Đà Dà, Nàgasena, Gopaka và Abheda:
Kính lễ các bậc Trưởng lão và quyến thuộc Thanh văn.
Những vị đang nhìn xuống từ đất thiêng Kechari,
Những vị có thiên nhãn và thường làm các thần thông,
Săn sóc cho những hành giả như mẹ săn sóc con một:
Con kính lễ ba bộ loại nữ thần dakinis.
Từ quá khứ xa xăm, khi đức Thế tôn còn ở đời,
Các ngài đã theo hộ vệ, và
Như bà mẹ đối với con yêu,
Các ngài mỉm cười hoan hỉ về những người hành trì đúng pháp:
Con kính lễ chư thần Hộ pháp và bảo vệ.
Dhrtaràshtra, Virùdhaka,
Virùpàksha và Vaishhravana,
Các ngài thống lĩnh quyến thuộc và giữ bốn cổng:
Con kính lễ Bốn vị đại thiên vương.
Với tất cả những bậc đáng đảnh lễ,
Con lạy dài trong niềm tin tuyệt đối,
Với bao nhiêu thân thể
Nhiều như số cát bụi trong thế gian.
Kính lễ đấng thánh Manjushrì trẻ tuổi.

Kính lễ tất cả đức Như Lai trong ba thời gian - những đấng Sư tử trong nhân loại -

Được tìm thấy trong mười phương thế giới:

Với thân lời ý thanh tịnh,

Con kính lễ từng vị một trong các ngài.

Với lời nguyện mãnh liệt những hành vi cao cả

Con lạy dài trước tất cả chư Phật:

Con quán tưởng con có nhiều thân

Như vi trần trong thế giới.

Trên mỗi vi trần có vô số Phật

Nhiều bằng số vi trần của vũ trụ; và chư Phật ấy ngồi giữa chúng hội Bồ tát.

Cũng thế con tin tưởng

Tất cả chư Phật ở đầy khắp hư không pháp giới.

Con ca tụng diệu đức của tất cả chư Như Lai

Dùng một biển vô tận những lời tán dương,

Với một biển lớn âm thanh tuyệt diệu

Để xưng tán tất cả các đấng Thiện thệ.

Con kính dâng lên chư Như Lai

Những hoa thơm và tràng hoa chọn lọc,

Những tiếng nhạc của xập xõa đánh vào nhau,

Nước thơm hảo hạng và lọng báu,

Đèn dầu và hương chiên đàn.

Con dâng lên chư Như Lai

Những y phục lụa là, hương quý nhất,

Những núi hương bột cao bằng Tu di sơn

Và một trưng bày tuyệt diệu toàn những thứ vô tỉ.

Tất cả đồ cúng nhiều và vô song ấy

Con quán tưởng để dâng cúng chư Như Lai.

Trước tất cả chư Như Lai con dập đầu kính lễ

Để cúng dường bằng năng lực

Của niềm tin nơi con vào các hành vi cao cả

Dâng mandala đọc:

Om vjjra bhùmi àh hùm: bình báu vàng. Om vajra rekhe àh hum: một dãy núi sắt quanh nó. Ở giữa là Tu di sơn, vua các ngọn núi. Phương đông là lục địa Thắng thần châu. Phương nam là Diêm phù đề. Phương tây là Ngưu hóa châu. Phương bắc là xứ Kuru (Bắc Cu lô

châu). Rồi ở phương đông, các tiểu lục địa Deha và Videha; nam, Chàmara và Aparachàmara; tây Shàthà và Uttaramantrina; bắc, Kuru và Kaurava. Những núi châu báu, cây ước, bò ước, mùa màng không cần cầy cấy. Bánh xe báu, ngọc báu, nữ báu, quan báu, voi báu, ngựa báu, đại tướng báu. Bình báu lớn chứa châu ngọc. Những nữ thần của sắc đẹp, tràng hoa, nhạc, vũ, hương trầm, ánh sáng, hương hoa, Nhật nguyệt; lọng báu, tràng phan của chiến thắng tuyệt đối. Ở trung ương là tất cả tài sản mỹ lệ của chư thiên và nhân loại. Tất cả các thứ này con xin dâng hiến vị bổn sư đầy từ mẫn của con trong hệ phái, cùng vị Lama vĩ đại Lozang Tubwang Dorie Chang, chư thiên và quyến thuộc. Vì tất cả hữu tình, xin ngài từ bi nạp thọ những thứ này. Xin nhận lấy, và gia hộ cho con.

Con dâng bình này, xức đầy hương,
Rắc đầy hoa, trang hoàng bằng núi Tu di,
Các châu lục, trời, trăng -
Tất cả được quán thành cõi Phật.
Mong cho tất cả hữu tình thưởng thức đất tịnh này.
Con hiến dâng thân lời ý của con cùng tất cả hữu tình,
Những lạc thú của chúng con, những công đức cả ba thời;
Con dâng cúng trong tâm một mandala quý báu,
Và khối lượng đồ cúng của đức Phổ hiền,
Dâng hết cho các bậc tôn sư, chư thần và Ba ngôi báu.
Xin vì lòng đại bi mà nhận lấy, và gia hộ cho con.
Idam guru ratna mandalakam niryàtayàmi.

Bạn cũng có thể đọc bài Kinh Sám Hối những tội Phạm giới nếu muốn làm lễ chi tiết hơn.

Thần chú để tăng công đức:

Om sambhara samhbhara vimanasra mahà vajra hùm. Om smarasmara vimaanaskara mahà vajra hùm,

KINH SÁM HỐI NHỮNG TỘI PHẠM GIỚI (HỒNG DANH BỬU SÁM)

Kính lễ đấng đạo Đạo sư, Thế tôn, Như Lai, Chánh đẳng giác, Đấng chiến thắng quanh vinh - Thích Ca Mâu Ni.

