



Dilgo Khyentse Rinpoche

---

KHO TÀNG TÂM  
CỦA CÁC BẬC GIÁC NGỘ

The heart Treasure of the Enlightened Ones

VHSG

# KHO TÀNG TÂM CỦA CÁC BẬC GIÁC NGỘ

The Heart Treasure of the Enlightened Ones

Nguyên tác: Patrul Rinpoche - Bản dịch Anh: Nhóm dịch thuật Padmakara

Bản dịch Việt: An Phong và Đương Đạo - Thiện Tri Thức, 1999

Sự thực hành

Cái Thấy, Thiền Định và Hành Động

Một Bài Giảng Tốt Đẹp trong lúc Bắt Đầu, lúc Giữa và Kết

Thúc bởi Patrul Rinpoche với bình giảng của Dilgo

Khyentse. Dịch từ tiếng Tây Tạng bởi Nhóm dịch thuật

Padmakara. The Heart Treasure of the Enlightened

Ones Shambhala, 1992. Bản dịch Anh: Nhóm dịch thuật

Padmakara. Kho Tàng Tâm của các Bậc Giác Ngộ Thiện Tri

Thức, 1999. Bản dịch Việt: An Phong và Đương Đạo. Hình

bên: Đức DILGO KHYENTSE RINPOCHE (1910-1991)



OM MANI PADME HŪM

འབྲུག་པའི་ལྷ་མ་གྲངས་མང་མང་གྲོ་སེམ་མི་བྱུང་།  
འབྲུག་པའི་གསལ་གཅིག་བསྐྱོན་ལྷུ་ཡ་བུ་ལྷོ་རེ།  
འབྲུག་པའི་བསྐྱེད་སྐྱོང་གསལ་ཚེ་ཚེ་བའི་སྐྱེ།  
ལྷ་མ་གྲངས་ལྷུ་གྲོ་རེ་རེ་ལས་ཡིག་རྣམས་སྐྱོང་སྐྱོང་།

འབྲུག་པའི་བསྐྱེད་སྐྱོང་གསལ་ཚེ་ཚེ་བའི་སྐྱེ།  
ཚེ་ཚེ་བའི་སྐྱེ་རྣམས་ལྷོ་སྐྱོང་།  
ལྷུ་གྲོ་ལས་འབྲུག་པའི་གསལ་ཚེ་ཚེ་བའི་སྐྱེ།  
ལྷུ་གྲོ་ལས་འབྲུག་པའི་གསལ་ཚེ་ཚེ་བའི་སྐྱེ།

ལྷུ་གྲོ་ལས་འབྲུག་པའི་གསལ་ཚེ་ཚེ་བའི་སྐྱེ།  
ལྷུ་གྲོ་ལས་འབྲུག་པའི་གསལ་ཚེ་ཚེ་བའི་སྐྱེ།  
ཚེ་ཚེ་བའི་སྐྱེ་རྣམས་ལྷོ་སྐྱོང་།  
ལྷུ་གྲོ་ལས་འབྲུག་པའི་གསལ་ཚེ་ཚེ་བའི་སྐྱེ།

31. Tâm thức không thể đảm đương tất cả những thực hành quán tưởng;  
Thiền định về một vị Phật là thiền định về tất cả chư Phật.  
Bất cứ cái gì xuất hiện, những hình tướng là hình sắc của Quán Thế Âm;  
Trong cảnh giới của thân thể bốn tôn, xuất hiện nhưng trống không, hãy trì tụng thần chú sáu âm.

32. Những trì tụng, công phu và thân chú chỉ là những rắc rối;  
Thần chú sáu chữ bao gồm tất cả là âm thanh thực sự của Pháp.  
Tất cả âm thanh không gì khác hơn là lời của Quán Thế Âm;  
Nhận biết chúng như là thân chú, âm vang nhưng trống không, hãy trì tụng thần chú sáu âm.

64. Một bốn tôn, Quán Thế Âm, hiện thân của tất cả chư Phật;  
Một thần chú, sáu chữ, hiện thân của mọi thần chú;  
Một Pháp, Bồ đề tâm, hiện thân của cả thầy thực hành trong hai giai đoạn phát triển và thành tựu.  
Biết cái một nó giải thoát cho tất cả, hãy trì tụng thần chú sáu âm.

## **NỘI DUNG**

**Lời mở đầu của Dalai Lama**  
**Lời nói đầu của những dịch giả**  
**Lời cảm ơn của những dịch giả**

### **Dẫn nhập**

Động Cơ Chân Chánh để Nhận Lãnh và  
Nghiên Cứu những Lời Dạy  
Làm thế nào để Nghiên Cứu những Lời Dạy này  
Những Lời Dạy này chứa đựng điều gì

### **Những bài kệ mở đầu**

Kính lễ  
Động lực của Tác Giả trong việc Biên Soạn Bản Văn Này

### **PHẦN MỘT**

Những khuyết điểm của thời đại suy thoái của chúng ta

### **PHẦN HAI**

Cái thấy, thiên định và hành động của đại thừa  
Ba con đường

### **Con đường của những kinh điển**

Quy y  
Tu tưởng Giác Ngộ  
Tịnh hóa  
Cúng dường  
Guru Yoga

## Con đường của những tantra

Quán đảnh  
Tri giác thanh tịnh  
Giai đoạn phát triển  
Thân Kim Cương  
Ngũ Kim Cương  
Tâm Kim Cương  
Sau thiền định  
Giai đoạn thành tựu  
Bản tánh của Tâm thức  
Bốn yoga: Nhất niệm, Đơn giản, Một vị, Không-thiền-định  
Sự chuyển hóa những Giác quan, Thức tình phiền não và các Uẩn  
Sáu đối tượng của giác quan  
Sắc, Thanh, Hương, Vị, Xúc, Tâm thức  
Năm thức tình phiền não  
Sân hận, Kiêu mạn, Tham lam, Ghen ghét, Vô minh  
Năm uẩn: Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức  
Bốn điểm chính yếu về Thân, Ngũ, Tâm và Pháp Thân  
Kết luận Bài Giảng Thứ Hai

### **PHẦN BA. quyết tâm giải thoát khỏi sanh tử**

Buông bỏ những hoạt động sanh tử  
Những hành động  
Nói năng  
Đi đây đó  
Ăn  
Suy nghĩ  
Những sở hữu  
Ngủ

# **Nhu Cầu Khẩn Thiết phải Thực Hành**

Làm chủ tâm thức

**Những bài kệ kết thúc**

Hồi Hương Công Đức

**Lời Kết**

**Chú thích**

**Về Patrul Rinpoche**

**Về đức Dilgo Khyentse Rinpoche**



## LỜI MỞ ĐẦU

Tôi sung sướng biết rằng bản dịch này về một giải thích ứng khẩu sâu xa do Kyabje Khyentse Dorje Chang về tác phẩm Thog mtha bar gsum du dge ba'i tam của Za Patrul Rinpoche đã được ấn hành dưới tiêu đề: Kho Tàng Tâm của các Bạc Giác Ngộ. Kyabje Khyentse Dorje Chang là vị trưởng phái của dòng phái Cổ Truyền.



Za Patrul Rinpoche, Jigme Chokyi Wangpo, là một Đại Bồ tát đã đến Xứ Tuyết nhiều lần gần đây. Vị đại hành giả cao cả và học rộng ấy đã ban cho lời dạy này, được biết với tên Giáo Huấn về Cái Gì là Tốt trong lúc Bắt Đầu, lúc Giữa và lúc Kết Thúc – Viên Ngọc Tâm của sự Thực Hành Thiêng Liêng về Cái Thấy, Thiền Định và Đức Hạnh, cho lợi lạc của những ai mong ước sự giải thoát. Nó bao gồm tất cả những giáo huấn chính yếu, và bởi vì ý nghĩa sâu xa mà nó chứa đựng và ngôn ngữ đẹp đẽ trong đó nó được tỏ bày, nó thực sự giống như một phương thuốc trường sanh làm sống lại người chết.

Tôi hy vọng và cầu nguyện rằng qua sự xuất bản lời dạy này và phần giải thích của nó, người của cả Đông phương và Tây phương sẽ có thể tìm thấy sự an bình của tâm thức trong hạnh phúc không gì hơn của tình thương và bi mẫn.

**DALAI LAMA**  
**8 tháng 2, 1991**

## LỜI NÓI ĐẦU CỦA NHỮNG DỊCH GIẢ

Trong cuốn sách này, hai đại sư của thế kỷ mười chín và thế kỷ hai mươi trình bày toàn bộ con đường Phật giáo, bắt đầu từ động lực căn bản nhất và kết thúc trong kinh nghiệm trực tiếp về thực tại tuyệt đối vượt khỏi sự nắm bắt của tâm thức ý niệm.

Bản văn gốc là một bài thơ dài viết vào cuối thế kỷ mười chín bởi Patrul Rinpoche, một trong những vị thầy Phật giáo lỗi lạc nhất vào thời ngài. Patrul Rinpoche đã không nhân nhượng trong sự giải thích của ngài về những giáo lý và đã sống đúng như ngài dạy, lang thang khắp miền đông Tây Tạng, tìm chỗ ở trong những hang núi hay dưới cây rừng, thoát khỏi mọi giàu có, địa vị và sự tự xem là quan trọng. Ngài là một người thô lỗ không chịu nổi thói bịp bợm và đạo đức giả, những người mới gặp ngài lần đầu đôi khi bực bội; nhưng không ai biết khá nhiều về ngài lại không bị xúc động bởi trí huệ của ngài, sự học rộng, tính khôi hài và lòng tốt sâu xa của ngài.

Ngài viết bài thơ này cho một trong những đệ tử thân thiết khi đang sống trong một hang hẻo lánh gần biên giới Hoa-Tạng. Trong đó, trước tiên ngài trình bày một diễn tả tàn phá và không thương xót về sự lừa bịp và giả dối rất thịnh hành trong đời sống bình thường hàng ngày. Ngài kết luận rằng giải pháp duy nhất là từ chối tham dự vào bãi lầy của sự không chân thật này, và tiếp tục cho một giải thích súc tích về những thực hành chính yếu của con đường Phật giáo, bắt đầu với sự nhận ra cái gì là sai lầm trong thế giới bình thường của vọng tưởng và vô minh. Ngài diễn tả những thực hành sơ khởi, những giai đoạn phát triển và thành tựu, và sự thiền định không ý niệm hóa của Mahamudra và Đại Toàn Thiện. Cuối cùng, ngài trở lại với chủ đề ban đầu, thúc dục chúng ta khảo sát một cách phê phán những mối bận tâm vật chất của chính chúng ta và suy nghĩ cẩn thận chúng ta muốn tiêu dùng phần đời còn lại của chúng ta như thế nào.

Ngôn ngữ của bản văn là oai vệ. Lấp lánh thông tuệ, sự lập lại, và thiên tài đích thực về thi ca, nó không hề mất sự súc tích và sáng sủa bộc trực. Chúng tôi đã làm hết sức để truyền đạt thành Anh ngữ vài chỗ mơ hồ về văn phong của nguyên bản, nhưng không có sự chuyển dịch nào có thể làm điều đó hoàn toàn thích đáng (Với những người có căn bản tiếng Tây Tạng, chúng tôi in bản văn gốc bằng tiếng Tây Tạng trong phần phụ lục).

Tuy nhiên, có cái gì hơn cả sự điều luyện thi ca đằng sau những vần thơ sáng chói của Patrul Rinpoche. Điểm chủ yếu của bản văn là cung cấp một hệ thống súc tích và trên tất cả là dễ nhớ, đầy ắp sự chỉ dạy cá nhân, được dùng để truyền đạt phần bao la của kinh nghiệm, hiểu biết và trí huệ tích chứa được,



để trao truyền toàn bộ từ thầy xuống trò trải qua nhiều thế hệ bằng sự chỉ dạy bằng lời, sự thực hành được giám sát, và sự tiếp xúc cá nhân. Chính vì để đáp ứng yêu cầu này mà Patrul Rinpoche đã viết tám mươi hai đoạn kệ súc tích và rất đáng nhớ này tổng kết những giáo lý, rồi ngài truyền cho những đệ tử với một sự giải thích chi tiết bằng lời.

