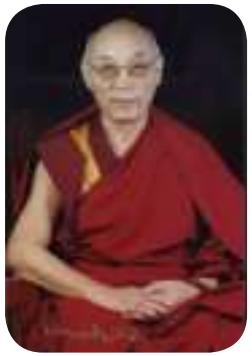


CHODEN RINPOCHE cao quý là một hành giả du già, một học giả và bậc thầy lừng danh của Phật giáo Tây Tạng. Ngài sanh năm 1931 ở miền viễn Đông Tây Tạng, trong một gia đình mộ đạo nổi tiếng về thiền định. Từ thuở nhỏ, ngài đã được công nhận là hóa thân của Choden Rinpoche, một đạo sư tôn kính của Phật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

Quyển sách này là một tuyển tập gồm nhiều đề tài mà Choden Rinpoche đã thuyết giảng như Tứ Diệu Đế; Nền Tảng Mọi Phẩm Hạnh Tốt Đẹp; Trí Tuệ Và Phương Tiện Hợp Nhất; Guru Puja v.v…

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

- LAMA ZOPA RINPOCHE

Sách ấn tống – không bán

* NỀN TẢNG MỌI PHẨM HẠNH TỐT ĐẸP *

* CHODEN RINPOCHE *

NỀN TẢNG Mọi Phẩm Hạnh Tốt Đẹp

CHODEN RINPOCHE

Liên Hoa, Thupwang, Lozang Ngodrub/Gyalten Deying chuyển ngữ
Chân Thông Tri, Võ Thư Ngân hiệu đính

Tuyển Tập Giáo Pháp

Nền Tảng Mọi Phẩm Hạnh Tốt Đẹp

CHODEN RINPOCHE

Liên Hoa, Thupwang, Lozang Ngodrub/Gyalten Deying chuyển ngữ
Chân Thông Tri, Võ Thư Ngân hiệu đính

TRI ÂN VÀ HỒI HƯỚNG

Xin tri ân chỉ giáo quý báu và lực gia trì của His Eminence Choden Rinpoche. Mọi sai sót là của người dịch. Mọi công đức có được xin hồi hướng cho thành tựu giác ngộ của chúng sanh trong sáu cõi. Nguyện cầu tất cả hữu tình được bậc giác ngộ dẫn dắt, để sớm thoát luân hồi.

MỤC LỤC

Cuộc Đời Của Choden Rinpoche, Một Thiền Giả Ẩn Dật 1

Tứ Diệu Đế 25

Tham Thiền: Giúp Cho Tâm Tích Cực 41

Nền Tảng Mọi Phẩm Hạnh Tốt Đẹp 47

Trí Tuệ Và Phương Tiện Hợp Nhất 91

Một Hình Thức Cách Mạng Vi Tế 109

Lợi Ích Của Việc Học Thi Phú Và Ngữ Pháp 113

Guru Puja..... 117

Lời Cầu Nguyện: Khẩn Cầu Chân Lý 127

Giới Thiệu Tác Giả 133

CUỘC ĐỜI CỦA CHODEN RINPOCHE
MỘT THIỀN GIẢ ẨN DẬT

Choden Rinpoche – thuộc Tu viện Sera Je – là một trong những Lạt ma phái Gelug cao cấp nhất. Trước năm 1985, ngài hầu như không được biết tới ở ngoài xứ Tây Tạng. Sau năm 1959, ngài không trốn khỏi quê hương, mà cũng không bị cầm tù. Thay vì vậy, ngài sống trong một căn nhà ở Lhasa, không bao giờ ra khỏi căn phòng nhỏ, tăm tối, trống trải trong mười chín năm, ngay cả khi đi vệ sinh, và không bao giờ cạo râu cắt tóc.

Thị giả của Rinpoche là thầy Tseten Gelek, thuộc Tu Viện Sera Je nói: "Ngài dùng toàn bộ thời gian để thiền định ở trên giường. Người ta phải đổi chăn mền mỗi tháng một lần, vì chúng nặng mùi mồ hôi. Vì giả làm một người tàn phế, nên ngài thường dùng bô để đi vệ sinh. Trước năm 1980, ngài không trò chuyện với bất kỳ ai, ngoại trừ người mang thức ăn vào phòng.".

"Vấn đề chính tôi muốn làm là thực hành Pháp một cách chân thành, cho dù điều gì đang xảy ra ở bên ngoài.". Rinpoche nói với ***Tạp Chí Mandala*** *vào tháng 6, trong hai tháng viếng thăm Học Viện Vajrapani ở California. "Đây là động lực của tôi, hoàn toàn đối nghịch với bát phong.".*

Ở đây, Rinpoche thuật lại cho chúng tôi về cuộc đời ngài. (Những chữ in nghiêng là của Thầy Tseten.)

Choden Rinpoche *sinh năm 1931, gần Tu Viện Rabten tại Rongbo miền Đông Tây Tạng. Năm lên ba tuổi, ngài được xác nhận là Hóa Thân của Rinpoche đời trước, bản thân vị này từng là ứng viên cho Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ Mười Hai, Thinley Gyatso. Việc ra đời của Choden Rinpoche đời trước có những dấu hiệu đầy ý nghĩa. Sau khi Hóa Thân được chọn lựa, người ta không muốn bỏ mặc ngài như thế, nên đã tôn ngài làm Lạt ma của Tu Viện Rabten.*

Từ 3 tới 8 tuổi, tôi được một người chú sống trong một ẩn thất chăm sóc, và năm lên 8, tôi vào Tu Viện Rabten tại địa phương. Ở đó, tôi học tất cả những lời cầu nguyện và nghi lễ. Khi lên 6 tuổi, lần đầu tiên tôi gặp Pabongka Rinpoche đời trước, và tại Tu Viện Rabten, tôi đã thọ nhận nhiều giáo lý từ nơi ngài. Sau đó, tôi cũng thọ giới Sa Di từ ngài.

Vào lúc đó, tôi không biết nhiều về việc tu hành. Khi tôi được 10 tuổi, một vị cựu Tu Viện Trưởng của Tu Viện

Drepung Loseling dạy tôi lam-rim, và tôi đã dự những khóa giảng. Chính trong khoảng thời gian này, tôi bắt đầu quan tâm tới việc tu hành.

Tôi không nhớ thật rõ về lần đầu tiên tôi được gặp Pabongka Rinpoche, nhưng điều tôi nhớ là Rinpoche rất vui vẻ với tôi, và tôi thực sự ngưỡng mộ mọi điều Rinpoche đã làm: cách ngài đi, cách ngài phục sức, mọi sự. Bởi thán phục ngài như thế, nên tôi có cảm nghĩ rằng: "Giá như tôi có thể giống như ngài.".

Pabongka Rinpoche khuyên tôi đừng ở tu viện địa phương, mà hãy tới những tu viện chính gần Lhasa để tu học, như Sera, Ganden hay Drepung. Tôi vào Tu Viện Sera Je năm 15 tuổi. Tất cả những tu viện Gelug địa phương trải rộng khắp Tây Tạng và trực thuộc một trong ba tu viện trung tâm, vì thế, tôi đã làm theo lời dạy. Ngài Choden Rinpoche đời trước đã tu học tại Sera Je, và nghiên cứu chương trình đào tạo geshe tại đó.

Cuộc hành trình tới Lhasa mất một tháng rưỡi. Bởi lúc đó không có đường sá đàng hoàng, nên bạn phải đi chậm với một đàn yak và nhiều người khác, giống như đoàn lữ hành. Đó là vào mùa đông, và khi đó thì trời rất lạnh. Bạn phải mặc chuba bằng da thú, nên không mặc tăng bào để du hành.

Tôi nhớ là mình phải ngủ bên lề đường, và đôi khi đi

ngược lên những vùng hoàn toàn phủ tuyết. Trời rất lạnh nên tuyết không tan, và bạn phải phủi tuyết khi thức dậy. Không có thứ gì như một cái lều để trú thân. Bạn cũng phải mang theo mọi thứ cần dùng trên lưng thú vật.

Vào lúc ấy, không có dấu hiệu gì của quân đội Trung Quốc (đó là năm 1948), mặc dù đã có những trường hợp những đội quân nhỏ tiến vào Tây Tạng. Dân chúng sợ Cộng Sản, sợ phần tử đó trong xã hội.

Lúc đầu, nhóm chúng tôi có ngựa để cưỡi và cũng có rất nhiều yak để chuyên chở vật dụng, nhưng về sau, chúng tôi bắt đầu cưỡi yak thay vì ngựa. Tôi du hành với cha, mẹ và một người anh. Gia đình tôi tới Lhasa để hành hương, cúng dường và đi nhiễu tại những ngôi chùa ở Lhasa. Sau năm hay sáu tháng thì chúng tôi quay trở về nhà.

Năng lực của việc tranh luận như nền tảng cho các chứng ngộ: Tôi theo chương trình giảng dạy đều đặn của Tu Viện Sera, học tập mỗi một bản văn trong năm bản văn chính. Đối với phần đầu của việc tu học thì bạn thực hiện những đề tài nghiên cứu cùng với chư Tăng, nhưng khi bắt đầu việc nghiên cứu của geshe thì họ trao lại việc khởi động cho các *tulku*. Tôi học cùng lớp với những vị như Geshe Sopa Rinpoche, Geshe Ugyen Tseten và Geshe Legden trong hai hay ba năm.

Tại Tu Viện Sera, chương trình chính là triết học, chương trình geshe. Tuy nhiên, có những ẩn thất khác nhau của các Lạt ma, và các ngài sẽ ban giáo lý. Tôi đã tham dự nhiều buổi giảng. Những vị Thầy chính vào thời đó là Bari Rinpoche, Trijang Rinpoche và Ling Rinpoche. Tôi rất thích những giáo lý này, mặc dù đôi khi trong chương trình học tại Sera, khi bắt đầu một phần rất quan trọng của bản văn đang được nghiên cứu, thì bạn không được phép đi dự những buổi thuyết pháp khác như thế này.

Tôi thích tranh luận và không quá tệ về môn này. Tôi đã học với một số trong những nhà tranh luận giỏi nhất trong tu viện, như Geshe Loga và Geshe Losang Wangchuk. Sau khi được các ngài hướng dẫn, tôi đã có thể tranh luận rất giỏi.

Điều khiến bạn có thể được coi là một nhà tranh luận giỏi là khi tranh luận về một chủ đề được đưa ra, bạn có thể nêu ra cho người khác thấy quan điểm sai lầm của họ; bạn có thể tranh luận về điều đó bằng cách giải thích tại sao quan điểm của họ không phải là quan điểm đúng đắn, sử dụng luận lý học, lập luận, và bằng cách trích dẫn tài liệu Kinh điển. Bằng cách tranh luận, bạn cho họ thấy quan điểm sai lầm của họ, và họ có thể hoàn toàn từ bỏ quan điểm ấy. Đó là dấu hiệu của một nhà tranh luận giỏi: có thể soi sáng cho đối thủ khuyết điểm của họ và tạo lập nền tảng cho sự hiểu biết đúng đắn, nhờ luận lý học và sự thấu suốt Kinh điển.

Nhờ việc tranh luận mà bản thân bạn sẽ phát triển một sự xác tín rất vững chắc về những gì bạn hiểu biết, vì bạn sử dụng luận lý học, lập luận và trích dẫn Kinh điển. Khi có thể làm như thế thì bất kỳ điều gì bạn hiểu biết cũng rất vững chắc trong tâm thức [và vì thế, đó là nền tảng cho các chứng ngộ.].

Nói chung, người ta nói rằng trong sân tranh luận của các tu viện, việc bạn chỉ vỗ đôi bàn tay một lần trong cuộc tranh luận thì còn lợi lạc hơn việc hành thiền trong nhiều năm – năng lực của sự tranh luận là như thế đấy.

Thường thì ở Sera, Ganden và Drepung, bạn sẽ nghiên cứu ý nghĩa của tất cả Kinh điển; sau đó thì bạn vào một trong những Học Viện Mật Điển và nghiên cứu ý nghĩa của tất cả các Mật điển. Đây là tất cả những gì cần phải thiền quán. Có những người sau khi nghiên cứu, đã trở thành ẩn sĩ, hiến dâng trọn đời cho việc hành thiền. Những người khác sống trong tu viện và thực hiện mọi việc hành thiền trong môi trường tu viện. Những người khác chọn con đường trở về tu viện địa phương của họ trong các làng mạc hay thị trấn nơi họ xuất thân, để giảng dạy hay hành thiền.

Thầy tôi, Geshe Losang Wangchuk, thường nói rằng ở trong tu viện và giảng dạy thì ích lợi hơn là ra đi để hành thiền, vì khi ngài biểu lộ ước muốn nhập thất thì Trijang Rinpoche đã khuyên ngài nên cưỡng lại ước muốn đó, chỉ

cho ngài thấy những lợi ích của việc giảng dạy cho người khác thì hơn hẳn việc tự mình ra đi để hành thiền. Khi giảng dạy, bạn mang lại lợi lạc cho rất nhiều người, nhưng khi thiền định thì chủ yếu là bạn làm lợi lạc cho bản thân.

Triết học không được sắp đặt cho việc hành thiền, nên những gì bạn thiền quán là những điều giống như những giai đoạn khác nhau trên đường tu đưa đến giác ngộ, là điều hoàn toàn được sắp đặt cho việc thiền quán. Khi ấy, bạn có thể sử dụng tất cả tài liệu trong các môn học, mọi thông tin của việc nghiên cứu triết học, và có thể áp dụng nó để làm phong phú, tô điểm cho việc hành thiền của mình.

Một ngày tiêu biểu ở Tu Viện Sera: Buổi sáng ở tu viện, trước bình minh thì những lời cầu nguyện buổi sáng đã bắt đầu và kéo dài khoảng hai tiếng. Sau đó thì những thời khóa tranh luận bắt đầu. Khoảng 11 giờ, bạn cùng mọi người trở vào để cầu nguyện, và trà được dọn ra. Đó là bữa trưa của bạn. Tu viện chỉ cho món trà, vì thế chư Tăng sẽ đem theo một nắm tsampa, và đó là bữa ăn trưa của họ.

Sau đó, bạn tranh luận, rồi cầu nguyện, rồi lại tranh luận. Sau khóa tranh luận cuối cùng thì bạn có thể ở trong phòng của mình một tiếng rưỡi.

Không có những lớp học được tiêu chuẩn hóa – bất kỳ

khi nào có giờ rảnh là có lớp học. Có những thời kỳ trong tu viện không có thời khóa tranh luận, và chính trong thời gian ấy, các lớp triết học rất sôi nổi.

Sau một tiếng rưỡi giải lao, bạn sẽ tụ họp để tham dự một khóa tranh luận rất dài, và tiếp theo là một khóa cầu nguyện mà bạn sẽ tụng *Hai Mươi Mốt Lời Tán Thán Đức Tara* và những lời cầu nguyện *Hộ Phật Bạch Tản Cái* – những bài tương tự như vậy. Sau đó, bạn thực hiện một thời khóa tranh luận khác, và khi mặt trời sắp lặn thì được nghỉ giải lao. Kể từ lúc mặt trời lặn, bạn phải tụng niệm tất cả những điều đã học thuộc lòng, để không quên mất. Nếu học các lớp cao thì bạn được phép ở trong phòng của mình để tụng niệm, nhưng nếu còn trẻ thì bạn phải ở trong những khoảng đất trống, là nơi diễn ra những cuộc trì tụng. Bạn sẽ tự tụng lớn tiếng.

Trong lúc đó, có thể có nhiều người tụng những bài cầu nguyện đến tận bình minh ngày hôm sau. Lớp *Trung Đạo* và lớp của những người nghiên cứu các hạnh Hoàn Hảo (Ba la mật) lần lượt diễn ra suốt đêm. Khi một lớp sắp đi ngủ thì lớp khác sẽ bắt đầu khóa tranh luận của họ, và họ ở lại đó mãi cho tới khi đọc những lời cầu nguyện buổi sáng. Vì thế, âm thanh của Pháp luôn vang lên suốt ngày, hai mươi bốn tiếng. Chẳng bao giờ có thời điểm nào mà bạn không nghe Pháp âm trong tu viện.

Rinpoche đã hoàn thành mọi việc nghiên cứu cần

thiết vào năm 28 tuổi, vào lớp Lharam cao cấp nhất. Trijang Rinpoche và nhiều Lạt ma cao cấp yêu cầu ngài nhanh chóng lấy học vị geshe (Tiến sĩ Phật học), nhưng vào lúc đó, guru chính của ngài là Tu Viện Trưởng Sera Je không cho phép ngài trở thành geshe. Vị Thầy này muốn Rinpoche tiếp tục nghiên cứu. Ngài lại trải qua việc nghiên cứu, chủ yếu là các bản văn về tăng giới, Vinaya (Luật học). Ngài nghiên cứu chúng nhiều lần. Rồi người Trung Quốc đến.

Ngài không bao giờ mặc y phục đặc biệt của tulku, và tuy xuất thân từ một gia đình viên chức, ngài không bao giờ có labrang riêng, căn hộ riêng, tại Sera. Ngài hòa nhập với chư Tăng bình thường, và mọi người yêu mến ngài.

Các guru chính của Rinpoche là Pabongka Rinpoche, Trijang Rinpoche và Đức Đạt Lai Lạt Ma.

Ngay từ khi còn trẻ, mục đích chính yếu trong việc nghiên cứu của ngài là có thể thực hành những gì ngài đã học, vì thế, ngài tập trung vào ý nghĩa của Kinh điển. Vào khoảng 10 tuổi, ngài có ý hướng to lớn là thực hành những điều ngài học tập.

Tôi lưu lại lớp Lharam trong nhiều năm. Một trong những vị Thầy của tôi là một Tu Viện Trưởng đã bảo tôi: "Con còn trẻ. Lý do gì khiến con phải vội lấy học vị geshe? Hãy tiếp tục nghiên cứu.". Khi có thể lấy bằng geshe thì tôi

khoảng 28 tuổi. Khi người Trung Quốc tới thì tôi 29 tuổi, nên sau đó thì tôi chẳng bao giờ có cơ hội nữa.

Tôi đã hoàn thành việc tu học trong khoảng mười bốn năm, nhưng nếu đi theo hệ thống của tu viện thì bạn mất khoảng ba mươi năm. Như thế, các thầy phải mất một thời gian dài mới lấy được học vị geshe. Đó là vì ý nghĩa của Kinh điển thì rất sâu xa. Càng có thể phân tích nó thì sự hiểu biết sâu sắc của bạn càng trở nên sáng tỏ. Hệ thống này sản sinh ra một số trong những học giả xuất sắc nhất.

Cuộc nổi dậy ở Lhasa năm 1959: Trong thời gian của cuộc nổi dậy chống Trung Cộng, hầu hết các thầy đã trốn thoát. Vì thế, nhiều binh lính đã tới và các thầy lo sợ các tu viện sẽ bị phá hủy. Trước cuộc chiếm đóng, có hàng ngàn tăng sĩ, nhưng chỉ còn hai hay ba trăm người ở lại Tu Viện Sera. Tôi vẫn ở Tu Viện Sera.

Một hôm, vào lúc rạng đông, binh lính Trung Quốc bao vây tu viện, vây bắt tất cả các thầy và gom chúng tôi trong một cái sân. Sau đó, họ lục soát tu viện thật kỹ lưỡng. Tất cả các thầy bị quân lính trang bị vũ khí bao vây.

Chúng tôi nghe nói rằng ở miền Đông Tây Tạng, quân đội đã vây bắt tất cả các thầy và bắn chết họ, nên mọi người lo sợ điều đó sẽ xảy ra. Từ bình minh cho tới hoàng hôn, tất cả các thầy phải đứng trong sân. Sau đó, lính Trung

Quốc cho các thầy sắp thành một hàng và dẫn tất cả đi. Mọi người nói: "Chúng ta bị mang đi giết.", nhưng sự việc không xảy ra như vậy, họ chỉ cầm tù mọi người thôi.

Tôi ở trong tù khoảng một tháng. Bởi không có sẵn nhà tù, nên họ đã dùng một trong những ngôi chùa chính của Sera Je, và họ không cho bất cứ ai ra ngoài, ngay cả để đi tiểu! Chúng tôi phải dùng một cái thùng lớn, thường được sử dụng để đựng nước cúng dường – vì bạn không thể đi vệ sinh khắp nơi trên sàn nhà.

Đôi khi vào giữa trưa, họ cho chúng tôi nước ấm để uống, và nếu những ai có tsampa riêng thì họ dùng nó với nước. Hai hay ba trăm tăng sĩ chúng tôi sống như thế trong gần một tháng.

Họ bắt đầu cách ly tất cả các Lạt ma, Geshe, và tất cả những ai giữ chức vụ quản lý. Họ phân loại người, và những thầy bình thường bị giam giữ thành một nhóm. Họ thường nói: "Những người không có danh hiệu là bạn của chúng tôi, còn những người có tước vị là kẻ thù.".

Họ dùng nhóm thầy bình thường để khám phá ra nhóm người có tước vị. Nếu những thầy bình thường có thể bảo đảm rằng một thầy có tước vị không tham gia cuộc nổi dậy và không nói điều gì về người Trung Quốc, thì vị ấy cũng được thả ra.

Khi sống trong tu viện, tôi thường hòa hợp với các tăng sĩ bình thường, vì thế nên một số thầy đã bảo đảm cho tôi, nói rằng mặc dù là một Rinpoche, nhưng tôi chẳng phù hợp chút nào với danh hiệu đó, nên tôi được phóng thích.

Họ tổ chức những bài học chính trị trong tu viện, dạy chư Tăng phản bác tôn giáo, phản bác tu viện và mọi việc tu hành. Họ thả từng người có tước vị ra trong một lát, và mọi người, tất cả những tăng sĩ bình thường, phải đánh đập người ấy. Nếu các thầy này không đánh thì họ bị coi là những người ủng hộ thầy có tước vị. Một số vị bị đánh trầm trọng tới nỗi sau đó không đứng dậy nổi.

Tôi bị một chứng bệnh tim, nên khi nhìn thấy những điều này xảy ra thì tôi đã ngã bệnh trầm trọng. Vì thế, tôi được đưa đi bệnh viện để kiểm tra. Tôi tới Lhasa và ở đó năm hay sáu tháng.

Vào tháng 2, năm 1960, họ vây bắt tất cả các thầy sống ở Lhasa và nói rằng chúng tôi không thể ở đó, mà phải trở về tu viện, nơi chúng tôi xuất thân. Tôi trở về Sera. Tôi vẫn sống như một Tăng sĩ và đắp y.

Khi tôi trở lại tu viện thì ở đó có một cuộc tổng phê bình và hạ nhục Đức Đạt Lai Lạt Ma. Khi bạn bị cưỡng bách phải tham dự những cuộc biểu tình này thì bạn không có sự chọn lựa, mà phải tham gia vào việc lăng nhục. Trước

đó, tôi không được khỏe, nên đã tìm cách ngủ và không phải tham dự. Người Trung Quốc đưa bác sĩ tới kiểm tra mạch của tôi, và vì bị bệnh tim, nên mạch của tôi nhảy rất mạnh, và tôi được miễn dự những cuộc họp này.

Trong khi đó, điều kiện sống tại tu viện càng lúc càng căng thẳng. Khi ấy, dân chúng ở Lhasa được tự do hơn những người trong tu viện một chút. Vì thế, khi nghe nói chư Tăng khốn khổ như thế, thì các cư sĩ nói những điều như: "Tôi mong là mình không bao giờ bị tái sinh làm thầy tu!". Đã đến thời người ta nói ngay cả những điều như thế! Sau đó, tôi rời tu viện và tới Lhasa. Ở đó, tôi sống với một người bà con.

Chẳng bao giờ tôi có ý tưởng trốn đi. Người Trung Quốc thường lập đi lập lại: "Các ông tuyệt đối không thể nào trốn thoát", và người ta cũng có quá ít thông tin về cách thực hiện điều này, khiến cho ngay cả việc trốn đi cũng không là một chọn lựa để cân nhắc trong tâm bạn.

Nhập thất mười chín năm: Tôi thực hiện khóa nhập thất Chulen một thời gian, nhưng người Trung Quốc ngăn tôi lại. Họ nói bạn có thể thực hành Pháp, nhưng tới khi thực hành thì có nhiều sự hạn chế, và họ cảm thấy Pháp không tốt, và các pháp tu không có thực chất. Vì thế, tôi sống ở Lhasa tới khoảng năm 1964, thực hiện các pháp tu chính Guhyasamaja, Yamantaka và Heruka, và ban một vài giáo lý ở nơi nào, khi có thể làm điều đó.

Vào lúc xảy ra cuộc Cách mạng Văn hóa năm 1965, mọi sự thậm chí còn trở nên căng thẳng hơn trước. Chính vào tháng 8 hay tháng 9 năm 1966, họ bắt đầu phá hủy điện Jokhang, tất cả những linh vật trong các ngôi chùa, cũng như tất cả những linh vật mà mọi người cất giữ tại nhà riêng; đó là một cuộc hủy diệt tập thể. Ngoại trừ nơi có pho tượng Đức Phật Thích Ca Mâu Ni và một gian phòng của các Pháp Vương, họ đã tiêu hủy toàn thể ngôi điện.

Điện Potala không bị phá hủy nhiều như những nơi khác. Tại Sera, Drepung và Ganden, một số các ngôi chùa chính thì có phần được bỏ mặc trong điều kiện tốt đẹp, nhưng những đền chùa khác thì đã bị phá hủy. Năm 1969 là năm họ biến Ganden thành bình địa.

Cùng với cuộc Cách Mạng Văn Hóa, tôi ngưng hoàn toàn mọi tu tập bên ngoài. Tôi sống với những người thân ở Lhasa. Tôi tuyệt đối không bước ra ngoài. Trong thời gian này, tôi ngủ. Tôi sống trong một căn phòng trong nhà của vợ người em họ tôi, cô ta mang hai dòng máu Tây Tạng và Nepal. Người Trung Quốc tới cả đêm lẫn ngày, bất kỳ lúc nào – đôi khi rất sớm, đôi khi trễ – để kiểm tra xem tôi đang làm gì, tôi có ngủ không, có thực sự bị bệnh hay không. Khi họ đi khỏi thì tôi lại ngồi dậy và tu tập.

Vào thời điểm đó, bạn hoàn toàn không có những thánh vật, không có các pho tượng hay Kinh điển. Nếu họ nhìn thấy bất kỳ Kinh văn nào thì bạn sẽ bị rắc rối lớn.

Cho dù bạn mấp máy môi, không phát ra âm thanh thì bạn cũng bị phiền phức, bởi họ nghĩ rằng bạn đang cầu nguyện. Tôi có một vài chuỗi tràng hạt, nhưng phải cất giấu đi. Tôi có một xâu chuỗi nhỏ, và khi người ta tới kiểm tra thì tôi giấu nó trong một cái túi bí mật trong tăng bào, trên đầu gối.

Vì tôi sống trong nhà, không bao giờ ra ngoài như thế, nên người ta nói rằng tôi đang nhập thất. Nhưng nó không đích thực là một cuộc nhập thất với phẩm vật cúng dường, những điều thuộc về nghi lễ, và v.v.. Trong thời gian này, tôi nghĩ tưởng về những giai đoạn khác nhau của đường tu đưa đến giác ngộ, cũng như Guhyasamaya, Heruka, Yamantaka, tất cả những pháp du già (yoga) của giai đoạn phát triển. Khi có thời giờ thì tôi hoàn thành túc số mật chú của mỗi vị Hộ Phật.