Kính lễ đức Như Lai chiến thắng bằng Tinh túy Kim cang (Vajramandapramardin - Kim Cang Bất Hoại Phật).

Kính lễ đức Như Lai Phát ra Tia sáng Quý báu (Rarmarchi - Bảo Quang Phật).

Kính lễ đức Như Lai Vua của loài rồng mạnh (Geyaràja - Long Tôn Vương Phật).

Kính lễ đức Như Lai Bộ lạc những Anh hùng (Vorasena - Tinh Tấn Quân Phật).

Kính lễ đức Như Lai của Niềm hỉ lạc quang vinh (Voranandin - Tinh Tấn Hỉ Phật).

Kính lễ đức Như Lai Ngọn lửa Quý báu (Ratnàgni - Bảo Hỏa Phật).

Kính lễ đức Như Lai Ánh trăng quý báu (Ratnachandraprabha - Bảo Nguyệt Quang Phật).

Kính lễ đức Như Lai Rất ý nghĩa để chiêm ngưỡng (Amoghadarshin - Kiến Vô Ngu Phật?).

Kính lễ đức Như Lai như Mặt Trăng báu (Ratnachandra - Bảo Nguyệt Phật) .

Kính lễ đức Như Lai Không cấu uế (Vimala - Vô Cấu Phật).

Kính lễ đức Như Lai Bố thí chói sáng (Shrì datta - Dõng Thí Phật).

Kính lễ đức Như Lai Thanh Tịnh (Brahmà - Thanh Tịnh Phật).

Kính lễ đức Như Lai Ban bố sự thanh tịnh (Brahmàdatta - Thanh Tịnh Thí Phật).

Kính lễ đức Như Lai Chúa tể của Nước (Varuna - Thủy Thiên Phật).

Kính lễ đức Như Lai Cao quý Sáng chói (Shrìbhadra - Kiên Đức Phật).

Kính lễ đức Như Lai Như Chiên đàn Sáng chói (Chandanashrì - Chiên Đàn Công Đức Phật).

Kính lễ đức Như Lai Ánh Sáng Vô Lượng (Anantejas - Vô Lượng Cúc Quang Phật).

Kính lễ đức Như Lai Ánh sáng Quang vinh (Prabhasashrì - Quang Đức Phật).

Kính lễ đức Như Lai Không Sầu (Ashokashrì - Vô Ưu Đức Phật).

Kính lễ đức Như Lai Người không chấp thủ (Nàràyana - Na La Diên Phật).

Kính lễ đức Như Lai Như hoa Sáng chói (Kusumashrì - Công Đức Hoa Phật).

Kính lễ đức Như Lai Có thần thông hiển bày Ánh sáng thanh tịnh (Brahmajyotirvikrodhitàbhijna)

Kính lễ đức Như Lai có Thần thông hiển bày Ánh sáng như Hoa sen (Padmajyotirvikrodhitàbhijna - Liên Hoa Quang Du Hí Thần Thông Phật).

Kính lễ đức Như Lai Tài sản quang vinh (Danashrì - Tài Quang Phật).

Kính lễ đức Như Lai Có niệm quang vinh (Smrtishrì - Đức Niệm Phật).

Kính lễ đức Như Lai Nổi tiếng về sự thanh tịnh sáng chói (Brahmàshrìsuparikìrti - Thiện Danh Xưng Công Đức Phật).

Kính lễ đức Như Lai Vua Cờ chiến thắng Bay trên cả Đế thích (Indraketudhvajaràja - Hồng Diệm Đế Tràng Vương Phật).

Kính lễ đức Như Lai Quang Vinh của sự Điều phục toàn vẹn nhất (Suvikràntashrì - Thiện Du Bộ Phật).

Kính lễ đức Như Lai Quang vinh vì đã đạt đến hoàn toàn tự chủ (Vikràntagàmishrì - Thiện Du Bộ Công Đức Phật).

Kính lễ đức Như Lai Khắp nơi đều có ánh sáng quan vinh (Samantàvabhàsavyuhashrì)

Kính lễ đức Như Lai Hoàn toàn điều phục bằng hoa sen báu (Ratnapadmavikràmin - Bảo Hoa Du Bộ Phật).

Kính lễ đức Như Lai Ứng cúng Chánh đẳng giác, bậc quý báu ngồi trên Hoa sen, Vua của các ngọn núi (Shailendraràja - Bảo Liên Hoa Thiện Trụ Ta La Thọ Vương Phật).

Chư Phật này và tất cả đức Như Lai Ứng Cúng Chánh đẳng giác khắp mười phương thế giới 7- tất cả đức Thế tôn còn tại thế, xin chú ý nghe con đây:

Trong đời tái sinh này, và tất cả tình trạng tái sinh của con từ vô thỉ kiếp này trong vòng luân hồi sinh tử, con đã vi phạm nhiều hành vi tội lỗi, hoặc khuyến khích kẻ khác làm, hoặc vui thích về việc ác. Con đã ăn trộm những đồ cúng dâng cho tháp, cho tăng chúng, cho tăng chúng ở mười phương; con đã xúi giục kẻ khác làm và tán đồng những hành vi ấy. Con đã phạm tội nghịch, xúi kẻ khác phạm, tán đồng kể khác trong những tội ấy. Con đã phạm đầy đủ mười điều bất thiện, xúi kẻ khác phạm, tán đồng kẻ khác. Vì bị che mờ bởi đủ thứ nghiệp chướng, con đã làm dân địa ngục, con đã sinh vào loài súc sinh, vào loài quỷ đói, sinh vào những chốn xa xôi hẻo lánh, làm kẻ mọi rợ, làm trời trường thọ, làm người không đủ các giác quan, làm người tà kiến và làm những kẻ không biết vui mừng về sự xuất hiện của đức Như Lai. Dù bất cứ nghiệp chướng nào, con cũng xin phát lồ tất cả, nhận tất cả, trải bày tất cả, mở ra tất cả trước chư Phật Thế tôn, những đấng có trí tuệ căn bản và con mắt đại bi, có năng lực, có nhận thức đúng như thật và thấy tất cả toàn trí. Con nguyện chừa bỏ tất cả những hành vi ấy trong tương lai.