Khi nhiều đoạn kệ này đã trở nên nổi tiếng như những trích dẫn trong các tác phẩm của những tác giả sau đó, nó như là một toàn bộ và một phần của truyền thống truyền miệng mà chúng giữ lại đầy đủ giá trị. May mắn thay, những đệ tử của Patrul Rinpoche đã thực hành, chứng ngộ, và truyền lại truyền thống một cách cẩn thận như những vị tiền bối của họ. Ngày nay, sau hai thế hệ, Dilgo Khyentse Rinpopche đã có thể truyền lại cho chúng ta di sản của kinh nghiệm và trí huệ này.

Bởi thế sự bình giải của Khyentse Rinpoche không phải chỉ là một mở rộng mang tính giải thích những đoạn kệ của bản văn gốc. Nó chứa đựng chính giáo lý nhận được bởi Patrul Rinpoche từ những vị thầy của ngài, đi ngược lại đến Jigme Lingpa, đến Longchenpa, đến những guru vĩ đại Padmasam-bhava và Vimalamitra.

Dù lời bình giảng được trình bày ở đây trong hình thức một cuốn sách, không nên quên rằng nó không phải là một bản văn mà Khyentse viết ra trong một khoảng thời gian và rồi có suy nghĩ, sửa chữa, xem lại, chỉnh đốn, thêm vào và xóa bỏ. Ngài chỉ nói nó ra, đúng như nó là, không có một chút ngừng nghỉ, hay ngắt đoạn của tư tưởng. Bất kỳ ai có mặt trong một buổi giảng dạy của Khyentse Rinpoche sẽ quen với phong cách đặc biệt này. Hiếm khi liếc nhìn vào bản gốc, Rinpoche nói không cố gắng với một nhịp độ đều đặn, bằng phẳng và không có nhấn mạnh, như đang đọc từ một cuốn sách vô hình trong trí nhớ của ngài. Mỗi câu, dài dài và phức tạp, đều đầy đủ và văn phạm hoàn hảo. Bằng cách nào đó, chủ đề luôn luôn được bao trùm đều đặn từ đầu cho đến cuối, đúng trong thời gian được phân phối, nâng lên chính xác với mức độ thấu hiểu của thính chúng. Hơn nữa, khả năng phi thường này không bị bó hẹp trong những giáo lý của một truyền thống riêng biệt nào; tính cách chiết trung của Khyentse Rinpoche đến nỗi, dù ngài đi đâu, ngài cũng có thể ngồi xuống trong một trung tâm tu viện thuộc bất kỳ truyền thống nào và giảng dạy chính xác theo dòng phái riêng biệt đó.

Tháng Chín năm 1991, khi bản dịch này ở vào những giai đoạn sửa soạn cuối cùng, cuộc đời phi thường của Dilgo Khyentse đến chỗ kết thúc. Ngài thọ tám mươi một tuổi (Giờ đây, ngài đã tái sinh trở lại vào ngày 30 tháng 6 năm 1993, ngày sinh nhật của đức Liên Hoa Sanh và hiện ở tại Dharam-sala – chú thích thêm của bản dịch Việt ngữ). Từ tuổi nhỏ, toàn bộ cuộc đời của ngài đã

được tiêu dùng trong nghiên cứu, thực hành và giảng dạy. Bất kỳ lúc nào, ngày hay đêm, ngài cũng ở trong một dòng không đứt đoạn và như nhau của lòng tốt, hài hước, trí huệ và nghiêm trang, mọi cố gắng của ngài đều hướng đến sự giữ gìn và diễn đạt tất cả những hình thức của giáo lý Phật giáo, về điều này, không nghi ngờ gì, ngài là một trong những vị xiển dương vĩ đại nhất của thời hiện đại.

Trong thời trẻ, Khyentse Rinpoche đã sống và đã thực hành nhiều giống như Patrul Rinpoche, trong những núi non và nơi hoang dã. Cuộc đời về sau của ngài được đóng vai để chống lại một số lớn những giả dối phù phiếm, nhưng ngài không bao giờ mất đi phong cách giản dị rất ráo của mình. Cả hai bậc thầy lỗi lạc này rõ ràng chia sẻ với nhau đường lối không khoan nhượng trong đó các ngài sống và thờ những giáo lý. Vượt khỏi mọi bối cảnh văn hóa riêng biệt, cả hai có khả năng truyền đạt cảm hứng cho mọi người để tự vấn nạn một cách sâu xa những chọn lựa của họ trong cuộc sống, và rồi kinh nghiệm thực hành phong phú và trí huệ bao la để hướng dẫn họ tìm thấy con đường thực hành chân chính những giáo lý của chính họ.

Những vấn đề mà chúng ta chạm mặt trong cuốn sách này cũng tươi mới và hiện đại như bao giờ. Chính Khyentse Rinpoche đã chọn bài dạy này để xuất bản như là một bản văn nó có thể gây cảm hứng cho bất kỳ ai để suy nghĩ về cuộc đời mình và nó đồng thời trao tặng một cái nhìn toàn bộ về quan điểm và thực hành của ba thừa vĩ đại của Phật pháp. Những câu kệ tươi mát và xuyên thấu của Patrul Rinpoche, cùng với những bình giải rõ ràng và thực tế của Khyentse Rinpoche, tạo thành một toàn thể súc tích toàn vẹn một cách lạ lùng.

Chính trong tinh thần kiên cường của hai vị thầy này mà giáo lý được luận giải như một cái gì để được sống trọn vẹn, một hơi thở không đứt không khí tươi mát và mới mẻ, một đường lối để chúng nghiệm sự vật như chúng thực là, mà chúng tôi vui mừng đem cho xuất bản với hy vọng rằng những độc giả sẽ tìm thấy trong đó sự liên quan và cảm hứng – và thực sự đặt nó trong lòng.

## LỜI CẢM ƠN CỦA NHỮNG DỊCH GIẢ

Thuận theo mệnh lệnh tôn quý của Đức Dalai Lama thứ mười bốn và của Thượng Tọa Doboorm Rinpoche, đức Dilgo Khyentse Rinpoche đã ban cho những lời dạy này ở Nhà Tây Tạng, Tân Delhi, vào tháng Hai năm 1984. Về sau, trong dịp trì tụng một trăm triệu thần chú mani vào tháng Tư năm 1986 ở Tu viện Shechen Tennyi Dangyeling xứ Nepal, và lại nữa vào tháng Bảy năm 1986 trong sửa soạn cho cuộc ẩn tu ba năm lần thứ ba ở Dordogne, Pháp, đức ngài ban thêm những lời chỉ dạy về cùng bản văn ấy, chúng cũng được gồm trong cuốn sách này.

Những thành viên của Nhóm Dịch Thuật Padmakara làm việc cho bản văn này gồm Košnchog Tenzin và John Canti, những dịch giả; và Micheal Friedman, Charles Hastings, Mari-lyn Silverstone, Daniel Staffler và Phyllis Taylor, những người biên tập.

Chúng tôi rất biết ơn Thượng Tọa Doboorm Rinpoche đã cho phép sử dụng nguyên bản của những lời dạy này, xuất hiện trong Tinh Túy của Phật giáo (Tân Delhi: Nhà Tây Tạng, 1986).

Chúng tôi cũng muốn mở rộng sự cảm ơn chân thành nhất của chúng tôi đến Košnchog Lhadrepa, người lo về bìa, và đến những người đã tốt lòng đóng góp vào việc ghi chép và đánh máy bản văn này: Christine Fondecave, Suzan Foster đã quá cố, John Petit, Anne Munk và S. Lhamo.

## DẪN NHẬP

### **Động Cơ Chân Chánh để Nhận Lãnh và Nghiên Cứu những Lời Dạy**

Tất cả vô số chúng sanh khắp pháp giới, mỗi một ai, dầu xuống đến con côn trùng bé nhất, đều chỉ muốn được hạnh phúc và không khổ đau. Nhưng không ai trong họ hiểu rằng trong cuộc tìm cầu hạnh phúc của họ, hạnh phúc chỉ đến từ hành động tốt; và không ai trong họ có thể thấy rằng trong những cố gắng để trốn thoát khỏi đau của mình, cái đem lại khổ đau cho họ là những hành động xấu. Bởi thế, một cách vô ý thức, họ xoay lưng lại với hạnh phúc và phóng mình vào khổ đau.

Mong mọi hạnh phúc mà không từ bỏ hành động xấu thì cũng giống như đưa tay vào lửa mà hy vọng không bị cháy bỏng. Dĩ nhiên, không ai thực sự muốn khổ đau, bệnh tật, lạnh hay đói – nhưng chừng nào chúng ta còn buông thả trong ác hạnh chúng ta sẽ không bao giờ chấm dứt được khổ. Tương tự, chúng ta sẽ không bao giờ thành tựu hạnh phúc trừ phi qua những hành vi, lời nói và tư tưởng tốt. Hành động tốt là cái gì chúng ta cần tự trau dồi; nó không thể mua hay lấy trộm, và không ai ngẫu nhiên may mắn gặp nó.

Bất cứ cái gì chúng ta làm đều là sự sử dụng của thân, ngữ và tâm thức. Trong ba cái này, nếu chỉ có thân và ngữ thì không thể phát động ra hoạt động nào; chính –tâm thức quyết định mọi thứ chúng ta làm và nói. Tâm thức, nếu chúng ta thả lỏng nó, sẽ tiếp tục làm khởi sanh càng nhiều hành động xấu, và đây là vì sao tất cả chúng ta cứ lang thang vô số đời kiếp trong sanh tử.(1)

Trong mỗi đời trong vô số đời sanh tử từ vô thủy này chúng ta phải có cha mẹ. Thật vậy, chúng sanh đã sanh từ thời này qua thời khác nhiều đến nỗi mỗi một chúng sanh(2) phải đã từng là mẹ hay cha của chúng ta. Khi chúng ta nghĩ đến tất cả những chúng sanh này, họ đã là cha mẹ của chúng ta đang lang thang không ai giúp đỡ đã lâu trong sanh tử, như một người mù lạc mất đường, chúng ta chỉ có thể cảm thấy thương xót họ vô vàn. Tuy nhiên lòng bi mẫn tự nó thì không đủ; họ cần được giúp đỡ thật sự. Nhưng chừng nào tâm thức chúng ta còn bị giới hạn bởi tham chấp, thì sự việc cho họ thức ăn, áo quần, tiền bạc hay thương mến chỉ đem đến cho họ một hạnh phúc giới hạn tạm thời. Điều chúng ta phải làm là tìm kiếm một cách thức nào để giải thoát họ khỏi khổ đau. Việc này chỉ có thể xảy ra bằng cách đem những lời dạy của Pháp(3) vào thực hành.

Bởi thế, trước khi nhận lãnh những giáo lý quý báu, trước tiên chúng ta làm sanh khởi động lực thích đáng, đó là nghiên cứu và thực hành không chỉ vì

chúng ta mà trước hết để giải thoát tất cả chúng sanh khỏi biển cả sanh tử và đưa họ đến giác ngộ hoàn toàn. Đây là thái độ rộng lớn và hoàn hảo của Bồ đề tâm.

Bồ đề tâm, nghĩa là “tư tưởng giác ngộ”, nó có hai phương diện, một hướng đến tất cả chúng sanh và một tập trung vào trí huệ.

Phương diện thứ nhất là lòng bi bình đẳng hướng đến tất cả chúng sanh, không phân biệt giữa những ai là bạn, những ai là thù. Với lòng bi này thường trực trong tâm, chúng ta nên thực hiện mọi hành động tốt, dù chỉ dâng một ngọn đèn hay trì tụng chỉ một thần chú, với ước nguyện nó có thể làm lợi lạc cho tất cả chúng sanh không sót một ai.