Trong bất kỳ trường hợp nào, bạn không cần tới vật ngoài thân để tu tập Pháp. Nó hoàn toàn ở trong tim bạn, trong tâm bạn. Đối với chứng ngộ thì bạn không kinh nghiệm các chứng ngộ về ba điểm tinh yếu của đường tu, mà có một sự xả ly nhỏ bé, và vì điều đó, bạn có thể sống như thế.

Thuận lợi của việc sống biệt lập: Một lý do tốt đẹp khi sống ở Lhasa là nếu ra ngoài thì bạn phải làm những gì người Trung Quốc bảo, và như thế, bạn sẽ tích tập rất nhiều nghiệp xấu. Tôi không làm bất kỳ điều

gì mâu thuẫn với Pháp; tôi muốn thực hành Pháp, vì lý do đó nên tôi không ra khỏi nhà. Người Trung Quốc đã dùng nhiều thủ đoạn để buộc tôi phải làm việc cho họ. Trước hết, họ cố hăm dọa tôi, và khi điều đó không có hiệu quả, thì họ mời tôi và nhiều Geshe và Lạt ma cao cấp chịu sự quản lý của họ; họ nói họ sẽ cấp cho một căn nhà, xe hơi, thực phẩm, tiền bạc. Nhưng tôi không muốn làm điều đó, bởi khi ấy, tôi sẽ phải làm mọi điều họ bảo, là những điều hoàn toàn mâu thuẫn với Pháp. Điều chính yếu tôi muốn làm là thực hành Pháp một cách chân thành, cho dù điều gì đang xảy ra ở bên ngoài. Đây là động lực của tôi, hoàn toàn đối nghịch với bát phong.

Đời sau thì quan trọng hơn đời này – cuộc đời này hoàn toàn như giấc mộng. Vì thế, nếu bạn đi theo và làm như người Trung Quốc bảo, bạn sẽ có được một căn nhà và xe hơi tốt, bạn có thể hưởng thụ rất nhiều thứ, nhưng điều này sẽ khiến bạn rơi xuống những cõi thấp, nơi mà bạn sẽ trải nghiệm nỗi khổ trong nhiều kiếp. Những đời sau thì quan trọng hơn kiếp này nhiều. Tôi đã sống ẩn dật để tu hành, để làm việc cho những kiếp sau.

Khi chết, chúng ta không hoàn toàn biến mất. Chúng ta phải tái sinh, và trừ những gì nghiệp của mình định đoạt, ta không có bất kỳ sự chọn lựa nào trong việc tái sinh trong những cõi thấp hay cõi cao. Nếu bạn đã từng làm những điều tốt lành trong đời này, thì bạn có thể tái sinh trong cõi người, và bạn có thể vui hưởng kết quả của

những hành động này. Nếu bạn làm những hành vi xấu, thì nghiệp không biến mất, và bạn cũng phải trải nghiệm ngay cả nghiệp nhỏ bé nhất mà bạn đã từng tích tập trong tương lai.

Tương lai thì rất dài, kéo dài qua nhiều kiếp. Cuộc đời này rất ngắn, nó chỉ là một điều tưởng tượng, chỉ là một giấc mộng. Tâm bạn tiếp nối vô tận, và trong đời sau, khi bạn chết thì một lần nữa nó sẽ không biến mất, và bạn lại tiếp tục trong đời sau, và đời kế tiếp – bạn phải trải qua nhiều kiếp. Vì thế, tất cả những điều này là do những hành vi hiện tại định đoạt. Bạn không có sự chọn lựa. Vì thế, hành động hiện tại rất quan trọng. Cuộc đời này rất ngắn, có lẽ chỉ một trăm năm – rất nhỏ nhoi nếu so với những đời sau. Đây là lý do tại sao những đời sau thì quan trọng hơn đời này.

Nếu nhìn từ quan điểm của tôn giáo, của Pháp, thì việc sống theo cách này là một thành tựu vĩ đại. Và theo quan điểm của đời này thì đó cũng là lợi lạc to lớn. Trong đời này, nếu tôi không từng làm những điều tôi đã làm, thì tôi đã phải đi theo người Trung Quốc và kiếm được một căn nhà, xe hơi và địa vị cao, nhưng khi ấy, tôi sẽ phải hành hạ người khác và tạo ra rất nhiều đau khổ cho chúng sinh bình thường. Và nếu hành xử như một người bình thường, không có địa vị cao, v.v…, thì tôi sẽ phải trải qua rất nhiều đau khổ, giống như tất cả những người Tây Tạng đã phải chịu đựng. Nhưng trong đời này, tôi không phải trải nghiệm bất kỳ

điều gì trong số những việc này. Đây là những điều thuận lợi về lối sống mà tôi đã trải qua.

Thuận lợi khác là tôi được nổi danh trong việc nhập thất hai mươi năm: đây cũng là một lợi lạc liên quan đến đời này! Nó sẽ khiến cho người khác nghĩ rằng: "Thật lạ lùng. Có lẽ Pháp thật sự ích lợi, có lẽ nó chân chính.". Nó có thể giúp cho người khác được lợi lạc theo cách này.

Tôi đã trải nghiệm rất ít vấn đề trong những năm đó. Tôi chỉ có chút rắc rối về bao tử; và khi mới bước đi thì không đau đớn gì, nhưng lúc nào tôi cũng cảm thấy chân mình đang quỵ xuống! Người ta nhận ra rằng tôi không thể đi lại bình thường. Cũng thế, vì ở trong phòng tối tăm, nên tôi không thoải mái khi bước ra ngoài ánh sáng, vì chói mắt quá. Đôi khi, có một ngọn nến nhỏ, nhưng tôi không thật sự dùng nó. Ngay cả bây giờ, ở Sera, tôi cũng thích ngồi trong bóng tối hơn.

Sau năm 1979, người ta được tự do chút ít: Sau khi Mao Trạch Đông mất năm 1979, thì mọi người được tự do hơn chút ít. Nhiều Lạt ma và Geshe tới nhà Rinpoche để thọ Pháp. Ngài đã ban một ít giáo lý, nhưng không công khai - chỉ trong gian phòng nhỏ của ngài cho một, hai hay ba người. Người ta biết tới ngài. Năm 1979, ngài đã cạo râu và cắt mái tóc dài.

Sau đó, ngài nhận những bức thư từ vị Hóa Thân của

Tịch Thiên (Shantideva) ở Tu Viện Sera tại Ấn Độ, và tu viện này thỉnh mời ngài tới ban giáo lý, để trao truyền những điều ngài đã học. Ngài cố gắng tìm kiếm hộ chiếu, nhưng lúc đầu thì không thực hiện được điều này.

Từ năm 1965 tới đầu năm 1980, khi tôi sống hoàn toàn ẩn dật thì người em họ của tôi không cho phép bất kỳ ai vào thăm tôi. Ribur Rinpoche tới thăm tôi và em họ tôi đã cãi nhau với ngài, không cho Ribur Rinpoche thăm viếng. Lý do chính khiến Ribur Rinpoche tới thăm tôi là vì chính phủ đang thành lập một ủy ban gồm các tulku, nhằm nghiên cứu di sản của Tây Tạng, chẳng hạn như những pho tượng và Kinh điển. Mặc dù chính phủ thành lập nó, nhưng các Lạt ma cao cấp đang thực hiện công trình, vì các ngài là những người uyên bác nhất. Trong khoảng thời gian này, những người trước đây bị người Trung Hoa cách chức đã được phục hồi, bởi họ có năng lực và kiến thức. Họ được gọi là ủy ban Norbulingka.

Người Trung Quốc muốn tôi gia nhập rất nhiều ủy ban mà họ đang thành lập, nhưng vì tôi không tham gia gì hết, nên họ không thích tôi cho lắm. Từ năm 1981 trở đi, họ cấp visa để mọi người có thể đi Ấn Độ và Nepal, nhưng mặc dù đã xin, tôi chẳng bao giờ được chấp thuận.

Rinpoche đã cố gắng suốt trong ba năm để có hộ chiếu đi Ấn Độ, và cuối cùng, một người bạn thân của ngài là Pagpala Gelek Mamgyal, một Lạt ma cao cấp nhất của

tỉnh Kham và đứng hàng thứ ba ở Tây Tạng, đang giữ một địa vị cao trong vùng tự trị Tây Tạng (hiện nay, vị này giữ chức vụ Ban Thiền Lạt Ma), và ông đã giúp Rinpoche có hộ chiếu. Cuối cùng, vào năm 1985, Rinpoche xin được hộ chiếu, và có thể đi Ấn Độ một cách hợp pháp.

Ấn Độ: Khi tới Dharamsala, tôi tới đúng lúc Đức Đạt Lai Lạt Ma ban lễ nhập môn Guhyasamaja, Heruka và Yamantaka. Tôi rất sung sướng được nhìn thấy Ngài, và Ngài cũng rất vui mừng. Ngài nói: "Việc ông đến vào một dịp tốt lành như thế để nhận những lễ quán đảnh này có nghĩa là chúng ta có tam muội da giới rất thanh tịnh.".

Tôi đã nhận lễ quán đảnh Kalachakra từ Đức Đạt Lai Lạt Ma vào năm 1985. Tôi hỏi Ngài tôi nên làm gì: trở lại Tây Tạng hay ở lại. Ngài bảo tôi ở lại và giảng dạy những gì tôi đã học và truyền bá giáo pháp.

Về sau này, Ngài bảo tôi rằng ở Nepal không có nhiều Lạt ma Gelug cao cấp, vì thế, nếu tôi tới đó thì thật là tốt đẹp. Tôi đã ở đó trong tám hay chín tháng, nhưng mắc bệnh và phải trải qua một ca mổ, nên không tạo nhiều lợi lạc. Tôi xin Ngài thứ lỗi đã không ở Nepal được, vì các thầy trong tu viện Sera Je ở miền Nam Ấn Độ thỉnh cầu tôi tới giảng dạy.

Đức Đạt Lai Lạt Ma bảo tôi đừng bao giờ làm đứt đoạn những điều tôi hứa nguyện trong hiện tại, và giảng dạy

mọi điều tôi đã học. Vì thế, từ lúc đó, tôi sống trong Tu Viện Sera và tới Dharamsala bất kỳ khi nào Đức Đạt Lai Lạt Ma thuyết Pháp.

Trong 15 năm, Rinpoche chủ yếu giảng dạy chương trình đào tạo học vị geshe tại Tu Viện Sera Je ở miền Nam Ấn Độ. Ngài thường ở tại Sera, và ban những giáo lý về năm chủ đề nghiên cứu chính. Ngài có ba lớp vào buổi sáng và bốn lớp buổi chiều; ngài có nhiều đệ tử, từ các chú tiểu cho tới Geshe. Vào ngày thứ Ba, ngày nghỉ tại Sera thì Rinpoche dạy văn phạm, thi phú và Mật điển cho một vài Geshe. Đôi khi, Rinpoche sẽ ban những lễ điểm đạo hay giáo pháp lam-rim tại Sera, và có rất nhiều tăng sĩ tới dự, nên phải sử dụng phòng tụng niệm chính.

Sức khỏe của ngài rất tốt. Năm 1996, chúng tôi trở về Tây Tạng, thực hiện một chuyến hành hương xuyên suốt Trung Quốc và hầu như xuyên qua Tây Tạng.

Rinpoche tới Tây phương lần đầu tiên vào năm 1998. Thầy Massimo Stordi mời ngài tới Ý, và một Rinpoche ở Ý, cũng như Geshe Soepa tại Đức. Trước đó, Rinpoche không đi bất kỳ nơi đâu, bởi Sera cần ngài. Bây giờ thì Sera có nhiều Geshe, nên Rinpoche có thể du hành.

Lama Zopa Rinpoche đã khẩn cầu lung *(*truyền khẩu*) toàn bộ một bản văn của Je Tsong Khapa và của ba mươi sáu đại đệ tử của Ngài, nhưng không có may mắn để thực*

hiện điều này. Lama Zopa Rinpoche thỉnh cầu Choden Rinpoche tới ban lễ quán đảnh Kim Cang Thủ Bí Mật (Vajrapani) tại Học Viện Vajrapani ở California, và giảng dạy trong khóa nhập thất.

Rinpoche đã nghiên cứu Giới Luật (Vinaya) thật sâu rộng. Tại Sera, ngài được gọi là Vị Trì Giữ Giới Luật, bởi ngài biết từng bước một trong Giới Luật. Ngài giữ giới hạnh trong sạch và đã làm lễ xuất gia cho hơn 600 người Tây Tạng – và hiện nay, ngài đã cho thọ giới xuất gia tại phương Tây. Ngài rất nổi tiếng trong tu viện, nên nhiều đệ tử tới thọ Pháp với ngài, đặc biệt là về Giới Luật, bởi giới đức của ngài rất thanh tịnh.

Ông cố, ông nội và thân phụ của Rinpoche đều là những đại hành giả. Ông cố và ông nội của ngài là những hành giả Kagyupa, và thân phụ ngài theo dòng Gelug, nhưng họ đều là những vị trì giữ lam-rim. Họ trải qua hầu hết cuộc đời trong ẩn thất, mặc dù không giống như Rinpoche, người không hề bước chân ra ngoài. Họ đều là những vị nắm giữ dòng truyền thừa. Rinpoche được bao quanh bởi những hành giả này.

Thân mẫu của ngài sinh tám trai và năm gái, và năm người trong số các con trai của bà đã trở thành nhà sư. Một người trong số đó, người anh thứ ba, đã đạt được những chứng ngộ cao. Vị này tên là Geshe Thubten Yampil, ngài thông suốt mọi giáo lý Phật giáo, đạt

được những chứng ngộ và đã sáng tác năm mươi quyển sách, và ban lễ quán đảnh Kalachakra ở Tây Tạng. Người thứ hai cũng là một thiền giả nổi tiếng. Phụ mẫu của Rinpoche đã qua đời và trừ một người ra, tất cả các chị em gái của Rinpoche cũng đã mất.

Hiện nay, có Hóa thân của người anh thứ hai này ở Kham, Tây Tạng, ngay trong nhà của gia đình ngài. Cũng có Hóa thân của người anh thứ ba ở Tây Tạng, cũng như Hóa thân của người anh cả. Hóa thân của người anh thứ hai có thể tụng Kinh điển Phật giáo mà thậm chí không nhìn vào sách, chúng đến thẳng từ trái tim ngài. Khi Choden Rinpoche thuật lại cho Đức Đạt Lai Lạt Ma điều này, thì Ngài hỏi liệu ông ta có phải là một tulku không, nhưng Choden Rinpoche nói là không, đó là anh thứ hai của ngài trước đây.

Bài báo này xuất hiện lần đầu tiên trong **Tạp chí Mandala**, Tháng Bảy/Tám năm 2000.
Nguyên tác: *"The Life of a Hidden Meditator"* by Choden Rinpoche and Ven. Tseten Gelek
Liên Hoa Việt dịch; Võ Thư Ngân và Lozang Ngodrub hiệu đính
Nguồn: http://www.kurukulla.org/program/choden_articles/hidden.html

TỨ DIỆU ĐẾ

Hành giả phải phát khởi các giai đoạn động lực và hành vi vì lợi lạc của tất cả các bà mẹ hữu tình, bao la như không gian, tôi phải thành tựu quả vị giác ngộ viên mãn vô song, và vì mục tiêu này mà tôi nên lắng nghe giáo pháp cao quý.

Bốn mươi chín ngày sau khi đạt giác ngộ, Đức Phật bi mẫn và thiện xảo đã thuyết Tứ Diệu Đế cho năm vị đệ tử may mắn tại Varanasi. Bài pháp Tứ Diệu Đế này là khuôn khổ của Phật pháp.

Tứ Diệu Đế là bài pháp đầu tiên của Đức Phật, và con có thể tìm thấy giáo huấn này trong nhiều kinh điển, cũng như nhiều sách vở. Tứ Diệu Đế là một trong những tóm tắt quan trọng nhất của Phật pháp, và cũng là điểm trọng yếu cho việc tu tập cá nhân. Vì vậy nên hành giả phải thấu hiểu Tứ Diệu Đế.

Tứ Diệu Đế gồm có hai cặp, trong đó, hai chân đế đầu được gọi là chân phiền não, hay khía cạnh vọng tưởng,

và hai chân đế cuối cùng được gọi là chân tịnh hóa viên mãn. Cặp đầu tiên của hai chân đế là mặt vọng tưởng, thứ vọng tưởng mà khi vừa phát sinh trong tâm ai là sẽ tạo ra nhiễu loạn trong tâm người đó. Chúng là nhân và quả. Ví dụ như, nếu như con tạo ra nhân, thì phải trải nghiệm quả liên quan với cái nhân ấy.

Rồi cặp kế tiếp của hai chân đế được gọi là chân tịnh hóa viên mãn, nghĩa là nếu có thể an định vọng tưởng tạo ra nhiễu loạn trong thân tâm thì con có thể hoàn toàn giải thoát khỏi sự phiền nhiễu ấy, và nhân của nó. Vậy thì có hai cặp nhân quả trong Tứ Diệu Đế.

Cặp đầu tiên là chân vọng tưởng, và cái mà chúng ta gọi là tập đế, là nguồn gốc khổ đau của mình. Đây là một cặp. Cặp tiếp theo là tịnh hóa hoàn toàn, đạo đế là nhân và diệt đế là quả.

Cặp đầu tiên gồm có quả là khổ và nhân tạo khổ là tập đế. Diệt đế là quả và đạo đế là nhân. Đây là Tứ Diệu Đế. Tại sao nó được gọi là chân đế cao quý, hay Thánh đế? Bởi vì là phàm nhân, chúng ta không thể thấy sự thật này, và kết quả là phải trôi lăn từ cõi này sang cõi khác trong luân hồi. Đối với thánh nhân thì các ngài có thể thấy sự thật này, nên nó được gọi là chân đế cao quý, hay thánh đế (arya satya).

Trong Tứ Diệu Đế thì hai chân đế đầu, khổ đế và tập đế, phải được từ bỏ, và hai chân đế tiếp theo, diệt đế và đạo đế, phải được viên thành. Tất cả các giáo pháp của nhà

Phật đều liên quan đến Tứ Diệu Đế, bởi vì chúng dạy cách đoạn trừ nỗi khổ và nhân tạo khổ, cách đạt được diệt khổ và đường tu. Vì vậy nên giáo pháp Tứ Diệu Đế mới quan trọng.

Phàm nhân không thể thấy được sự thật này, không những vậy mà còn có ý niệm mê lầm, vì vậy nên họ trôi lăn trong luân hồi. Con biết rằng có bốn khái niệm lầm lạc liên quan đến khổ đế: 1) xem những gì bất tịnh là tịnh; 2) bất hạnh là hạnh phúc; 3) vô thường là thường còn; 4) vô ngã là ngã. Vì vọng niệm mà họ tạo nghiệp xấu ác và trôi lăn trong luân hồi.

Trong Uttaratantra, Đức Phật Di Lặc đã giảng giải Tứ Diệu Đế bằng sự minh họa về một bệnh nhân. Ngài nói, "Bệnh tình phải được thấu hiểu, nguyên nhân phải được đoạn trừ, thuốc men phải được sử dụng, và việc điều trị phải được hoàn thành. Tương tự như vậy, đối với khổ, nguồn gốc tạo khổ, diệt khổ và đường tu, người ta phải thấu hiểu, từ bỏ, thành tựu và nương tựa, theo đúng thứ tự.".

Nếu có một bệnh nhân đau đớn trầm trọng, thì người bệnh phải cảm thấy ghê tởm, hay chán ghét cơn đau. Nếu không thì người bệnh sẽ không cố gắng khắc phục nỗi đau. Cũng giống như vậy, trước hết, cần phải thấu hiểu khuyết điểm của nỗi khổ mà chúng ta đang chịu đựng, rồi mình sẽ ước mong có được hạnh phúc không vướng khổ. Để thấu hiểu khả năng thoát khỏi bệnh tật, thì người ta nên nương tựa vào thuốc men. Đây là một minh họa, và

theo ý nghĩa thật sự thì người ta phải hiểu khuyết điểm của khổ đế, rồi sẽ muốn khắc phục nỗi khổ. Ở thời điểm này, con chỉ mới phát tâm mong ước khắc phục nỗi khổ, nhưng vẫn chưa biết mình có khả năng thoát khổ hay không. Vì vậy, người ta phải khảo sát nhân tạo khổ. Người ta phải khảo sát xem có khả năng hoàn toàn thoát khỏi cái nhân ấy hay không. Sau khi khảo sát kỹ càng thì người ta sẽ thấy rằng nghiệp và phiền não là những nguyên nhân tạo khổ. Trong hai nguyên nhân, nghiệp và phiền não, thì nguyên nhân chính là phiền não, vì nghiệp là do phiền não tạo ra.

Dù có nhiều loại phiền não, nhưng chúng đều bắt nguồn từ phiền não căn bản chấp ngã. Phiền não chấp ngã này là một trong tam độc, tham, sân, si. Tâm chấp ngã này là vô minh căn bản. Một khi nhận ra nguyên nhân tạo khổ là vô minh căn bản chấp ngã, thì ta có thể khảo sát sâu hơn, để xem có thể đoạn trừ phiền não này hay không. Một khi khảo sát bản tánh của vô minh, con sẽ thấy rằng vô minh căn bản chấp ngã này là một tâm thức méo mó, lầm lạc, bởi vì bám chấp vào tự ngã có nghĩa là con hiểu rằng tự ngã và vạn pháp được thiết lập từ phía của chúng, nhưng trên thực tế thì không có pháp nào được thiết lập từ chính phía chúng, mà không phụ thuộc vào sự định danh bằng tâm thức của chúng ta. Vì sự hiểu biết về chấp ngã thấy tự ngã như một thực thể độc lập là tâm thức méo mó hay sai lầm, nên có một lực đối kháng mạnh mẽ, có thể loại trừ nó. Các pháp không được thiết lập từ chính phía chúng một cách độc lập. Chúng được thiết lập dựa vào tâm quy gán, và dựa vào các thành phần

của chúng. Tâm chứng ngộ vạn pháp không có sự hiện hữu độc lập được gọi là tâm chứng ngộ vô ngã, và đó là tâm thức không lầm lạc.

Có hai loại tâm thức, tâm thức chứng ngộ vô ngã và tâm thức bám chấp vạn pháp tồn tại từ chính phía chúng. Một cái là tâm thức đúng đắn, và một cái là tâm thức sai lầm. Một cái là sai lầm, vì sự vật không hiện hữu như cách chúng được nhận thức. Nhận thức đúng đắn có thể trở nên rõ ràng hơn, khi con khảo sát sự vật một cách sâu xa hơn nữa. Ở mặt khác, tâm thức sai lầm hay nhận thức mê lầm sẽ sụp đổ, không thể đứng vững, khi con khảo sát sự vật một cách kỹ càng.

Trước tiên, hãy nhớ lại Tứ Diệu Đế là gì. Khi Đức Phật giảng dạy các chân đế cao quý này cho năm vị đệ tử, ngài đã nói, "Này chư Tỳ kheo, đây là khổ đế. Này chư Tỳ kheo, đây là tập đế. Này chư Tỳ kheo, đây là diệt đế, và này chư Tỳ kheo, đây là đạo đế.". Vì dòng tâm thức của các vị đệ tử này đã sắp chín muồi, nhờ những dấu ấn qua nhiều đời kiếp, nên khi Đức Phật nói như vậy, thì nhờ oai lực của Đức Phật và các dấu ấn trong căn cơ nhạy bén của họ, mà một vị đệ tử đã thành tựu Kiến đạo, và bốn vị kia thành tựu Tư Lương đạo và Gia Hành đạo v.v...

Bây giờ là thời mạt pháp, nên chỉ nghe một hay hai lời nói thì mình không thể chứng ngộ, nhưng nó có thể lưu lại những dấu ấn trong dòng tâm thức của mình. Đó là lý do vì sao chúng ta phải thọ nhận rất nhiều luận giải.

Các ví dụ về khổ đế là môi trường bên ngoài của cõi luân hồi và chúng sanh cư ngụ bên trong, chẳng hạn như tam giới (dục giới, sắc giới và vô sắc giới), và lục đạo v.v… Dù sinh ra ở nơi nào trong các cõi giới này thì con vẫn bị phiền não và khổ đau khống chế, và không có tự do. Đây là tất cả sự thật về khổ.

Tuy nhiên, có nhiều thứ trong cõi luân hồi mà ta cho là hạnh phúc và khao khát chúng. Như đã nói ở trên, theo nhận thức của thánh giả thì tất cả những thứ đáng ao ước trong cõi luân hồi này chỉ là ảo tưởng, và trong nhận thức của các ngài, không có gì để khao khát cả, nhưng vì vọng niệm, nên chúng ta khát khao những lạc thú và hạnh phúc nào đó trong sự hiện hữu luân hồi này. Tất cả những điều này đều vô thường và lệ thuộc vào sự thay đổi. Trong giáo pháp Lamrim, chúng ta thiền quán về bản chất của vô thường, khuyết điểm của luân hồi nói chung, đặc biệt là khuyết điểm của từng cõi giới một, và hiệu quả của việc thiền quán về những điểm này là để hiểu được khổ đế. Chúng phải thấu hiểu những điểm bất lợi của khổ.

Bất kỳ lúc nào tu tập Pháp, chúng ta phải tu tập với tâm nguyện để được giải thoát khỏi ba cõi luân hồi. Nếu con tu tập Pháp để có được đời sống tốt đẹp và hạnh phúc cho kiếp sau, hay một tái sinh với diện mạo lôi cuốn trong kiếp sau, thì việc tu hành của con không trở thành nhân giải thoát. Nó không thể trở thành việc tu tập Pháp để giải thoát khỏi luân hồi, và con sẽ phải tái sinh lần nữa trong cõi luân hồi này, mà không thể tự chủ.

Người ta nói nếu con thấu hiểu và cảm nhận được cảm giác khi mình bị kẹt trong một ngôi nhà đang cháy ra sao, thì không cần biết con có bao nhiêu lạc thú và hạnh phúc thế gian, khi thấy rằng những điều này đều mang bản chất giả dối và luôn thay đổi, thì con sẽ thiết lập nền tảng giải thoát và tâm toàn trí. Chúng ta phải cố thành tựu loại tâm thức ấy. Ví dụ, khi gặp khó khăn nào đó trong đời, thì con phải xem chúng là khuyết điểm trong luân hồi, và nghĩ rằng ngày nào chúng ta còn tồn tại trong luân hồi, thì đó là điều sẽ xảy ra, và đó là bản chất của luân hồi. Khi gặp điều gì may mắn, thì phải có khả năng thấy nó giả dối, bởi vì nó không bền lâu, và sẽ đổi thay. Khi tư duy về những điều nói trên, người ta phải phát tâm đạt được tâm an lạc và hạnh phúc lâu dài, đó là giải thoát và tâm toàn trí. Chúng ta phải luyện tâm theo cách này.

Sáu cõi là địa ngục, quỷ đói, súc sinh, ba cõi này được gọi là ba cõi thấp. Cõi người, cõi thiên và A tu la được gọi là ba cõi cao. Khi tính luân hồi trong tam giới thì đó là dục giới, sắc giới và vô sắc giới. Trước tiên, trong dục giới, chúng sanh sống trong cõi giới này chủ yếu khát khao lạc thú giác quan. Trong sắc giới thì chúng sanh không ham muốn lạc thú giác quan, mà hưởng thụ lạc thú tinh thần, nhờ nhập định. Chư thiên trong vô sắc giới thì không có sắc thân thô trọng. Không có cõi luân hồi nào khác mà không thuộc về tam giới này, và dù sinh ra ở đâu trong tam giới, thì chúng ta nhất định phải chịu khổ.