Xin chư Phật Thế tôn chú ý nghe con đây;

Con có thể có những công đức do bố thí trong đời này và các đời khác trong vòng luân hồi sinh tử từ vô thỉ - ngay cả công đức cho súc sinh một miếng nhỏ thức ăn. Con có thể có chút ít công đức do giữ giới; do tu phạm hạnh; con có thể có chút thiện căn do dạy dỗ hữu tình; do phát tâm bồ đề vô thượng; do tu tập trí giác vô thượng. Tất cả những thiện căn mà con có thể có ấy, con xin tập hợp chúng lại, gom góp chúng lại, để hồi hướng về quả vị bồ đề vô thượng chánh đẳng chánh giác.

Cũng như chư Phật Thế tôn trong quá khứ đã hồi hướng công đức của các ngài, và chư Phật Thế tôn trong đời vị lai sẽ hồi hướng công đức các ngài, con cũng xin hồi hướng công đức của con như thế. Con xin phát lồ sám hối mọi tội lỗi. Con xin tùy hỉ tất cả công đức. Con cầu khẩn với chư Phật cho con đạt được trí giác vô thượng. Con chắp tay cầu xin tất cả chư Phật hiện còn tại thế, đấng tối thượng trong nhân loại, xin tất cả đấng Chiến thắng trong quá khứ và vị lai; xin các ngài hãy che chở con.

(Ghi cuối sách: ngang đây chám dứt bản kinh đại thừa nhan đề *Ba Tịnh Tu.*)

LỜI SÁM TỔNG QUÁT

Tất cả chư Phật thường ở trong mười phương như Bậc đạo sư Kim Cương Trì, chư Bồ tát và Thánh chúng! Xin hãy lắng nghe con đây. Con tên là……. trong tất cả đời quá khứ từ vô thỉ luân hồi đến nay, vì bị mãnh lực của vọng tưởng thâm sân si, con đã tạo mười bất thiện bằng thân, lời, ý; đã phạm năm tội nghịch; năm tội lỗi phụ; con đã phá giới Biệt giải thoát, đã phá giới Bồ tát, giới mật tông. Con đã bất kính với cha mẹ con, với thầy bổn sư và thầy truyền giáo và những người đồng phạm hạnh. Con đã làm những hành vi có hại cho Tam Bảo; con đã từ bỏ nền diệu pháp; con đã phỉ báng thánh chúng tăng già; con đã làm hại hữu tình… Con đã làm một loạt điều bất thiện, xúi kẻ khác làm và tán đồng họ. Nói tóm lại, có bao nhiêu tội

lỗi trầm trọng mà con đã làm, bao nhiêu nguyên nhân sẽ ngăn con giải thoát hay tái sinh lên thượng giới và sẽ khiến con tái sinh vào vòng sinh tử hay các đọa xứ, tất cả đấy con xin phát lồ, nhận tội, không dám che giấu. Con xin trải bày trước tất cả chư Phật mười phương, như bậc đạo sư Kim Cương Trì và chư Bồ tát. Con xin chừa tái phạm trong tương lai. Vì con đã phát lồ sám hối, xin cho đạt đến an lạc và trụ trong đó, điều này sẽ không xảy đến nếu con chưa sám hối.

(Nếu chỉ muốn làm lễ ngắn gọn thì hãy đọc:)

Do năng lực của tham sân và si
Con đã phạm nhiều tội lỗi
Với thân lời và ý
Con xin sám hối tất cả tội lỗi này.
Con xin tùy hỉ tất cả công đức
Của chư Phật mười phương,
Của Bồ tát, Duyên giác
Của Thanh văn và hữu học vô học
Và của tất cả hữu tình.
Hỡi những ngọn đèn của thời gian trong mười phương
Những vị đã đạt đến sự không chấp thủ
Và ngang hàng với những bậc giác ngộ,
Con khẩn cầu các ngài hãy chuyển bánh xe pháp.
Đối với những vị Phật nào mà dưới con mắt phàm,
Đang có ý muốn nhập Niết bàn,
Con xin chắp hai tay mà khẩn cầu:
Các ngài hãy ở lại trong đời nhiều kiếp số như cát bụi
Để giúp đỡ hữu tình và đưa chúng đến an lạc.
Chút ít công đức con có được
Do kính lễ, cúng dường, sám hối,
Tùy hỉ, thỉnh chuyển pháp luân, cầu Phật trụ thế,
Con xin hồi hướng tất cả để đạt vô thượng bồ đề.

(Ở điểm này hãy dâng một mandala. Rồi cầu xin ba mục tiêu lớn:)

Con xin quy y bậc thầy và ba ngôi báu. Xin hãy gia trì cho dòng tâm thức con. Xin gia hộ để con và tất cả hữu tình, những người đã từng là mẹ của con, sẽ chấm dứt các tà kiến - từ sự bất kính đối với bậc thầy cho đến hai thứ chấp ngã. Xin gia hộ cho con dễ dàng phát

sinh mọi tư duy chân chánh - từ sự kính trọng bậc thầy vân vân. Xin gia hộ cho chúng con và tịnh hóa tất cả nội chướng ngoại chướng nơi chúng con.