Tuy nhiên, để thực sự giúp đỡ tất cả chúng sanh, thì cảm thấy bi mẫn với họ là không đủ. Một câu chuyện thường được kể để minh họa điều này nói rằng một người mẹ hai cánh tay bị tê liệt không làm gì được khi trông chừng đứa con bà khỏi bị dòng sông cuốn trôi; dầu lòng thương xót tràn ngập, bà không thể nào cứu con bà khỏi bị chết đuối. Bất cứ cái gì phải làm để cứu thoát chúng sanh khỏi khổ và đưa họ đến giác ngộ, chúng ta phải thực sự làm. Chúng ta cần hiểu rằng chúng ta đã có phước đức được sanh trong một thế giới nơi đã có một đức Phật đến và dạy Pháp, và chúng ta đã gặp một vị thầy tâm linh và nhận những giáo huấn của ngài. Bây giờ là lúc chúng ta phải dùng cuộc đời làm người quý báu này để tiến bộ trên con đường giải thoát.

Có nói, “Đời người có thể dẫn bạn đến giác ngộ; đời người có thể đưa bạn đến địa ngục.” Dựa vào động lực và hướng đi của chúng ta, chúng ta có thể thành những thánh nhân vĩ đại và đạt đến Phật tánh, hay chúng ta cũng có thể trở nên rất xấu xa và khi chết thì đi thẳng vào địa ngục. Những giáo lý của Pháp cho phép chúng ta phân biệt hai hướng đi này, chỉ rõ cho chúng ta điều cần làm và điều cần tránh.

Hiện giờ chúng ta thiếu rất nhiều khả năng giúp đỡ những người khác. Nhưng nếu việc gì chúng ta làm đều được điều động bởi ý muốn làm giảm nhẹ sự khổ đau của họ, ước vọng thường trực này cuối cùng sẽ thành tựu. Động lực dẫn vào kinh những năng lực của những hành động của chúng ta, như là một kinh dẫn nước đem nước đi đến nơi nào cần. Mọi sự đều tùy thuộc vào động lực của chúng ta. Nếu tất cả điều chúng ta muốn là một đời sống thọ và giàu, thì cùng lắm chúng ta chỉ thành tựu được tương tự như thế; nhưng nếu chúng ta khát khao giải thoát tất cả chúng sanh thoát hẳn sanh tử, cuối cùng chúng ta sẽ có thể hoàn thành ý định cao cả nhất đó. Bởi thế rất quan trọng là không hướng nguyện vọng của mình vào những mục tiêu thấp hơn.

Một lần, một người mẹ và đứa con nhỏ vượt qua một dòng sông rộng và chảy mạnh trong một chiếc thuyền nhỏ. Giữa dòng, sức chảy mạnh đến nỗi thuyền sắp lật úp. Cảm thấy tai họa sắp đến, người mẹ nghĩ “Mong cho con tôi được cứu thoát!” trong khi ấy, đứa con cũng nghĩ “Mong cho mẹ tôi được cứu thoát!” Dù thuyền chìm và cả hai chết đuối, năng lực và sự trong sạch của những mong muốn của họ khiến cho cả mẹ và con đều được tức thì tái sinh trong cõi Phật.(4)

Phương diện thứ hai của Bồ đề tâm, phương diện nhắm vào trí huệ, là sự chứng ngộ tánh Không để thành tựu giác ngộ vì lợi lạc cho những người khác. Hai Bồ đề tâm này – phương diện thiện xảo của đại bi và trí huệ của tánh Không – không bao giờ tách rời nhau. Chúng giống như hai cánh của một con chim, cả hai đều cần thiết để chim bay; các bạn không thể thành tựu giác ngộ chỉ bằng đại bi, cũng không thể bằng chỉ sự chứng ngộ tánh Không.

Làm một điều gì đức hạnh với một động cơ tầm thường chắc chắn sẽ đem lại cho chúng ta một số hạnh phúc, nhưng chỉ là nhất thời. Hạnh phúc ấy sớm qua đi, và cuộc lạc lõng vô vọng trong sanh tử của chúng ta sẽ tiếp tục. Nếu mặt khác, mọi thứ chúng ta làm, nói và nghĩ được chuyển hóa bởi Bồ đề tâm, hạnh phúc của chúng ta sẽ tiếp tục và tăng trưởng không hề cạn kiệt. Kết quả của những hành động được vận hành bởi Bồ đề tâm, khác với những hành động tốt được làm do những động lực kém cao cả, không bao giờ có thể bị hủy diệt bởi sân hận hay những tình thức tiêu cực khác.

Bởi thế, bất cứ việc gì chúng ta làm, chính tâm thức là cái quan trọng nhất. Đây là tại sao những giáo lý Phật giáo tập trung vào sự hoàn thiện hóa tâm thức. Tâm là vua, còn thân và ngữ là những hầu cận phải làm theo mệnh lệnh của nó. Chính cái tâm nảy sinh ra niềm tin và cái tâm sinh ra nghi ngờ; chính cái tâm khởi phát tình thương và cái tâm tạo ra thù hận.

Thế nên hãy nhìn vào bên trong và xét nghiệm động cơ của các bạn, vì nó là cái định đoạt điều bạn làm là tốt hay xấu. Tâm thức giống như một viên pha lê trong suốt nhận lấy màu của tấm vải nào nó đặt lên – vàng trên vải màu vàng, xanh trên vải màu xanh... Cũng thế, thái độ của các bạn nhuộm màu cho tâm thức, và thái độ đó xác định tính chất thật sự của những hành động của các bạn, bất kể chúng có vẻ như thế nào. Bản chất của tâm thức này không phải là cái gì xa xôi và không thể hiểu; nó luôn luôn trực tiếp hiện diện. Tuy nhiên, nếu các bạn nhìn vào xem nó là gì, các bạn không tìm thấy cái gì là đỏ, vàng, xanh, trắng hay lục; nó không vuông hay tròn, cũng không có hình dáng như một con chim hay một con khỉ, hay cái gì khác. Tâm chỉ đơn giản là cái tưởng ra và ghi nhớ vô số tư tưởng. Nếu dòng những tư tưởng là đức hạnh, tức là các bạn đã thuần hóa tâm thức; nếu nó là xấu, tức là bạn đã không thuần hóa.

Thuần hóa tâm thức và làm cho nó thành tốt, tích cực cần phải có sự kiên trì. Chớ có nghĩ, “Phật đã giác ngộ hoàn toàn, và Quán Thế Âm(5) là hiện thân thực sự của đại bi; nhưng làm sao một người tầm thường như tôi có thể giúp đỡ những người khác?” Chớ ngã lòng. Khi động lực của các bạn càng ngày càng rộng lớn, khả năng của các bạn cho hành động tốt cũng sẽ lớn rộng theo. Các bạn có thể không có khả năng như Quán Thế Âm ngay bây giờ, nhưng cách phát triển nó là sự thực hành Pháp. Nếu các bạn duy trì ý muốn thường trực làm lợi lạc cho những người khác, năng lực để hiện thực hóa điều đó sẽ tự đến, cũng tự nhiên như nước chảy xuống chỗ thấp.

Mọi sự khó khăn đến từ việc không nghĩ đến những người khác. Bất cứ điều gì bạn làm, hãy thường trực nhìn vào tấm gương của tâm bạn và xem xét động lực của các bạn là vì mình hay vì người khác. Dần dần các bạn sẽ phát triển khả năng làm chủ tâm thức các bạn trong mọi trường hợp; và bằng cách đi theo những bước chân của những bậc thầy đã thành tựu của quá khứ, các bạn sẽ đạt đến giác ngộ trong chỉ một đời. Một tâm thức tốt giống như một miếng đất có nhiều vàng lấp lánh, chiếu sáng cả bầu trời với ánh sáng vàng chói. Nhưng nếu thân, ngữ và tâm thức không được tu hành, rất ít cơ may bạn có thể thành tựu được bất cứ chứng ngộ nào. Hãy tỉnh giác với những tư tưởng, lời nói và hành động của các bạn trong mọi lúc. Nếu chúng đi lạc hướng, sự nghiên cứu và thực hành Pháp của các bạn sẽ không ích lợi gì.

Sanh tử là hoàn cảnh của những chúng sanh kéo dài nỗi khổ của mình do hành động dưới ảnh hưởng của những thức tình che ám; niết bàn là trạng thái vượt khỏi mọi khổ não, hay nói cách khác, là Phật tánh. Nếu chúng ta để cho tâm thức theo mọi vọng tưởng tiêu cực của nó, dĩ nhiên nó sẽ đi vào con đường sanh tử. Giờ đây chúng ta đang ở ngã tư đường. Chúng ta đã có phước được sanh làm một con người trong một thế giới nơi có một vị Phật đã đến và dạy Pháp; chúng ta đã gặp một vị thầy có thể truyền Pháp cho chúng ta, và chúng ta đã nhận sự chỉ dạy của vị thầy; và về thể chất và tinh thần, chúng ta có khả năng đưa những lời dạy ấy vào thực hành. Bởi thế giờ đây là lúc chúng ta quyết định: Chúng ta có bước lên con đường giải thoát với sự cương quyết đưa tất cả chúng sanh đến mức độ tối thượng của giác ngộ không? Hay chúng ta sẽ đi xuống sâu hơn vào mê cung của sanh tử rất khó thoát ra khỏi?

### **Làm thế nào để Nghiên Cứu những Lời Dạy này**

Nhờ những lời dạy của Pháp chúng ta có thể đem tất cả chúng sanh đến Phật tánh viên mãn. Bởi thế, khi chúng ta nhận những lời dạy này, cần yếu là chúng ta thoát khỏi những hậu quả của thói quen chúng ngăn chặn chúng ta không hiểu được rõ ràng – ba khuyết điểm, sáu cái dơ nhiễm, và năm cách sai lầm khi giữ lại những lời dạy.(6) Nếu khác đi, nghiên cứu bản văn này chỉ là



mất thì giờ. Xin hãy chuyên tâm vào lời dạy ở sau với một chánh niệm hoàn hảo và áp dụng sáu cái hoàn thiện.(7)

## **Những Lời Dạy này chứa đựng điều gì**

Lời dạy chúng ta sẽ nghiên cứu ở đây có tên là Bài Giảng Đúc Hạnh trong lúc Bắt Đầu, lúc Giữa, và lúc Kết Thúc. Nó cũng có tên phụ thêm là Sự Thực Hành Cái Thấy, Thiền Định và Hành Động, Là Kho Tàng Tâm của các Bậc Giác Ngộ. Bản văn này được Dza Patrul Rinpoche, Orgyen Jigme Choşkyi Wangpo viết ra, ngài là một hóa thân của Đại Bồ tát Shanti-deva.(8) Suốt đời, Patrul Rinpoche biểu lộ một giới hạnh không lỗi lầm, lòng bi không giới hạn, hiểu biết sâu xa và một sự từ bỏ toàn triệt những quan tâm thường tục của thế gian.

Tất cả những giáo huấn sâu và rộng do đức Phật dạy với sự khéo léo hoàn hảo và lòng bi bao la của ngài, được kết tập trong Ba Tạng.(9) Những lời dạy này được giải thích trong Luận,(10) những bản văn không do chính đức Phật tạo ra mà do những thế hệ đạo sư Phật giáo kế tiếp nhau sau đó – những pandita của Ấn Độ và những hiền triết bác học và thành tựu của Tây Tạng. Bản văn này của Patrul Rinpoche là một kiểu mẫu của một luận, hay bình giải.

Tất cả những giáo lý Phật giáo khác nhau đều cuối cùng dẫn đến giải thoát. Sự khác biệt và con số lớn lao của chúng phản ánh những khả năng và khuynh hướng sai biệt đa thù của những hành giả. Bài Giảng Đúc Hạnh trong lúc Bắt Đầu, lúc Giữa và lúc Kết Thúc được tạo theo một cách dễ dàng đặc biệt để hiểu và thực hành; tuy nhiên nó chứa đựng tinh yếu của những giáo lý Tiểu thừa và Đại thừa(11) trong toàn bộ.