Nhân tạo khổ là phiền não và nghiệp. Có ba loại nghiệp, phước nghiệp, phi phước nghiệp và bất động nghiệp.

Nghiệp tiêu cực đẩy chúng ta vào ba cõi thấp, được gọi là phi phước nghiệp, nghiệp đưa ta tái sinh vào các cõi cao được gọi là phước nghiệp, và nghiệp đưa ta tái sinh trong các cõi cao, với định tâm nhất điểm thì gọi là bất động nghiệp. Nghiệp của chúng ta trong dục giới không phải là bất động nghiệp, vì nó có thể được thay đổi, do yếu tố thứ ba của ái và thủ (hai chi trong thập nhị nhân duyên). Ví dụ, một người có nghiệp tái sinh trong cõi chư thiên dục giới, và trước khi chết, họ nhìn thấy một con voi, và vì tâm thức này mà nghiệp của họ đổi thành nghiệp tái sinh thành một con voi. Tuy nhiên, nghiệp để tái sinh trong cõi cao thì không thể thay đổi, đó là lý do nó là bất động nghiệp. Tập đế có hai yếu tố: phiền não và nghiệp, và hơn nữa, nghiệp thì có ba loại.

Đối với chúng ta thì vì nghiệp và phiền não mà mình đang sống trong luân hồi, và vì tập đế mà ta đã thiết lập các uẩn khổ não này, và đang trải nghiệm nỗi khổ trong hiện tại. Còn về khổ thì tuy Thầy đã giải thích ngày hôm qua, có nỗi khổ vì khổ (khổ khổ), như khi ta bị đau đớn trầm trọng, đó gọi là khổ vì khổ. Đó là nỗi khổ hiển nhiên.

Loại khổ kế tiếp được gọi là khổ vì thay đổi (hoại khổ), và tất cả hạnh phúc thế gian là nỗi khổ vì thay đổi, vì bản chất thay đổi của chúng. Đó là lý do mà hạnh phúc trong cõi luân hồi của chúng ta được gọi là hạnh phúc ô nhiễm. Lý do là nếu như hạnh phúc của mình là hạnh phúc chân thật và cứu cánh, thì càng tận hưởng hạnh phúc thế gian nhiều hơn, thì nó phải càng gia tăng thêm nữa, nhưng không phải như vậy, vì nó lại thay đổi. Ví dụ, nếu con ngồi

ngoài nắng thì sẽ thấy nóng, và muốn vô phòng có máy lạnh. Trong khoảnh khắc đầu tiên, con sẽ cảm thấy thoải mái, nhưng nếu ở trong phòng có máy lạnh một thời gian, con sẽ bắt đầu thấy lạnh. Nó được gọi là khổ vì thay đổi, vì bản chất thay đổi của nó.

Rồi đến nỗi khổ thâm nhập khắp nơi, bao trùm từ tột đỉnh luân hồi cho tới tầng địa ngục thấp nhất. Đó là lý do nó được gọi là nỗi khổ thâm nhập khắp nơi (hành khổ). Có thể hành khổ không có vẻ là nỗi khổ hiển nhiên, như sự đau đớn của chúng ta, nhưng chính sự hiện hữu của mình đã được quy định để chịu khổ bất cứ lúc nào, khi gặp đúng duyên. Đó là lý do nó được gọi là nỗi khổ thâm nhập khắp nơi. Hiện nay, ta đang chịu sự khống chế của ba loại khổ này. Nên thấy những khuyết điểm của khổ, và phát tâm mong muốn khắc phục những nỗi khổ ấy. Nếu có ai hỏi con rằng có khả năng để khắc phục những nỗi khổ này hay không, thì câu trả lời là có. Có khả năng để khắc phục khổ đau, bởi vì ta có thể ngưng tạo tác nhân tạo khổ, và có thể thành tựu diệt khổ. Sự chứng ngộ tánh Không rõ rệt trong dòng tâm thức của một thánh nhân là ví dụ của sự tịch diệt. Có ba loại tịch diệt liên quan đến các thừa khác nhau, tịch diệt của Thanh văn, tịch diệt của Duyên giác, và tịch diệt của Đại thừa. Tịch diệt của Đại thừa là tịch diệt trong dòng tâm thức của một vị Phật. Tịch diệt của Thanh văn và Duyên giác chỉ là đoạn trừ phiền não. Không có nghĩa là người thành tựu được loại tịch diệt này sẽ đạt giác ngộ. Lý do là người đó vẫn phải đoạn trừ ám chướng đối với tâm toàn trí.

Đạo đế thì không có phân loại, vì trí tuệ chứng ngộ tánh Không là con đường duy nhất. Tuy nhiên, vì khả năng và thiên hướng khác nhau của con người, nên đạo lộ này sẽ dẫn đến các thừa khác nhau. Nếu hành giả thiền quán về tánh Không chỉ để tự giải thoát, thì họ sẽ thành tựu sự tịch diệt của hai thừa đầu tiên. Nếu hành giả thiền quán về đạo lộ tánh Không vì lợi lạc của tất cả chúng sanh, thì người ấy sẽ thành tựu sự tịch diệt của Đại thừa.

Có bốn thuộc tính trong mỗi chân đế, tạo ra 16 thuộc tính của Tứ Diệu Đế. Khi thiền quán về đạo đế, thì có cái gọi là thiền quán về khía cạnh của đạo đế. Đây là điểm rất quan trọng, tuy nhiên, Thầy không thể giải thích tất cả các thuộc tính ở đây, nhưng ví dụ như chân đế đầu tiên, tức khổ đế, có bốn thuộc tính, đó là vô thường, khổ, Không và vô ngã. Đối với bậc thánh giả thì các ngài có thể thấy bất cứ niềm hạnh phúc nào trong cõi luân hồi là vô thường, vì vậy nên chúng không đáng tin cậy, và thay đổi trong từng sát na. Các ngài thấy hạnh phúc trong luân hồi của chúng ta là điều không đáng ưa thích. Vì hạnh phúc trong cõi luân hồi là sản phẩm của nghiệp và phiền não, nên chúng mang bản chất khổ, giống như nếu hạt giống có độc thì quả của hạt giống đó cũng phải có độc. Chúng ta nghĩ rằng có một bản ngã kiểm soát tất cả các uẩn ô nhiễm miên viễn của mình. Ta nói, "Uẩn của tôi.". Chúng ta đang bám chấp vào sự tồn tại của bản ngã ấy, nhưng trên thực tế thì không có một bản ngã như vậy. Bậc thánh nhân không thể thấy bất kỳ bản ngã nào tồn tại từ chính phía nó, đó là lý do mà một thuộc tính được gọi là Không. Nếu ai hỏi con có một bản ngã hiện hữu một cách tự nhiên

hay không, thì nó cũng không tồn tại, và đó là lý do nó được gọi là vô ngã. Bậc thánh nhân có thể thấy mọi pháp ô nhiễm là vô thường, mang bản chất khổ, Không và vô ngã. Tuy nhiên, vì phàm nhân không thể thấy được điều này, nên họ xem hạnh phúc trong cõi luân hồi là thường còn, và vì lý do này mà họ tạo tác nhiều nghiệp xấu ác để đạt được hạnh phúc ấy. Hơn nữa, chúng ta không thể thấy các uẩn của mình thuộc về bản chất khổ, và khi đạt được một chút hạnh phúc thế gian nào, thì mình xem nó như hạnh phúc cứu cánh. Phàm nhân thấy các uẩn là trong sạch, nhưng trên thực tế thì chúng nhơ bẩn. Sắc uẩn của chúng ta được tạo thành từ hàng triệu chất nhơ bẩn, và chính hạt giống của nó là những chất nhơ bẩn của cha mẹ mình, và hạt giống của cha mẹ mình bắt nguồn từ những chất nhơ bẩn từ cha mẹ của họ. Nếu đi ngược lại và xem xét, đếm thử có bao nhiêu chất trong sạch ở trong đó, thì con sẽ không tìm ra bất cứ chất liệu nào trong sạch trong uẩn của mình. Thân thể của chúng ta do 36 chất nhơ bẩn tạo thành, nhưng ta không nhận chân ra điều này, mà cứ cho rằng nó rất sạch sẽ. Vì cứ chấp thân mình là trong sạch, nên ta bám chấp vào thân thể của mình và người khác. Nếu có một vết bẩn trên quần áo, thì ta sẽ tẩy sạch nó, nhưng toàn bộ thân mình có tính chất nhơ bẩn, thì ta lại không nhận ra điều này, mà chấp nó là sạch sẽ, và vì tâm thiên vị với sắc uẩn này, mà mình tạo ra nhiều nghiệp xấu ác. Chúng ta có vọng niệm rằng các uẩn nhơ bẩn của mình là trong sạch, khổ đau là hạnh phúc, vô ngã là ngã, và vô thường là thường hằng. Phải nhận ra những vọng niệm này, bởi vì mình đã bị chúng lừa gạt từ vô thỉ đến nay. Nếu như không chấm dứt những vọng niệm này, thì

con không thể thoát khỏi luân hồi.

Thánh nhân có thể thấy những sự thật này như thị, còn phàm nhân thì không thể thấy, và chấp chặt vào vọng niệm. Vì lý do này mà họ trôi lăn trong luân hồi. Vì vậy, người ta phải hiểu vọng niệm là vọng niệm, và ngưng cách hành xử bắt nguồn từ vọng niệm ấy, đó là cách duy nhất để đạt được giải thoát.

Thầy sẽ kể cho các con nghe một ví dụ về cách phàm nhân không thể thấy chân lý mà thánh nhân có thể thấy. Một lần kia, Đức Phật đi ngang một vùng nọ, và thấy một chiếc bình đựng báu vật. Đức Phật nói rằng, "Đây là một con rắn nguy hiểm, mà nọc độc của nó có thể thấm rất nhanh.". Một người trong làng nghe thấy điều này và nghĩ rằng, "Mình đã nghe về rắn nguy hiểm, nhưng chưa từng nghe nọc độc của nó thấm rất nhanh, nên phải đi xem coi nó ra sao.". Khi người này nhìn thấy món vật, thì đó không phải là một con rắn, mà là chiếc bình chứa đầy bảo vật. Ông ta cười và nói rằng, "Con rắn nguy hiểm của Đức Phật là chiếc bình chứa bảo vật.". Thế là ông đem nó về nhà, và trở nên giàu có. Trong thời xưa, theo truyền thống của vùng đất ấy thì bất cứ bảo vật quý hiếm nào được người ta tìm thấy sẽ thuộc về nhà vua. Không lâu sau đó, nhà vua nghe tin về người dân trong làng này, nên triệu ông đến tòa án xét xử. Ông bị kết tội vi phạm luật pháp, nên bị kết án tử hình. Ngay trước khi bị xử tử, ông chợt nhớ lời Đức Phật đã nói, "Đây là một con rắn nguy hiểm mà nọc độc của nó sẽ thấm rất nhanh.". Ông liền lập lại những lời này, và người có trách nhiệm xử tử ông lấy

làm lạ, nên tâu lại với nhà vua. Nhà vua ra lệnh cho người đao phủ mang người dân làng ấy đến gặp vua, và hỏi tại sao ông lại nói như vậy. Người dân làng giải thích toàn bộ câu chuyện, và nhà vua đã trở thành tín đồ của Đức Phật, còn người dân làng cũng được thả ra. Sự việc là như thế, khi các bậc thánh nhân nhìn vào lạc thú thế gian.

Bất cứ điều gì Đức Phật dạy phải được hiểu trên căn bản của khuôn khổ Tứ Diệu Đế, phải thực hành điều gì và phải từ bỏ điều gì, chủ yếu là phải từ bỏ tập đế tạo ra khổ, đó là vô minh. Nếu có thể đoạn trừ vô minh, thì khổ đau sẽ chấm dứt. Tuy nhiên, một hành giả sơ cơ không thể thực hiện điều này, mà phải dần dà làm quen với nó. Vì vậy, điều cần thiết là nghĩ về nỗi khổ của các cõi thấp, và khi đã phát tâm ghê sợ những cõi thấp, thì hành giả sẽ phát nguyện từ bỏ nhân tạo ra tái sinh trong các cõi thấp, đó là thập ác, để tránh việc tái sinh trong cõi thấp. Điều này giống như từ bỏ tập đế là kết quả của việc nhìn thấy khuyết điểm của khổ đế. Giống như việc phát nguyện để viên thành đường tu, nhờ thấy được lợi điểm của chân diệt, tuy hành giả có thể không có khả năng dấn thân trên đường tu trực tiếp chứng ngộ tánh Không, nhưng có thể tích lũy công đức để thấy được chân lý một cách trực tiếp, đó là Tư Lương đạo và Gia Hành đạo, để trực tiếp chứng ngộ chân lý. Sau đó, hành giả sẽ thành tựu Kiến đạo, và con sẽ trực tiếp nhận ra chân lý ở đạo lộ này, rồi hành giả phải tiến tu trên Thiền đạo và Vô Học đạo. Nếu muốn tích lũy công đức, thì phải quy y, tịnh hóa nghiệp và thực hành hạnh bố thí. Đây là tất cả các nhân để thành tựu đạo đế. Chân diệt là mục tiêu, và nếu muốn thành tựu chân diệt,

thì hành giả phải thực hành đường tu. Vì vậy nên Tứ Diệu Đế rất quan trọng.

Vì bốn vọng niệm liên quan đến khổ đế, mà chúng ta đang trôi lăn trong luân hồi. Vì vậy, nên cố gắng thấy các pháp như cách bậc thánh nhân thấy, và giúp cho tâm mình quen thuộc, để có thể thấy chân lý như chư vị có thể thấy. Thiền là phương tiện để giúp cho tâm mình quen thuộc, và hãy cầu nguyện, để con có thể thực hiện điều này.

Cầu nguyện hồi hướng.

Tenzin sao chép và dịch Tạng ngữ sang Anh ngữ
Lozang Ngodrub hiệu đính bản Anh ngữ và chuyển Việt ngữ;
Võ Thư Ngân & Chân Thông Tri hiệu đính

Nguyên tác: Four Noble Truths by His Eminence Choden Rinpoche
Nguồn Pháp âm:
https://ia601006.us.archive.org/23/items/AVS-Oct-2013/11.%20KCR%20Four%20Noble%20Truths%20AVS%2010.22.2013.MP3

THAM THIỀN: GIÚP CHO TÂM TÍCH CỰC

Tham thiền nghĩa là trở nên quen thuộc với những tư tưởng và tâm thức tích cực của mình [danh từ Tạng ngữ của thiền, *gom*, nghĩa là "làm cho quen thuộc"]. Bạn cố tăng trưởng những tiềm năng tích cực và giảm thiểu những dấu ấn tiêu cực trong tâm thức. Nếu bạn không thể làm được điều này, mà chỉ tập trung tâm ý vào hơi thở thôi, thì đó là điều vô ích. Nó chẳng có ý nghĩa gì cả. Điều chính yếu là làm tăng trưởng những tiềm năng tích cực trong dòng tâm thức của bạn. Đó gọi là thiền.

Đầu tiên, bạn sẽ suy ngẫm về các tư tưởng tích cực nhiều lần, để tâm quen dần với chúng, và trở nên đồng hóa với bản chất tích cực này; rồi thì bạn sẽ không cần suy nghĩ hay viện lý do gì nữa, mà ý tưởng tích cực vẫn phát khởi một cách tự nhiên trong tâm mình.

Bạn thực hành các tư tưởng tích cực thật nhiều lần, và khi có thể dần dần loại bỏ các tư tưởng tiêu cực, thì điều này sẽ tạo ra các thực chứng.

Không thể nào đạt được các thực chứng một cách nhanh chóng! Chúng ta đã quá quen thuộc với những tư tưởng tiêu cực trong nhiều a tăng kỳ kiếp, nên trước tiên, mình phải tịnh hóa chúng. Nếu có thể tịnh hóa tất cả các tư tưởng tiêu cực, thì bạn sẽ có chứng ngộ xác thực.

Rất nhiều vị lama trong quá khứ đã nhập thất bốn mươi năm, hai mươi năm, có vị nhập thất mười hai năm, nhưng họ chẳng có dấu hiệu gì của sự chứng ngộ cả. Điều này có thể xảy ra. Đó là vì chướng ngại của những ác nghiệp mà họ đã tích tập qua nhiều a tăng kỳ kiếp.

Khi đức Phật hạ sanh trên trái đất này, các đệ tử của Ngài có ít vô minh và tư tưởng tiêu cực hơn chúng sanh trong thời hiện tại, vì thế các vị này đã đạt được chứng ngộ trong một thời gian rất ngắn – chỉ trong vòng một hay hai ngày thôi. Chỉ cần thọ nhận giáo huấn của đức Phật là họ đã chứng ngộ rồi.

Ngài Vô Trước (Asanga), học giả vĩ đại người Ấn Độ, là một ví dụ hay. Ngài đã nhập thất mười hai năm và chẳng hề có được dấu hiệu chứng ngộ nào cả. Cuối cùng, ngài rời bỏ hang động của mình. Khi đi ra ngoài, ngài thấy một con chó bị thương ở bụng. Vết thương bị giòi ăn lở lói và con chó sủa một cách đau đớn. Ngài Vô Trước phát tâm từ bi vô lượng đối với con chó. Ngài nghĩ nếu bỏ đi thì con chó có thể chết, nhưng nếu bắt giòi ra thì chúng cũng sẽ chết. Thế nên ngài đã xẻo thịt của chính mình để nuôi những con giòi. Ngài cũng biết rằng nếu như dùng ngón tay để nhặt giòi ra khỏi vết thương thì chúng sẽ chết, vì

thế, với lòng bi mẫn cao cả, Ngài quyết định dùng lưỡi để nhặt chúng ra khỏi vết thương. Ngài nhắm mắt lại và le lưỡi về phía con chó, nhưng không thể chạm vào nó.

Khi mở mắt ra, ngài nhìn thấy đức Phật Di Lặc trước mặt mình, người đã hóa thân trong hình tướng của con chó trước đó. Ngài Vô Trước nói rằng, “Con đã tham thiền về ngài suốt mười hai năm, nhưng chẳng thấy được ngài. Tại sao ngài không hề ban cho con một chỉ dấu nào trong mười hai năm, thưa ngài?”. Đức Di Lặc trả lời, “Ta luôn ở bên con trong suốt mười hai năm, nhưng con chẳng thể thấy ta, vì những nghiệp chướng của con. Tuy nhiên, giờ đây con đã phát tâm từ bi cao cả, nên con đã loại trừ mọi nghiệp chướng, và đã thấy được ta.”.

Thế nên chính ác nghiệp của mình ngăn trở khả năng đạt được chứng ngộ. Đây là lý do vì sao mình phải tịnh hóa nghiệp chướng, để có được thực chứng.

Thế thì làm việc cho các vị lama và trung tâm Phật giáo có tịnh hóa ác nghiệp hay không? Điều này hoàn toàn tùy thuộc vào tác ý của bạn. Nếu bạn làm việc này để phụng sự Đạo Sư và quảng bá giáo pháp, nghĩ rằng Pháp bảo sẽ giúp ích cho nhiều chúng sanh hơn, và mang lại hạnh phúc cho họ. Nếu bạn nghĩ như thế này thì việc làm của bạn chắc chắn sẽ tịnh hóa ác nghiệp của mình.

Nếu chỉ nghĩ về đời này và cho rằng bạn đang làm việc để nhận lương bổng, hay để có được một căn nhà đẹp và thức ăn ngon, thì ác nghiệp của bạn sẽ chẳng được

tịnh hóa. Bạn phải phát tâm làm việc vì chúng sanh.

Khi vừa thức dậy, nên nghĩ rằng, "Tôi đang làm việc để phụng sự Đạo Sư, để duy trì và quảng bá giáo pháp, giúp ích cho chúng sanh. Điều này sẽ mang lại hạnh phúc cho chúng sanh.". Nếu nghĩ như vậy thì cả một ngày của bạn sẽ là ngày tích cực. Nếu chỉ nghĩ về những gì thuộc về đời này, mà không nghĩ đến điều gì khác nữa, thì khía cạnh tích cực sẽ không tăng trưởng.

Bài báo này xuất hiện lần đầu tiên trong *Tạp Chí Mandala*, tháng Bảy/Tám, 2000.
Lozang Ngodrub chuyển Việt ngữ; Võ Thư Ngân hiệu đính

NỀN TẢNG MỌI PHẨM HẠNH TỐT ĐẸP

Để bắt đầu, trước tiên, hãy điều chỉnh động lực của mình, bằng cách nghĩ rằng hôm nay, mình có mặt ở đây để lắng nghe giáo pháp cao cả, vì ước nguyện thành tựu quả vị hoàn hảo và giác ngộ viên mãn, vì lợi lạc của tất cả bà mẹ hữu tình, rộng lớn như không gian bao la. Hãy điều chỉnh động lực lắng nghe giáo pháp bằng tư tưởng đặc biệt này.

Ngày hôm nay, chúng ta có mặt ở đây để thọ nhận giáo huấn thuộc về thể loại Lamrim. Bản văn mà chúng ta sẽ khảo sát được gọi là Nền Tảng Của Mọi Phẩm Hạnh Tốt Đẹp, do Je Rinpoche sáng tác. Je Rinpoche đã sáng tác nhiều sách Lamrim. Một số tác phẩm của ngài thì sâu rộng hơn, một số thì cô đọng hơn. Tác phẩm này được xem là một trong những bản văn cô đọng, ngắn gọn hơn. Tuy nhiên, lực gia trì mà chúng ta thọ nhận từ bản văn này được xem là tuyệt hảo, hay có lực gia trì tối thượng. Đó là lý do, bởi vì Je Rinpoche đã sáng tác bản văn này trước sự hiện diện của tất cả các vị lạt ma trong dòng truyền thừa qua linh kiến, và ngài đã sáng tác bài này, sau

khi thọ nhận chỉ giáo và lực gia trì từ chư vị. Các bản văn được ghi chép hay sáng tác trong hoàn cảnh như vậy sẽ chứa đựng toàn bộ lực gia trì, nên được cho là bản văn đem lại lực gia trì tuyệt hảo.

Đối với mỗi tác phẩm Lamrim mà mình khảo sát, không cần biết dài cỡ nào, cuối cùng thì nó có thể được truy tầm về bản Lamrim dài, nên nếu như xem xét phẩm chất hay đề mục phụ trong bản dài, thì nên có khả năng nhận diện tất cả các điểm này trong nhiều bản văn ngắn gọn hơn, đã được sáng tác sau đó. Trong bản Lamrim dài, điểm khởi đầu nói về tính vĩ đại của vị thầy, sự vĩ đại của lời khuyên được ban truyền ở điểm này, nên trước hết, khi nói về tính vĩ đại của giáo huấn, thì mình phải hiểu đây không phải là một bản văn hay chỉ giáo do Lama Tsongkhapa thêu dệt, không phải là điều ngài tự phát minh ra, mà như tựa đề cho thấy, Lamrim, là Trình Tự Đường Tu, và vị thầy thật sự của trình tự đường tu giác ngộ viên mãn chính là Đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Vì vậy, khi nói về sự vĩ đại của vị thầy thì điều quan trọng là nhận thức vị thầy gốc của mình, người đã ban giáo pháp Lamrim cho mình, là bất khả phân và không khác biệt với Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, nên điều quan trọng là nhận diện dòng truyền thừa xuất xứ của giáo pháp này, và tin chắc rằng không phải là người nào thêu dệt ra, rằng có ai đó chắp nối giáo pháp lại, mà chỉ giáo này bắt nguồn từ chính Đức Phật Thích Ca Mâu Ni.

Nếu như khảo sát bản văn theo cách trình bày truyền thống như trong các sách Lamrim dài hơn, thì chúng ta

phải nói về sự vĩ đại của lời khuyên trong bản văn, hay là sự vĩ đại của chỉ giáo này, tại sao tác phẩm Lamrim này thù thắng, tại sao nó quá vĩ đại, quá quan trọng như vậy? Trước tiên, bản văn này thù thắng hay vĩ đại, bởi vì nó tóm gọn những lời khuyên được tìm thấy trong những kinh sách rất dài, chẳng hạn như Bát Thiên Tụng Bát Nhã Ba La Mật Đa. Toàn bộ trí tuệ này được nêu ra trong sách Lamrim, nên nó trình bày những lời khuyên rất dài một cách súc tích. Sự vĩ đại thứ nhì là nó được trình bày theo cách mà hành giả có thể đưa giáo pháp vào hành trì thực tiễn rất dễ dàng, không phải là điều khó thực hiện. Vì vậy nên đây là một trong những sự vĩ đại, một trong những điểm đặc trưng của Lamrim. Điểm thứ ba là lời khuyên trong bản văn cũng đã được xác minh rằng chúng bắt nguồn từ những người đã tu tập theo giáo pháp, và thiết lập được các quả vị thành tựu thật sự, nên nó là đường tu viên mãn, đáp ứng bất kỳ điều hứa hẹn nào, hay bất cứ kỳ vọng nào của hành giả. Và cuối cùng, chúng ta nói rằng đây là một giáo huấn cao cả, một bản văn thuộc hạng vĩ đại, bởi vì nó kết hợp các dòng truyền thừa vĩ đại. Do đó, ở đây, nếu như đi ngược về đạo sư vĩ đại Atisha thì chúng ta biết rằng ngài đã nắm giữ, hay kết hợp hai dòng truyền thừa chính, một dòng truyền thừa mà ngài thọ nhận từ Đức Văn Thù Sư Lợi, và một dòng truyền thừa ngài đã thọ nhận từ Lama Serlingpa. Vậy nên sự kết hợp của hai dòng truyền thừa quan trọng được sát nhập, và sản sinh ra sự vĩ đại của tác phẩm này.

Có một vần kệ cũng mô tả những lợi lạc lớn lao trong việc thiền quán về giáo pháp Lamrim, dù là chỉ thiền quán

trong một thời thiền, nên điều này rất chính xác, bởi vì bản văn này kết hợp tinh túy của toàn bộ luận thuyết của Phật đà. Nếu như thiền quán về bản văn này trong một thời thiền, hay chỉ trong một thời gian rất ngắn, thì con sẽ có được lợi lạc như đã thiền quán về tất cả các tác phẩm Lamrim. Vì vậy nên câu kệ nói một cách rất ngắn gọn rằng bản văn này tạo ra lợi lạc to lớn từ tinh túy của tất cả các luận thuyết.

Sau khi đã đề cập đến sự vĩ đại của bản văn này và lợi ích của việc tu học hay thiền quán về nó, việc xem xét thái độ đúng đắn của đệ tử khi thọ nhận giáo pháp này cũng là điều rất quan trọng, nên ở đây, theo truyền thống thì người đệ tử nên có ba nhận thức. Nhận thức thứ nhất là Pháp tựa như thuốc men. Nhận thức thứ hai là vị thầy giống như một y sĩ giỏi, và nhận thức thứ ba là người đệ tử, bản thân mình là người đau yếu, nên phải nương tựa vào thuốc men, đó là Pháp, để chữa trị bệnh tình và những thiếu sót của bản thân. Đó là thái độ mà mình nên có, khi tham dự những buổi thuyết pháp như vầy, và bản văn cũng nêu ra những đặc tính hay phẩm hạnh mà vị thầy nên có, đó là người ban truyền các giáo huấn này. Thế thì trước hết, vị thầy nên là người có lòng tôn kính đối với dòng truyền thừa, với truyền thống này, cũng như hết lòng quan tâm đến phúc lợi của đệ tử, nên về mặt cơ bản thì thầy là người giảng dạy để tạo lợi lạc cho đệ tử.