-NGHI THỨ SÁU: KHẨN CẦU THÊM, SAU CHỈ GIÁO TRUYỀN KHẨU, ĐỂ BẢO ĐẢM DÒNG TÂM THỨC ĐÃ THẤM NHUẦN PHÉP QUÁN

Hỡi Bổn sư tôn quý của con, xin hãy an vị
Trên tòa sen và nguyệt luân trên đỉnh đầu con.
Xin thương xót con vì lòng bi mẫn.
Cho con những thành tựu về thân lời ý.
Đấng đạo sư, Thế tôn của chúng con -
Bậc cứu thế vô song.
Di Lặc đấng vô địch - vị nhiếp chính của Đấng Chiến Thắng,
Thánh Asanga mà Phật đã tiên đón sự ra đời:
Con dâng lời cầu khẩn đến ba đức Phật và Bồ tát.
Vasubandhu - viên ngọc tối tôn trong các triết gia Ấn Độ
Thánh Vimuktisena - người sáng lập Trung đạo,
Vimuktisenagomin - người vẫn còn được tin tưởng:
Con dâng lời khấn nguyện lên ba người bạn của hữu tình.
Paranasena - người thành tựu trạng thái siêu phàm,
Vinìtasena - người luyện tâm trong những đạo lộ sâu thẳm.
Vairochana - với hành động đầy quyền năng:
Con khẩn cầu ba vị đã mở con mắt thế gian.
Haribhadra - người hoằng dương con đường Bát nhã
Kusali - người nắm giữ tất cả giáo lý Phật,
Ratnasena - người thương yêu săn sóc hữu tình:
Con khẩn cầu ba vị thuyền trưởng của chúng sinh
Suvarnadvìpi - người có tâm bồ đề kiên cố,
Dipamkàra Atìsha - nắm giữ truyền thống những bậc tiên phong
Dromtoenpa - người làm sáng tỏ thánh đạo:
Con khẩn cầu ba cột sống của nền giáo lý.
Thích Ca Mâu Ni - Bậc giảng dạy vô tỉ, vô thượng cứu tinh,
Đức Văn Thù - người nắm giữ tất cả trí tuệ chư Phật
Đức Long Thọ - bậc thánh cao cả thấy được ý nghĩa sâu xa:
Con khẩn cầu ba châu báu tuyệt đỉnh trong các triết gia.
Chandrakìrti - người làm sáng tỏ thánh ý,

Vidyakokila - giỏi nhất trong hàng đệ tử của Chandrakìti,
Và em ngài - một Pháp vương tử chân chính
Con khẩn cầu ba nguồn tri thức dồi dào.
Atìsha - người nhận chân được chiều sâu Duyên khởi
Và nắm giữ con đường của những bực tiên phong
Và Dromtoenpa - người làm sáng tỏ thánh đạo:
Con khẩn cầu hai châu báu của đất Diêm phù
Gampopa - bậc hành giả hùng vĩ nhiều năng lực,
Neuzupa - nhất tâm tịnh chỉ sâu xa,
Tagmapa - người hộ trì tất cả ngành luật tạng:
Con khẩn cầu ba ngọn đèn soi sáng những chốn xa xôi.
Namkha Senge - hành giả tinh tấn vĩ đại
Namkha Gaelpo - người được chư thánh hộ trì
Namkha Zangpo - người từ bỏ tám bận tâm thế tục:
Con khẩn cầu đức Gyaelsae Zangpo.
Người với bồ đề tâm xem tất cả chúng sinh như con ruột,
Người được gia hộ và săn sóc bởi trời của những vị trời,
Hướng đạo sư tối thượng cho hữu tình vào thời mạt pháp:
Con khẩn cầu Namkha Gyaeltsaen.
Geshe Potowa - vị nhiếp chính của Đấng Chiến thắng,
Sharawa - người có trí tuệ không ai sánh bằng,
Chaekawa người nắm giữ hệ phái Bồ đề tâm:
Con khẩn cầu ba vị đáp ứng hi vọng của hữu tình.
Chilbupa - vị Bồ tát ngự trị những truyền thừa và tuệ giác,
Lhalung Wangchug - học giả vĩ đại và uyên bác về kinh
Goenpo Rinpoche - người che chở chúng sinh trong ba cõi:
Con khẩn cầu ba vị trưởng lão vô song.
Zangchenpa - người có giới hạnh vô cấu
Tsonawa - người duy trì trăm ngàn chương luật tạng,
Moendrapa - người hoàn tất những luận siêu hình lớn lao:
Con khẩn cầu ba đại cứu tinh của hữu tình.
Chúa tể của các Pháp rộng và sâu,
Đấng che chở tất cả hữu tình may mắn,
Mà công việc cao quý là hoằng truyền chánh giáo:
Con khẩn cầu một bậc tôn sư quang vinh.
Tsultrimbar - hoàng tử vĩ đại trong những học giả,
Zhoenus Oe - người đào luyện hướng đạo tâm linh của mình.