Như truyền thống, lời dạy này được chia làm ba phần: nhập đề, phần chính và phần kết luận. Mỗi phần tập trung vào một chủ đề đặc biệt. Phần thứ nhất nói đến những đường lối hư hỏng và sự khổ sở mãnh liệt của chúng sanh trong thời đại tối tăm; phần hai đến cái thấy (tri kiến), thiền định và hành động (hạnh) của Kinh thừa và Mật thừa(12); và phần ba đến giải thoát khỏi những mối bận tâm thế gian.

Phần thứ nhất cổ vũ chúng ta suy nghĩ về những khuyết điểm của chúng ta và những hậu quả của cuộc đời trong sanh tử. Qua phần này chúng ta sẽ nhận ra sự tự lừa dối của mình và sự tự lừa dối của những người khác, chúng là tính cách của những nỗ lực của chúng ta trong công việc và là tính cách của những hoạt động vị kỷ của những người khác, cũng như chúng ta họ bị giam nhốt trong thích và không thích, luyến ái với bạn bè và ghét bỏ với kẻ thù. Thấy ra sự vô nghĩa biết bao trong mọi thứ đó, tự nhiên chúng ta mệt mỏi chán ngán

và bắt đầu cảm thấy một ước ao giải thoát khỏi tất cả chúng. Quyết tâm này để giải thoát là nền tảng của mọi sự thực hành Pháp, bởi vì chỉ khi chúng ta hoàn toàn nhận ra cái gì là sai lầm trong sanh tử chúng ta mới cảm thấy sự khẩn thiết không cưỡng lại nổi hiển mình trọn vẹn cho sự thực hành.

Trong lần chuyển bánh xe Pháp thứ nhất, đức Phật dạy rằng không có gì ngoài khổ đau trong sanh tử. Đây là cái đầu tiên của Bốn Chân Lý Cao Cả.(13) Mọi chúng sanh đang cố gắng tìm cầu hạnh phúc, nhưng vì vô minh của họ, cái họ đang làm là ngược lại với cái thực sự đưa lại hạnh phúc cho họ. Họ không hiểu rằng hạnh phúc thực sự chỉ đến từ sự thực hiện Pháp, và họ bị lọt vào những tham đắm và ghét bỏ tạo ra từ tâm thức của họ. Vướng mắc vào mạng lưới lầm lẫn vọng tưởng, họ lần mò từ khổ này đến khổ khác không ngừng nghỉ.

Thời đại này được biết như là thời thoái hóa,(14) hay là thời đại cận bã, vì nó chỉ chứa những cận bã của những phẩm tính và những hoàn thiện của thời hoàng kim vĩ đại của quá khứ xa xôi. Người của ngày nay quay lưng với những lời dạy của đức Phật, và chỉ có một số rất ít những người vĩ đại thực sự sống tùy thuận với Pháp. Ai ai cũng khao khát một cách tuyệt vọng hạnh phúc, nhưng những quan kiến và lối sống đang thịnh hành của thời đại chúng ta chỉ dẫn đến nhiều khổ đau hơn nữa.

Sự thống khổ của ba cõi thấp thì quá lớn lao đến nỗi chúng ta cũng khó tưởng tượng ra. Trong những cõi địa ngục, chúng sanh bị hành hạ bởi nóng và lạnh làm cho hấp hối; trong những cõi quỷ đói, bởi đói và khát không thể hình dung. Những thú vật, trong sự ngu dốt mù lòa, bị bắt làm nô lệ và khai thác hay hành hạ bởi sợ hãi. Dầu chúng ta không thể hiểu trọn vẹn những gì chúng sanh trong những cõi ấy trải nghiệm, ít ra tại sao chúng ta không nghĩ về khổ mà những hành động của chúng ta gây ra trong cuộc đời đang sống này?

Như những vị thầy vĩ đại phái Kadam thường nói, “Lời dạy tốt nhất trong tất cả là lời dạy soi sáng vào những lỗi lầm còn chưa thấy của chúng ta.” Trước tiên chúng ta phải nhận thức rằng sanh tử luân hồi này không có gì ngoài khổ đau. Bây giờ, nhận ra những sai lầm của chúng ta, chúng ta có thể tìm kiếm đâu là nguyên nhân. Nguyên nhân gốc rễ của khổ là vô minh, và nguyên nhân gốc rễ của vô minh là sự tin tưởng sai lầm vào một cái “tôi”. Như Chandrakirti(15) vinh quang đã nói:

*Đầu tiên tưởng tượng ra một cái Tôi, chúng ta bám vào một bản ngã.  
Rồi vọng tưởng ra một cái của tôi, chúng ta bám vào một thế giới bên ngoài.  
Như nước trong guồng bánh xe quay nước, chúng ta quay vòng*

*một cách vô vọng;  
Con kính lạy lòng đại bi khởi ra cho tất cả chúng sanh.*

Bám chấp vào thân tôi, tâm tôi, và tên tuổi tôi, chúng ta cố gắng xua đuổi cái gì không thích và chụp bắt cái gì mình thích. Đây là tiến trình căn bản của bám chấp, và cái ta là gốc rễ thực sự của khổ đau.

Bằng cách làm cho chúng ta suy nghĩ con người cư xử như thế nào trong thời đại suy thoái này, phần đầu có ý định làm rõ sự hiểu biết của chúng ta về sanh tử và gọi ra trong chúng ta một sự buồn chán sâu xa với nó. Điều này cho chúng ta một động lực mạnh mẽ để giải thoát chúng ta khỏi những khuôn khổ thói quen và vô minh chúng ta kéo dài nỗi khổ. Tuy nhiên, dù mạnh mẽ, tự bản thân động lực thì không đủ. Bảy giờ điều chúng ta cần là biết làm thế nào để chúng ta có thể thực sự thoát khỏi sanh tử – nói cách khác, làm sao chúng ta có thể thực hành Pháp.

Phần hai giải thích Pháp, cái đối trị với mọi sai lầm của sanh tử, được đưa vào thực hành như thế nào. Nó giải thích cái thấy, thiền định và hành động của Đại thừa, cái này tạo thành cốt lõi của những lời dạy của đức Phật. Qua thực hành những lời chỉ dạy này, những che chướng và nghiệp tạo ra từ những hành động sai lầm của chúng ta trong quá khứ sẽ được tịnh hóa, và mọi phẩm tính của giải thoát và giác ngộ tiềm ẩn nội tại trong chúng ta sẽ hiển lộ. Trong bản văn này, những chỉ dạy được đưa ra trong bối cảnh đặc biệt của thiền định về Quán Thế Âm, vị Phật của lòng Đại Bi.

Trước hết, tuyệt đối cần thiết là thiết lập cái thấy đúng. Thiết lập cái thấy nghĩa là nắm được sự chắc chắn hoàn toàn về chân lý tuyệt đối, đó là thế giới hiện tượng, dù rõ ràng có xuất hiện và đang vận hành, thì không có một thực tại tối hậu nào. Cái thấy tất cả những hiện tượng tuy xuất hiện nhưng không là hạt giống từ đó quả trọt vụn của giác ngộ sẽ lớn lên. Bước đầu tiên trong thiết lập cái thấy là nắm được sự hiểu biết đúng về những lời dạy về cái thấy ấy. Bây giờ, đem cái thấy vào kinh nghiệm bên trong của chúng ta, chúng ta đưa nó vào thực hành trở đi trở lại càng lúc càng hơn; đây là thiền định. Duy trì kinh nghiệm chúng ta về cái thấy trong mọi lúc và trong mọi hoàn cảnh là hành động (hạnh). Qua sự kết hợp thường trực của ba cái này – cái thấy, thiền định và hành động – quả của sự thực hành Pháp sẽ chín trọt vụn. Như câu nói, “Khi sữa được khuấy cẩn thận, bơ được tạo thành.”

Những kết quả của thực hành là gì? Hòa nhã và tự chế là những chỉ dẫn của sự thông hiểu; thoát khỏi những cảm xúc tối tăm, là dấu hiệu của thiên định. Những cái này và mọi phẩm tính tâm linh của giải thoát sẽ bắt rễ trong hiện thể của chúng ta và sẽ được hiển lộ không phải cố gắng trong những hoạt động của chúng ta. Thiết lập cái thấy thì giống như nhận ra những phẩm tính và sự ích dụng của một dụng cụ đặc biệt. Thiên định giống như mua dụng cụ ấy, sở đắc nó và học cách sử dụng nó. Hành động giống như đưa nó vào sự sử dụng khéo léo trong tất cả mọi thời. Quả tương đương với những công việc được hoàn thành hay những sản phẩm hoàn tất đến từ sự sử dụng nó.

Phần ba của bản văn chỉ ra những kết quả của thực hành biểu lộ như thế nào trong đời sống hàng ngày thoát khỏi sự bận tâm với những chuyện thế gian và trong sự hòa hợp với những giáo lý. Khi chúng ta khai triển một cảm giác ghê sợ đối với sanh tử, vượt qua vọng tưởng rằng sanh tử sẽ đem lại hạnh phúc, và trầ m mình vào sự thực hành Pháp, một cảm thức lớn dần của tự do sẽ tự nhiên sanh ra: chúng ta không còn bị lôi kéo đến những sự vật gây ra khổ đau. Chỉ bằng xoay tâm thức khỏi những mục tiêu thế gian và khai triển một quyết định chân thật phải giải thoát mà mục tiêu giải thoát có thể được đạt đến.

## **NHỮNG BÀI KỆ MỞ ĐẦU**

### **Kính lễ**

**Bản văn mở đầu với sự kính lễ:**

### **NAMO LOKESHVARAYA**

Câu tiếng Sanskrit này nghĩa là “Con kính lễ Bạc Tối Cao của Vũ Trụ”, chỉ Đại Bồ tát Quán Thế Âm, hay Chenrezi.

Đại bi khắp vũ trụ của Quán Thế Âm bao trùm mọi chúng sanh, từ người bình thường đến vua chúa, từ Thanh Văn và Bích Chi Phật đến Bồ tát trong mười địa.(16) Quán Thế Âm hiện thân của lòng đại bi không tách lìa với cảnh giới bao la của tâm Phật. Lòng bi có một vị trí trung tâm trong giáo lý Phật bởi vì chính từ lòng bi mà tất cả sự rộng lớn và sâu xa của con đường Bồ tát sanh khởi; lòng bi là bản thân tâm giác ngộ. Trong phương diện tương đối, Quán Thế Âm xuất hiện trong vũ trụ vì tất cả chúng sanh trong hình thể một Đại Bồ tát của địa thứ mười, một người con ruột của tất cả chư Phật. Trong phương diện tuyệt đối, ngài chính là nền tảng từ đó xuất sanh tất cả chư Phật và các cõi Phật của chư Phật, cũng như tất cả chuyển luân vương của kiếp này. Bởi thế ngài được biết như là Bạc Tối Cao của Vũ Trụ, nghĩa là ngài không chỉ là một vị vua trong nghĩa thông thường mà là Vua của Pháp, bậc tối cao của trí huệ và đại bi, hoàn toàn giải thoát khỏi ba cõi sanh tử,(17) vĩnh viễn vượt

ngoài sự chạm đến của sanh, già, bệnh, chết. Để gỡ gỡ mọi nhu cầu của chúng sanh, ngài biểu lộ trong vô số hình thể, từ những bậc cai trị thế giới đến người dân thường và thú vật. Ngài tiêu biểu cho sự giải thoát hoàn hảo hồi hướng về phúc lợi của tất cả.