Từ đầu, chúng ta đã nói rằng tác phẩm này là một bản văn ban lực gia trì tuyệt hảo, nhưng dĩ nhiên, nếu muốn

cho lực gia trì tuyệt hảo này hiển lộ hay được thọ nhận thì trước tiên, người đệ tử phải thiết lập pháp quán tưởng đúng đắn. Pháp quán tưởng phải bao gồm tất cả các lạt ma trong dòng truyền thừa Lamrim, hay ruộng phước của Lamrim. Nếu không thể quán triệt pháp quán tưởng đặc biệt này thì thay vào đó, con có thể quán tưởng ruộng phước theo Lama Chopa, còn nếu không thể làm như vậy thì con có thể thực hành cách quán tưởng đơn giản hơn, dựa vào pháp quán tưởng mà chúng ta có trong Trăm Đấng Hộ Phật Cõi Trời Đâu Suất, mà nhân vật chánh là Lama Tsongkhapa. Một khi đã thiết lập ruộng phước thì con sẽ cúng dường thất chi nguyện, rồi cúng dường một mạn đà la, và sau khi đã hoàn tất mọi thỉnh cầu để được gia hộ, để tu học một cách đúng đắn, thì con sẽ thực hành việc tu học và hành thiền.

Nếu như xem xét bản văn thì đại khái, nó được phân chia thành hai phần. Phần thứ nhất là cách nương tựa vào vị thầy tâm linh một cách đúng đắn, và phần thứ hai là những gì ta phải làm, phải thực hiện những pháp tu nào, một khi đã nương tựa đạo sư một cách đúng đắn, và đề tài thứ nhất về cách nương tựa vị thầy được trình bày trong vần kệ đầu tiên, đó là:

Nền tảng của mọi phẩm hạnh tốt đẹp là vị bổn sư
nhân từ, hoàn hảo và thanh tịnh.
Sùng mộ ngài một cách đúng đắn là cội nguồn
của đường tu.
Nhờ thấy rõ điều này và nỗ lực lớn lao,
Xin hộ trì cho con thành kính nương tựa nơi ngài.

Vậy thì điểm chính cần xem xét ở đây là việc nương tựa vị thầy tâm linh quan trọng như thế nào, cũng như những thiếu sót khi không nương tựa thầy. Đây là điều mà mỗi một đệ tử phải thực hiện, giống như một bài tập mà con phải tự mình làm, để thấy những lợi lạc to lớn xuất phát từ việc nương tựa vị thầy, và bản văn khởi đầu bằng câu 'Nền tảng của mọi phẩm hạnh tốt đẹp là vị bổn sư nhân từ, hoàn hảo và thanh tịnh', nên bất kỳ phẩm hạnh nào mà đệ tử phát triển trong dòng tâm thức đều nhờ vào việc nương tựa vị thầy, nên bất cứ phẩm hạnh nào mà chúng ta phát triển được cũng nhờ vào lòng nhân từ của thầy, và theo ý nghĩa này thì vị thầy trở thành nền tảng, hay cơ sở mà dựa vào đó, mỗi một phẩm hạnh khả dĩ nào đều phát sinh. Vì lý do này mà người thầy được xem là rất nhân từ, nên ở đây, ta cũng nhớ đến lòng hảo tâm của thầy, rằng thầy đã hành động như thế để tạo điều kiện thuận lợi cho sự tiến triển tâm linh của chúng ta. Một khi đã thấu hiểu rằng mình có thể phát triển tất cả các phẩm hạnh nhờ lòng nhân từ của vị thầy, điều quan trọng nhất là nương tựa thầy một cách đúng đắn, và đó là điều mà chúng ta phải rành mạch ngay từ đầu, bởi vì nếu như yếu tố này đi sai, thì tất cả mọi điều theo sau sẽ dẫn đến từ lỗi lầm này đến lỗi lầm khác. Nếu như có thể bảo đảm là mình sẽ tìm ra cách nương tựa thầy một cách đúng đắn vào lúc khởi sự tu tập, thì tự nhiên tất cả những việc khác sẽ đâu vào đấy, ta sẽ có một sự phát triển tốt đẹp sau đó.

Hai cách nương tựa thầy là nương tựa bằng tư tưởng và hành động. Đối với việc nương tựa bằng tư tưởng thì

phải hội đủ hai yếu tố, một là tín tâm, hai là lòng tôn kính. Trước hết, tín tâm sẽ phát sinh, bởi vì con phải xem thầy như Phật, bằng cách xem xét các phẩm hạnh của thầy, con sẽ nói rằng thầy của mình có các phẩm hạnh giống như Phật. Thầy chính là Phật. Tín tâm nghĩa là như vậy, rồi lòng kính trọng cũng phải phát sinh. Khi nghĩ đến lòng nhân từ của thầy thì lòng kính trọng sẽ phát sinh. Lòng nhân từ của thầy sẽ giúp mình phát triển lòng tôn kính.

Yếu tố đầu tiên là tín tâm. Khi nói rằng phải xem thầy ngang hàng với Phật thì đó là điều được nhấn mạnh và phân tích khá nhiều trong truyền thống này. Đúng ra thì bản văn nói rằng thậm chí, mình phải xem thầy nhân từ hơn Phật, không chỉ như Phật, mà còn tốt hơn cả Phật, bởi vì chúng ta sống vào thời Đức Phật không tại thế. Có một thời Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã giáng thế, và rất nhiều người có vô lượng công đức đã trực tiếp gặp được ngài. Thậm chí, nhờ được trực tiếp gặp ngài, hay tham dự các buổi thuyết pháp của ngài, hoặc làm theo lời dạy của ngài mà hàng ngàn chúng sanh đã thoát khỏi các ám chướng. Tuy nhiên, dù có loại tái sinh nào, loại thân tướng nào, loại tâm thức nào trong thời đại này thì chúng ta cũng đã mất cơ hội diện kiến Đức Phật. Hiện thời, chúng ta không sống trong thời đại mà một vị Phật thị hiện trên thế gian. Tuy nhiên, chư đạo sư vô cùng nhân từ, bởi vì nhờ có đạo sư mà chúng ta mới tiếp xúc được giáo huấn của Đức Phật, nên khi Đức Phật không tại thế thì vị thầy có mặt ở đây, để thực hiện cùng một công hạnh với Đức Phật. Thậm chí nếu Đức Phật có mặt ở đây, thì điều mà ngài sẽ làm cũng tương tự như những gì đạo sư của mình

đang làm trong hiện tại. Đức Phật cũng sẽ ban giáo pháp, giúp cho mình tiếp xúc với giáo pháp, nên chúng ta đã có một người hành xử y như điều mà Đức Phật sẽ làm. Vì lý do đó mà ta nhận thức được những phẩm hạnh cao quý và lòng nhân từ cao cả của đạo sư, và dựa vào đó mà tín tâm và lòng tôn kính là hai điều thiết yếu sẽ phát sinh.

Một khi đã nhận ra tất cả những điều này thì mình nên sẵn sàng cúng dường bản thân và tất cả những gì mình có, tất cả những gì mình thưởng thức cho đạo sư, và hiểu rằng nhờ vậy mà mình đã tạo ra lợi lạc tương đương với việc cúng dường toàn thể chư Phật. Nhưng khi cúng dường đạo sư sau khi đã thừa nhận các phẩm hạnh và lòng nhân từ của thầy vân vân, thì đừng bao giờ làm với sự tính toán, chẳng hạn như, "Nếu như cúng dường những thức này thì mình sẽ nhận được những gì, có được đặc ân gì, hay bao nhiêu công đức, để mình tính thử xem", bởi vì một khi con bắt đầu tính toán những điều này, thì việc cúng dường không còn là Phật sự nữa. Dù có sùng mộ đạo sư bao nhiêu, dù có dâng hiến tự thân và phụng sự thầy ra sao, thì mình phải làm với thái độ đúng đắn. Đó là cách nương tựa đạo sư một cách đúng đắn về mặt tư tưởng. Về hành động thì điều mà mình phải làm là nghe lời khuyên của thầy, và điều này có nghĩa là khi gặp thầy và thầy bảo rằng, "Thầy khuyên con nên làm việc này và hành trì pháp tu ấy", thì mình nên làm theo lời thầy dạy, nên tu tập pháp tu đó. Có nhiều thứ con có thể cúng dường cho đạo sư, nhưng cách tốt nhất là cúng dường việc tu tập của mình. Vậy thì vâng theo lời khuyên của thầy và cúng dường việc tu tập của mình là cúng dường

tối thượng, cũng như đại hành giả Milarepa ở Tây Tạng có nói, và con biết Milarepa là một hành giả khổ hạnh, không hề sở hữu bất kỳ thứ gì, nhưng ngài nói rằng, "Ta cúng dường những thức tuyệt hảo mỗi ngày. Ta không có vật chất để dâng cúng, nhưng ta cúng dường tất cả tu tập của mình cho thầy của ta", nên tu tập có nghĩa là như vậy, là cúng dường đạo sư.

Chúng ta đã xem dòng cuối của vần kệ này, câu này nói rằng, 'Xin hộ trì cho con thành kính nương tựa nơi ngài'. Ở đây, hãy nhớ rằng mình đã quán tưởng một ruộng phước trước mặt, ví dụ con có ruộng phước của trăm đấng Hộ Phật cõi trời Đâu Suất ở trước mặt mình, thì vị chủ ngôi là Lama Tsongkhapa, nên khi nói 'xin hộ trì để con có thể nương tựa đạo sư một cách đúng đắn', thì con sẽ quán tưởng hào quang tỏa ra từ tim của Lama Tsongkhapa, và ban phát cam lồ tịnh hóa xuống cho mình. Chúng thấm vào thân mình và hoàn toàn tiêu diệt bất kỳ ám chướng nào, bất cứ sự bất an, vô minh nào, bất kỳ tâm vô minh nào liên quan đến việc nương tựa đạo sư một cách đúng đắn, và sau khi đã thọ nhận cam lồ tịnh hóa này, ta sẽ nghĩ rằng, "Tôi đã tịnh hóa hoàn toàn bất kỳ điều gì ngăn cản việc nương tựa đạo sư một cách đúng đắn.". Đây là cách thấu hiểu câu cuối cùng, với chữ "xin hộ trì con". Nó phải đi cùng với pháp quán tưởng này.

Chúng ta đã giải thích phần thứ nhất, đó là cách nương tựa đạo sư đúng đắn, và như đã nói, tiếp theo đó, ta có phần chính của bản văn, đó chính là điều mà con phải thực hành, một khi đã tìm được thầy và nương tựa vào thầy. Từ

đó, chúng ta thấy có hai phần phụ trong bản văn. Phần thứ nhất là cách tự phát khởi động lực để rút tỉa tinh túy của kiếp này, phần thứ hai là làm sao để rút tỉa tinh túy của kiếp sống này. Phần thứ nhất, chính là cách tự phát khởi động lực, được thực hiện bằng cách tư duy về kiếp sống mà mình có được, có các yếu tố tự do và thuận lợi, và nhờ cách tư duy đời sống này hiếm có và tràn đầy ý nghĩa lớn lao như thế nào, mà mình sẽ phát khởi động lực từ nội tâm, để thực hiện điều gì có ý nghĩa cho kiếp sống này. Một khi hiểu rằng việc có được loại tái sinh này thì hiếm hoi dường nào, và tràn đầy ý nghĩa ra sao, thì tự nhiên ý tưởng không muốn phí phạm nó sẽ phát sinh. Nếu như phí phạm nó thì đó là điều khó nghĩ tưởng, bởi vì đến khi nào thì mình mới có một dịp may tốt đẹp hơn? Nên nếu chỉ nhìn vào vần kệ thứ hai, thì nó tạo ra động lực bên trong, bằng cách nói rằng:

Khi hiểu rằng kiếp người tự do quý báu này chỉ có
được một lần,
Tràn đầy ý nghĩa lớn lao và khó tìm lại được,
Xin hộ trì cho tâm con không sao lãng,
Ngày cũng như đêm, sử dụng tinh túy kiếp người.

Ở đây, dòng thứ nhất nói rằng loại tái sinh với tự do và thuận lợi chỉ tìm được có một lần. Câu 'chỉ có được một lần', cho thấy rằng nó thật sự vô cùng hiếm hoi, bởi vì đa số các tái sinh của mình đã trải qua trong các cõi thấp hơn. Có được một kiếp người hoàn hảo, với tất cả tự do và thuận lợi là điều vô cùng hiếm có. Tại sao nó quá hiếm hoi như vậy? Trước hết, nó hiếm là vì các nhân đặc biệt phải được thiết lập cho loại tái sinh này. Loại nhân đầu tiên

là giới đức hoàn hảo, đức hạnh hoàn hảo. Loại thứ hai là hành trì lục độ ba la mật, loại thứ ba là lời cầu nguyện vô nhiễm, và tất cả ba nhân này phải có mặt nguyên vẹn, trong trạng thái hoàn hảo. Thế nên con có thể thấy rất khó để tụ họp tất cả các yếu tố này lại với nhau. Có ai có giới đức hoàn hảo, thêm vào đó, có ai hành trì lục độ ba la mật, và trên hết, có ai bao giờ dâng lời cầu nguyện vô nhiễm hay không? Đa số những lời cầu nguyện mà chúng ta thốt ra là, "Nguyện cho con có được thọ mạng dài lâu. Nguyện cho con không bị bệnh tật", hay là cầu nguyện cho những điều khác, và qua lời cầu nguyện, con có thể thấy bát phong ảnh hưởng mình như thế nào. Thế thì có được các nguyên nhân này rất là khó khăn, vậy nên có được kết quả tái sinh làm người rất hiếm hoi.

Điều thứ hai, khi dòng kệ nói kiếp người không chỉ rất hiếm hoi, mà còn có rất nhiều ý nghĩa. Chúng ta thấy trong một số sách có câu 'kiếp sống này quý báu hơn ngọc như ý'. Đây là trình bày tiêu chuẩn. Ngọc như ý là loại ngọc có thể thật sự giúp cho mọi mong ước của mình được toại nguyện. Nếu như con tôn kính nó, cúng dường cho nó và thỉnh cầu, thì ngọc như ý có thể đem lại tất cả những gì con muốn, nhưng những gì nó mang lại là những thứ trong kiếp này. Nó không thể ban cho con bất kỳ điều gì ngoài tầm của kiếp sống này, nhưng ở đây, dĩ nhiên kiếp người quý báu còn quý hơn cả viên ngọc như vậy, bởi vì nó có thể mang lại hạnh phúc không chỉ cho kiếp này, mà còn đưa đến tái sinh trong cõi cao hơn, như cõi Thiên hay cõi người, và tối hậu thì có thể đưa đến giải thoát, hay giác ngộ viên mãn. Thế nên nó tràn đầy ý nghĩa

cao cả, nên hãy nghĩ xem muốn tụ họp tất cả các nhân này thì khó đến mức nào, có được tái sinh làm người và những điều lạ thường mà con có thể thành tựu với kiếp người. Dĩ nhiên là ý tưởng này sẽ phát sinh, "Tôi không muốn lãng phí dịp may này. Nếu như bỏ qua dịp may này mà không tu tập chút Phật pháp nào, thì đúng là một sự lãng phí to lớn.". Như con thấy ở đây, câu kệ nói rằng, 'Xin hộ trì cho tâm con không sao lãng, ngày cũng như đêm, sử dụng tinh túy kiếp người'. Một lần nữa, như trước đây, chúng ta sẽ thực hành quán tưởng trước mặt Lama Tsongkhapa, và nhìn thấy vô lượng tia sáng tỏa ra từ tim ngài, và cam lồ tịnh hóa từ các tia sáng tuôn xuống thân mình, tiêu diệt bất kỳ điều gì ngăn trở mình hiểu được sự hiếm hoi của dịp may này, và bất cứ điều gì, tất cả quán tính mà mình có trong bản thân, về mặt rút tỉa tinh túy của kiếp này, và cuối cùng thì nên có cảm giác hoàn toàn mãn nguyện rằng, "Tôi đã được gia trì, và mọi chướng ngại đã được tiêu trừ. Giờ thì tôi hiểu kiếp sống này quan trọng ra sao, và sẽ rút tỉa tinh túy của nó.".

Ở đây, chúng ta tiếp tục khảo sát đặc điểm của kiếp người hoàn hảo, như đã nói là có đặc tính tự do và thuận lợi, và ở đây, khi nói về tự do, nói theo danh từ kỹ thuật thì có nghĩa là mình thoát khỏi những hoàn cảnh rất phiền muộn, đó là những cảnh ngộ mà nếu như mình rơi vào, thì sẽ rất khó tu tập Pháp, ngay cả việc có bất cứ ý nghĩ nào về Pháp. Trước tiên, có bốn tự do thoát khỏi những cảnh áp bức, rất hiển nhiên. Ba trong bốn điều này là không phải tái sinh trong bất kỳ cõi nào thấp kém hơn như một chúng sanh trong địa ngục, như quỷ đói, như

súc sanh, và điều thứ tư là không phải tái sinh thành chư Thiên, có thọ mạng rất dài. Bốn loại tái sinh này được xem là những loại tái sinh hoàn toàn không thuận lợi cho việc tu tập Pháp. Thế thì trước tiên, nếu chúng ta sẽ khảo sát điều gì sẽ xảy ra cho chúng sanh trong địa ngục, dù họ bị đọa vào các địa ngục nóng hay lạnh, thì nỗi khổ của họ quá mãnh liệt, đến nỗi không còn tâm trí đâu mà nghĩ đến Pháp, hay tu tập Pháp. Thật ra, người ta nói thậm chí con không nghe được chữ 'Pháp', hay bất cứ âm thanh nào của Pháp ở các cõi địa ngục, nên đó là một hoàn cảnh rất ngột ngạt, nếu như con tái sinh ở đó. Vì vậy, hãy nghĩ mình may mắn biết bao nhiêu, khi không phải tái sinh trong bất cứ cõi địa ngục nào.

Dạng hiện hữu thứ nhì là sự tồn tại của quỷ đói, và đối với quỷ đói thì chúng không thể tìm ra bất kỳ thứ gì để ăn hay uống, dù là vì ám chướng bên ngoài hay bên trong. Vì vậy nên chúng bị dày vò vì đói khát, kéo dài một thời gian rất lâu, và kiệt sức vì phải tìm kiếm thứ gì để có thể ăn hay uống. Có những câu chuyện về quỷ đói, và người ta nói rằng chúng đã mất nhiều thập niên để đi tìm một giọt nước, và trong nhiều thập niên, thậm chí, chúng không thể tìm ra một giọt nước. Không phải lúc nào cũng không có nguồn nhiên liệu hay thức ăn. Đôi khi, có thức ăn ở đó, nhưng vì cấu trúc của thân thể, vì ám chướng bên trong mà chúng không thể ăn thức ăn ấy, nên chúng đi lang thang, lúc nào cũng cảm thấy sợ hãi và kiệt sức. Vì vậy, thật sự là chúng không thể lắng nghe, hay không còn lòng dạ nào để nghe Pháp. Trên thực tế, chúng khá thông minh, nên nếu như con có cách để cho chúng ngồi yên và

giảng Pháp cho chúng nghe, thì chúng có thể hiểu được những gì con nói, nhưng chúng không thể làm như vậy.

Loại kế tiếp thuộc về tái sinh bất hạnh là tái sinh thành súc sanh, và đặc tính của súc sanh là luôn luôn lo sợ bị những con thú khác rượt bắt hay ăn thịt. Chúng còn có đặc tính là, chẳng hạn con người sẽ sử dụng chúng hay bắt chúng lao động cực nhọc, hay giết chúng để lấy các bộ phận trong cơ thể, nhưng quan trọng hơn nữa là đặc tính được mô tả như trạng thái mê lầm, nên súc sanh không thể hiểu giáo pháp, dù con có dạy chúng bao nhiêu lần đi nữa. Chúng không có trí thông minh như quỷ đói, nên chịu thiệt thòi về mặt này.

Đối với chư Thiên thì họ có thọ mạng rất dài, nhưng vấn đề cơ bản là họ chỉ có hai nhận thức, hay chỉ ý thức được hai khoảnh khắc trong kiếp sống rất lâu dài ấy. Khoảnh khắc đầu tiên là khi họ tái sinh trong cõi ấy, và nghĩ rằng, "Ồ, mình đã sinh ra trên Thiên giới", rồi họ nhập định qua nhiều a tăng kỳ kiếp, và trong thời gian ấy, trong khi an trú trong định thì dĩ nhiên là họ không có bất kỳ ý nghĩ gì về việc tu tập Pháp, rồi cuối cùng, khi nghiệp lực của kiếp sống ấy cạn kiệt thì họ sẽ chuẩn bị cho một tái sinh khác. Và khi thiện nghiệp ấy chấm dứt thì kế tiếp, họ sẽ tái sinh trong cõi thấp hơn, nên ý nghĩ thứ hai mà họ có trong kiếp sống rất lâu dài đó là, "Mình sắp đọa sinh trong một cõi thấp hơn.". Vì vậy nên việc tái sinh trong dạng hiện hữu đó không thuận lợi cho việc tu tập Pháp. Và cuối cùng, nếu như nhìn vào chư Thiên trong dục giới thì họ có một dạng tồn tại khác. Họ có ý

thức trong suốt kiếp sống lâu dài ấy, và hưởng thụ lạc thú lạ thường, nhưng vì kinh nghiệm lạc thú mạnh mẽ ấy mà cuộc đời họ trở thành chủ nghĩa khoái lạc, và vì mải mê trong lạc thú, nên tại sao họ phải lo lắng về việc tu tập bất kỳ giáo pháp nào? Thế nên họ không tu tập Pháp.

Một lần nữa, hãy nghĩ về mỗi một tình trạng này, rồi sau cùng, nghĩ rằng, "Mình quá may mắn, vì không phải là cầm thú, không phải là quỷ đói, không ở trong địa ngục, không phải là một vị Trời trường thọ, không phải là một vị Trời trong dục giới. Mình là một con người. Mình có mọi sự tự do và thuận lợi. Mình đã gặp được giáo pháp và hội ngộ với minh sư, người sẵn sàng dìu dắt mình, vì vậy, mình nên sử dụng tất cả những thuận duyên này một cách tốt đẹp nhất, sử dụng tất cả những điều này một cách hữu ích bằng cách tu tập.".

Hơn nữa, hãy tiếp tục với danh sách về các tự do, chúng ta không chỉ thoát khỏi việc đọa sinh trong những dạng tái sinh bất hạnh, mà nếu quán sát hoàn cảnh của mình trong hiện tại, ta có thể nói rằng mình sống trong thời đại mà Đức Phật đã giáng thế. Điều này có nghĩa là gì? Dù ta nói rằng Đức Phật không có mặt trong hiện tại, tuy nhiên, ngài đã giáng thế. Có những thời kiếp mà chư Phật xuất hiện trên thế gian và hoằng pháp. Những thời kiếp ấy được gọi là Những Thời Kiếp May Mắn Soi Sáng, bởi vì có nhiều thời kiếp, hay những thời gian rất dài, mà chư Phật không giáng thế, và những thời gian này được gọi là Những Thời Kiếp Đen Tối, và Những Thời Kiếp Đen Tối thì nhiều hơn Những Thời Kiếp May Mắn Soi Sáng rất

nhiều, nên chúng ta rất may mắn được sinh ra trong thời kiếp, hay thời đại mà Đức Phật đã thật sự giáng thế, và đã ban giáo pháp. Thế thì Đức Phật đã ban giáo pháp, những giáo pháp ấy đã lan truyền, và thật sự đã tồn tại qua các dòng truyền thừa của những giáo pháp ấy, và chúng ta có thể tiếp xúc với tất cả những giáo pháp này. Hơn nữa, chúng ta không sống ở nơi biên địa, nên có thể tiếp xúc với giáo pháp.

Điểm kế tiếp là chúng ta có trí thông minh, đúng không? Chúng ta có thể bị chậm trí, và nếu như vậy thì mình sẽ gặp nhiều khó khăn, dù Đức Phật có giáng thế và giáo pháp của ngài có mặt ở đây, nhưng ta sẽ có nhiều trở ngại khi tiếp xúc với giáo pháp và các pháp tu, nên rất may mắn là chúng ta có trí thông minh mà mình đang có. Và cuối cùng, chúng ta không có các tà kiến, và ở đây, tà kiến là hoàn toàn bác bỏ luật nhân quả, hay là người vô thần và nói rằng, "Giáo pháp có ích lợi gì? Tại sao tôi phải tu tập? Nó không có lợi lạc gì cả.". Một lần nữa, chúng ta rất may mắn, vì không có loại tà kiến đó. Vì vậy, hãy duyệt qua danh sách một lần nữa, và nói rằng, "Rất may mắn là mình sống trong Thời Kiếp Soi Sáng. Mình quá may mắn, vì được sống trong thời kỳ mà giáo pháp của Đức Phật có mặt trên thế gian. May mắn là mình có trí thông minh. Mình vô cùng may mắn, vì không có tà kiến.".

Nếu thật sự xem xét cả danh sách những yếu tố tự do và thuận lợi mà mình có được, thì niềm tin xác tín sẽ phát sinh đến một mức độ nào đó, rằng đúng là mình có được dạng tái sinh vô cùng quý báu, và nếu như có được niềm

tin xác tín như vậy, thì mình sẽ không muốn lãng phí dù một phút giây, vì vậy nên bản văn nói rằng "con sẽ muốn rút tỉa tinh túy của thời gian này ngày đêm". Chúng ta sẽ không trì hoãn, chúng ta sẽ muốn tu tập, muốn tham dự vào pháp tu này. Hơn nữa, việc nghĩ đến lẽ vô thường cũng là điều rất quan trọng, bởi vì mặc dù có sự hăng hái và nói rằng, "Tôi không muốn lãng phí đời mình", nhưng chúng ta không biết rõ giờ phút lâm chung của mình. Nếu như nghĩ về lẽ vô thường trên hết tất cả những điều tự do và thuận lợi, thì mình sẽ kết luận là, "Mình nên mau mau tu tập ngay bây giờ, ngay lập tức. Mình nên bắt đầu tu tập.", và đây chính là lời khuyên mà Je Rinpoche đã đưa ra, rằng nếu như con làm theo cách này ngay lập tức và đưa nó vào thực hành, thì sẽ không phải hối hận.

Trước hết, mình sẽ hiểu cách tự phát khởi động lực, để rút tỉa tinh túy của kiếp sống, rồi từ đó, sẽ tiếp tục với phương tiện thật sự để rút tỉa tinh túy của kiếp này, và nó được trình bày trong ba phần: đó là nhờ nương tựa vào pháp tu của hành giả thuộc phạm vi nhỏ; nương tựa vào pháp tu của các hành giả thuộc phạm vi trung bình; và nương tựa vào các pháp tu của hành giả thuộc phạm vi lớn. Thế thì trước tiên, chúng ta sẽ bắt đầu bằng cách xem xét việc thực hành các pháp tu của hành giả thuộc phạm vi nhỏ. Điều này được trình bày theo hai bước. Trước tiên, ta nên suy niệm về điều gì, để khắc phục tâm tham đắm cuộc đời này, rồi phải suy niệm điều gì để khắc phục tâm tham đắm đối với kiếp sau. Trong bước đầu tiên, làm thế nào để khắc phục tâm tham đắm hay chấp thủ, hay chỉ bận tâm đến kiếp sống này? Điều này sẽ xảy

ra bằng cách suy niệm về cái chết và vô thường, đúng không? Rồi sau đó, phải khắc phục mối bận tâm với kiếp sau. Bận tâm ở đây có ý nghĩa là chỉ tìm cầu sự an nhàn hay lạc thú, chỉ tìm cầu những điều như vậy. Thế thì phải nghĩ rằng chắc chắn sẽ có một tái sinh khác sau khi chết, và chỉ có hai khả năng: Một là tái sinh tốt, hai là tái sinh xấu, hay bất lợi, rồi tiếp theo là giảng dạy phương pháp khắc phục điều này. Trong bối cảnh của việc giảng dạy các phương pháp khắc phục tái sinh xấu, chúng ta sẽ xem xét về quy y, luật nhân quả và các phương tiện tịnh hóa. Đó là những điều giúp mình lo liệu cho những gì sẽ xảy ra sau kiếp này. Điều này rất quan trọng, nên trước tiên là phải khắc phục tâm tham đắm với kiếp sống này, bởi vì nếu như không khắc phục tâm tham đắm với đời này, thì mình sẽ tốn hết thời giờ và sức lực cho những việc thế gian của đời này mà thôi, và kiếp sống này trôi qua rất nhanh, nó sẽ qua đi và cuối cùng, chúng ta sẽ không có bất cứ điều gì để biểu lộ, mà chỉ hưởng thụ những gì có mặt ở đây, trong cuộc đời này.