Gyergompa - người luyện tâm trên đạo lộ thượng thừa:
Con khẩn cầu ba Pháp tử của Đấng Chiến thắng.
Sangyaeboen - kho tàng những đức tính vi diệu,
Namkha Gyaelpo - được chư thánh hộ trì,
Senge Zangpo - người từ bỏ tám bận tâm thế tục:
Con khẩn cầu Gaelsae Zangpo.
Người với bồ đề tâm xem tất cả chúng sinh như con ruột,
Người được gia hộ và săn sóc bởi trời của những vị trời
Hướng đạo sư tối thượng cho hữu tình vào thời mạt pháp:
Con khẩn cầu Namkha Gyaeltsaen.
Đức Quán Tự Tại - kho tàng lớn của từ bi thấy đúng
Đức Văn Thù - đấng toàn tri vô cấu,
Đức Tsongkapa - bảo châu tối cao của những học giả xứ Tuyết:
Con khẩn cầu đức Lozang Gragpa.
Jampal Gyatso - vị hoàng tử vĩ đại trong những học giả
Kaedrub Rinpoche - mặt trời của những triết gia
Basoje - người giữ kho chỉ giáo bí mật:
Con khẩn cầu ba bậc đạo sư vô tỉ.
Choekyi Dorje - người đã đạt sự hợp nhất,
Gyaelwa Ensapa - người thành tựu ba thân,
Sangyae Yeshe - người gìn giữ sự truyền thừa và tuệ giác
Con khẩn cầu ba vị học giả uyên thâm.
Lozang Choekyi Gyaeltsean - người cầm cờ Pháp chiến thắng,
Koenchog Gyaeltsaen - đệ tử thân cận của ngài,
Lozang Yeshe - người rọi ánh sáng trên thánh đạo:
Ngagwang Jampa - người hoằng truyền giáo lý đức Thích Ca
Lozang Nyaendrag - được xem là đệ tử thân cận nhất của ngài,
Yoentaen Ta-yae - người có vô biên thiện đức:
Con khẩn cầu ba bậc thầy từ bi.
Taenpa Rabgyae - Người hoằng dương giáo lý của Lozang Yeshe,
Lodroe Zangpo - người làm việc để giải thoát tất cả hữu tình,
Lozang Gyatso - người giảng dạy thiện xảo
Con khẩn cầu ba bậc thầy vô song.
Với đức bổn sư tối thượng đầy từ bi của con (Jimpa Gyatso);
Đấng vô tỉ, người nắm giữ vừa giáo lý vừa thực hành,
Gìn giữ sự truyền thừa và tuệ giác

Cho bốn hạng người may mắn có khả năng đón nhận:
Con khẩn cầu với sự thành kính tột bực của thân lời ý.
Bậc đa văn học nhiều, người mở rộng
Mandala của chỉ giáo khẩu truyền
Và mở bày những hành trì ẩn mật của hai giai đoạn:
Con khẩn cầu ngài Taenzin Kaedrub.
Vị thầy tu nhập thể tử tế nhất, mà thân thể
Chứa đựng tất cả chỗ nương tựa quá hiện vị lai;
Lời ngài có sự hùng biện của Đức Văn Thù;
Tâm ngài như đại dương trí tuệ tự nhiên
Về ba môn học tăng thượng và về nhân quả:
Con khẩn cầu ngài Lozang Lhuendrub Gyatso.
{Bậc thầy tôn quý của con, thiện xảo về mọi ngành,
Tâm ngài phụng sự những bảo châu của bậc thánh
- Đầy đức từ bi -
Ngài mặc những tấm y thuộc bốn thiện sự rộng rãi.
Con khẩn cầu Jampa Taenzin Trinlae
Lozang Yeshe Tanzin Gyatso,
Nhập thể của trí tuệ căn bản
Của tất cả chư Phật;
Hỡi bậc tiên phong trong nền giáo lý vô cấu,
Hỡi đấng Che chở, Người phóng ra
Một số lượng lớn mandalas.
Con khẩn cầu bậc tớn đầy từ bi.}
Ngài là con mắt thấy tường tận tất cả nền giáo lý
Ngài là cổng lớn đưa người may mắn đến giải thoát,
Ngài được điều động bởi từ bi, dùng phương tiện khéo:
Con khẩn cầu chư vị đạo sư, những người cho ánh sáng.

Sau khi thiết tha khẩn cầu như trên, hãy đọc {rút từ Căn Bản Mọi Thiện Đức của Tsongkapa}:

Hỡi bậc thầy từ bi, căn bản của tất cả điều lành,
Phụng sự bậc thầy là căn bản của đạo lộ,
Xin thầy gia hộ cho con thấy được điều này
Và tinh tấn nương tựa bậc thầy với tâm cung kính.
Đời tái sinh lành mạnh tự do này, chỉ có một lần,
Con biết thân người khó được và vô cùng lợi ích.
Xin thầy gia hộ cho con có tư duy miên mật

Đêm ngày mong rút tỉa tinh túy của kiếp người.
Thân và mạng giống như bọt nổi trên nước,
Chẳng bao lâu nữa chúng sẽ hủy hoại; con thường nhớ chết,
Và sau khi chết thân con như một cái bóng
Con sẽ đi theo những hậu quả của nghiệp lành dữ đã làm.
Xin gia hộ cho con có được niềm tin chắc chắn
Và từ bỏ vô số lỗi lầm,
Cả đến những lỗi lầm vi tế nhất,
Để kiện toàn mọi đức tính và luôn luôn cẩn thận đề phòng.
Hãy phân tích để thấy đau khổ là cánh cửa đi vào sanh tử.
Vẻ huy hoàng của thế gian thật không đáng tin cậy.
Xin gia hộ cho con hiểu được những tai hại
Và phát sinh lòng khát khao phúc lạc của sự thoát ly.
Nhớ lại những ý tưởng trong lành nhất:
Chánh niệm, tỉnh giác và thận trọng
Xin gia hộ con thực hành cốt tủy của pháp tu,
Căn bản của giáo lý - biệt giải thoát giới,
Cũng như con đã rơi vào những tư tưởng thế tục
Cũng vậy tất cả hữu tình, đã từng là mẹ con;
Xin gia hộ cho con thấy rõ điều này,
Và nỗ lực tinh tấn trong Bồ tát giới.
Xin cho tâm con an tịnh không bị phân tán vào đường tà
Cho con dấn mình một cách thích đáng vào việc chánh;
Gia hộ cho con được điều phục, và sớm phát sinh
Tâm tịnh chỉ phối hợp với tuệ quán đặc biệt.
Mong cho con tu tập theo đạo lộ chung cả ba thừa
Và trở thành một pháp khí thích ứng,
Rồi gia hộ con có diễm phúc dễ dàng lãnh thọ
Giới Kim cang thừa, cửa ngõ vào cỗ xe tối thượng.
Căn bản để đạt đến hai thứ thành công
Chính là tuân giữ giới đã thọ;
Xin gia trì cho con niềm xác tín ghi nhớ điều này
Để giữ giới như giữ sinh mạng của con
Khi ấy con có thể nỗ lực thực chứng mọi điều
Về tinh túy của mật điển là hai giai đoạn
Xin gia hộ cho con đừng bao giờ lay chuyển
Tu tập bốn thời khóa Du già và hoàn tất thánh giáo.