Đây là tại sao dòng mở đầu đề dành cho sự kính lễ Quán Thế Âm, với sự sùng mộ không bờ. Rồi tiếp theo một sự kính lễ mở rộng hơn:

**1. Nếu như chỉ một giọt cam lồ của danh hiệu ngài lọt vào tai tôi,  
Chúng sẽ ngập đầy âm thanh của Pháp cho vô số kiếp.  
Tam Bảo thân diệu, nguyện sự sáng chói của danh ngài  
Đem đến hạnh phúc hoàn hảo cho khắp cả!**

Ở đây, sự kính lễ mở rộng đến Tam Bảo: Phật, Pháp và Tăng. Những danh hiệu của Tam Bảo, cực kỳ dễ nói lên, tuy nhiên có năng lực vô biên để ban phước cho chúng sanh và giải thoát họ khỏi sanh tử. Những danh hiệu này giống như nước cam lồ của sự bất tử, amrita, chỉ một giọt cũng có thể làm dịu những thống khổ của sanh tử. Chỉ nghe được chúng là đã gieo trồng trong chúng ta hạt giống của giải thoát và bảo đảm một sự tái sanh vào một nơi có Phật pháp được chỉ dạy và ở đó sự tiến bộ đến giác ngộ là khả thi.

Chúng ta phải xem Phật là vị thầy, Pháp là con đường, và Tăng là những bạn đồng hành trên con đường.

Ở cấp độ tuyệt đối, Pháp thân, tâm của Phật là cảnh giới bao la của toàn trí, nó biết mọi sự đúng như chúng là. Ở cấp độ Báo thân, siêu vượt khỏi sanh tử, lời của Phật tương tục thuyết pháp. Ở cấp độ Hóa thân, có thể thấy biết được cho những người bình thường như chúng ta, thân của Phật mang hình tướng là Phật Thích Ca Mâu Ni, vị thứ tư trong một ngàn vị Phật xuất hiện trong kiếp này.

Phật Thích Ca Mâu Ni sinh tại Ấn Độ như là hoàng tử Siddhartha của Vua Shuddhodana và hoàng hậu Mahamaya thuộc giai cấp Shakya. Khi còn trẻ, ngài hưởng những thú vui của cuộc đời một hoàng tử, nhưng về sau ngài từ bỏ những quan tâm thế gian và hiến mình thực hành khổ hạnh trong sáu năm. Cuối cùng, từ bỏ ngay cả những khổ hạnh này, ngài thành tựu giác ngộ trọn vẹn dưới cội cây bồ đề ở Vajrasana.(18) Trong bốn mươi năm ngài dạy Pháp cho sự lợi lạc của chúng sanh. Sau chót, khi phước lành của họ đã cạn kiệt, ngài đi vào đại thanh bình của đại niết bàn.(19)

Qua năng lực của toàn giác, đức Phật thấy rõ những tính khí và khuynh hướng khác biệt nơi những người ngài chỉ dạy. Để cho mỗi người một phương cách

đạt đến giác ngộ, ngài chỉ bày tám mươi bốn ngàn phần khác nhau của Pháp. Giáo lý này, Pháp, là Viên Ngọc Quý thứ hai.

Ba chu kỳ chỉ dạy của ngài được biết như là ba lần chuyển bánh xe Pháp. Trong lần chuyển bánh xe Pháp thứ nhất, ngài dạy Bốn Chân Lý Cao Cả chung cho cả Tiểu thừa và Đại thừa. Trong lần thứ hai ở Rajagriha hay Núi Linh Thứu, ngài trình bày những giáo lý Đại thừa về chân lý tuyệt đối – chân lý không có những tính chất và vượt khỏi phạm trù ý niệm. Những giáo lý này được chứa đựng trong Kinh Bát Nhã Ba La Mật trong Một Trăm Ngàn Bài kệ. Lần chuyển bánh xe Pháp thứ ba, ở những thời điểm và nơi chốn khác biệt, được dành cho những giáo lý tối hậu của Kim Cương thừa.

Pháp gồm có Pháp Trao Truyền và Pháp Thực Chứng. Pháp Trao Truyền là lời của Phật được kết tập thành Ba tạng: Luật, Kinh và Luận. Pháp Thực Chứng là sự chứng ngộ thực sự những giáo lý này, được tu hành qua giới, định và huệ.

Viên Ngọc Quý thứ ba là Tăng, dịch ra tiếng Tây Tạng là Gendun có nghĩa đen là “cộng đồng đức hạnh”. Theo truyền thống những Bồ tát là Tăng già của Đại thừa, và những Thanh Văn và Bích Chi Phật là Tăng già của Tiểu thừa. Tuy nhiên, nói chung, tất cả những người nghe Pháp, suy nghĩ về nó, và thiền định về nó tạo nên Tăng già.

Tam Bảo là chỗ quy y tối thượng và tạo thành nền tảng của mọi thực hành Pháp. Kính lễ Tam Bảo là đồng thời kính lễ tất cả các bậc thầy, chư Phật và chư Bồ tát.

### **Động lực của Tác Giả trong việc Biên Soạn Bản Văn Này**

Bởi vì chính Patrul Rinpoche xem Tam Bảo là vị thầy tối thượng của mình, tâm ngài hoàn toàn thấm nhuần Pháp, và ngài sống một cuộc đời hoàn toàn thanh tịnh. Bởi thế những lời dạy của ngài hoàn toàn thanh tịnh và xác thực, và bản văn này ngài tạo ra từ lòng bi tròn đầy, không chút kiêu căng hay ngạo mạn. Tuy nhiên ngài nói với sự khiêm hạ lớn lao:

**2. Giống như vài quả hồng vàng trong mùa thu**  
**Chúng dù bên trong chưa chín, mà bên ngoài thấy chín vàng,**  
**Bản thân tôi chỉ có vẻ giống như một người thực hành Pháp,**  
**Và bởi vì tâm tôi và Pháp chưa hòa lẫn, sự giảng dạy Pháp của tôi chẳng**  
**đáng gì nhiều.**

Khi hè chuyển sang thu, những quả hồng vàng có những độ chín khác nhau. Một số quả hồng vàng thấy đã chín, nhưng bên trong chúng còn xanh. Chúng giống như những người làm ra vẻ những hành giả kiểu mẫu nhưng đầy những tư tưởng độc hại, thật ra họ bận tâm với việc tích tập giàu có, thực hiện những lễ lạc thôn làng và gây danh tiếng cho bản thân mình.

Ngược lại, những quả khác trông thì xanh ở bên ngoài, nhưng bên trong đã chín. Chúng giống như những người, dù có vẻ như ngu dốt, những người khát thực tâm thường, nhưng hoàn toàn thoát khỏi những bận tâm của sanh tử, đầy đức tin, và đã thành tựu kinh nghiệm định và chứng ngộ chân thật.

Những quả hồng vàng khác, cả ngoài lẫn trong đều xanh và chưa chín. Chúng giống như những người chưa từng đi vào Pháp, không biết gì về nó và không có niềm tin vào nó.

Cuối cùng, có vài trái hồng vàng trông đã chín và cũng thực sự chín. Chúng giống như những Đại Bồ tát, bên trong tràn đầy trí huệ và đại bi và bên ngoài trình diễn vô số cách thức để cứu giúp chúng sanh. Thật ra, không nghi ngờ gì, Patrul Rinpoche là một trong những Bồ tát hoàn hảo này. Jamyang Khyentse Wangpo(20) đã nói về ngài như thế này:

*Tôi cầu nguyện ngài Jigme Choşkyi Wangpo, bậc Vô Úy của Pháp;  
Bên ngoài ngài là Bồ tát Shantideva,  
Bên trong ngài là đại thành tựu giả Shavaripa,  
Và trong bản tánh tuyệt đối ngài là Giải Thoát Tự Nhiên Khỏi Khổ.(21)*

Đây không phải là xung tán chiếu lệ. Như câu chuyện cuộc đời ngài đã chứng tỏ, mọi sự Patrul Rinpoche nghĩ, nói và làm đều hoàn toàn tương ứng với Pháp. Thật vậy chính từ quan điểm này mà ngài có một lời từ chối khiêm nhường như thế.

Bất cứ ai muốn giảng dạy Pháp trước tiên phải biến nó thành một phần toàn vẹn của cuộc sống mình; không tốt nếu chỉ lập lại những lời, giống như một người điếc đàn những âm điệu đầu đẹp để du dương, nhưng chính người ấy lại không nghe. Để nhận những giáo lý, động lực của chúng ta phải là một nguyện vọng thành thật muốn áp dụng chúng cho chính chúng ta; nếu chúng ta chỉ cố gắng có được một cái gì mà chúng ta có thể dạy lại cho người khác,



như bài nhạc một người ăn xin chơi để xin tiền, thì sự nhận lãnh những lời dạy sẽ không ích lợi cho bản thân chúng ta cũng như cho những người khác. Cũng sai lầm khi góp nhặt kiến thức về Pháp vì danh tiếng và thế lực cho chúng ta. Như có nói, “Càng lớn kiến thức, càng nhiều kiêu mạn; càng xa khỏi nhà, càng xa trung thực.” Làm sao chúng ta có thể giúp đỡ những người khác trước khi chúng ta đã thuần hóa những năng lực tiêu cực ẩn nấp trong bản thân chúng ta? Đây chỉ là một chuyện đùa, giống như một người ăn xin không có xu teng nói đến việc nuôi cả làng. Để bảo trợ cho phúc lợi thật sự của những người khác, trước tiên chúng ta phải tự hoàn thiện mình cho đến khi chúng ta có thể thi đua với Patrul Rinpoche, ngài khiêm hạ tuyên bố rằng mình chẳng có chứng ngộ nào, tuy nhiên toàn thể hiện sinh ngài thấm đẫm ý nghĩa của Pháp.

**3. Nhưng vì con, người bạn xứng đáng, khăng khăng nài nỉ ta,  
Ta không thể từ chối – Ta sẽ nói thẳng thắn.  
Nhất là trong thời đại suy đồi này,  
Ta trao tặng con những lời không lừa dối,  
thế nên hãy cẩn thận lắng nghe.**

Nếu các bạn chỉ ra những lỗi lầm của một ai, nó sẽ trở nên hoàn toàn đảo lộn – ngay cả với con bạn hay học trò bạn. Nhưng nếu các bạn tâng bốc nó, gán cho nó những phẩm tính nó không có, thì nó sẽ thích thú. Nhưng như một châm ngôn nói, “Dù gây chấn động, tiếng sấm sét thực là âm thanh chân chánh.” Nếu người ta luôn luôn đồng ý và tâng bốc chúng ta điều ấy làm cho chúng ta cảm thấy tốt đẹp nhưng sẽ chẳng giúp gì cho chúng ta để khai triển những phẩm tính của một người thực hành Pháp. Cái thực sự giúp chúng ta nhiều nhất là chỉ ra những lỗi lầm của chúng ta và chỉ bày cách thức đúng để chúng ta xử lý với chúng. Vàng nhờ đập và nấu chảy liên tục, trở nên càng ngày càng tinh sáng. Cùng cách đó, nhờ nhận ra liên tục những lỗi lầm của chúng ta và áp dụng những giáo huấn của thầy, chúng ta sẽ có thể chuyển hóa những phẩm tính tiêu cực, xấu xa của chúng ta thành con đường giải thoát.

Khi một kẻ phá rối được nhận ra và tóm lấy, bình an trở lại trong làng; tương tự, khi những lỗi lầm của chúng ta được một vị thầy từ ái khai quật, cho phép chúng ta nhận ra và nhổ gốc chúng, bình an trở lại thân tâm chúng ta. Ở đây, như trong tác phẩm Kunzang La-me Shelung(22) nổi tiếng của mình, Patrul Rinpoche nói một cách thẳng thắn, đánh vào cốt lõi của những khuyết điểm của chúng ta để dẫn dắt chúng ta vào đường chánh. Ngài chỉ khai thị cái tinh yếu của Pháp, vì chúng ta không cần biết nhiều chi tiết; điều tất cả chúng ta cần là tâm của những lời dạy dẫn đến giác ngộ.