Điều phân biệt giữa Pháp và phi Pháp chính là hoạt động này có lợi cho đời này, hay có lợi cho những đời sau. Nếu điều gì có thể tạo lợi lạc cho con trong những kiếp tương lai, thì đó là Pháp. Nếu nó không có lợi cho con trong những kiếp tương lai, thì không phải là Pháp, nên lằn ranh phân chia rất rõ rệt, và chúng ta bắt đầu những điều này bằng cách nhớ nghĩ đến cái chết và vô thường, bởi vì nếu không nhớ đến cái chết và vô thường, thì mình sẽ mắc kẹt trong những lo toan thế tục, thường tình, nên tôi sẽ làm gì cho hôm nay, cho ngày mai, chỉ là vì đời này,

và đó là lý do mà vần kệ bắt đầu bằng câu, 'Cuộc đời này phù du như bọt nước'.

Trước tiên là có thể nhớ đến cái chết, hồi tưởng đến cái chết. Hai câu đầu của vần kệ này nói rằng 'Cuộc đời này phù du như bọt nước. Hãy nhớ rằng nó sẽ tan rã nhanh và cái chết đến.'. Hình ảnh bọt nước được xem là phép ẩn dụ hay nhất để chứng minh cuộc đời mình phù du như thế nào. Bọt nước là thứ có mặt ở đó trong phút chốc, rồi bỗng nhiên biến mất. Người ta nói đó là một trong những ví dụ hay nhất về lẽ vô thường. Chúng ta nhìn vào thân mình và nghĩ rằng đó là một thân thể khỏe mạnh. Thân này sẽ tồn tại lâu dài, nhưng thật ra điều này khác xa sự thật. Thân mình không có gì là mạnh mẽ và bền lâu, rồi yếu tố tiếp theo là sinh lực. Thật ra sinh lực chính là khí, và khí cũng là điều rất vi tế, đi cùng với hơi thở. Con thở vào, thở ra, nhưng đến một lúc, con biết mình có thể thở ra, nhưng nếu không có hơi thở vào nữa là xong, cái chết đã xảy ra. Bởi vậy chúng ta cứ nghĩ thân mình, hơi thở và sinh lực của mình thật mạnh mẽ, nhưng thật ra lúc nào chúng ta cũng gần kề cái chết, rất gần.

Ở đây, chúng ta đã nói về lẽ vô thường và cái chết có thể đến nhanh như thế nào, chúng luôn luôn kề cận mình ra sao, và vấn đề là vào phút lâm chung, đa số những thứ mà mình quen thuộc đều không có lợi ích gì, nên tiền của, tài sản, bạn bè, người thân, thậm chí cơ thể mà mình hiện có cũng không còn chút ích lợi gì, chúng ta sẽ phải từ bỏ tất cả những thứ này, để chúng lại sau lưng. Điều quan trọng duy nhất vào phút lìa đời là tâm thức mang theo nghiệp trắng

và đen liên hệ đến bản thân, bởi vì đó là điều sẽ quyết định tái sinh kế tiếp của mình. Càng có nhiều nghiệp trắng thì cơ hội thiết lập một tái sinh may mắn sẽ cao hơn. Nghiệp đen, điều bắt nguồn từ ác hạnh, sẽ đưa đến kết quả tái sinh vào một trong những trạng thái thấp kém hơn trong các tái sinh bất hạnh. Thế nên vần kệ nói rằng:

Cuộc đời này phù du như bọt nước;
Hãy nhớ rằng nó sẽ tan rã nhanh và cái chết đến.
Sau khi chết, quả báo đen trắng sẽ theo sau,
Tựa như hình với bóng.

Vậy thì chính nghiệp lực của mình sẽ quyết định mình sẽ tái sinh vào cảnh giới nào. Vấn đề là từ vô thủy, chúng ta đã quá quen thuộc với ác hạnh, nên rất quen thuộc với nghiệp đen, và vào giờ phút lâm chung, nó sẽ có cơ hội là loại nghiệp mạnh mẽ nhất, vượt trội nhất. Chúng ta rất ít quen thuộc với nghiệp trắng, rất ít quen thuộc với thiện hạnh. Vì lý do đó, rất khó tự tin là mình sẽ có một tái sinh tốt đẹp sau khi chết. Nó không phải như vậy, bởi vì xét cho đến cùng thì có nhiều nỗi sợ bao quanh cái chết, và có nỗi lo sợ vào giờ phút lâm chung, nhưng khi nỗi sợ phát sinh thì lời khuyên cho mình là nên hướng tâm quy y, nên tìm cầu sự quy y. Ở đây, dưới đề mục quy y cũng có sự thấu hiểu mình nên thực hành điều gì và lánh xa điều gì, cùng với lời khuyên về cách thực hành pháp tịnh hóa.

Vần kệ tiếp theo nói rằng:

Khi đã có niềm tin vững chắc về điều này,
Xin hộ trì cho con luôn cẩn trọng,

Từ bỏ điều bất thiện, dù là nhỏ bé nhất,
Và hoàn thành mọi thiện hạnh.

Ở đây, những từ ngữ này được chọn lựa rất kỹ càng, khi nói rằng 'hãy từ bỏ ngay cả điều bất thiện nhỏ bé nhất', và điều này cho thấy đừng bao giờ bỏ bê hay xem thường việc này. Đừng bao giờ nghĩ rằng, "Ồ, việc này quá nhỏ. Đúng là nó tiêu cực, nhưng nó quá nhỏ, và cuối cùng thì chẳng có sao đâu.". Đừng bao giờ nghĩ như thế, ngay cả nghiệp xấu ác nhỏ nhặt nhất cũng phải tránh, và cũng đừng quá xem thường thiện hạnh mà nghĩ rằng, "Ồ, điều này quá nhỏ, là một thiện căn nhỏ nhặt, bạn thấy đó, tôi chỉ làm việc lớn thôi.". Đừng nghĩ như vậy. Hãy dấn thân vào thiện hạnh càng nhiều càng tốt, dù là điều nhỏ bé, nhỏ nhặt nhất. Ở đây, đó là lời khuyên chân thành về những gì nên thực hành và nên từ bỏ.

Như vần kệ đã nói rất rõ, rằng chúng ta không nên tạo tác chút ác hạnh nào, nên tránh ngay cả ác hạnh nhỏ nhoi nhất, và nên thực hành ngay cả thiện hạnh nhỏ nhoi nhất, nhưng để có khả năng làm như vậy, ta thật sự phải có một mức độ tỉnh giác và ý thức, bởi vì nếu như bê trễ hay bất cẩn, thì dù có chủ ý tránh tạo tác bất kỳ ác hạnh nào và thực hành thiện hạnh, nhưng ta sẽ lạc lối và làm theo thói quen, đó là lý do mà vần kệ nói rằng 'Xin hộ trì cho con luôn cẩn trọng', luôn luôn có ý thức, để biết mình đang làm gì. Mỗi lần tụng câu 'Xin hộ trì cho con thực hiện điều này' thì hãy nhớ rằng chúng ta thực hành pháp quán tưởng và nhìn thấy các tia sáng tỏa ra từ tim của Lama Tsongkhapa, và tất cả những tia sáng này thâm nhập vào

thân mình, đoạn trừ bất kỳ ám chướng nào về mặt phát sinh thực chứng này. Ở đây, thật ra con có thể thỉnh cầu lực gia trì riêng rẽ cho mỗi một thực chứng, nên có thể nói rằng, "Xin gia hộ cho con có được thực chứng về cái chết và vô thường. Xin gia hộ cho con có được thực chứng về luật nhân quả. Xin gia hộ cho con có được thực chứng về quy y", hay con có thể có một thỉnh cầu chung và nói rằng, "Xin gia hộ cho con liễu ngộ mọi đề mục thuộc về các pháp tu trong phạm vi nhỏ", và con sẽ thọ nhận cam lồ tịnh hóa, rồi vào lúc cuối, nên nghĩ rằng, "Mình đã nhận được lực gia trì. Mọi ám chướng liên hệ đến tất cả các đề mục và hành trì này đã được đoạn trừ.".

Chúng ta tiếp tục với vần kệ kế tiếp, giảng giải pháp tu của phạm vi trung bình, và trong pháp tu của phạm vi này, trên cơ bản thì chúng ta muốn đi theo đường tu, hay phương tiện đưa đến giải thoát, nhưng trước khi thực hiện việc này, trước hết, phải phát tâm ước nguyện thành tựu giải thoát. Nếu muốn làm như vậy, thì phải suy niệm về bản chất của luân hồi, và vần kệ nói rằng:

Theo đuổi lạc thú thế gian là cánh cửa đưa đến
khổ đau:
Chúng bất định và không đáng tin cậy.
Khi đã nhận ra những bất lợi này,
Xin hộ trì cho con phát tâm mạnh mẽ tìm cầu
hạnh phúc giải thoát.

Điều quan trọng ở đây là phát tâm mong ước giải thoát khỏi luân hồi. Và như câu kệ nói, trước tiên, phải nhận ra bản chất của luân hồi bằng ước nguyện thành tựu giải

thoát. Để thực hiện điều này, chúng ta phải suy xét bản chất của luân hồi, và vần kệ nói rằng, 'Theo đuổi lạc thú thế gian là cánh cửa đưa đến khổ đau: Chúng bất định và không đáng tin cậy. Khi đã nhận ra những bất lợi này, Xin hộ trì cho con phát tâm mạnh mẽ tìm cầu hạnh phúc giải thoát.'.

Điểm quan trọng ở đây là phát tâm nguyện ước được giải thoát khỏi luân hồi, và như vần kệ có nói, trước tiên, chúng ta phải nhận ra bản chất của luân hồi là bản chất của đau khổ. Tất cả mọi nơi, mọi kinh nghiệm, mọi thứ mà mình biết và có được trong luân hồi là những điều vướng phiền não, là những điều ô nhiễm. Vì sao? Bởi vì nhân tạo lập ra bất cứ kinh nghiệm nào trong luân hồi là nghiệp và phiền não. Bởi vì nhân ô nhiễm nên quả cũng ô nhiễm. Điều này giống như thứ gì bị chất độc ảnh hưởng nên đã bị nhiễm độc, hay có chất độc, vì vậy mọi kinh nghiệm trong luân hồi đều có độc, dù là xem xét thân thể, niềm vui, bạn bè, địa vị mình đang có hiện nay thì tất cả những điều này đều thuộc về luân hồi, và như chúng ta nói thì một trong những đặc điểm của luân hồi là không bao giờ có thể đem lại sự mãn nguyện mà con tìm kiếm. Luân hồi sẽ chẳng bao giờ khiến cho con được hoàn toàn thỏa mãn. Càng nương tựa vào những điều này thì lòng mãn nguyện sẽ càng ít ỏi hơn. Chúng tạo ra nhiều đau khổ hơn, và dựa theo cách này, chúng trở thành cánh cửa đem đến khổ đau, nên dù con nói về thân thể của mình, về bạn bè, về niềm vui và sự giàu sang, thì chúng đều có đặc tính này. Hơn nữa, đặc tính thứ hai là chúng không những không tạo ra sự thỏa mãn, mà còn rất bấp bênh, không đáng tin cậy.

Trước tiên là thân thể mà mình cho là điều vững bền hay đáng tin cậy, nhưng không phải vậy. Nhiều lần, ta đã có được thân tuyệt hảo như thân của Phạm Thiên hay Đế Thích, là thân thiêng liêng, nhưng chính những thân này cũng không vững bền, vì ta đã mất đi chúng, đúng không? Giờ đây, chúng ta có loại thân thể khác. Bạn bè hay kẻ thù của mình, tất cả những điều này đều không có gì là chắc chắn, nên Rinpoche có nói chúng ta đã trải qua kinh nghiệm này bao nhiêu lần rồi, khi mình xem ai đó là bạn hữu vào buổi sáng, nhưng đến cuối ngày thì hoàn cảnh đã thay đổi ra sao, khi họ không còn là bạn nữa, mà là kẻ thù của mình. Địa vị cũng thế. Một địa vị cao có thể nhanh chóng trở thành một địa vị thấp ra sao. Vì thế, nếu nhìn vào tất cả những kinh nghiệm trong luân hồi này thì tối hậu, chúng được xem là lạc thú, là điều đáng kể, nhưng chúng không mang lại bất cứ sự mãn nguyện nào, và chúng bất định, không thể tin cậy được. Vậy nên khi suy xét hai điều bất lợi này thì trước tiên, chúng ta sẽ phát tâm nghĩ rằng, "Nếu nó là như vậy, thì mình muốn thoát ra khỏi cảnh này. Mình phải thoát khỏi sự hiện hữu trong luân hồi này.".

Chúng ta phải nghĩ đến mọi sự bất lợi của luân hồi một cách nghiêm chỉnh, và điểm chánh về luân hồi là mình xem một số kinh nghiệm hay sự việc, nơi cư ngụ, nơi chốn và con người trong cõi luân hồi là lạc thú, là đáng yêu. Tuy nhiên, những điều này lừa gạt mình, đánh lừa mình, ngay cả kinh nghiệm khởi đầu là lạc thú, nhưng vì có nhân ô nhiễm, nên nó chỉ tạo ra thêm đau khổ. Như chúng ta nói, tất cả các kinh nghiệm trong luân hồi trở thành cánh cửa dẫn đến khổ đau, và chúng trở thành

cánh cửa đưa đến khổ đau, bởi vì chúng khiến ta tích tập nghiệp xấu ác, rồi kết quả của nghiệp tiêu cực là quả khổ. Chúng ta đang theo đuổi những kinh nghiệm bất định. Chúng ta tích lũy nhiều nghiệp bất thiện, nhiều điều tiêu cực, và bị chúng giữ chân trong luân hồi hết lần này đến lần khác, nên phải nhận ra điều này, rằng môi trường trong luân hồi tựa như ngục tù, hay con có thể xem nó như một hầm lửa. Hãy tưởng tượng nếu như ở trong tù, thì con sẽ nghĩ rằng, "Tôi muốn ra khỏi nơi đây.". Nếu bị kẹt giữa ngọn lửa thì con sẽ nghĩ rằng, "Làm cách nào để thoát khỏi ngọn lửa này đây?". Khi ý nghĩ mong cầu giải thoát ngày đêm tự động phát sinh, và chính nó tự động phát khởi, thì có thể nói rằng mình đã phát tâm xả ly chân thật. Thế thì ý tưởng này lúc nào cũng phát sinh trong tâm thức một cách tự nhiên.

Chúng ta phải đi đến điểm phát tâm mạnh mẽ ước nguyện rằng mình muốn được giải thoát khỏi sự hiện hữu trong luân hồi, và ý tưởng này tự nó ngày đêm phát sinh trong tâm một cách tự nhiên, và đương nhiên, khi ý tưởng như vậy phát sinh, thì điều kế tiếp là tìm ra phương tiện, hay đạo lộ đưa đến giải thoát. Khi nói về phương tiện hay đường tu, thì thật ra ta đang xem xét các nhân nguyên, đâu là nhân có thể đem lại giải thoát? Giờ đây, câu hỏi chính ở đây là liệu có thể nào thoát khỏi khỏi luân hồi hay không? Thậm chí, có thể tưởng tượng ra một mục tiêu như vậy hay không? Ta phải xem xét cái nhân tạo ra luân hồi. Nếu như luân hồi có nguyên nhân, thì mình sẽ xem xét cái nhân tạo ra luân hồi, và nếu có thể đoạn trừ cái nhân đó, thì có nghĩa là luân hồi có thể được từ bỏ, và

ta có thể thoát khỏi luân hồi. Nguyên nhân của luân hồi là nghiệp và phiền não, và thật ra giữa hai điều này thì nguyên nhân chính là phiền não, và trong số các phiền não thì phiền não chính là tâm vô minh chấp ngã.

Cội nguồn của luân hồi là vô minh chấp ngã. Thế thì tâm vô minh này có thể được đoạn trừ hay không? Trước tiên, thái độ chấp ngã theo một cách nào đó có phải là dạng tâm thức đúng đắn, hay là tâm thức sai lầm? Cội nguồn vô minh chấp ngã sẽ chấp vào tự ngã của vạn pháp hiện hữu mà không dựa vào bất kỳ điều gì khác, nên nó cho rằng tất cả các pháp nào tồn tại thì mỗi một thực thể tồn tại sẽ tự nó hiện hữu, không phụ thuộc, không dựa vào bất cứ điều gì khác. Đó là tâm thức đúng đắn, hay không đúng đắn? Nó hoàn toàn không đúng, bởi vì không có điều gì có thể hiện hữu mà không phụ thuộc vào các thực thể khác. Đó là điều bất khả dĩ, hoàn toàn bất khả dĩ. Vậy thì khi hiểu rằng tâm thức này không đúng đắn, thì ta sẽ biết ngay là có một pháp đối trị với tâm thức đó, và pháp đối trị là trí tuệ thấu hiểu vạn pháp vô ngã, nói cách khác là trí tuệ chứng ngộ tánh Không, trí tuệ nói rằng các thực thể không tồn tại theo cách này, mà chúng thật sự dựa vào và phụ thuộc vào những điều khác.

Một khi đã thấu hiểu căn nguyên, đâu là nhân, và khi hiểu ra căn nguyên là một khái niệm mê lầm, thì mình sẽ hiểu là có thể áp dụng pháp đối trị để khắc phục nó. Vậy thì điều mình cần phải làm là phát triển việc tu tập trí tuệ. Việc tu tập trí tuệ chứng ngộ tánh Không thật sự dựa vào, hay cần sự hỗ trợ của việc tu tập thiền định, và định dựa

vào việc tu tập giới. Thật ra, khi trình bày phạm vi trung bình, thì phạm vi này hoàn toàn nói về giới. Suy cho cùng thì phạm vi trung bình giải thích về Biệt giải thoát giới, đúng không? Nếu xem vần kệ tiếp theo, thì nó nói rằng, 'Với sự dẫn dắt của tâm niệm thanh tịnh này', vậy tâm niệm thanh tịnh là gì? Tâm niệm thanh tịnh là, "Nguyện cho con thoát khỏi luân hồi", đúng không? Đó là tâm niệm thanh tịnh.

Với sự dẫn dắt của tâm niệm thanh tịnh này,
Chánh niệm, tỉnh giác và tâm cẩn trọng sẽ phát sinh.
Cội nguồn của giáo pháp là giữ gìn giới
ba la đề mộc xoa;
Xin hộ trì cho con thành tựu pháp tu trọng yếu này.

Ở đây, Ba la đề mộc xoa là một tên gọi khác cho Biệt giải thoát giới, và chúng rất quan trọng, vì chúng trở thành nền tảng cho cái gọi là tam vô lậu học, đó là giới, rồi đến định, rồi đến tuệ. Nếu muốn giữ giới, thì phải có chánh niệm, tỉnh giác và tâm cẩn trọng. Nếu không có tâm cẩn trọng, nếu không có tâm tỉnh giác, và nếu không có chánh niệm thì dù đã thọ giới gì, mình cũng dễ đi ngược lại, hay phạm giới. Vì vậy, giữ gìn tâm tỉnh giác và cẩn trọng đối với mọi giới nguyện là điều rất quan trọng. Về mặt Biệt giải thoát giới, chúng không chỉ nói về các trạng thái cao hơn của việc xuất gia, mà cư sĩ cũng có thể nhận Biệt giải thoát giới. Chúng ta có giới nguyện trong một ngày, giới nguyện suốt đời, và loại tiếp theo gọi là *genyen tongpa*, nam hay nữ đều có thể thọ giới. Kế đó là giới nguyện suốt đời, gọi là *rabjung*, hay giới của người thoát tục, và nam hay nữ đều

có thể thọ giới này, rồi trên giới *rabjung*, thì nói về những mức độ cao hơn của việc xuất gia. Tổng cộng lại, chúng ta có tám loại giới Biệt giải thoát. Thật ra, phạm vi trung bình nói về giới, nói về việc tu tập giới, về đạo đức, và đó là cách mà Biệt giải thoát giới rất quan trọng. Hai điểm khác, đó là tu định và tu tuệ, là hai đề mục được trình bày trong phạm vi lớn. Khi bắt đầu nói về tâm an định và tuệ giác đặc biệt, thì đó là khi các hành trì này được trình bày.

Như chúng ta có nói ở cuối câu kệ, các con có nhớ chúng ta nói rằng, 'Xin hộ trì cho con thành tựu pháp tu trọng yếu này', nó đi chung với một pháp quán tưởng đặc biệt. Cho đến nay, thật sự chúng ta đã trình bày hành trì của phạm vi nhỏ, rồi hành trì của phạm vi trung bình, rồi từ đó, đi đến hành trì của phạm vi lớn. Hiện tại, điều quan trọng là hiểu rằng sự tiến triển xảy ra theo một cách đặc biệt, nên con không thể nào nhảy vào pháp tu của phạm vi lớn. Trước tiên, chúng ta phải luyện tâm bằng các hành trì được chia sẻ trong phạm vi nhỏ, rồi từ đó, phải tiến đến những hành trì được chia sẻ trong phạm vi trung bình, rồi thể nhập hành trì của phạm vi lớn, và ở đây, thật ra khi dùng chữ 'chia sẻ' thì nó chỉ thích hợp để sử dụng trong hai phạm vi thấp hơn. Khi thể nhập phạm vi lớn thì không có điều gì chung đụng với hai phạm vi kia. Hành trì của phạm vi lớn chỉ là pháp tu của phạm vi lớn. Chúng không được chia sẻ với phạm vi trung bình hay phạm vi nhỏ, trong khi các hành trì của phạm vi nhỏ và phạm vi trung bình thì được chia sẻ với phạm vi lớn. Đó là một điểm kỹ thuật. Như chúng ta nói ở đây, điều quan trong nhất trong phạm vi trung bình, hành trì được

chia sẻ với phạm vi trung bình là tu tập giới, và chúng ta nói mình có thể giữ giới trọn đời. Đó là thời gian rất dài để giữ giới, nhưng thậm chí, nếu không thể làm điều đó, thì ta có thể giữ giới trong 24 tiếng đồng hồ, trong một ngày, và khi giữ các giới này, thì ta sẽ có những lợi lạc lạ thường. Có một câu kệ nói rằng, 'Giống như đất nâng đỡ rừng cây, thì tương tự như vậy, giới luật hỗ trợ mọi phẩm hạnh.'. Vậy thì con biết đất là nền tảng, là mặt bằng cho toàn bộ rừng cây và tất cả cây cối mọc ra trên đó. Tương tự như vậy, mỗi một phẩm hạnh thiện hảo mà chúng ta phát triển sẽ xuất phát từ việc giữ giới, giữ gìn những đạo đức căn bản này. Vậy thì tất cả những tái sinh cao hơn, tất cả những trạng thái cao nhất mà mình có được, toàn bộ sự tiến triển của mình, đều xuất phát từ nền tảng giới luật, nên giới rất quan trọng.

Rồi thì chúng ta tiếp tục với hành trì của phạm vi lớn, và trong đó, lại có hai đề mục phụ. Đề mục thứ nhất là cách phát bồ đề tâm, rồi sau đó là cách tu tập sau khi đã phát tâm bồ đề. Như đã nói, trước hết, ý tưởng chân thành để thoát khỏi luân hồi đã phát sinh, và khi nhìn vào nỗi khổ của luân hồi thì chúng ta nói rằng, "Đối với bản thân, tôi thật sự muốn thoát khỏi mọi nỗi khổ ấy", rồi áp dụng cùng một cách suy nghĩ cho người khác, đúng không? Vậy thì mình nói, "Giống như tôi muốn thoát khổ, nếu như tất cả chúng sanh cũng được thoát khổ thì sẽ rất tốt.". Thế thì trước tiên, chúng ta bắt đầu trưởng dưỡng lòng bi, mong ước cho tha nhân thoát khổ. Như ý tưởng này có nói, nếu tất cả chúng sanh ấy, nếu chúng ta đều thoát khổ thì không phải là rất tốt hay sao, và thêm vào đó, hãy trưởng dưỡng lòng từ.

Tâm từ là lòng mong ước chúng sanh được hạnh phúc, nên chúng ta bắt đầu bằng cách nói rằng, "Tôi muốn tất cả đều thoát khổ, và thêm vào đó, tôi muốn họ đều được hạnh phúc.". Tiếp theo, ta sẽ kết hợp cả hai, rồi đến thời điểm phát tâm tự gánh lấy trách nhiệm, đó là tâm thức như thế này, "Bạn biết không, tôi sẽ là người giúp họ thoát khỏi mọi nỗi khổ. Tôi là người sẽ đem lại hạnh phúc cho họ.". Đó là việc tự mình gánh lấy trách nhiệm, và nói rằng "Tôi sẽ làm điều đó.". Nhưng rồi con sẽ ngừng lại và nghĩ rằng, "Trên thực tế thì hiện giờ, mình có sức để làm điều gì giống như vậy hay không?" và con nghĩ, "Không, mình không có. Vậy thì có ai có sức để thực hiện điều đó hay không?, và con nói, "Có, một vị Phật giác ngộ viên mãn có thể làm điều đó. Vậy thì rõ ràng là nếu muốn thực hiện điều đó, thì mình phải thành tựu Phật quả.". Đây là cách tiến đến tâm giác ngộ và phát bồ đề tâm, khi mình nói rằng, "Tôi sẽ thành tựu Phật quả viên mãn, vì lợi lạc của tất cả chúng sanh, để đem lại cho họ hạnh phúc, và giúp họ thoát khổ.". Đó là tâm bồ đề, và cách phát bồ đề tâm.

Giống như con đã rơi vào biển luân hồi,
Những bà mẹ trong cõi ta bà cũng thế.
Xin hộ trì cho con thấy được điều này và tu tập
bồ đề tâm tối thượng,
Gánh lấy trách nhiệm giải thoát chúng sanh.