Mong sao những bậc thầy giảng dạy những giáo lý này
Và những hành giả thánh thiện sẽ sống lâu
Xin gia hộ cho các ngài hoàn toàn tịnh hóa
Nội ma ngoại chướng.
Xin cho con trong tất cả đời kiếp
Sẽ không rời xa bậc thầy thanh tịnh
Cho con được hưởng những ánh sáng của diệu pháp,
Những thiện đức của giai đoạn và con đường
Con con sớm thành tựu trạng thái hợp nhất.
{Nghĩ về ý nghĩa những lời này khi tụng đọc}.

Phép giải tán ruộng phước:
Hởi bổn sư tôn quý của con, xin hãy an vị
Trên tòa sen và nguyệt luân trên đỉnh đầu con.
Xin thương xót con vì lòng bi mẫn.
Cho con những thành tựu về thân lời ý.
Bậc thầy dời lên đỉnh đầu bạn, và bạn làm một lễ cầu nguyện ngắn gồm bảy phần và dân một mandala:
Thân ngài làm bằng mười triệu đức hạnh thù thắng,
Lời ngài làm thỏa mãn hy vọng của vô lượng hữu tình,
Ý ngài thấy như thật tất cả pháp khả tri:
Con kính lễ đấng chúa tể dòng họ Sakya.
Bậc thầy vô thượng: Phật bảo
Chỗ nương tựa vô thượng: Pháp bảo
Người cứu tinh vô thượng: Tăng bảo:
Con kính lễ thầy thấy như thật tất cả pháp khả tri:
Con kính lễ đấng chúa tể dòng họ Sakya.
Bậc thầy vô thượng: Phật bảo
Chỗ nương tựa vô thượng: Pháp bảo
Người cứu tinh vô thượng: Tăng bảo:
Con kính lễ Thầy, bao hàm tát cả ba ngôi.
Con xin dâng mọi thứ cúng dường, có thật và tưởng tượng,
Con xin sám hối mọi tội phạm giới và vi việt
Mà con đã làm từ vô thỉ trong quá khứ.
Con xin tùy hỉ công đức của tất cả thánh hiền.
Xin thỉnh cầu chư Phật ở lại với chúng con

Cho đến khi sinh tử cùng tận
Và chuyển bánh xe Pháp cho hữu tình.
Con xin hồi hướng công đức của con và tất cả
Cho quả vị vô thượng bồ đề.
Con xin dâng lên bậc tôn sư, chư thần bảo hộ, Ba ngôi báu,
Con xin dâng bốn châu lục, núi Tu di, vầng nhật nguyệt,
Bảy thứ quý báu trong một mandala bằng châu ngọc,
Và mộ khối lượng tặng phẩm của đức Phổ Hiền.
Xin đấng từ bi hoan hỉ làm phước cho con.
Làm lời khẩn cầu sau đây với một bậc thầy duy nhất:
Bậc thầy thánh thiện của con, chúa tể của bốn thân,
Con khẩn cầu thầy: Thích Ca Mâu Ni - Kim Cương Trì.
Bậc thầy thánh thiện của con, chúa tể Pháp thân vô ngại
Con khẩn cầu thầy: Thích Ca Mâu Ni - Kim Cương Trì.
Bậc thầy thánh thiện của con, chúa tể Báo thân phúc lạc,
Con khẩn cầu thầy: Thích Ca Mâu Ni - Kim Cương Trì.
Bậc thầy thánh thiện của con, chúa tể vô lượng Ứng thân
Con khẩn cầu thầy: Thích Ca Mâu Ni - Kim Cương Trì.
Bậc thầy thánh thiện của con, hiện thân của tất cả bậc thầy,
Con khẩn cầu thầy: Thích Ca Mâu Ni - Kim Cương Trì.
Bậc thầy thánh thiện của con, hiện thân của tất cả vị trời
Con khẩn cầu thầy: Thích Ca Mâu Ni - Kim Cương Trì.
Bậc thầy thánh thiện của con, hiện thân của tất cả chư Phật,
Con khẩn cầu thầy: Thích Ca Mâu Ni - Kim Cương Trì.
Bậc thầy thánh thiện của con, hiện thân của tất cả Pháp
Con khẩn cầu thầy: Thích Ca Mâu Ni - Kim Cương Trì.
Bậc thầy thánh thiện của con, hiện thân của Tăng già,
Con khẩn cầu thầy: Thích Ca Mâu Ni - Kim Cương Trì.
Bậc thầy thánh thiện của con, hiện thân của tất cả nam thần
Con khẩn cầu thầy: Thích Ca Mâu Ni - Kim Cương Trì.
Bậc thầy thánh thiện của con, hiện thân của mọi thần Hộ pháp
Con khẩn cầu thầy: Thích Ca Mâu Ni - Kim Cương Trì.
Bậc thầy thánh thiện của con, hiện thân của tất cả chỗ quy y.
Con khẩn cầu thầy: Thích Ca Mâu Ni - Kim Cương Trì.
Quán bậc thầy trên đỉnh đầu là Thích Ca Mâu Ni và đọc:
Kính lễ đức Thích Ca Mâu Ni, bậc Đạo sư, Đấng Chiến thắng
Con kính dâng ngài đồ cúng.