Trong những bài kệ này, Patrul Rinpoche nói rằng dù ngài không có một đại chứng ngộ nào, ít nhất nếu ngài có thể khiêu gọi trong chúng ta quyết tâm giải thoát khỏi sanh tử và kích thích một thái độ của lòng bi, thì viết ra bản văn này không phải là điều vô ích.

## **PHẦN MỘT NHỮNG KHUYẾT ĐIỂM CỦA THỜI ĐẠI SUY THOÁI CỦA CHÚNG TA**

Đã kính lễ Tam Bảo, Patrul Rinpoche bắt đầu phần thứ nhất của bản văn:

*4. Bạc Rishi Chân Thật, Munindra, trời của những loài trời,  
Đã đạt đến cái chân thật qua con đường chân thật,  
Và chỉ bày con đường chân thật và tuyệt hảo này cho người khác.  
Đấy không phải là lý do Ngài được biết như là bạc Rishi Chân Thật sao?*

Trong thời cổ ở Ấn Độ, rishi là những nhà khổ hạnh tóc dài sống ẩn cư trong rừng, tự nuôi sống bằng bất kỳ món đồ gì nào, và lìa bỏ đời sống gia đình, buôn bán, trồng trọt và những hành động đời thường khác. Họ được gọi là rishi, Tây Tạng là trangsong, nghĩa là “thẳng” hay “thật”, bởi vì hạnh kiểm các ngài thì đứng thẳng và chân thật, khiến các ngài xứng đáng để kính trọng và tôn sùng.

Những rishi này, có một số là Phật giáo và một số không, khác biệt lớn lao trong mức độ thành tựu và chứng ngộ. Có một số đã thành tựu những năng lực thần thông nhờ tập trung và thiền định và được biết sống trọn vẹn một kiếp,(23) thấu thị, có thể bay dễ dàng. Nhưng ngay cả những rishi thành tựu như vậy cũng chưa cắt đứt được những phiền não che ám, và bởi thế họ còn bị thương tổn với kiêu mạn và luyến bám với lời khen và công nhận. Đức Phật, hoàng tử không ai sánh của dòng Shakya, mặt khác hoàn toàn trừ sạch chấp ngã tận gốc rễ của nó từ giây phút ngài phát khởi Bồ đề tâm.(24) Làm thế nào ngài có thể làm điều ấy? Bởi vì ngài tìm kiếm giác ngộ chỉ vì những chúng sanh khác. Thế nên tại sao ngài được gọi là Rishi Chân Thật.

Khi một ngàn lẻ hai đức Phật cầu nguyện ước vọng làm lợi lạc cho chúng sanh, Phật Thích Ca Mâu Ni thế nguyện cứu giúp những người của thời đại đen tối hiện tại của chúng ta. Ngài không nản lòng trước sự kiện rằng đây là thời đại của năm sự suy thoái(25) và rằng những tâm thức của chúng sanh, tối tăm bởi những phiền não thô nặng và lắc lư bởi những cơn gió mạnh của tham dục, hoang dã và khó thuần hóa. Tính cao cả của nguyện vọng này khiến trong

tất cả những đức Phật của kiếp này, Phật Thích Ca Mâu Ni trôi bạt như một hoa sen trắng chói sáng.

Từ giây phút Bồ đề tâm khởi lên trong tâm ngài, ngài thoát bỏ mọi dấu vết của chấp ngã và chỉ nhìn thấy sự lợi lạc của những người khác. Trong ba đại kiếp và trải qua hàng trăm đời, ngài đã tích tập công đức và giúp đỡ chúng sanh trong mọi cách có thể được với một quyết tâm và nguồn lực vô tận. Ví dụ, một lần khi còn là hoàng tử trẻ, khi đi trong rừng, ngài thấy một con cọp cái yếu vì đói đến nỗi không thể nuôi mấy cọp con. Trần ngập bởi lòng đại bi, ngài cho nó chính thịt của mình, nhưng nó cũng không đủ sức lê đến để ăn. Ngài bèn cắt cổ tay và nuôi nó bằng chính máu của ngài; và khi nó đã phục hồi, ngài cho nó tất cả thân thể mình để nuôi sống nó.

Qua lòng bi mẫn phi thường và sự chuyên cần không thôi chuyển, cuối cùng ngài đạt được quả, giác ngộ hoàn toàn. Đi theo con đường chân thật cho đến hết đường, sự chấp ngã của ngài rốt ráo tận diệt, đức Phật giống như một mặt trời vĩ đại soi sáng toàn bộ vũ trụ cho lợi lạc của tất cả chúng sanh.

Tất cả mọi điều này ngài thực hiện chỉ vì sự tốt đẹp của những người khác, và chính qua gương mẫu toàn hảo và lời dạy không tỳ vết của ngài mà bây giờ chúng ta có dịp hòa lẫn tâm thức chúng ta với Pháp chân thật và đạt đến Phật tánh. Bằng cách đảm nhận thái độ đúng đắn và theo đuổi con đường chân thật, chúng ta có thể thành tựu kết quả chân thật; giống như đức Phật, chúng ta sẽ không tự lừa dối bản thân chúng ta hay những người khác nữa. Bởi vì đức Phật là chân thật, ngài nói lên chân lý như thật. Với những người có lỗi lầm, ngài chỉ ra cái sai lầm cho họ. Với những người muốn dâng hiến đời mình cho Pháp, ngài nói, “Hãy đi khỏi nhà đến chỗ không nhà, mang lấy ba y, và trầm mình trong nghiên cứu, suy nghĩ và thiền định.” Với người tại gia ngài giải thích làm sao bỏ mười hành động tiêu cực(26) và trau dồi mười hành động tích cực. Theo những cách này, ngài làm cho những người có khả năng khác nhau sống cuộc đời họ trong đường lối đúng đắn và thực hành Pháp một cách đúng đắn.

Những người theo Phật – dầu là những bậc thánh hiệu rộng, những thiền giả thành tựu, hay chỉ là những người bình thường như chúng ta – phải theo con đường một cách thích đáng. Ngay trong đời thường, người ta kính trọng những ai tâm thức và cách cư xử thẳng thắn và chân thật; còn một người không thành thật thì chẳng ai tin.

Chúng ta cầu nguyện rằng vị thầy của chúng ta sẽ chỉ rõ cho chúng ta những lỗi lầm và khuyết điểm của chúng ta. Khi ngài làm thế chúng ta phải chấp

nhận sự phê phán của ngài một cách biết ơn và dùng nó để xa lìa chúng. Ở đây những lời dạy của Patrul Rinpoche truyền xuống từ một dòng trực tiếp từ những lời dạy của Phật Thích Ca Mâu Ni – đó chính là những lời của bản thân đức Phật.

*5. Thương thay cho con người trong thời đại căn bã này! Cốt lõi lành mạnh của tâm chân thật đã khô héo, và người ta sống một cách giả dối, Tư tưởng họ lệch lạc, lời nói họ khúc khuỷu. Họ làm lầm lạc những người khác một cách xảo quyệt – ai có thể tin cậy họ?*

Trong thời đại hoàng kim, thời của sự hoàn thiện, không cần có ánh sáng mặt trời hay mặt trăng, vì chúng sanh tỏa ánh sáng từ thân thể họ. Họ có thể di chuyển qua không gian một cách kỳ diệu, và họ sống không cần thực phẩm cứng đặc. Mọi tạo vật tự nhiên sống trong mười điều thiện. Nhưng thời gian trôi đi, họ bắt đầu làm hại lẫn nhau, bị cai trị bởi những dục vọng của họ, trộm cướp và nói dối. Họ mất đi sự tỏa sáng tự nhiên và phải dựa vào mặt trời mặt trăng để có ánh sáng; họ mất khả năng bay; họ bắt đầu cần thực phẩm cứng đặc, và cuối cùng mùa màng tự nhiên và con bò sung túc(27) biến mất, họ phải quần quật để sản xuất thực phẩm. Bây giờ trong thời này của chúng ta, tất cả còn lại từ những phẩm tính của thời đại hoàng kim chỉ là những căn bã, như những thức ăn thừa không hấp dẫn của một bữa tiệc thịnh soạn. Bất kỳ ai có cặp mắt trí huệ nhìn thấy hoàn cảnh đáng thương của con người trong thời đại suy đồi này chỉ đành cảm thấy rất bi thảm mà thôi.

Trong thời đại xung đột này, con người có những ý định xấu và đầy dối trá. Họ đặt mình lên trước tiên và chẳng ngó ngàng gì đến những nhu cầu của những người khác. Ai cũng tâng bốc những người được xem là bạn và chống đối những người được xem là thù. Vì những thái độ này dần dà làm méo mó những hành động, lời nói, tư tưởng của họ, con người trở nên càng ngày càng lệch lạc và khúc khuỷu, giống như cây già xoắn cong gồ ghề, cho đến cuối cùng tâm hồn họ hư hỏng đến độ ý niệm về đúng sai, thiện ác hoàn toàn biến mất.

Chúng ta đang ở trong một thời đại khi mà sân hận, khao khát, tham lam, ngu si, kiêu mạn và đố kỵ là phép tắc cho cuộc đời. Đó là thời đại khi mặt trời Pháp đã chìm xa sau những dãy núi phía tây, khi hầu hết những bậc thầy vĩ đại đã bỏ qua những cõi khác, khi những hành giả lạc đường trong thiên định của họ, và khi người tại gia cũng như xuất gia không sống tương ưng với Pháp. Người ta có thể thu hoạch vài điều lợi phù du từ những giá trị sai đường của thời đại này, nhưng cuối cùng họ không lừa dối được ai ngoài chính họ.

Những thức tình độc hại đầy áp tâm trí con người trong thời đại đen tối này là nguyên nhân chánh của việc họ vẫn lang thang trong vòng bất tận của sanh tử. Để đối xử với những thức tình này chúng ta cần giữ gìn một thận trọng thường trực, theo gương những đạo sư Kadam, các ngài thường nói:

*Tôi sẽ cầm ngọn giáo của chánh niệm ở nơi cổng của tâm thức,  
Và khi những thức tình hăm dọa,  
Tôi cũng sẽ hăm dọa lại chúng;  
Chỉ khi nào chúng buông thả sự siết chặt của chúng, bấy giờ tôi mới buông  
thả vũ khí của tôi.*

*6. Than ôi! Thất vọng biết bao khi nhìn những chúng sanh của thời đại suy  
đồi này! Than ôi! Có ai có thể tin vào điều người ta nói? Đấy cũng như sống  
trong một xứ sở quý ma dữ tợn ăn thịt người – Hãy nghĩ về điều đó, và tự làm  
cho mình một đặc ân lớn lao!*

Nếu các bạn thấy mình ở trong một xứ sở quý ăn thịt người, các bạn khó mà cảm thấy thư thả, biết rằng dù chúng làm ra vẻ thân thiện và lễ độ, nhưng chúng sẽ tấn công và ăn thịt các bạn bất cứ lúc nào. Cũng thế, dù người thường có vẻ dễ mến, các bạn chắc chắn kết thúc trong rối rắm khổ đau nếu các bạn nghe lời khuyên họ nói với bạn. Và nếu bạn cố gắng cho họ lời khuyên, điều ấy cũng chỉ dẫn tới rối rắm và khổ đau. Khôn ngoan hơn nhiều là tập trung vào những khuyết điểm của chính các bạn. Dầu chúng có vẻ nhiều, chúng cũng không thể thường hằng, và luôn luôn bạn có thể chuyển hóa chúng. Hãy thay chỗ tư tưởng xấu bằng niềm tin và tình thương, chuyện tâm phào thường ngày bằng những lời cầu nguyện, những hoạt động vô bổ bằng lễ lạy và đi nhiễu, và các bạn sẽ tự làm cho mình một đặc ân. Nhận lấy những lời nguyện tu sĩ, tôn kính vị thầy của các bạn, làm nhiều cố gắng nghiêm túc trong nghiên cứu, suy nghĩ và thiền định, tác động đến mọi khuyết điểm của các bạn, là tự phục vụ mình một cách vô giá. Cũng như dùng một giọt vàng có thể chuyển hóa toàn bộ bức tranh, sự áp dụng những giáo lý cũng sẽ chuyển hóa hoàn toàn tâm thức các bạn.