Một lần nữa, như con đã thấy trong câu kệ kết thúc, trong Tạng ngữ, câu 'Xin hộ trì cho con' luôn luôn xuất hiện cuối cùng, nên con hiểu đó là phần kết thúc của vần kệ này, 'Xin hộ trì cho con thấy được điều này và tu tập bồ đề tâm tối thượng', và một lần nữa, chúng ta sẽ thực hiện pháp

quán tưởng như trước, quán tưởng các tia cam lồ tịnh hóa các ám chướng của mình, liên quan đến việc phát tâm bồ đề. Bồ đề tâm không phải là một tâm thức dễ sinh khởi. Thật ra, chúng ta phải suy niệm rất kỹ càng, phải nghĩ đến nhiều hình thức lý luận, và thiết lập tâm thức ấy bằng lý lẽ và luận lý. Một khi đã thiết lập nó thì mình sẽ phát triển sự quen thuộc nhiều hơn với cách lập luận đó, rồi đến một lúc nào đó thì nó sẽ tự động phát sinh, và chỉ ở thời điểm đó, khi mà tâm bồ đề luôn luôn hiện diện trong tâm thức thì con mới có thể nói rằng mình có bồ đề tâm chân thật, bất dụng công.

Nói về bồ đề tâm thì có hai loại, một loại là bồ đề tâm nguyện và loại kia là bồ đề tâm hành. Ở đây, khi nói rằng, "Nguyện thành Phật để phổ độ tất cả chúng sanh" thì chúng ta có tâm nguyện khát khao, nhưng chưa thật sự làm gì cả. Vấn đề là tâm nguyện này là một nguyện vọng cao cả, nhưng nếu chỉ có tâm nguyện thôi thì không thể thành tựu giác ngộ, và không thể đạt được lợi lạc cho chúng sanh, mà chỉ là nguyện vọng suông. Vì vậy, sau khi phát tâm nguyện thì phải dấn thân tu tập thật sự. Điều này được xem là pháp tu của chư Bồ tát, nên toàn thể trưởng tử và trưởng nữ của chư Phật cũng đều tu tập như vậy. Điều sẽ xảy ra là chúng ta cũng phải noi gương của chư vị.

Chư vị nói rằng các ngài đã đưa ra phép ẩn dụ ở đây, nên như chư vị đã nói, khi dự trù một chuyến đi, thì con sẽ không đến nơi bằng cách dự tính hay tưởng tượng ra chuyến đi, mà phải thật sự mở cửa và thực hiện bước đầu

tiên hướng về nơi mình muốn đến. Cũng giống như vậy, ở đây, nếu chỉ nghĩ rằng một ngày nào đó mình sẽ giác ngộ thì không giúp cho con đạt được kết quả, được mục tiêu đó, nên con phải dấn thân tu tập. Vậy thì pháp tu của toàn thể chư Bồ tát là gì? Trong trình bày về Lamrim Chenmo, điều này được nêu ra rất rõ là lục độ ba la mật. Tuy nhiên, ở đây, nó được trình bày như việc thực hành ba loại đức hạnh. Thế thì ba loại giới hạnh thật sự kết hợp lục độ ba la mật. Ba loại đức hạnh bao gồm mỗi một pháp tu mà một vị Bồ tát phải thực hành. Loại đầu tiên là là đức hạnh kềm chế nghiệp tiêu cực, và khi con nghe chữ kềm chế thì thật ra, nó nói về giới nguyện. Dù đó là biệt giải thoát giới, bồ tát giới, tất cả các loại giới, bất cứ giới nguyện nào giúp mình kềm chế hành vi tiêu cực, là pháp tu đầu tiên của chư Bồ tát. Loại tu tập thứ hai là tạo ra thiện hạnh càng nhiều càng tốt, nên dĩ nhiên là pháp tu lục độ ba la mật thuộc về phạm trù này, tạo lập thiện hạnh, cùng với việc trưởng dưỡng bồ đề tâm cũng nằm trong phạm trù này. Loại tu tập thứ ba là tạo ra lợi lạc cho tất cả chúng sanh, nên bất kỳ điều gì mà chúng sanh cần, bất cứ điều gì họ mong muốn thì mình sẽ tu tập để cung cấp những điều đó cho họ, nên nó có vẻ như ba pháp tu của chư Bồ tát hoàn toàn bao gồm lục độ ba la mật. Một lần nữa ở đây, chúng ta sẽ kết luận bằng cách nói rằng vần kệ tiếp theo là:

Nhưng nếu chỉ phát bồ đề tâm, mà không tu tập
ba loại đức hạnh,
Thì không thành chánh quả.

Ở đây, câu này nói rằng, "Nếu chỉ có bồ đề tâm nguyện thì con sẽ không đạt giác ngộ. Con cần phải dấn thân tu tập ba loại đức hạnh.".

Nhận thức rõ điều này,
Xin hộ trì cho con hết lòng hành trì bồ tát giới.

Và như chúng ta nói, 'Xin hộ trì cho con', một lần nữa, chúng ta sẽ thực hiện pháp quán tưởng như trước, và nghĩ rằng mình đã nhận được mọi lực gia trì và loại trừ bất kỳ chướng ngại nào, để có thể dấn thân tu tập ba pháp tu của chư Bồ tát. Ba pháp tu đó của chư Bồ tát cũng được mô tả trong Lamrim Chenmo như pháp tu chung, bởi vì có pháp tu riêng biệt hơn theo sau. Pháp tu riêng biệt hơn là pháp tu liên hệ đặc biệt với hai ba la mật cuối cùng trong lục độ ba la mật, và nó liên quan đến việc phát triển định và tuệ giác đặc biệt. Điều này được trình bày trong câu kệ tiếp theo, rằng:

Khi đã an định tâm phóng dật chạy theo đối tượng sai lầm

Dòng này nói về định. Dòng tiếp theo nói rằng:

Và phân tích ý nghĩa thực tại một cách đúng đắn,

Câu này nói về tuệ giác đặc biệt.

Xin hộ trì cho con mau chóng khai mở đường tu
Định tuệ hợp nhất trong dòng tâm thức.

Bởi vì trước tiên, mình phải phát triển tâm an định,

rồi tuệ giác đặc biệt, rồi phát triển định tuệ hợp nhất. Nếu như trước tiên, chúng ta xem xét, như đã nói, dòng thứ nhất mô tả thực chứng về định, và nó nói rằng, 'Khi đã an định tâm phóng dật, chạy theo đối tượng sai lầm', nên trước hết, phải chọn đúng đối tượng, và đối tượng đúng phải là một đối tượng thiện hảo, rồi phải an định tâm phóng dật chạy theo các đối tượng khác, nghĩa là tâm sẽ chú mục vào đối tượng đã được chọn lựa một cách ổn định. Khi tâm có khả năng làm như vậy, thì chúng ta nói về tâm an định, đúng không, vì nó an trụ một cách an tĩnh, không phóng dật. Nó đã an định các phóng dật đối với đối tượng ấy, rồi tiếp theo đó, câu kệ nói rằng 'phân tích ý nghĩa thực tại một cách đúng đắn', những lời này mô tả tuệ giác đặc biệt. Đối với tâm an định thì chúng ta phát triển khía cạnh ổn định, và một khi đã thiết lập khía cạnh ổn định thì nó cũng tạo ra khinh an. Khinh an bao gồm cả tâm khinh an và thân khinh an, rồi từ trạng thái ổn định và tâm khinh an, mình sẽ có khả năng khảo sát. Bất cứ thực chứng nào, hay bất kỳ sự hiểu biết nào về đối tượng chính sẽ to lớn hơn nhiều, rõ rệt hơn nhiều so với bất cứ sự hiểu biết nào mình đã có về đối tượng ấy, và đó là lý do chúng ta sử dụng danh từ tuệ giác đặc biệt. Có điều gì đó đặc biệt, điều gì phụ trội, con không nhìn thấy đối tượng, nhưng lại có tuệ giác về đối tượng ấy. Thế thì đó là định và tuệ giác đặc biệt. Rồi dĩ nhiên sau đó thì chúng ta kết hợp hai yếu tố, nên có sự hợp nhất, con đường hợp nhất định và tuệ giác đặc biệt. Các con có nhớ là khi nói về tam vô lậu học, chúng ta có nói rằng tu tập căn bản là tu giới, và điều này được trình bày trong phạm vi trung bình, rồi chúng ta nói sẽ trình bày định và tuệ, nên định nói về tâm

an định, và tuệ là tuệ giác đặc biệt. Đó là cách chúng được trình bày ở đây.

Ngay từ đầu, chúng ta đã nhấn mạnh rằng cái tên Lamrim cho thấy có một sự tiến triển dần dần, nên trước hết, mình phải hiểu bước thứ nhất, và một khi đã phát triển thực chứng của bước đầu tiên thì chúng ta sẽ đi đến bước thứ hai, thứ ba, v.v… Sự phát triển dần dần này thật sự bảo đảm là tâm của hành giả sẽ ngày càng rộng mở hơn, tâm sẽ ngày càng trở nên to lớn hơn, và điều này cũng cho thấy là cuối cùng, hành giả có thể phát triển tâm bi, và chính tâm bi cũng sẽ ngày càng trở nên to lớn hơn, nên cuối cùng, hành giả sẽ có tâm bi rất mạnh mẽ. Với tâm bi ấy, khi họ nghĩ về cách để giải thoát chúng sanh, làm sao để mang lại hạnh phúc cho chúng sanh, thì tâm đại bi ấy sẽ hướng dẫn họ đến Mật tông và đường tu Mật tông. Đó là cách chúng ta thể nhập đường tu Mật tông. Câu kệ tiếp theo miêu tả điều này, bằng cách nói rằng:

Khi đã trở thành pháp khí thanh tịnh, bằng cách
tu tập theo đường tu chung,
Xin hộ trì cho con để bước vào
Cửa ngõ thánh thiện Kim Cang thừa tối thượng
Của những chúng sanh may mắn.

Trở thành một pháp khí thanh tịnh bằng cách tu tập theo đường tu chung có nghĩa là trước tiên, đường tu chung là tâm xả ly, bồ đề tâm và chánh kiến. Trước hết, chúng ta phải tu tập pháp tu căn bản này, và sau khi đã tu tập pháp tu căn bản, thì mình sẽ trở thành pháp khí thích hợp, hoàn toàn sẵn sàng thể nhập thừa tối thượng. Tại

sao nó được gọi là Kim Cang thừa tối thượng? Nó là thừa tối thượng, bởi vì toàn thể chư Bồ tát, những người đã thành tựu giai đoạn giác ngộ viên mãn, đều phải nương tựa vào cỗ xe này, nên nó tối thượng, là phương tiện cứu cánh tối thượng mà chúng ta phải tu tập. Ở đây, câu kệ nói rằng 'Xin hộ trì cho con để bước vào cửa ngõ thánh thiện Kim Cang thừa tối thượng của những chúng sanh may mắn'. Biệt danh 'may mắn' là một danh xưng khác của chư Bồ tát, nhưng đặc biệt ở đây, nó ám chỉ chư Bồ tát thông tuệ, đúng không? Và cửa ngõ là gì? Cửa ngõ hay lối vào Mật tông là lễ điểm đạo. Khi câu kệ nói 'Xin hộ trì cho con để bước vào cửa ngõ thánh thiện Kim Cang thừa tối thượng của những chúng sanh may mắn' thì thật sự, chúng ta đang nói rằng, "Xin gia hộ cho con thọ nhận một lễ điểm đạo.".

Rồi bài kệ tiếp tục, nói rằng:

Lúc bấy giờ, nền tảng hoàn thành hai thành tựu,
Là giữ gìn giới nguyện và tam muội da giới thanh tịnh.
Khi đã vững tin vào những điều này,
Xin hộ trì cho con bảo vệ giới nguyện và cam kết, như bảo vệ mạng sống của mình.

Vần kệ nói 'Lúc bấy giờ', nghĩa là vào thời điểm con đã nhận lễ điểm đạo, thì điều quan trọng nhất là giữ gìn giới nguyện và tam muội da giới, bởi vì giới nguyện và tam muội da giới là nền tảng cho việc phát triển bất cứ quả vị thành tựu nào, nên câu kệ nói rằng 'Xin hộ trì cho con bảo vệ chúng như mạng sống của mình, dù có phải mất mạng'.

Đặc biệt là trong câu thứ nhì, ở đây, bản dịch nói rằng 'giữ gìn giới nguyện và tam muội da giới thanh tịnh'. Rinpoche giải thích ý nghĩa của chữ samaya, trong tiếng Anh, chúng ta có chữ cam kết, đúng không? Thế thì vần kệ nói giữ gìn những cam kết kềm chế (restraining commitment), thay vì giới nguyện và cam kết thì Rinpoche giải thích nó là cam kết kềm chế, tại sao? Tại vì đó là những cam kết mà mình nhận trong lễ điểm đạo, đưa ra những điều lệ kềm chế một số hoạt động nào đó, đúng không?

Vào lúc đó, khi đã nhận lễ điểm đạo, thì việc giữ gìn ranh giới của những điều mình cam kết phải kềm chế là điều rất quan trọng. Tại sao? Bởi vì chúng là nền tảng cho việc hoàn thành hai quả vị thành tựu. Hai quả vị thành tựu nói về hai loại quả vị thành tựu: quả vị thành tựu thông thường và quả vị thành tựu tối thượng. Bất cứ ai muốn thực hành pháp tu này một cách đúng đắn, tiếp tục với hành trì Mật tông thì phải nghiêm chỉnh duy trì mọi giới nguyện và cam kết, và đó là lý do câu kệ nói rằng 'Xin hộ trì cho con bảo vệ chúng như mạng sống của mình'. Thậm chí khi việc vi phạm giới nguyện và cam kết xảy ra, thì việc tịnh hóa và sám hối ngay lập tức, càng sớm càng tốt là điều rất quan trọng, bởi vì như đã nói trong Mật tông, nếu không có khả năng tu tập nhiệt tình, thực hành tất cả các pháp quán tưởng và hành trì phức tạp, nhưng nếu con có thể giữ giới thanh tịnh, dù chỉ giữ giới nguyện thanh tịnh thôi, con vẫn có thể đạt được giác ngộ trong mười sáu kiếp. Vì vậy nên những giới nguyện và cam kết này thật sự là sinh lực của pháp tu Mật tông, là nền tảng, là cột trụ của hành trì Mật điển. Đó là lý do mà ở đây, vần

kệ nói 'Xin hộ trì cho con bảo vệ chúng như mạng sống của mình', bởi vì chúng là sinh lực của đường tu Mật điển.

Chúng ta tiếp tục với vần kệ tiếp theo. Vần kệ này nói rằng:

Rồi khi đã nhận thức tầm quan trọng của hai giai đoạn,
Tinh túy của Kim Cang thừa,
Bằng cách hành trì tinh chuyên, không từ bỏ
bốn thời công phu,
Xin hộ trì cho con thực chứng giáo huấn của Bổn sư
thánh thiện.

Ở đây, trước hết, chúng ta hiểu rằng mình đã thể nhập Mật tông bằng cách nhận lễ điểm đạo. Sau khi nhận lễ điểm đạo thì điều tối quan trọng là giữ gìn giới nguyện và cam kết, rồi sau đó thì mình sẽ làm gì? Chúng ta sẽ trưởng dưỡng hai giai đoạn, và đó là giai đoạn phát khởi và giai đoạn viên mãn. Ở đây, chúng được mô tả như tinh túy của Kim Cang thừa. Thế thì tinh túy của mọi hành trì Mật tông thật sự nằm trong hai giai đoạn phát khởi và viên mãn. Trước tiên, mỗi một giai đoạn phải được phát khởi, rồi trưởng dưỡng hay phát triển, bởi vì chúng ta phải hiểu tất cả các điểm trọng yếu, rồi sau khi đã thấu hiểu toàn bộ những điểm quan trọng, thì phải trở nên thật quen thuộc với chúng, và đó là lý do mà câu kệ nói, 'Xin hộ trì cho con trưởng dưỡng điều này hằng ngày trong bốn thời công phu'. Chúng ta sẽ hành trì bốn thời công phu mỗi ngày, để trở nên thật quen thuộc với chúng. Một lần nữa, câu cuối rất quan trọng. Câu này nói rằng, 'Xin hộ trì cho con thực chứng giáo huấn của Bổn sư thánh

thiện', bởi vì ở đây, câu này nói 'xin hộ trì cho con có được thực chứng', không phải về những điểm mà mình tự nghĩ ra, rồi có thể cho rằng hành trì Mật tông là như vậy, mà là 'xin hộ trì cho con có được thực chứng chính xác theo lời khuyên của bậc thánh nhân, của Bổn sư thánh thiện', không phải là điều mình tự thêu dệt nên, mà là theo các bậc thánh nhân.

Từ điểm này trở đi, hai vần kệ cuối, là kệ hồi hướng, nói rằng:

Nguyện chư bổn sư chỉ dẫn đường tu cao quý
Cùng các thiện tri thức tu tập theo đường tu ấy luôn
trường thọ,
Xin hộ trì cho con điều phục hoàn toàn
Mọi chướng ngại trong ngoài.

Trước hết, vị bổn sư là người chỉ dẫn đường tu cao quý, chúng ta đã giải thích vị thầy là gì, thầy là người giảng dạy cả hai đường tu Kinh điển và Mật điển, và nguyện cho tất cả những ai tu tập hai đường tu được trường thọ. Ở đây, khi cầu nguyện, chúng ta sẽ hồi hướng cho các vị thầy và các hành giả có thọ mạng dài lâu và ổn định. Chúng ta thật sự hồi hướng để giáo pháp tồn tại lâu dài, bởi vì các vị nói trên là những người quảng bá giáo pháp, và nếu hồi hướng cho giáo pháp lan truyền và tồn tại lâu dài thì thật ra, chúng ta đang hồi hướng cho hạnh phúc của tất cả chúng sanh, bởi vì hạnh phúc của chúng sanh bắt nguồn từ giáo pháp. Vậy thì dù chỉ nói 'Nguyện tất cả các thiện tri thức và bậc thầy trường thọ', nó được hiểu là mình đang cầu nguyện cho lợi lạc của tất cả chúng

sanh, rồi chúng ta lại nói, 'Xin hộ trì cho con điều phục hoàn toàn mọi chướng ngại và cản trở, dù đó là những yếu tố bên trong hay bên ngoài', và khi nói như vậy nghĩa là mình cũng đang nói 'Và nguyện cho con có thể tụ họp mọi thuận duyên để tiếp tục tu hành'. Đây là những lời hồi hướng.

Rồi vần kệ hồi hướng cuối cùng nói rằng:

Cho con không lìa xa chư bổn sư hoàn hảo trong mọi kiếp,
Nguyện luôn vui hưởng giáo pháp vinh quang.
Nhờ thành tựu phẩm chất của các giai đoạn và đường tu,
Nguyện cho con chóng thành tựu quả vị Kim Cang Trì.

'Trong mọi kiếp' nghĩa là trong kiếp này và mọi kiếp tương lai, nguyện cho con không bao giờ lìa xa chư bổn sư hoàn hảo, các bậc thầy đúng đắn, các vị thầy thanh khiết giảng dạy toàn bộ đường tu không lầm lạc. Nếu không rời xa chư vị, thì dĩ nhiên là mình sẽ được thọ hưởng giáo pháp, và nếu như tu tập y như lời khuyên của chư vị, thì chúng ta sẽ tiến triển trên các địa và đường tu, và sẽ phát triển mọi phẩm hạnh cùng thực chứng, và tự nhiên, kết quả của việc tiến tu trên các địa và đường tu, cũng như có được tất cả những phẩm hạnh này là thành tựu được quả vị giác ngộ viên mãn như Đức Phật Kim Cang Trì.

Như đã nói trước đây, khi thực hành pháp thiền này thì ruộng phước phải được quán tưởng trước mặt mình, và Thầy đã cho ví dụ về ruộng phước của Trăm Đấng Hộ

Phật Cõi Trời Đâu Suất, với Lama Tsongkhapa ở giữa. Khi đến cuối bài hành trì, nếu chúng ta tụng bài cầu nguyện Migtsema, những vần kệ Migtsema một vài lần, thì sẽ rất tốt, rồi sau đó, có hai câu kệ, câu thứ nhất nói rằng:

Xin bổn sư tôn quý an tọa trên đỉnh đầu con
Và ban cho con lực gia trì thân, khẩu, ý của ngài.

Với câu kệ này, ta sẽ thỉnh mời Lama Tsongkhapa, hay vị lạt ma an tọa trên đỉnh đầu mình, rồi lại lập lại câu kệ với lời hồi hướng, nhưng có sự khác biệt chút ít như sau:

Xin bổn sư tôn quý an tọa giữa tim con
Và ban cho con mọi quả vị thành tựu thông thường và tối thượng.

Rồi chúng ta thỉnh mời ngài đến và hòa tan vào tim mình.

Bài pháp ngắn về Nền Tảng Mọi Phẩm Hạnh Tốt Đẹp đến đây là chấm dứt. Về dòng truyền thừa của giáo pháp thì Thầy đã thọ nhận nhiều lần từ Đức Đạt Lai Lạt Ma, cũng như từ các giáo thọ của Ngài, tức hai vị giáo thọ của Đức Đạt Lai Lạt Ma. Thầy đã thọ nhận giáo pháp này nhiều lần, nên đó là điều thích hợp, bởi vì các con có một luận giải và giáo huấn từ dòng truyền thừa không gián đoạn, và chúng ta hãy hồi hướng công đức cho sự tiếp nối của dòng truyền thừa không gián đoạn này, cùng lực gia trì của giáo pháp ấy.

Voula Zarpani thông dịch Anh ngữ
Gyalten Deying sao chép bản Anh ngữ; Tenzin hiệu đính
Gyalten Deying chuyển Việt ngữ; Võ Thư Ngân & Chân Thông Tri hiệu đính

Nguồn pháp âm: *The Foundation of All Good Qualities* by Kyabje Choden Rinpoche
Trang mạng: https://archive.org/details/ChodenRinpoche2014

TRÍ TUỆ VÀ PHƯƠNG TIỆN HỢP NHẤT

Hãy phát khởi động lực và hành vi đúng đắn, nghĩ rằng tôi phải tạo lợi lạc cho tất cả chúng sanh bao la như không gian, tôi phải thành tựu giác ngộ vô song và hoàn hảo. Người ta phải nghĩ rằng mục tiêu chánh của việc lắng nghe giáo pháp là để tu tập. Hơn nữa, ý nghĩa của việc tu tập là để giúp tâm thoát khỏi phiền não hay vọng tưởng, và đó là ý nghĩa của việc thực hành Pháp. Vì vậy, động lực tích cực và hành vi tích cực là điều cần thiết ở đây, bởi vì khi càng có động lực và hành vi tốt đẹp hơn, thì việc tu tập Pháp sẽ trở nên hữu hiệu hơn.

Động lực có nghĩa là cách suy nghĩ đúng đắn, và hành vi đúng đắn nghĩa là hành vi thích hợp. Tác phẩm *Ngũ Thập Kệ Tụng Sùng Mộ Bổn Sư* (*Fifty Verses of Guru Devotion*) có nói rằng, "Hãy ngồi ở phía trước với tâm quy phục, ăn mặc chỉnh tề, quỳ gối và chắp tay, thỉnh cầu thầy thuyết pháp ba lần.". Điều này cũng tương tự như lời Lama Tsongkhapa đã nói, "Hãy ngồi trên tọa cụ thấp,

lắng nghe với niềm hoan hỷ lớn lao, rồi uống cam lồ bất tử.". Hành giả nên cung kính ngồi trên tọa cụ thấp, ăn mặc chỉnh tề, tâm không phóng dật, rồi nếu như có khả năng, thì phải quỳ gối trong khi lắng nghe giáo pháp, để không tỏ ra bất kính. Hành giả cũng lắng nghe Pháp với lòng hoan hỷ lớn lao, nghĩ rằng mình thật may mắn khi được nghe thuyết Pháp. Không được lắng nghe với tâm giãi đãi và hôn trầm. Nếu có được cam lồ bất tử, thì con sẽ cẩn thận uống nó một cách vô cùng hoan hỷ, và cam lồ của giáo pháp cũng là cam lồ có thể tiêu diệt tử thần vi tế, để thành tựu Phật quả, nên hành giả phải vô cùng hoan hỷ uống cam lồ giáo pháp một cách cẩn thận. Đây là tất cả những điểm nói về động lực và cách hành xử thích hợp.

Điều chúng ta sẽ nói ở đây là trạng thái mà mình phải thành tựu, sự hợp nhất của trí tuệ và phương tiện. Đức Phật đã dạy 84 000 pháp môn, và nếu nói về khía cạnh dựa trên nền tảng Đại thừa, thì còn có nhiều pháp môn hơn nữa. Theo truyền thống Đại thừa thì Đức Phật đã giảng dạy vô số giáo pháp, và nếu gồm thâu tất cả các giáo pháp này, thì chúng được tóm gọn trong trí tuệ và phương tiện. Rồi nếu câu hỏi được nêu ra là tại sao cần có trí tuệ và phương tiện, đó là vì để có được đứa con, thì phải có cha mẹ, nên cả hai khía cạnh tu tập trí tuệ và phương tiện đều cần thiết.

Ý nghĩa của trí tuệ là phân biệt đối tượng, hay phân tích đối tượng. Nếu con phân tích đúng đắn, thì điều này sẽ trở thành trí tuệ không lầm lạc, và nếu con phân tích đối tượng một cách lầm lẫn hay sai lầm, thì trí tuệ ấy

được gọi là trí tuệ si mê. Ở đây, cần có trí tuệ không lầm lạc, trong sự hợp nhất của trí tuệ và phương tiện.

Khi chúng ta sử dụng trí tuệ phân biệt các đối tượng, thì nó sẽ phát huy mãnh lực của trí tuệ, dù đó là trí tuệ si mê hay trí tuệ phong phú. Chẳng hạn như nhờ làm thí nghiệm mà các nhà khoa học đã chế tạo ra vũ khí hạt nhân làm hại người khác, và loại trí tuệ đó là trí tuệ méo mó, vì bản chất nguy hại của nó. Mặt khác, họ cũng sản xuất ra thuốc men và dụng cụ y khoa, làm lợi lạc cho tất cả, đó là trí tuệ phong phú.

Vì vậy, nếu muốn trưởng dưỡng hành vi công đức, thì trí tuệ rất quan trọng, tựa như nhà vua trị vì vương quốc, thì phải dựa vào các thượng thư khôn ngoan. Ở đây cũng vậy, trí tuệ đóng vai trò của vị thượng thư khôn ngoan, để trưởng dưỡng hành vi công đức.

Người ta nói rằng phương tiện không có trí tuệ là ràng buộc, và trí tuệ không có phương tiện cũng là ràng buộc. Phương tiện đi đôi với trí tuệ là giải thoát, và trí tuệ đi đôi với phương tiện cũng là giải thoát. Điều này có nghĩa gì? Nó có nghĩa là trí tuệ mà không có phương tiện, thì không thể giúp con thoát luân hồi, và phương tiện không có trí tuệ cũng không thể giải thoát con khỏi luân hồi. Nếu có cả hai trí tuệ và phương tiện, thì con sẽ có thể thoát khỏi luân hồi, và đó là điều được nêu ra trong Kinh điển.

Vì sao chúng ta cần cả hai, trí tuệ và phương tiện? Đó là vì trí tuệ giống như vũ khí tiêu diệt cội nguồn luân hồi.

Nếu muốn có khả năng sử dụng vũ khí mạnh mẽ như trí tuệ, thì cần có một cái bệ vững chắc để đặt vũ khí, hay người cầm vũ khí đó, và ở đây, phương tiện đóng vai trò của cái bệ, hay người cầm vũ khí, và vũ khí thì tựa như trí tuệ. Đó là lý do mà chúng ta cần cả hai yếu tố, trí tuệ và phương tiện.

Trong bài tán thán Đức Phật Thích Ca Mâu Ni ba lần mỗi ngày có nói:

Đấng Chánh Biến Tri,
Minh Hạnh Túc,
Đấng Thiện Thệ, Thế Gian Giải,
Điều Ngự Trượng Phu vô song,
Thiên Nhân Sư, đấng Giác Ngộ và Thế Tôn.