Con xin quay về nương tựa nơi ngài.

Om muni muni mahàmuniye svàhà.

Sau khi đọc hồng danh và chú này nhiều lần, tiếp đó lời hồi hướng công đức như sau:

Nhờ công đức này, mong cho con
Sớm thành một bậc thầy như Phật
Mong cho con dẫn đạo mọi hữu tình
Cũng đến địa vị ấy.

{Lời cầu nguyện theo Lam-rim}

Do hai thứ tích lũy mà con đã làm
Với nhiều nỗ lực trong thời gian dài
Công đức rộng lớn như hư không,
Mong con thành một đức Phật hùng lực

Để hướng dẫn hữu tình, những người tâm nhãn bị khép lại bởi vô minh.

Từ đây trở đi đời đời, kiếp kiếp
Xin Đức Văn Thù hãy săn sóc con,
Xin cho con tìm được đạo lộ tối thượng trong giáo lý
Tu tập theo đó, và làm chư Phật hài lòng.
Mong con sử dụng mọi điều đã chứng trên đạo lộ
Để xua tan bóng tối vô minh của chúng sinh
Nhờ từ bi mãnh liệt và phương tiện khéo;
Mong con bảo trì giáo lý của đức Như Lai.
Bất cứ nơi nàonền giáo lý chưa lan đến
Hay đã bị suy tàn,
Xin cho con với tâm đại bi thúc đẩy,
Sẽ gieo rắc ánh sáng kho tàng giáo lý này.
Do thiện sự của chư Phật Bồ tát
Và pháp tu thù thắng từng giai đoạn đến giác ngộ.
Mong rằng tâm những người cầu giải thoát sẽ được phong phú
Và công việc của chư Phật sẽ tiếp nối lâu dài.
Mong cho mọi sự đều hỗ trợ cho việc tu tập pháp lành.
Mong cho những gì làm chướng ngại Pháp sẽ tan biến,
Trong mọi đời kiếp, mong cho mọi người và loài phi nhân

Không đoạn tuyệt với con đường thanh tịnh mà chư Phật ngợi khen.

Mỗi khi những nghi thức chuẩn bị tối thượng thừa

Được làm đúng cách và nghiêm túc,
Xin những bậc có oai thần hãy công bố điều ấy,
Và mong cho một biển điềm lành lan khắp mọi phương.

{Tụng đọc như trên thật thành khẩn, hồi hướng công đức mà bạn đã có để thỏa mãn ước nguyện của bản thân và của hữu tình.}

Kaendaen Raggyae, tu viện trưởng hồi hưu của tu viện Bangrim Choede, nói: "Tôi muốn có một bài tụng đọc cho nghi lễ chuẩn bị buổi giảng dạy khúc chiết về các chặng đường đến giác ngộ, tức "Con Đường Nhanh dẫn đến Toàn trí." Ông dã tha thiết yêu cầu như thế, và tôi đã soạn bản văn này để tu tập hàng ngày với hi vọng nó sẽ giúp ích cho những người trình độ như tôi.

Tôi Jampael Lhendrub đã soạn căn cứ trên chỉ giáo của hệ phái khẩu truyền của vị Pháp vương tử vô song là ngọn đèn của giáo lý phái Kadampa, tên là Kyabje Kaelzang Taenzin và hai đệ tử của ngài. Mong sao những hệ phái tâm truyền của Đức Văn Thù đấng Che chở hữu tình sẽ không biến mất, mà sẽ trở thành một lá cờ chiến thắng cho Pháp bảo

PHỤ LỤC 5
PHÁP LUYỆN TÂM BẢY ĐIỂM

Om svasti.

{Kính lễ tâm đại bi}

Mặc dù có nhiều cách giảng dạy chỉ giáo về tu tâm Đại thừa, geshe Chaekawa đã lập ra truyền thống bảy điểm sau đây:

(1) dạy những chuẩn bị tiên quyết cho pháp này:ư

(2) luyện tâm bồ đề: nền tảng;

(3) chuyển hóa nghịch cảnh thành con đường giác ngộ,

(4) dạy một pháp tu để áp dụng suốt đời;

(5) tiêu chuẩn của một tâm đã thuần thục;

(6) những phát nguyện của pháp luyện tâm;

(7) lời khuyên trong sự luyện tâm.

A. NHỮNG CHUẨN BỊ CHO PHÁP NÀY

Có ba:

1. Thiền quán về thân người khó d;

2. quán về chết và vô thường;

3. quán về những lỗi lầm của sinh tử.

B. LUYỆN TÂM BỒ ĐỀ, NỀN TẢNG.

Có hai:

1. bồ đề tâm tuyệt đối

2. tương đối.

1. BỒ ĐỀ TÂM TUYỆT ĐỐI

Có ba tiểu mục:

a) chuẩn bị;

b) thời thiền quán;

c) giữa các thời thiền.

a) Chuẩn bị:

1/ Quy y và phát tâm bồ đề; 2/ khẩn cầu; 3/ dâng lời cầu nguyện bảy phần; 4/ thế ngồi cho đúng; 5/ thở hai mươi một hơi an tịnh.

b) Thời thiền quán:

Nghĩ các pháp như giấc chiêm bao.

Quán xét với căn bản của cái biết vô sanh.

Ngay cả pháp đối trị cũng sẽ tan vào nền của căn bản vạn pháp.

c) Giữa các thời thiền

Hãy như là người ở trong mộng.

2. QUÁN BỒ ĐỀ TÂM TƯƠNG ĐỐI

Có hai đoạn:

a) Trong thời thiền

b) Giữa các thời thiền.

a) Trong thời thiền

Luyện tâm cho và nhận

Trên hai luồng khí

b) Giữa các thời thiền

Ba chủ đề, ba độc tố, ba thiện căn.