Làm cho các bạn một đặc ân theo nghĩa này không có nghĩa là ích kỷ. Hơn là kéo dài sự khổ đau của chính các bạn và những người khác do để cho mình đi theo những đường lối của sanh tử đặt nền trên những thương ghét hư vọng, thay vào đó hãy quan sát cẩn thận cái gì là đường lối tốt nhất để sử dụng cuộc đời mình. Mục tiêu chân thật của Bồ tát là giải thoát tất cả chúng sanh khỏi sanh tử, nhưng để có thể làm điều ấy nó phải tự giải thoát chính nó; và để giải thoát chính nó khỏi sanh tử, trước tiên nó phải hiểu rõ ràng cái gì là sai lầm của sanh tử. Như có nói:

*Bất cứ cái gì sanh ra sẽ phải chết đi,  
Bất cứ cái gì gom tụ sẽ phải tan tác,  
Bất cứ cái gì hội họp sẽ phải chia lìa,  
Bất cứ cái gì bốc lên sẽ phải rớt xuống.*

Giống như một hồ than cháy đỏ, một ổ rắn độc, hay một thành phố của quỷ ma, đời sống thế gian bình thường không tránh khỏi đem lại những khổ đau to tát. Hãy tưởng tượng 360 lỗ khoét vào thân thể bạn, trong mỗi lỗ có một tim bắc đốt cháy được đặt vào đó; sự đau đớn kinh khủng bạn cảm thấy là không gì cả so với sự khổ đau không thể quan niệm được gây ra chỉ bởi một tia lửa của cõi địa ngục. Bất cứ khổ đau nào chúng ta đang chịu đựng, chúng ta nên dùng nó để nhắc chúng ta nhớ đến bi mẫn và tình thương, để quét sạch những nghiệp xấu và những ngăn chướng và để thúc đẩy chúng ta trên con đường giải thoát. Chúng ta phải hiểu bản chất của sanh tử và thấy rõ rằng cái đối trị độc nhất của nó là sự thực hành Pháp.

*7. Trước đây không lâu, thức của con đã lang thang một mình.  
Cuốn trôi theo nghiệp, nó mang lấy sự tái sanh bây giờ.  
Rời như một sợi tóc bị rút ra khỏi miếng bơ,  
Sớm bỏ lại mọi sự đằng sau, con sẽ lại ra đi một mình.*

Hãy cẩn thận – một kẻ thù mạnh mẽ đang đến gần. Không phải là một kẻ thù bình thường, mà là một kẻ thù vô địch: cái chết. Không có lời năn nỉ nào dầu hùng biện bao nhiêu có thể thuyết phục cái chết hoãn lại vài năm – hay chỉ một giây. Ngay cả một chiến sĩ mạnh mẽ nhất cầm đầu mọi đạo quân trên trái đất này cũng không thể làm cái chết rung động một sợi tóc. Cái chết không thể hối lộ được bởi giàu có, dù lớn lao bao nhiêu, cũng không hề xúc động bởi một vẻ đẹp dù tuyệt vời nhất.

Cách hay nhất, các bạn có thể nghĩ thế, là dùng khoảng mười năm để cố gắng có một chỗ nào đó trong thế giới, rồi sau đó bắt đầu mười năm khác để thực hành Pháp. Nhưng có ai có thể nói chắc mình sẽ sống thêm hai mươi năm nữa? Ai có thể nói rằng chắc chắn tôi sẽ thấy mặt trời mọc ngày mai? Ai có thể bảo đảm rằng nó sẽ hít vào được một hơi thở kế tiếp? Khi các bạn thấp lên ngọn lửa nơi chỗ ẩn cư trong núi, hãy tự nghĩ, “Không biết tôi có sẽ thấp một ngọn lửa như thế này vào ngày mai chăng?” Một số người chết trong khi ngủ, một số khi đang đi, một số khi đang ăn, và một số trong chiến tranh; một số người chết trẻ và một số người chết già. Bất kỳ hoàn cảnh nào của cuộc sống cũng có thể biến thành nguyên nhân của cái chết. Trong thời gian trăm năm nữa, có bao nhiêu người hiện đang sống trên trái đất này sẽ còn sống?

Chúng ta sinh ra một mình và sẽ chết một mình. Nhưng ngay cả một mình, chúng ta cũng còn cái bóng của chúng ta; và một mình sau khi chết, thức của chúng ta sẽ còn với nó cái bóng của những hành động đã làm của chúng ta, tốt và xấu. Khi chúng ta sắp vào trung âm, trạng thái trung gian giữa cái chết và sự sanh ra, đã quá trễ để bắt đầu sự thực hành Pháp của chúng ta. Nhưng nếu chúng ta đã tự sửa soạn, nếu chúng ta cảm thấy tự tin vào sự thực hành của chúng ta và biết làm sao để đi đến một cõi Phật, bấy giờ sẽ không còn khổ đau trong cái chết.

Hôm nay các bạn đang còn sống và thoải mái ở trong một nơi mà các bạn có tự do để tu hành Pháp. Không ai nói với các bạn rằng tôn giáo của các bạn bị cấm, hay các bạn không được phép trì tụng mani, thần chú sáu chữ của Quán Thế Âm. Thế nên bây giờ là lúc để chuẩn bị cho cái chết. Nói chung, chúng ta luôn luôn rất bận rộn về tương lai. Chúng ta làm những cố gắng hăm hở để bảo đảm rằng trong tương lai chúng ta không hết tiền, hết thức ăn hay không có quần áo. Nhưng trong tất cả những biến cố tương lai, có phải cái chết là cái cốt tử nhất không? Vì sợ những kẻ ám sát, những vua chúa và tổng thống bao quanh họ với những người bảo vệ; nhưng đối với kẻ ám sát chí tử nhất của mọi kẻ ám sát, nó có thể xuất hiện bất cứ lúc nào mà không có ai ngăn cản được thì sao?

Chúng ta đến trong thế giới này không với chồng, vợ, bạn bè. Có thể lúc này chúng ta có nhiều bạn và nhiều mối quen biết, và cũng có thể có cả nhiều kẻ thù, nhưng khi cái chết rơi xuống chúng ta, chúng ta sẽ bỏ tất cả họ lại đằng sau, như một sợi tóc được rút ra khỏi một khối bơ. Không có ai trong bạn bè và thân thuộc có thể giúp đỡ cho chúng ta; chúng ta không có sự lựa chọn nào ngoài việc đối mặt hoàn toàn một mình với cái chết. Thân thể này của chúng ta, ngay cả một chút tê dại hay một tàn lửa cũng đã là đau đớn khó chịu đựng đối với nó, sắp phải kinh nghiệm, cảm giác cái chết. Thân thể này của chúng ta, mà chúng ta cung quý thân thiết quá chừng, sẽ biến thành một cái xác mà bạn bè thân thuộc chỉ muốn tống khứ càng nhanh càng tốt.

Trong trung âm chúng ta sẽ lang thang, trần truồng sợ hãi, không biết đi đâu, và chỉ một mình mang vác gánh nặng những hành vi (nghiệp) quá khứ. Trước mặt chúng ta, chúng ta sẽ đối diện với bóng tối không cùng; đằng sau ngọn gió đỏ của nghiệp chúng ta cuốn chúng ta đi; và mọi phía, chúng ta sẽ bị bao quanh bởi những sứ giả của Thần Chết, Yama, chúng hét lên, “Bắt nó, giết nó!” Nếu vào lúc đó chúng ta có thể nhớ lại thầy của chúng ta trong chỉ một khoảnh khắc, những kinh nghiệm đáng sợ của trung âm sẽ biến mất và chúng ta sẽ tái sanh trong một cõi Phật. Có tệ nhất, chúng ta cũng lại có được một



đời sống làm người. Nhưng nếu tâm thức chúng ta bị chât quá nặng bởi những hành động xấu đến nỗi chúng ta không thể áp dụng một thứ gì của giáo pháp, cuối cùng mọi hy vọng tái sinh trong các cõi cao sẽ vụt thoát. Như một tảng đá rớt từ đỉnh núi Tu Di, chúng ta sẽ rơi thẳng xuống những cõi thấp một cách vô vọng. Chúng ta, kẻ trong cuộc đời này cảm thấy rất khó khăn có thể chịu nổi một sự đau đớn nhỏ nhất, bây giờ bị phóng vào sự hành hạ không hề dứt.

Người có quyền lực có thể thu được sự thịnh vượng của họ nhờ sức mạnh, và người tham những có thể làm giàu bằng cách đặt ra những thứ thuế má không cần thiết hay làm lợi từ những phí tổn của những người khác. Nhưng vào lúc chết, khi mọi thứ thịnh vượng, quyền lực và ảnh hưởng này cùng với những thỏa mãn ngăn ngại trong cuộc đời bị để lại đằng sau, kết quả của những hành động xấu qua đó họ đã thu được những thứ kia sẽ tồn tại và gây ra thống khổ tương lai. Lúc chết chỉ có kết quả của những hành động của chúng ta, tốt và xấu, ở lại cùng chúng ta, và chỉ có Pháp có thể bảo vệ chúng ta. Nếu bây giờ chúng ta không biết Pháp và rơi vào ảnh hưởng của những mối quan tâm hạn hẹp của cuộc sống hàng ngày, chắc chắn chúng ta bị cuốn đi bởi những phiền não độc hại và tích tập những món nợ của nghiệp. Không có Pháp chúng ta sẽ hoàn toàn vô vọng. Thay vì tập trung vào những bận tâm thế gian, sao chúng ta không làm mọi thứ chúng ta có thể làm để thực hành nó ngay bây giờ?

Đây là công việc quan trọng nhất trong cuộc đời các bạn, và các bạn không nên không dứt khoát về nó. Nếu các bạn nghĩ các bạn sẽ thực hành sau này khi có nhiều thời gian hơn, khi các bạn đã già hơn, hay khi các bạn đã tìm được một chỗ thích hợp hơn, các bạn có thể chẳng bao giờ bắt đầu được nữa cả, như Padampa Sangye nói:

Nếu các bạn chờ đến khi không còn bận rộn, các bạn sẽ không bao giờ tìm ra thời gian cho Pháp;

Khoảnh khắc nào các bạn nghĩ đến nó, hãy nhanh chóng làm nó, hỡi dân chúng Tingri!

Thế nên, để làm điều gì thực sự hữu ích trong bất cứ thời gian nào trước khi chết, chúng ta phải bắt đầu với Pháp, như câu kệ gốc tiếp theo giải thích.

*8. Dĩ nhiên điều chúng ta muốn là sự tốt đẹp của chính chúng ta,  
Thế nên chúng ta phải thành thật với chính mình:  
Nếu chúng ta không thành tựu tinh túy của Pháp cho chính chúng ta,  
Thì chẳng phải chúng ta đang hủy hoại chính cuộc đời mình sao?*

Không có ai có ý định xấu với mình. Người ta không bao giờ nghĩ đến chính mình tốt đẹp biết bao nhiêu nếu mắc bệnh, cũng không mong mỗi bị tàn tật hay nghèo khó hay mong cho bị trộm cướp; điều họ nghĩ là họ muốn được hạnh phúc biết bao nhiêu, và cả một sự thích thú nếu giàu có và tiện nghi. Nhưng những ý tưởng này đến từ đâu? Chúng đến từ sự tin tưởng vào một cái “tôi”. Chính vì sự tin tưởng bắt rễ sâu xa này mà chúng ta bận bịu trước hết với hạnh phúc của chính chúng ta. Trong khuôn khổ này của tâm thức, chúng ta sẽ không bao giờ thỏa mãn. Ngay dù chúng ta có lên ngôi hoàng đế của toàn thể vũ trụ, chúng ta cũng còn tham muốn nhiều quyền lực, sung túc và lạc thú hơn nữa.