Ở đây, minh và hạnh nghĩa là tam vô lậu học giới, định, tuệ. Minh nghĩa là trí tuệ vô lậu. Hai tu tập còn lại, tu giới và tu định, thuộc về phương tiện. Vậy thì minh có nghĩa là trí tuệ, và hạnh nghĩa là giới và định. Ví dụ như một người có kiến thức rộng, nhưng lại bị khuyết tật, vì không có đôi chân, thì không tạo ra được bao nhiêu lợi lạc.

Hơn nữa, Kinh điển Tiểu thừa có nói, "Tri kiến tánh Không có thể giúp con giải thoát, và những tư tưởng còn lại dành cho mục tiêu bổ sung", nghĩa là trong giảng giải về Tứ Diệu Đế có mười sáu thuộc tính, mỗi chân đế có bốn thuộc tính. Trong mười sáu thuộc tính thì điểm chánh là vô ngã, có thể mang lại giải thoát cho con, và mười lăm thuộc tính còn lại là những điểm bổ sung, nhằm nâng cao

sự hiểu biết của con về tri kiến vô ngã. Nói tóm lại, tri kiến chứng ngộ vô ngã là trí tuệ thật sự để giải thoát, và mười lăm thuộc tính còn lại là khía cạnh phương tiện.

Theo quan điểm Đại thừa thì hành giả sẽ không thành tựu giải thoát, trừ khi họ trực tiếp chứng ngộ tánh Không. Tri kiến tánh Không là pháp đối trị thật sự để đoạn trừ nguồn gốc của luân hồi, và phần còn lại đều là khía cạnh phương tiện, đó là pháp tu bổ sung. Chẳng hạn như trong lục độ ba la mật thì bát nhã ba la mật là khía cạnh trí tuệ, và năm ba la mật còn lại là khía cạnh phương tiện. Vì vậy, bản văn nói rằng Đức Phật đã giảng dạy tất cả những chi này, để trí tuệ phát sinh.

Như Thầy đã nói trước đây, pháp chữa trị cứu cánh để đoạn trừ cội nguồn luân hồi là trí tuệ, và phương tiện là để phát huy mãnh lực của trí tuệ, rồi nhận thức bằng trí tuệ phân biệt là điều quan trọng. Thậm chí, trong pháp thiền quán về bồ đề tâm thì hành giả phải sử dụng kiến thức phân biệt, bởi vì người ta nói sự hiểu biết xuất phát từ kiến thức phân biệt thì mạnh mẽ và lâu dài. Do đó, nếu như cần có kiến thức mạnh mẽ và lâu dài thì người ta phải có trí nhận thức sáng suốt về vấn đề này. Đối với hoạt động thế tục thì cũng tương tự như vậy. Ví dụ như tâm luyến ái với một người nào đó. Nếu như chú tâm và tìm kiếm vẻ đẹp của người mà con luyến ái, thì tâm luyến ái đó sẽ gia tăng và trở nên mạnh mẽ, và sẽ tồn tại một thời gian dài. Đối với tâm sân thì cũng giống như vậy. Nếu không thích ai thì con sẽ tìm hiểu những điểm xấu của người này, và cố tìm ra nhiều lý do để chứng minh rằng

người đó xấu, và kết quả là lòng sân hận sẽ gia tăng. Đối với hoạt động thiện hảo thì cũng tương tự như vậy. Do đó, cần phải quán sát theo nhiều cách, để phát huy mãnh lực trí tuệ của mình.

Khi Phật giáo phát triển lần đầu tại Tây Tạng thì một nhà sư Trung Quốc đã đến Tây Tạng. Ông nói rằng người ta không nên tu tập pháp thiền phân tích, bởi vì nếu như phân tích vấn đề thì vọng niệm sẽ gia tăng. Ông đã nêu ra ví dụ, nói rằng dù đó là mây trắng hay mây đen thì nó vẫn che khuất ánh sáng mặt trời. Tương tự như ở đây, dù là niệm thiện hay bất thiện, thì nó sẽ trở thành nhân của luân hồi. Ông nói rằng hành giả nên hành thiền không có bất cứ đối tượng nào, để cho tâm hoàn toàn vắng lặng. Ông đã đưa ra cách hành thiền này. Nhiều người không có công đức đã tu tập theo ông. Đó là chỉ giáo sai lầm, và người ta không nên hành thiền như vậy. Dường như cho đến ngày nay, vẫn có các vị thầy dạy thiền giảng dạy cách hành thiền này. Cách hành thiền này sẽ không có lợi lạc. Người ta nên áp dụng sự phân tích được thẩm định bằng trí tuệ. Kinh Giải Thâm Mật (Samdhinirmocana Sutra) có nói rõ là nếu không áp dụng trí tuệ phân biệt hay phân tích, thì hành giả sẽ không thể nào đoạn diệt được ô trược. Nhà sư Trung Quốc này không chấp nhận Kinh Giải Thâm Mật thật sự do Đức Phật thuyết. Có một câu chuyện như thế. Vì chúng ta có niềm tin nơi Đức Phật, và Ngài đã bác bỏ pháp thiền không suy niệm gì cả.

Nếu muốn thành tựu giải thoát, thì phải có trí tuệ chứng ngộ tánh Không. Theo đường tu Đại thừa thì con

đường trí tuệ nói về trí tuệ chứng ngộ tánh Không. Con có thể nói đường tu thậm thâm, trí tuệ hay sự tích tập trí tuệ siêu việt, tất cả đều đồng nghĩa, là trí tuệ chứng ngộ tánh Không. Rồi các giai đoạn tiệm thứ của đường tu quảng đại, các giai đoạn tiệm thứ của đường tu hiển bày các pháp quy ước và khía cạnh phương tiện của đường tu đều đồng nghĩa.

Nhị đế được gọi là nền tảng của thực tại. Chúng còn được gọi là đường tu quảng đại và thậm thâm. Đường tu quảng đại là khía cạnh của thực tại quy ước rộng lớn, và đường tu thậm thâm là bản tánh cứu cánh. Vì có hai thực tại ở mức độ nền tảng, nên có hai đường tu phải được thực hành; đường tu hiển lộ khía cạnh rộng lớn của thực tại, và đường tu hiển lộ bản tánh cứu cánh của vạn pháp. Đường tu hiển lộ bản tánh cứu cánh thậm thâm của tất cả được gọi là tích lũy trí tuệ, và đường tu hiển lộ bản tánh rộng lớn hay đa dạng của tất cả được gọi là tích lũy phương tiện.

Đâu là kết quả của việc tu tập hai đạo lộ này? Nhờ tu tập khía cạnh quảng đại của đường tu (*phương tiện*), mà tạm thời, hành giả sẽ đạt được tái sinh hoàn hảo cao hơn, và cuối cùng, sẽ thành tựu Rupakaya, tức sắc thân của Phật. Rồi dựa vào đường tu thậm thâm (*trí tuệ*) mà hành giả phải thành tựu Pháp thân, tức chân thân của Phật. Không phải là chúng ta có nói đến điều này trong bài cầu nguyện hồi hướng hay sao? Nhờ công đức này, nguyện cho tất cả chúng sanh tích lũy trí tuệ và công đức, nhờ tích tập công đức và trí tuệ, nguyện cho chúng sanh thành tựu

hai thân Phật. Việc tích tập công đức chủ yếu là nhân cho sắc thân của Phật, và việc tích tập trí tuệ chủ yếu là nhân cho chân thân của Phật. Hai đạo lộ là hai chánh nhân cho hai thân sau cùng, không có nghĩa là hành giả không cần đạo lộ kia. Chánh nhân của sắc thân của Phật là sự tích tập công đức, kết hợp với trí tuệ, và chánh nhân của Pháp thân, chân thân của Phật là trí tuệ, kết hợp với việc tích lũy công đức. Một thân duy nhất không thể được thành tựu, nếu như thiếu vắng đạo lộ kia.

Tuy nhiên, đây là diễn dịch chung theo quan điểm Đại thừa, khi nói về khía cạnh phương tiện của đường tu, thì chủ yếu nên được hiểu là tâm đại bi và bồ đề tâm. Đức Phật nói rằng, "Bồ đề tâm tựa như hạt giống của toàn bộ giáo pháp của Phật đà". Hạt giống ở đây nói về tinh dịch của người cha. Rồi tiếp theo là, "trí tuệ chứng ngộ tánh Không giống như người mẹ.". Điều này có nghĩa là cả hai yếu tố bồ đề tâm và trí tuệ chứng ngộ tánh Không đều quan trọng, và đó là phương tiện và trí tuệ hợp nhất.

Nếu như giải thích ý nghĩa của phương tiện và trí tuệ hợp nhất một cách tóm tắt, thì đó là trí tuệ chứng ngộ tánh Không được ấp ủ với bồ đề tâm, và bồ đề tâm được ấp ủ với trí tuệ chứng ngộ tánh Không. Ở đây cũng vậy, ý nghĩa của chữ ấp ủ là ví dụ như nếu có một bà mẹ nhân từ mất đi đứa con trai duy nhất, dù bà có thể có nhiều ý nghĩ và hoạt động khác trong thời gian đó, nhưng toàn bộ ý tưởng của bà đều trộn lẫn với nỗi buồn vì mất đi đứa con trai. Tương tự như vậy, chúng ta ai cũng trải qua thời gian khó khăn trong đời, và suốt thời gian đó, tâm ta tràn

ngập lo âu và băn khoăn. Ta có thể làm nhiều việc khác trong suốt thời gian đó, nhưng tâm thì không thể tách rời nỗi lo âu đó. Đó là ý nghĩa của chữ ấp ủ. Mặc dù người mẹ mang nỗi đau buồn sâu sắc vì đứa con trai, nhưng không có nghĩa là toàn bộ ý tưởng của bà là đau buồn, và không có ý tưởng nào khác trong tâm trí.

Khi chúng ta tu tập, dù thực hành bất cứ thiện hạnh nào thì vào lúc khởi đầu, con phải phát bồ đề tâm, rồi hành trì tu tập đó, và đến lúc cuối, con sẽ hồi hướng với trí tuệ vô niệm về ba phương diện (đối tượng, hành vi và người tạo tác hành vi đều không có tự tánh). Nếu thực hành như vậy thì việc tu tập của con sẽ trở thành sự hợp nhất của cả hai yếu tố, trí tuệ và phương tiện.

Như Thầy đã nói trước đây, chánh nhân để thành tựu Phật quả là bồ đề tâm, giống như người cha. Tuy nhiên, nếu như không tu tập trí tuệ, thì dù có thực hành năm ba la mật kia đi nữa, chúng cũng trở nên vô dụng, giống như người mù. Một người mù không thể đi đến bất cứ nơi nào. Nếu con có khía cạnh trí tuệ trong công phu tu tập, cùng với năm ba la mật kia, thì trí tuệ có thể đưa con đến Phật quả, nhờ sự hỗ trợ của năm ba la mật kia.

Người ta nói tu tập trí tuệ giống như phần thân thể chính, và các ba la mật khác giống như tứ chi của thân thể, vì vậy nên con phải luôn luôn nỗ lực tu tập trí tuệ chứng ngộ tánh Không. Trong tiếng Tạng, chúng tôi nói *rnam kun mchhog lhan kyi stong nyid*, nghĩa là tánh Không là điều tối thượng trong mọi khía cạnh, hãy thiền quán về

tánh Không, kết hợp với các ba la mật khác.

Nó giống như thân thể của đấng Chuyển Luân Thánh Vương, vua của vũ trụ. Thân của Chuyển Luân Thánh Vương giống như bát nhã ba la mật, và phần tứ chi còn lại thì giống như các ba la mật khác. Sự hiện diện của toàn bộ tứ chi là ví dụ hoàn hảo về một cơ thể, mà nếu thiếu đi tứ chi thì không hoàn hảo. Vì thế nên việc tu tập tất cả lục độ ba la mật là điều cần thiết.

Tuy nhiên, trong Kinh thừa thì trí tuệ và phương tiện hợp nhất là trí tuệ được ấp ủ với phương tiện, và phương tiện được ấp ủ hay ôm ấp với trí tuệ. Theo ý nghĩa nào đó thì hai tâm thức này là những tâm thức riêng biệt, nhưng chúng ôm ấp lấy nhau, còn trong Mật thừa thì ý nghĩa của trí tuệ và phương tiện hợp nhất là một tâm duy nhất thiền quán về trí tuệ và phương tiện đồng thời. Một danh xưng khác của Mật thừa là Kim Cang thừa, có nghĩa là bất hoại, hay bất khả phân, trí tuệ và phương tiện bất khả phân. Việc tu tập trí tuệ và phương tiện đồng thời trong một tâm thức duy nhất, được gọi là Kim Cang thừa.

Thầy nghĩ lần này thì giải thích về trí tuệ và phương tiện hợp nhất chỉ có bấy nhiêu. Nếu có bất kỳ thắc mắc nào về đề tài này, hay về việc tu tập trí tuệ và phương tiện của riêng mình, thì các con cứ hỏi. Có nhiều loại hợp nhất trong Mật thừa, chẳng hạn như trí tuệ và phương tiện hợp nhất, nhị đế hợp nhất, giai đoạn phát khởi và giai đoạn viên mãn hợp nhất, và sự hợp nhất của hai thân kết quả, nhưng hôm nay, chúng ta sẽ không nói về những

điều này ở đây.

Vấn: Thầy giải thích như thế nào về hành trì trí tuệ và phương tiện hợp nhất trong một tâm thức duy nhất trong Mật thừa?

Đáp: Hành giả phải nghĩ về việc liễu ngộ tánh Không, nhưng hiện tướng là sắc tướng của một Bổn tôn, nhưng đây không phải là lúc để nói về điều này. Có nhiều cách nói. Trước tiên, hành giả phải thiền quán về tánh Không, rồi đồng thời, mang hiện tướng của Bổn tôn. Khi hành giả liễu ngộ về bản chất vô tự tánh, thì đó là khía cạnh trí tuệ. Đồng thời, hành giả phải chú tâm vào vị Bổn tôn ở mức độ hiện tướng. Đó là trí tuệ và phương tiện hợp nhất.

Vấn: Trong Mật tông, khi thiền quán về tự thân như một Bổn tôn thì trước hết, mình phải hòa tan vào tánh Không, nhưng làm sao biết được mình có hòa tan hay không?

Đáp: Khi nghĩ về cái ngã phải được phủ định, cái ngã được quy gán lên ngũ uẩn, khi bản ngã xuất hiện với mình, thì dường như nó không được quy gán vào ngũ uẩn, mà được thiết lập từ chính phía nó. Phải khảo sát xem ngã được thành lập từ chính phía nó hay không. Nếu như ngã tự nó được thiết lập, thì nó phải độc lập, không dựa vào bất cứ yếu tố nào khác và bất biến, nhưng thật ra không phải như vậy, bởi vì ta có thể thấy bản thân mình thay đổi. Khi có sự xác tín rằng không có tự ngã nào mà không dựa vào bất cứ yếu tố nào khác, thì con đã thấu hiểu về tánh Không. Rồi có sự chứng ngộ về tánh Không.

Có thể con không có chứng ngộ trực tiếp, nhưng phải tin vào điều này. Đó là sự thật. Vì tập khí mạnh mẽ bám chấp vào một tự ngã độc lập từ vô thỉ, nên khó mà có được sự hiểu biết về điều này lúc đầu. Trước tiên, hành giả phải có tín tâm và niềm tin vào đó, rồi tư duy về điều này hết lần này đến lần khác. Cuối cùng thì họ sẽ chứng ngộ với nhận thức xác thực.

Vấn: Thầy nói rằng qua sự phân tích mà hành giả hòa tan vào tánh Không, nhưng trên thực tế thì có một cái ngã đang thực hiện việc phân tích. Làm sao đó là điều khả dĩ?

Đáp: Trong khi phân tích, nếu con nhận thức rằng tự ngã chỉ được quy gán bằng sự định danh và khái niệm, nhưng nó có vẻ hiện hữu từ chính phía nó, thì điều này có nghĩa là con không có khả năng hòa tan tự ngã vào tánh Không. Khi con phân tích về tự ngã và không thể tìm ra bất kỳ bản ngã hay các uẩn nào hiện hữu từ chính phía chúng, thì đó là ý nghĩa của hòa tan ngã vào tánh Không. Khi con nói rằng 'Tôi hòa tan vào tánh Không', nó không có nghĩa là "tôi" không hề hiện hữu. Khi tụng niệm nghi lễ Mật tông vào lúc khởi đầu, con sẽ thấy câu 'tự ngã trở thành tánh Không một cách tự nhiên'. Ý nghĩa của câu này là tự ngã không có sự tồn tại cố hữu một cách tự nhiên, chứ không có nghĩa là tự ngã không hề hiện hữu. Trong Bát Nhã Tâm Kinh có nói "vô sắc, thanh, hương, vị", nghĩa là không có sắc tồn tại bằng tự tánh và vân vân. Nó không có nghĩa là không có sắc, không có thanh v.v… Ngũ uẩn được quán sát cũng không có tự tánh. Hơn nữa, ngài Long Thọ nói rằng không có pháp nào không do duyên sinh, và

không có pháp nào có tự tánh. Bất kỳ pháp nào dựa vào các yếu tố khác thì phải không có tự tánh. Hành giả không nên lẫn lộn giữa hai vấn đề trống rỗng tự tánh và hoàn toàn trống rỗng.

Việc nêu ra thắc mắc là tốt, nhưng Thầy đề nghị con nên tu tập tích lũy công đức và tịnh hóa nghiệp chướng. Sau khi giác ngộ, Đức Phật đã nghĩ rằng, "Thậm thâm và tịch tĩnh, thoát khỏi hý luận, quang minh và vô vi. Ta đã tìm ra giáo pháp tựa như cam lồ, nhưng nếu như thuyết pháp này, thì không ai hiểu, nên ta sẽ im lặng ở trong rừng.". Vì vậy, nếu chưa tích lũy được công đức lớn, thì sẽ không hiểu được giáo pháp. Ngay từ đầu, Thầy đã nói rằng tu tập trí tuệ phải đi đôi với tu tập phương tiện. Khi tích lũy được công đức lớn, thì hành giả sẽ thấu hiểu ý nghĩa của tánh Không.

Vấn: Mười sáu thuộc tính của tứ diệu đế là gì?

Đáp: Có bốn thuộc tính cho mỗi diệu đế. Vô thường, khổ, Không và vô ngã là các thuộc tính của khổ đế. Nhân, tập, sinh khởi mãnh liệt, và duyên là các thuộc tính của tập đế. Tịch tĩnh, tịch diệt, hoàn hảo và chân giải thoát là các thuộc tính của diệt đế. Các thuộc tính của đạo đế là đường tu, thích hợp, hữu hiệu và thật sự đưa đến giải thoát. Đây là giáo huấn rất rộng lớn.

Vấn: Có cần phải phát triển định tâm để phát tâm bồ đề quy ước không?

Đáp: Có nhiều cách giải thích khác nhau trong sách vở. Theo tác phẩm của Jetsunma thì đúng là hành giả phải phát triển định tâm trước khi phát bồ đề tâm, và có lý do trích dẫn cho điều này, chẳng hạn như trong tác phẩm của Gyaltsab Rinpoche và ngài Sư Tử Hiền (Haribhadra), trong đó, các ngài đề cập đến nhu cầu phát triển định tâm, trước khi phát bồ đề tâm quy ước. Sách còn nói hành giả cần phải có định tâm, để phát bồ đề tâm bất dụng công hay chân chính. Bồ đề tâm dụng công là cố ý phát tâm bồ đề bằng phương pháp bảy điểm nhân quả, phát nguyện thành tựu giác ngộ vì lợi lạc của tất cả bà mẹ hữu tình.

Vấn: Trong Kinh thừa, người ta có thể phát triển bồ đề tâm và trí tuệ đồng thời hay không?

Đáp: Trong Kinh thừa, người ta không thể phát triển bồ đề tâm và trí tuệ đồng thời trong một tâm thức duy nhất, nhưng có thể phát triển hai tâm thức này cùng một lúc.

Vấn: Có phải Thầy nói rằng trong vật lý lượng tử, tất cả các pháp hữu vi tuyệt đối không phải là một thực thể đơn độc duy nhất, mà chúng là hợp thể của nhiều hạt nhỏ?

Đáp: Điều trước tiên là trong đạo Phật, chúng ta phân chia vạn pháp thành ba loại: pháp hữu vi, ý thức và bất tương ưng hành pháp. Điều chúng ta đang nói đến ở đây là ý thức, không phải vật chất bên ngoài.

Vấn: Con có thể đi đâu để tìm sách nói về các pháp hữu vi, ý thức và các pháp trừu tượng?

Đáp: Trong tu viện thì đây là chương trình giáo dục của năm đầu tiên. Con có thể học những đề tài này trong sách Nhiếp Loại học.

Vấn: Khi nói về trí tuệ và phương tiện hợp nhất thì đôi khi, nó được diễn dịch rằng phương tiện là cha và trí tuệ là mẹ, rồi có sự hợp nhất của trí tuệ và phương tiện. Đôi khi, người ta hiểu lầm ý nghĩa trí tuệ và phương tiện hợp nhất là cha và mẹ kết hợp với nhau. Thầy giải thích điều này như thế nào?

Đáp: Không phải lúc nào cũng diễn dịch theo cách đó. Khía cạnh phương tiện được diễn dịch như người cha, bởi vì trong nền văn hóa của chúng ta, việc người con trai xuất xứ từ dân tộc nào được phân biệt dựa vào người cha, không phải người mẹ, nhưng người mẹ có thể sản sinh ra bất kỳ nhóm dân tộc nào. Ở đây cũng vậy, nếu hành giả đang tu tập bồ đề tâm, thì hành giả đó được xem là hành giả Đại thừa, nhưng việc tu tập khía cạnh trí tuệ có thể sản sinh ra cả hai loại hành giả Đại thừa và Tiểu thừa. Đây là ý nghĩa của khía cạnh phương tiện giống như người cha, và việc tu tập khía cạnh trí tuệ giống như người mẹ.

Vấn: Một số người hiểu lầm ý nghĩa này.

Đáp: Khi nói về khía cạnh phụ mẫu trong pháp tu, thì nó không giống như mọi quan điểm trong đời sống thế tục.

Cuối cùng, Thầy muốn nói rằng dù tạo tác bất kỳ hành vi nào, thì lúc đầu, việc phát khởi động lực đúng đắn là

điều quan trọng, và vào lúc cuối, phải hồi hướng công đức của mình. Nói chung là công đức của tất cả chúng sanh trong ba thời gom tụ lại, hồi hướng cho giáo pháp thanh tịnh hưng thịnh khắp nơi trên thế gian, và toàn thể chư đạo sư nắm giữ giáo pháp được trường thọ v.v....

Tenzin sao chép và dịch Tạng ngữ sang Anh ngữ.
Gyalten Deying hiệu đính bản Anh ngữ và chuyển Việt ngữ;
Võ Thư Ngân và Chân Thông Tri hiệu đính.

Pháp âm: *Union of Method and Wisdom*, Choden Rinpoche
Nguồn pháp âm:
https://archive.org/details/UnionOfMethodAndWisdom/20100320_UnionOfMethodAndWisdom_Choden_Rinpoche.mp3

MỘT HÌNH THỨC CÁCH MẠNG VI TẾ

Người Trung Hoa nói rằng tôn giáo là độc dược. Tuy nhiên, lúc đầu, họ nói rằng nếu bạn có thể hành trì Pháp mà không cần nương tựa vào người khác để có được thực phẩm hay y phục, thì có thể tu tập. Họ cho rằng bạn là kẻ ăn bám, nếu bạn sống bằng thực phẩm của người khác, nên nhiều hành giả đã quyết định rằng pháp tu Thọ Dụng Tinh Chất, tức Chulen, (không cần thực phẩm) là phương pháp tốt nhất, và có ý định nhập thất trong những nơi ẩn dật trên núi.

Khi hành trì Chulen, bạn cần có chỉ giáo, những chỉ giáo đúng đắn. Lúc đầu, tôi không có được điều này, nhưng cuối cùng, sau khi thỉnh cầu rất nhiều lần, một vài người trong chúng tôi đã nhận được chỉ giáo, và tôi đã nhập thất ba tháng.

Tôi đã muốn tiếp tục hành trì này trọn đời. Công phu tu tập diễn tiến khả quan, và tôi cảm nhận được nhiều năng lực và chánh niệm. Tuy nhiên, sau ba tháng, người Trung Hoa đến và nói rằng việc nhập thất này đúng là

một sự phê phán đối với chính quyền của họ. Họ cho rằng pháp thiền này là một sự sỉ nhục cho đất nước, và chúng tôi đang đưa ra thông điệp rằng chính quyền không thể cung cấp thực phẩm cho chúng tôi. Tựu chung là chúng tôi đang hạ thấp người Trung Hoa, rằng đây là một hình thức tinh vi của một cuộc cách mạng. Thế là chúng tôi phải chấm dứt hành trì Chulen.

Có ba loại Chulen: Chulen hoa, Chulen đá và Chulen nước. Với Chulen hoa, có một loại dược phẩm bào chế từ nhiều loại hoa khác nhau. Bạn uống ba viên: một viên buổi sáng, một viên buổi trưa và một viên buổi tối. Đó là tất cả những gì bạn dùng trong ngày, và như thế là đủ. Thế rồi, khi đã quen dần, thì bạn chỉ cần uống một viên là đủ. Và khi đã hoàn toàn quen thuộc với điều này thì bạn không cần ăn gì cả, chỉ áp dụng sự quán tưởng và hấp thụ trực tiếp những tinh chất này vào trong người. Năng lượng này tự nó đã đầy đủ để giúp cho bạn sống.

Khi thực hành Chulen, bạn sẽ tự hóa hiện như một bổn tôn, sau đó, dùng viên thuốc và quán tưởng rằng bạn đang thọ dụng tinh túy của ngũ đại, không khí, đất, nước, lửa và không gian. Bạn hấp thụ những tinh túy này vào thân mình. Bằng cách thực hành này, bạn không cần phải phụ thuộc vào thức ăn nguyên chất nữa.

Đối với các hành giả tu tập Pháp, một cuộc nhập thất Chulen giúp bạn bớt tốn thời gian. Bạn sẽ không tốn thời gian để tìm thức ăn và nấu nướng, nghĩa là bạn sẽ có nhiều thời gian hơn để thực hành Pháp, đặc biệt là

khi nhập thất trong hang động. Bạn không cần nhờ thí chủ chu cấp thức ăn cho mình. Hơn hữa, Chulen giúp cho tâm vô cùng sáng suốt. Nó hỗ trợ năng lực cho việc tham thiền. Lợi ích thứ hai là nó kéo dài thọ mạng, giảm thiểu tóc bạc và nếp nhăn. Nó cũng khiến cho gương mặt và thân hình bạn tươi đẹp hơn.

Lợc ích tốt nhất là hiện nay, chúng ta đang tích lũy quá nhiều nghiệp tiêu cực liên quan đến thực phẩm như chấp thủ, giết hại, quá nhiều nghiệp xấu, và với hành trì Chulen, tất cả những điều này sẽ chấm dứt.

Bài này xuất hiện lần đầu tiên trong *Tạp Chí Mandala*, tháng 7/8, năm 2000.
Lozang Ngodrub chuyển Việt ngữ; Võ Thư Ngân hiệu đính.