Trong đời sống hàng ngày,

Đọc những bài thi kệ để buộc niệm,

Xây dựng sự "nhận lấy" khởi từ bản thân.

3. CHUYỂN NGHỊCH CẢNH THÀNH CON ĐƯỜNG GIÁC NGỘ

Khi vũ trụ đầy tội lỗi,

Thì hãy chuyển những hoàn cảnh không may

Thành con đường giác ngộ.

Có hai phần: a. bằng ý nghĩ; b. bằng hành động.

a) Bằng ý nghĩ

Có hai: i) tương đối; ii) tuyệt đối.

i) Tương đối:

Hãy trách cứ một điều duy nhất.

Thiền quán về sự tử tế của tất cả hữu tình.

ii) Tuyệt đối:

Xem mọi hiện tượng lừa dối

Đều như là bốn thân.

Đây là cách duy trì tuyệt hảo

Tánh không tuyệt đối.

b) Bằng hành động:

Phương tiện tối thượng có bốn hành vi

Hãy sử dụng ngay thiền quán

Càng nhiều càng tốt.

4. MỘT PHƯƠNG PHÁP ĐỂ ÁP DỤNG SUỐT ĐỜI

Tinh túy của chỉ giáo ngắn gọn này

Là năm năng lực. Hãy thực hành

Chỉ giáo đại thừa về sự chuyển di

Liên hệ đến năm năng lực.

Hãy yêu mến hoạt động này.

5. TIÊU CHUẨN MỘT TÂM ĐÃ KHÉO LUYỆN

Tất cả pháp đều do tư tưởng mà có ra.

Hãy đề cao nhân chứng chính trong hai chứng nhân.

Luôn luôn đào luyện hỉ lạc nội tâm.

Bạn đã làm chủ được nó

Nếu có thể được như thế trong khi tâm phát tán.

6. NHỮNG ĐIỀU LỆ CỦA PHÁP TU TÂM

Luôn luôn bám sát ba điểm chính.

Thay ước nguyện của bạn

Nhưng giữ nguyên phong thái độ cũng.

Đừng nhắc đến tay chân què quặt của người khác

Đừng bị ám ảnh bởi việc của người.

Trước hãy tịnh hóa vọng tưởng lớn nhất.

Hãy từ bỏ mọi hi vọng về quả báo.

Từ bỏ thực phẩm có chất độc.

Đừng nương tay với vọng tưởng.

Đừng điên tiết vì những lời lăng nhục.

Đừng chực để trả thù.

Đừng tấn công những điểm yếu.

Đừng đặt gánh nặng của con trâu dzo trên lưng trâu thường.

Đừng chạy đua.

Đừng bùa chú mất linh.

Đừng để thiên thần thành ác quỷ.

Đừng tìm hạnh phúc trong nỗi bất hạnh.

7. LỜI KHUYÊN VỀ SỰ LUYỆN TÂM

Tất cả pháp Du già đều được tu tập qua một pháp.

Áp dụng một pháp cho tất cả đau buồn.

Hai hành vi cho đầu và cuối.

Nhẫn nhục, nếu gặp một trong hai trường hợp xảy ra!

Giữ hai loại giới như giữ sinh mạng.

Luyện tâm trong ba khổ hạnh.

Tạo bao nhân duyên chính (để tu tập).

Thiền quán để có ba việc không thối.

Chớ để thân khẩu ý nhàn rỗi (không làm thiện)

Hãy bình đẳng đối với các đề mục, xem chúng là thanh tịnh;

Hãy thông thạo về pháp sâu và rộng

Và yêu mến tất cả.

Luôn thiền quán khi gặp khó khăn,

Đừng lệ thuộc hoàn cảnh.

Từ hôm nay hãy thực hành pháp tu chính yếu.

Đừng nhầm lẫn.

Đừng quá hi vọng.

Đừng tu theo từng cơn.

Hãy giải thoát nhờ hai pháp thiền,

Đừng kiêu căng

Đừng khinh người

Đừng trao đổi

Đừng mong được cảm ơn.

Hãy nhớ kỹ những lời khuyên ấy.

Năm sự suy đồi (ngũ trược) là đầy dẫy (trong thời mạt pháp)

Nhưng hãy chuyển hóa chúng thành con đường giác ngộ.

(nghĩa là hãy thực hành nhẫn nhục, nguyện lực, thưởng thức vị chân-không, tâm bi, tâm từ và tâm hỉ.)

Nguồn gốc chi giáo này:

Chỉ giáo này, tinh chất của cam lồ,

Xuất xứ từ hệ phái truyền thừa

Của Suvarnadvìpi

Hành giả vĩ đại Chaekawa tu luyện theo chỉ giáo này, đã nói:

Nhờ luyện tâm theo pháp này

Tôi đã khơi dậy niềm hỉ lạc

Nên tôi có nhiều lý do để tôn trọng pháp ấy.

Mọi câu chuyện về đau khổ đã chấm dứt.

Tôi cống hiến chỉ giáo này

Để hàng phục ngã ái.

Bây giờ tôi có thể chết không nuối tiếc.

{Ban văn gốc này về độ dài cũng như thứ tự của nó, được căn cứ theo giáo lý của Togme Rinpoche, Pháp tử của các Đấng Chiến thắng.}

--- o0o ---

[Mục Lục] [01] [02] [03] [04] [05] [06] [07] [08]
[09] [10] [11] [12] [13] [14] [15] [16] [17] [18]
[19] [20] [21] [22] [23] [24] [Phụ lục]

--- o0o ---

Vi tính: Nguyên Trang. Trình bày: Nhị Tường
Cập nhật: 1-12-2004