LỢC ÍCH CỦA VIỆC HỌC THI PHÚ VÀ NGỮ PHÁP

Từ năm 1961 đến 1965, tôi tu học với vị Trụ Trì phái Sakya tại Lhasa. Dù chỉ tu học như thế, nhưng chúng tôi rất lo sợ – lo sợ cho vị thầy và lo sợ cho đệ tử. Tôi là người duy nhất tu học với vị lama này.

Tôi đã học ngữ pháp và thơ, rồi tiếng Phạn. Tôi đã học môn nghiên cứu về âm thanh. Có một môn Phạn ngữ khác mà bạn ghép các chữ cái để tạo thành mật chú. Tôi cũng đã học môn thiên văn Tây Tạng (bắt nguồn từ Ấn Độ). Tôi không học y khoa vào lúc đó, nhưng khi trở về quê nhà thì sư phụ của tôi là một bác sĩ. Nhờ sống chung với ngài nên tôi biết vị thuốc nào chữa trị loại bệnh nào.

Khi càng tinh thông ngữ pháp thì bạn càng đọc kinh điển dễ dàng và thấu hiểu ý nghĩa sâu xa của Pháp hơn nữa. Có một phương pháp mà nhờ học hỏi những chi tiết tinh vi của ngữ pháp, bạn sẽ có được nội kiến tinh tế hơn về thực tại. Môn ngữ pháp rất sâu sắc trong Tạng ngữ, vì thế nội kiến của bạn cũng trở nên sắc sảo hơn. Khi đọc một bản kinh văn, bạn sẽ biết chính xác những lỗi chính

tả nằm ở đâu; vì lối viết chính tả trong Tạng ngữ không giống như Tây phương, nó vô cùng tinh vi.

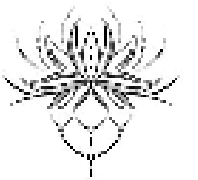
Việc học thi phú giúp bạn sáng tác các bài cầu nguyện và tán thán một cách hùng hồn và hữu hiệu nhất, trong đó, bạn dùng những thí dụ và tỷ giảo, sắp xếp một tỷ giảo thành một bài tán thán, và có thể sáng tác những tác phẩm đầy thi vị.

Khi học môn thi phú, bạn có thể học nghệ thuật viết và đọc theo một cách nhất định nào đó, mà khi đọc xuôi thì các dòng chữ có một nghĩa, và nếu đọc ngược thì chúng cũng có một ý nghĩa. Cả hai chiều của dòng chữ đều truyền đạt một ý nghĩa.

Có một tác phẩm của Lama Tsongkhapa với tựa đề *Luyện Tư Tưởng Bằng Âm Thanh Tuyệt Vời Của Thi Phú* mà ta có thể đọc xuôi hay ngược; cả hai chiều bạn đều có thể đọc và giảng dạy được. Lama Tsongkhapa là một nhà thơ vĩ đại, không có điều gì mà Ngài không biết! Ngài có một tâm thức toàn tri.

Phần lớn những gì tôi sáng tác là những bài cầu nguyện trường thọ cho nhiều lama và những lời kệ chúc lành cho các tòa nhà mới. Nhiều người đã yêu cầu tôi viết sách, nhưng tôi không thích làm việc này. Mục tiêu chính của việc học thi phú, ngữ pháp và thiên văn là để thấu hiểu Pháp một cách đúng đắn, và áp dụng nó vào việc hành trì. Tôi không học những môn này để viết sách. Khi người ta hỏi thì tôi nói chúng ta đã có quá nhiều sách vở, đã có đủ sách rồi. Điều mà chúng ta cần là thực hành những chỉ giáo từ sách vở.

- Lợi Ích Của Việc Học Thi Phú Và Ngữ Pháp -



Bài báo này xuất hiện lần đầu tiên trong *Tạp Chí Mandala*, tháng Bảy/Tám 2000.
Lozang Ngodrub chuyển Việt ngữ; Võ Thư Ngân hiệu đính

GURU PUJA

Hôm nay là ngày hành trì Guru Puja, Lama Chopa tsog, hay lễ cúng dường đạo sư tâm linh. Chữ cúng dường trong tiếng Phạn là Puja. Ý nghĩa của Puja là cách tiếp cận để làm hài lòng tâm thánh thiện của vị bổn sư. Pháp cúng dường đạo sư tâm linh, hành trì Lama Chopa này là một trong những hành trì sâu rộng của guru yoga (bổn sư du già). Hành trì guru yoga là một phương tiện để thiết lập tâm thức của bổn sư. Đó là mục tiêu chánh của việc tu tập Lama Chopa. Các truyền thống khác gọi hành trì guru yoga là Ladrup (thiết lập bổn sư), là cách tiếp cận hay phương tiện để thiết lập bổn sư, nhưng ý nghĩa thì giống nhau. Phương tiện ấy được gọi là Lamai Naljor, hay pháp tu guru yoga. Ngay cả trong pháp tu Mật tông, chúng ta gọi nó là Drupthap, nghĩa là cách tiếp cận để thiết lập vị Hộ Phật, và điều này cũng tương tự như vậy ở đây, đó là phương tiện mà vị lạt ma trở nên gần gũi với mình hơn, và nhờ cách sử dụng phương tiện này mà hành giả sẽ thành tựu giác ngộ trong bản tánh của vị bổn sư của mình. Như đã nêu ra trước đây về pháp tu Hộ Phật du già (deity yoga), khi hành trì bất kỳ pháp tu Hộ Phật du già

(Ladrup) nào thì có nghĩa là con đang tu tập để đạt Phật quả trong bản tánh của vị Hộ Phật đó, và ở đây, điều này cũng tương tự như vậy.

Trước tiên, pháp tu guru yoga xuất xứ từ Kinh Văn Thù Sư Lợi Nhĩ Truyền Hóa Thân (Kinh Nhĩ Truyền Mầu Nhiệm) [Manjushri's Whispered Emanation Scripture (Whispered Magical Scripture)]. Đầu tiên, Đức Văn Thù Sư Lợi dạy pháp tu này cho ngài Tông Khách Ba (Je Tsongkhapa), rồi về sau, Panchen Lobsang Chokyi Gyaltsen đã biên soạn pháp tu này thành một quyển kinh. Hành trì guru yoga này là một pháp tu rút tỉa nhiều điểm đặc sắc độc đáo từ chỉ giáo của Kinh Nhĩ Truyền Hóa Thân mà các truyền thống khác không có.

Pháp tu guru yoga này là tinh túy được rút tỉa từ Kinh Nhĩ Truyền Hóa Thân mà Đức Văn Thù đã dạy cho Tông Khách Ba.

Lý do nó được gọi là Kinh Nhĩ Truyền Hóa Thân hay Kinh Nhĩ Truyền Mầu Nhiệm là vì nó chỉ được trao truyền cho những vị thủ hộ dòng truyền thừa của pháp tu này, người có khả năng duy trì dòng truyền thừa, và khi pháp tu guru yoga này được trao truyền từ vị thủ hộ dòng truyền thừa trước đến vị thủ hộ dòng truyền thừa sau thì đôi khi, nó được trao truyền trong dạng kinh sách, nhưng không một ai khác có thể nhìn thấy quyển kinh ấy, ngoài vị thủ hộ dòng truyền thừa. Đôi khi, nó được trao truyền cho vị thủ hộ dòng truyền thừa kế tiếp như một chỉ giáo hiện ra trong tâm ngài một cách sâu sắc. Kinh Văn Thù Sư

Lợi Nhĩ Truyền Hóa Thân được một vị lạt ma trao truyền cho vị lạt ma khác, cả hai đều phải là người thủ hộ dòng truyền thừa của pháp tu này, nghĩa là không phải tất cả các lạt ma đều nắm giữ kinh này. Khi Kinh Văn Thù Sư Lợi Nhĩ Truyền Hóa Thân được truyền cho Panchen Lobsang Yeshe, nó hiển lộ trong dạng kinh sách, và ngài đặt quyển kinh trên kệ sách trong tủ thờ. Một ngày kia, Panchen Lobsang Yeshe chỉ cho một thí chủ xem tất cả các thánh vật trên bàn thờ, và khi ngài nói đến "Kinh Nhĩ Truyền Hóa Thân", thì vị thí chủ chỉ thấy kệ sách trống rỗng. Vì vậy nên ngoài vị thủ hộ dòng truyền thừa ra, không một ai khác có thể nhìn thấy quyển Kinh Nhĩ Truyền Hóa Thân.

Pháp tu Lama Chopa này là phiên bản rút tỉa toàn bộ những điểm tinh túy của Kinh Văn Thù Sư Lợi Nhĩ Truyền Hóa Thân, vì thế nên nó là một kinh văn đầy lực gia trì, không như các bản văn khác. Panchen Lobsang Chokyi Gyalten không nói rằng ngài giữ Kinh Nhĩ Truyền Hóa Thân, nhưng ngài cho biết chỉ giáo này đã được rút tỉa từ Kinh Nhĩ Truyền Hóa Thân. Panchen Lobsang Chokyi Gyaltsen nói rằng hành trì này hay kinh văn này là tinh túy xuất xứ từ sự khuấy động biển thiện thuyết của Kinh điển và Mật điển, và biển thiện tuyết của Kinh điển và Mật điển ấy là Kinh Nhĩ Truyền Hóa Thân. Panchen Lobsang Chokyi Gyalten cho biết trong sáng tác của ngài rằng Lama Chopa là tinh túy được rút tỉa từ Kinh Nhĩ Truyền Hóa Thân. Đó là lý do mà Lama Chopa là một hành trì rất thậm thâm và đầy lực gia trì. Nó bao gồm tất cả các hành trì trong Kinh điển và Mật điển, vì vậy, nếu một hành giả thiền quán về Lama Chopa thì không thể nào hoàn tất bài

thiền quán này trong một ngày.

Có một lần, một lạt ma ban chỉ giáo Lama Chopa cho đệ tử của ngài và bảo người đệ tử thiền quán về giáo pháp này mỗi ngày. Hôm sau, người đệ tử thưa với thầy rằng anh không thể hoàn tất bài thiền quán trong một ngày, nên vị thầy bảo anh thiền quán một phần của Lama Chopa mỗi ngày. Vị thầy chỉ cho anh thiền quán phần thứ nhất một cách chi tiết trong ngày đầu, rồi thiền quán về những phần còn lại nhanh hơn, rồi ngày hôm sau thì thiền quán về phần kế tiếp một cách chi tiết hơn. Người đệ tử đã được chỉ dạy như thế, nếu không thì không thể nào hoàn tất bài thiền quán trong một ngày.

Lama Chopa, hay cúng dường đạo sư tâm linh, là một trong những hành trì sâu rộng của guru yoga, nên hành trì về guru này kết hợp với Lama Tsongkhapa. Ý nghĩa của nó là trong hành trì này, con quán Lama Tsongkhapa là nhân vật chính của ruộng phước, bất khả phân với vị bổn sư của mình, nhờ vậy mà ta có thể tích lũy công đức, dựa vào thất chi nguyện. Lý do là vì kinh văn nói rằng cúng dường cho bổn sư của mình chính là cúng dường cho tất cả chư Phật. Vì thế nên hành giả sẽ gặp nhiều thuận lợi khi cúng dường Tsog cho bổn sư như ruộng phước, và có thể tích lũy công đức bao la như đại dương.

Đối với việc cúng dường Tsog, ý nghĩa của Tsog còn có thể được hiểu là sự tích tập công đức và trí tuệ, vì chính phương tiện cúng dường Tsog là một cách tiếp cận để tích lũy công đức và trí tuệ. Một ý nghĩa khác của

Tsog là tụ họp, sự tụ họp của nhiều vị Daka và Dakini (Không hành nam và Không hành nữ). Nó là phương tiện tối thắng để tích lũy công đức lớn lao. Nó cũng là phương tiện để hồi phục các tam muội da giới mình đã vi phạm. Đó là phương tiện để cầu khẩn sự trợ giúp của chư Hộ Pháp, và cũng là một cách để trả nợ nghiệp cho những chúng sanh mà mình đã thiếu nợ, bởi vì khi cúng dường Tsog cho tất cả chúng sanh, thì con cũng cúng dường cho những chúng sanh mà mình đã mắc nợ nghiệp trong quá khứ, và điều này có ý nghĩa lớn đối với việc trả nợ chúng sanh. Đặc biệt mùng 10 và 25 âm lịch trong mỗi tháng là những ngày mà nhiều vị Daka và Dakini tề tựu, nếu như cúng dường Tsog vào những ngày này mỗi tháng thì con sẽ được nhiều thuận lợi. Về mặt cơ bản thì dù chư vị Daka và Dakini có tụ họp hay không, khi có người thỉnh mời thì chư vị sẽ đến. Tuy nhiên, nếu như cúng dường vào những ngày đặc biệt mà chư vị luôn luôn tụ họp, thì con sẽ có lợi lạc lớn hơn.

Đôi khi, Tsogkyi Khorlo hay vòng cúng dường Tsog, (nghĩa là sự tề tựu của khách dự tiệc cúng dường Tsog), cũng đã từng được gọi là Tsogkyi Torma. Đối với vấn đề khôi phục việc phạm giới thì khi cúng dường Tsog, hành giả cũng có thể hồi phục việc phạm giới với bạn đạo, cũng như đối với chư Hộ Phật. Khi cúng dường Tsog cho các Daka và Dakini, thì đó gọi là vòng cúng dường Tsog, nhưng nếu chỉ có các Dakini trong số khách dự tiệc mà không có các Daka, thì nó không được gọi là vòng cúng dường Tsog, mà là Pamo Torma, nghĩa là cúng dường Torma cho chư Dakini. Nếu chỉ có các Daka trong số khách dự tiệc mà

không có các Dakini thì gọi là Pawo Torma, lễ cúng dường Torma cho chư Daka, chứ không phải là vòng cúng dường Tsog.

Nếu ai đã nhận lễ điểm đạo của bất kỳ vị Hộ Phật Mẫu nào, chẳng hạn như Chakrasamvara và Vajrayogini, thì việc cúng dường Tsog mỗi tháng vào mùng 10 và 25 âm lịch là tam muội da giới (hành trì cam kết) của hành giả đó, nên việc cúng dường Tsog vào những ngày đó rất quan trọng. Như đã nêu ra trước đây, nếu như con cúng dường Tsog một mình, thì không gọi là Tsokyi Khorlo, vòng cúng dường Tsog, nhưng điều này sẽ ngăn ngừa việc vi phạm tam muội da giới.

Như đã nêu ra trước đây, cúng dường Tsog mỗi tháng vào mùng 10 và 25 âm lịch là hành trì cam kết đối với các vị Hộ Phật Mẫu như Vajrayogini. Nếu như vì lý do nào đó mà hành giả không thể cúng dường Tsog vào những ngày này, chẳng hạn như đang du lịch bằng máy bay, thì có thể trì tụng mật chú của vị Hộ Phật đó gấp hai lần con số mật chú thường trì tụng hàng ngày, để tránh phạm tam muội da giới, vì không thể cúng dường Tsog. Nếu như hành giả đem thực phẩm hay thứ gì có thể ăn được cho ba cô gái đồng trinh, bằng cách tưởng tượng mình đang cúng dường cho Vajrayogini, thì cũng có thể ngăn ngừa việc phạm giới, vì không thể cúng dường Tsog. Nếu như con cúng dường thức ăn hay thứ gì có thể ăn được cho vị Lạt ma của mình, và nghĩ rằng mình đang cúng dường Tsog, thì đó cũng là một cách thay thế cho việc cúng dường Tsog. Thầy có một người bạn đồng tu. Một ngày nọ, vì quá

bận rộn và không thể cúng dường Tsog, nên ông đã mang một giỏ đầy bánh mì cúng dường cho bổn sư của ông. Không ngờ thầy của ông có khả năng thấu thị, nên ngài đã phân phát bánh mì cho mọi người và nói với họ rằng: "Đây là lễ vật cúng dường Tsog của ông ấy, hãy thưởng thức nó.".

Dù có một số hành trì thay thế trong tam muội da giới đối với Vajrayogini như đã nêu ra ở trên, nhưng hành trì bắt buộc là ngày 25 tháng 11 và 10 tháng 12 âm lịch mỗi năm, hành giả phải cúng dường Tsog vào những ngày này, và không có sự chọn lựa nào khác.

Vậy là tốt rồi. Bây giờ, hãy phát khởi động lực thiện hảo, bằng cách nghĩ rằng: "Con nguyện thành tựu giác ngộ vì lợi lạc của tất cả chúng sanh. Vì vậy nên con sẽ cúng dường Tsog cho toàn thể đối tượng quy y.". Đúng ra thì có nhiều loại khách dự tiệc cúng dường Tsog, đó là thượng khách, là đối tượng của lòng tôn kính. Chư vị thượng khách là Lạt ma, Hộ Phật, Phật và Bồ tát; rồi đến Daka, Dakini và chư Hộ Pháp trí tuệ là khách thuộc hàng bảo hộ và phẩm hạnh. Chúng sanh trong lục độ là khách thuộc về đối tượng của lòng bi mẫn. Nhờ cúng dường Tsog, mà con khiến cho tất cả chúng sanh được mãn nguyện. Trong khi cúng dường Tsog, con cũng cần phải tụng một bài hát. Những lời tán thán như "Toàn thể chư Như Lai, Anh Hùng và Anh Thư" là nguyên văn của Mật điển chánh. Nó gọi là "Chi Gyi Gyalmo Luyang", nghĩa là "Bài Hát Du Dương của Hoàng Hậu Mùa Xuân". Việc trì tụng du dương là điều cần thiết. Tương truyền rằng bài hát và vũ điệu kim cang sẽ

khiến cho chư vị Daka và Dakini thỏa mãn, còn thức ăn và nước uống thì làm thỏa mãn các hành giả. Các hành giả cúng dường Tsog sẽ thưởng thức Tsog và nước uống.

Tenzin sao chép và dịch Tạng ngữ sang Anh ngữ;
Lozang Ngodrub hiệu đính bản Anh ngữ và chuyển Việt ngữ;
Võ Thư Ngân hiệu đính
Nguồn pháp âm: Teaching on Guru Puja by Choden Rinpoche
https://archive.org/details/TeachingsOnGuruPuja

LỜI CẦU NGUYỆN: KHẨN CẦU CHÂN LÝ
[CẦU NGUYỆN HỒI HƯỚNG CHO MỌI THIỆN HẠNH]

Phía trước, ở giữa biển mây phẩm vật cúng dường
Đức Phổ Hiền,
Nơi an trú của chư vị lama, Yidam, Tam Bảo và Hộ Pháp
Cùng các đấng hiền thánh đã thành tựu chân lý;
Xin hoan hỷ nhận mây cúng dường các phẩm vật này,
và ban cho con chân lý tối thượng.

Con xin đảnh lễ và cúng dường bằng ba cửa,
nguyện nỗ lực với thiện hạnh.
Con xin sám hối nghiệp xấu ác của tự thân cùng tha nhân,
và hoan hỷ với công đức của tất cả chúng sanh.
Con xin thỉnh cầu các Đấng Chiến Thắng
[chuyển Pháp luân].
Con xin hồi hướng mọi công đức [tích tập được]
cho thành tựu giác ngộ.
Nguyện mặt trời giáo pháp của Đức Mâu Ni
chiếu sáng rực rỡ khắp các cõi hiện hữu và an bình[1].

Xua tan lực hủy hoại của các đại,
Làm sáng tỏ chánh đạo giải thoát,
Nguyện cho những điều [các hành giả] phải thực hành
và từ bỏ được hiển lộ rực rỡ như thị.

Đặc biệt, nguyện cho thang thuốc bi mẫn
của Tam Bảo khôi phục lại
Tôn giáo và chánh quyền của Bhota[2],
hùng lực của Người Ban Niềm Hoan Hỷ[3],
Đã bị tiêu diệt vì gió nghiệp của Ravan hung ác,
Và chiến thắng đội quân của những kẻ thét gào[4].

Nhằm khôi phục, trưởng dưỡng và
nâng cao truyền thống của chúng ta,
Nguyện cho con trở thành Hanumantha[5] thứ Hai,
Gánh chịu khó khăn, và với trí nhận thức sâu sắc bao la
cùng các hạnh khác,
Nguyện cho con hoàn thành tôn ý của Đấng Chiến Thắng[6].

Nguyện chỉ riêng con có sức mạnh [hoàn thành] viên mãn
Những lời cầu nguyện quý báu bao la như bầu trời của
các Đấng Chiến Thắng và con cái của chư vị,
Và nhanh chóng thành tựu thủ đô hợp nhất,
Nguyện cho con ban trận mưa Pháp bảo lớn lao cho
chúng sanh trong luân hồi.

Nguyện cho cái lạnh chướng ngại trong ngoài
tác hại sự chín muồi của hoa quả nguyện vọng

tuyệt diệu được điều phục.
Nguyện cho nữ hoàng mùa thu của Tam Bảo
vĩnh viễn bảo hộ
Cho hơi ấm của nhân duyên thuận lợi luôn tụ họp.

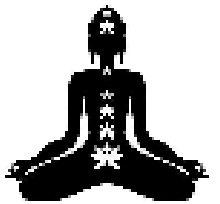
Sera Jey Lhopa Choden, với danh xưng "tulku", đã sáng tác [bài cầu nguyện] này với ngẫu hứng, sau ngày thứ ba tốt đẹp trong tháng Zil Nön Dro Zhün, năm Hoàng Gia, [năm Tây lịch] 1963, [trong khi nhập thất]. Nguyện cho hiện thực xảy ra như lời cầu nguyện.

Chú thích

(1) Luân hồi và niết bàn.
(2) Tiếng Phạn của chữ Tây Tạng.
(3) Tạng ngữ "Gache", một tính ngữ của Rama, anh hùng của thiên sử thi Ramayana và con trai của Vua Ayodhya. Vần kệ này và vần kệ sau là phép ẩn dụ bao quát, so sánh chánh quyền Tây Tạng với huyền thoại Ấn Độ. Ravan, nữ thần báo oán của Rama, giả dạng làm một nhà tu khổ hạnh và bắt cóc Sita, vợ của Rama. Sau đó, với sự giúp đỡ của vị Hầu Vương Hanuman (God-monkey) và đội quân khỉ, Rama đã đến nơi trú ngụ của Ravan ở Tích Lan (Sri Lanka) và đánh bại quân đội ma quái của Ravan, giải thoát cho Sita.
(4) Một tính ngữ của Ravan.
(5) Xem chú thích số 3.
(6) Tạng ngữ, "gyal wa" - nói về Gyalwa Rinpoche, Đức Đạt Lai Lạt Ma.

Geshe Gyalten dịch Tạng ngữ sang Anh ngữ tại Choden Labrang, Tu Viện Sera Jey, ngày 14 tháng 9, 2015.
Gyalten Deying chuyển Việt ngữ, Võ Thư Ngân hiệu đính.

Nguyên tác: *Words of Prayer: Request for Truth [A Prayer of Dedication for all Virtuous Practices]*
Nguồn:http://www.docdroid.net/1evnugK/choden-rinpoches-words-of-prayer-a-request-for-truth.pdf.html

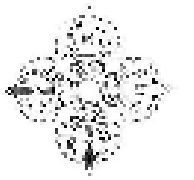


GIỚI THIỆU TÁC GIẢ

KYABJE CHODEN RINPOCHE cao quý sinh năm 1931 ở Kham, tại Tây Tạng và viên tịch năm 2015, tại Ấn Độ. Lúc 3 tuổi, ngài đã được Reting Rinpoche chánh thức xác nhận là hóa thân của lạt ma Choden, vị tiền nhiệm của Tu Viện Rongpo Rabten, người đã từng là một ứng viên cho vị tái sinh của Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ Mười Hai. Sau đó, Rinpoche đã tu học với một người chú cho đến khi ngài gia nhập tu viện. Lúc 7 tuổi, ngài thọ giới Sa di với Pabongkha Rinpoche, được Rinpoche đặt tên là Losang Gyalten Jikdrel Wangchuk, và đã thọ nhận nhiều giáo huấn với Rinpoche. Theo lời dạy của Pabong kha Rinpoche, ngài đến miền Trung Tây Tạng và gia nhập Tu Viện Sera lúc 15 tuổi. Ngài thọ nhận chỉ giáo về môn tranh luận với một vài vị trong số các học giả cao cả nhất của tu viện, kể cả Geshe Loga và Geshe Losang Wangchuk, và là bạn đồng tu với Geshe Sopa, Geshe Ugyen Tseten và Geshe Legden. Trong quá trình tu học năm môn đại luận, ngài tiếp tục thọ giáo với Pabongkha Rinpoche, cũng như Trijang Rinpoche, Bari Rinpoche và Ling Rinpoche. Ngài đã nhận vô số lễ quán

đảnh và pháp truyền khẩu, cũng như các chỉ giáo cốt tủy thuộc về lời dạy rỉ tai (nhĩ truyền), giúp cho ngài phát triển thực chứng về các giáo huấn. Nhờ công phu tu học lâu dài với nhiều đại sư lừng danh nắm giữ dòng truyền thừa, ngài đã quán triệt năm môn đại luận và nhận danh hiệu pandita (học giả). Sau khi hoàn tất khóa tu học, ngài không dự kỳ thi cuối cùng, mà lại tham dự lớp Lharam trở lại trong nhiều năm, chú trọng vào môn Giới Luật.

Khi việc xâm chiếm Tây Tạng của người Trung Hoa bắt đầu làm xáo trộn đời sống và việc tu hành trong tu viện, Rinpoche bắt đầu khóa nhập thất Chulen, nhưng phải chấm dứt nửa chừng, vì người Trung Hoa đưa ra các giới hạn trong việc tu tập Pháp. Ngài đã sống ở Lhasa cho đến năm 1964, hành trì các pháp tu Guhyasamaja, Yamantaka, Heruka và giảng dạy khi nào thuận tiện. Khi tình trạng xã hội trở nên tệ hại hơn trong thời kỳ Cách Mạng Văn Hóa, ngài đã hoàn toàn chấm dứt mọi sự tu tập bên ngoài. Rinpoche sống trong nhà của một người bà con, nhất quyết không tham gia vào bất cứ hoạt động nào đối nghịch với giáo pháp. Ngài sống trong một căn phòng nhỏ tối tăm trong mười chín năm sau đó, không hề ra ngoài và không hề cắt tóc. Người Trung Hoa thường đến nhà kiểm soát ngài. Trong gian phòng trống trải, không có các thangka, tôn tượng hay pháp khí nào khác, ngài đã tu tập một cách cẩn mật. Rinpoche chỉ có một chuỗi tràng hạt nhỏ mà ngài giấu kín trong túi bí mật trong tăng bào. Ngài tiếp tục tư duy về giai trình của đường tu và giai đoạn phát

khởi của Mật điển Guhyasamaja, Yamantaka và Heruka. Vào năm 1979, ba năm sau khi Mao Trạch Đông qua đời, Rinpoche đã có thể ban giáo pháp cho các nhóm nhỏ gồm các lạt ma và Geshe trong phòng riêng của ngài.

Năm1985, Rinpoche được cấp giấy hộ chiếu và đã du hành đến Ấn Độ, thoát khỏi sự đàn áp của người Trung Hoa. Từ đó trở đi, thể theo lời yêu cầu của Đức Đạt Lai Lạt Ma, ngài tiếp tục giảng dạy ở Tu Viện Sera Je, ở trung tâm Phật giáo của ngài tại California và khắp nơi trên thế giới, ban truyền các lễ quán đảnh và giáo huấn về các môn học chính trong chương trình học vị Geshe, cũng như về thi phú và ngữ pháp. Với kiến thức sâu rộng và đức hạnh thanh tịnh, ngài được xem là Người Hộ Trì Giới Luật.