Tiến trình tương tự cũng vận hành trong những cảm giác của chúng ta về những người thân thiết với chúng ta: chồng, vợ, con cái và bạn bè. Vì chúng ta yêu họ, chúng ta đặc ân họ trên tất cả những người khác, và có ai khen ngợi hay giúp đỡ họ, chúng ta cảm thấy rất vui thích. Nhưng đây không phải là tình thương chân thật; nó đặt nền trên việc nghĩ họ là của chúng ta.

Dù cho chúng ta rất tự thương mình, chúng ta không biết chút nào phải tìm hạnh phúc thật sự ở đâu. Hầu như chúng ta tự chăm sóc mình như một kẻ điên rồ. Chúng ta tìm kiếm hạnh phúc trong lạc thú, danh vọng và giàu có, quên đi sự kiện cái chết sẽ sớm lấy đi tất cả mọi thứ đó. Khi chúng ta bước qua ngưỡng cửa của cái chết, chúng ta sẽ không mang theo với mình một món nào trong những sở hữu mà chúng ta đã cật lực làm việc để có được. Cùng lắm, mọi cố gắng hăm hở của chúng ta tạo ra vài khoảnh khắc hài lòng ngắn ngủi – một kết quả nhỏ xíu từ một khối khổng lồ lao碌.

Cách chắc chắn duy nhất để có được hạnh phúc thực sự và bền vững chỉ là cầu nguyện từ đáy lòng chúng ta đến vị thầy chúng ta và thực hành Pháp một cách thích đáng. Qua luật tự nhiên của nhân quả và qua những ban phước của Tam Bảo, trong mọi đời tương lai chúng ta sẽ được sanh nơi nào Pháp nở rộ, chúng ta luôn luôn gặp những vị thầy tâm linh và chúng ta sẽ tiếp tục tiến bộ về hướng giác ngộ – một kết quả khổng lồ từ một khối nhỏ xíu cố gắng.

Nếu ngược lại, chúng ta nghĩ rằng thực hành và những hành động tốt là vô nghĩa, không có trở ngại gì khi làm bậy, nếu chúng ta nghĩ rằng cái chính là hưởng thụ cuộc đời này càng nhiều càng tốt, thì chắc chắn chúng ta sẽ tái sanh vào những cõi thấp hay vào một nơi mà ngay chữ “Pháp” cũng chẳng hề được nghe.

Quy ước bình thường của cuộc đời làm cho chúng ta tin rằng điều đáng khâm phục nhất chúng ta có thể làm là chăm nom cho những người thân của chúng

ta và cố gắng đánh bại những người mà chúng ta không thích. Điều ấy sai lầm. Nếu các bạn thật sự muốn làm điều gì xứng đáng với cuộc đời bạn, các bạn hãy hiến mình vào Pháp.

Trong những giai đoạn đầu của con đường Pháp, cần yếu là đặt năng lực và quyết tâm của chúng ta vào sự làm việc trên chính chúng ta hơn là cố gắng quá sớm để giúp đỡ những người khác. Hiện giờ chúng ta còn xa với việc nhổ sạch chấp ngã; cho đến khi đã thuần hóa được tâm thức mình, cố gắng giúp đỡ những người khác là việc lỗ lã. Đó là tại sao những lời dạy nói “chứng ngộ cho chính mình, lòng bi cho người khác.” Qua tu hành cái thấy, thiền định và hành động, chúng ta có thể trừ sạch chấp ngã và những tình thức tiêu cực và như thế trở nên thật sự có khả năng giúp đỡ những người khác. Khi chúng ta thuần hóa sự hoang dã của tâm chúng ta với kỷ luật thích hợp, mọi khuyết điểm của chúng ta sẽ dần dần biến mất và mọi phẩm tính của Bồ tát sẽ nở hoa. Như Nagarjuna nói:

*Người nào hành động không cần trọng,  
Nhưng về sau trở nên cẩn thận và chú ý  
Thì đẹp đẽ như mặt trăng sáng ra khỏi những đám mây.*

Dầu chấp ngã có vẻ khó trị bao nhiêu, vẫn có thể giải thoát chúng ta ra khỏi nó và khai triển lòng bi.

Nhận lấy bất kỳ những lời nguyện tùy thuận giải thoát (pratimoksha) nào(28) đều cung cấp một nền tảng vững chắc cho việc thuần hóa tâm thức. Qua giới thanh tịnh của Luật học, chúng ta khai triển khả năng phân biệt giữa cái bao hàm trong con đường và cái cần từ khước. Ở điểm này khó mà thông thạo toàn bộ tổng thể những giáo lý Phật giáo, nhưng nếu chúng ta có thể tìm ra một vị thầy đích thực; chăm sóc và phục vụ ngài theo cách đúng đắn; nhận những lời dạy của ngài về cái thấy, thiền định và hành động; và đưa chúng vào thực hành, chắc chắn chúng ta sẽ có thể thành tựu tinh túy của Pháp.

Nếu các bạn hoàn toàn tin tưởng vào vị thầy của các bạn, tất cả những phẩm tính tâm linh của ngài sẽ phát triển vững chắc trong các bạn, theo cách ngay những cây bình thường trong khu rừng tràm của núi Malaya, sau những năm được thấm nhuần bởi những giọt hương rơi từ lá của cây tràm, cuối cùng sẽ tỏa mùi hương kỳ diệu của gỗ tràm. Tuy nhiên, nếu thay vì tìm ra một người hướng dẫn tâm linh chân chánh, các bạn lại dựa vào những người bạn lầm lạc họ chỉ chỉ bày cho các bạn làm sao tích tập thêm những hành động xấu, các bạn sẽ khó tẩy sạch như một nắm cỏ kusha(29) rơi vào một máy dệt. Bởi thế có nói rằng:

*Trước hết, đúng đắn trong việc tìm ra một vị thầy;  
Bây giờ, đúng đắn trong khi chăm sóc ngài;  
Cuối cùng, đúng đắn trong thực hành những lời dạy của ngài.  
Bất cứ ai đúng đắn trong ba cách ấy sẽ tiến bộ không lạc lối trên con đường  
giải thoát.*

Trong thời đại suy đồi này, vì trí hạn hẹp và thiếu quyết tâm, người ta cần thực hành Pháp trong một hình thức được tinh chế. Sự thực hành phối hợp sự sùng mộ vị thầy như không khác với Quán Thế Âm kết hợp với sự trì tụng thần chú sáu chữ đáp ứng cho nhu cầu ấy. Thần chú sáu chữ (Lục tự đại minh chân ngôn), thần chú mani, là rất dễ trì tụng, tuy nhiên nó tập trung trong nó bản chất của mọi kinh điển Phật giáo. Nó là tinh túy của tâm đức Quán Thế Âm và những ban phước nó đem lại thì vô cùng. Nếu các bạn lấy nó làm sự thực hành chính cho mình, thì người, trời và ngay cả những ma gây tác hại sẽ tự nguyện giúp đỡ các bạn, và các bạn sẽ có một đời sống lâu dài, thoát khỏi bệnh tật và chướng ngại. Trong đời sau các bạn sẽ được sanh vào cõi Cực Lạc của núi Potala, hay tệ nhất là vào một nơi chốn có Pháp đang thịnh hành. Đây là bởi vì thần chú Quán Thế Âm chứa đựng sự ban phước và lòng bi vô biên của chư Phật.

Chìa khóa cho thành công trong mọi nỗ lực là quyết tâm bên trong. Nếu bạn quyết tâm được giàu có, bắt đầu với chỉ một số tiền nhỏ, cuối cùng bạn có thể là một triệu phú. Nếu bạn quyết định học, rồi bạn sẽ trở thành rất uyên bác. Nếu bạn quyết định thiền định, rồi bạn sẽ tìm ra phương thức giải phóng bạn hoàn toàn để cho việc thực hành Pháp. Tùy bạn chọn mục đích đúng đắn. Qua thực hành Pháp, giống như một nhà vua vô địch thu phục những đối thủ truyền kiếp của mình, các bạn sẽ đánh bại một lần cho tất cả mai sau sự chấp ngã nó đã hành hạ các bạn quá nhiều trong vô số đời.

*9. Trong thời đại đen tối này, điều người ta nghĩ và làm là xấu xa.  
Không ai trong số họ giúp đỡ con được, họ chỉ lừa dối và gạt gẫm con;  
Và với con một giúp đỡ nào cho họ cũng sẽ khó khăn;  
Tốt nhất sao không từ bỏ tất cả cuộc bon chen giành giật đó?*

Trong thời đại này, ngay cả cha mẹ cũng không thể nương tựa vào để chỉ cho chúng ta sống thế nào cho hợp với Pháp. Với hầu hết, cái mà gia đình và bạn bè chúng ta xem như đáng quý – dù với ý định tốt nhất – thì chỉ là gom góp giàu có, áp đảo kẻ thù và bảo vệ tài sản; theo đuổi trường kỳ những giá trị này, tư tưởng họ là một dòng tương tục tham đắm và xung khắc. Họ luôn luôn nghĩ về cha mẹ mình bệnh như thế nào, con cái họ vô ơn như thế nào, ngôi

nhà cần sửa sang như thế nào v.v... Nhưng nếu tâm thức chúng ta liên tục xoay quanh những tư tưởng như vậy, chúng ta đã mất sự trì giữ Pháp. Dĩ nhiên, chúng ta nên chăm lo cha mẹ và thân thuộc và giúp đỡ họ bất cứ cái gì chúng ta có thể là điều tự nhiên, nhưng quan trọng là chúng ta giữ được thân, ngữ và tâm thức chúng ta phù hợp với đức hạnh và cố gắng thực hành Pháp càng nhiều càng tốt.

Chạm mặt với cơ may của một số kinh nghiệm thích thú, dầu là một cái gì nhỏ như ném một miếng thức ăn, chúng ta cũng khó mà mong ước có ai khác cũng có thể hưởng được như vậy. Chúng ta muốn giữ riêng nó cho mình. Thật ra, những tham muốn ích kỷ như vậy chẳng có ý nghĩa gì cả; chúng không những làm cho những người khác khổ đau, mà về lâu về dài cũng đem lại cho chúng ta khổ đau nữa. Chỉ nghĩ đến mình tức là từ bỏ những hoạt động siêu việt của Bồ tát. Không tốt hơn cho chúng ta sao khi chúng ta đặt niềm tin vào một vị hướng dẫn tâm linh và vất bỏ hết cái ám ảnh quy ngã về giàu có, thức ăn, quần áo và bè nhóm?

Nếu các bạn theo gương của đa số người trong thời đại suy đồi này, rồi các bạn sẽ giống như họ – một kẻ lừa đảo hữu hạng. Các bạn sẽ hoang phí đời mình để săn bắt cái không thể nào nắm bắt. Các bạn sẽ giống như những đứa con nít quá bận rộn ham chơi đến nỗi chúng không biết đói lạnh và không nhận ra ngày đã trôi qua – cho đến khi trời tối và chúng thỉnh linh nhớ lại mẹ chúng và bắt đầu kêu khóc. Nếu các bạn thật sự muốn giúp đỡ chúng sanh, trước tiên các bạn phải hoàn thiện chính mình. Nếu các bạn hoạch định những chương trình đầy tham vọng, lo làm ăn, thu thập đệ tử, và tự nhận mình là một vị thầy, các bạn sẽ giống như một con nhện bị mắc trong chính cái lưới của nó. Tiêu pha đời các bạn xoay quanh những tấm lưới đó, các bạn không nhận ra thời gian qua nhanh như thế nào cho đến khi các bạn thỉnh linh hiểu rằng cái chết đã đến trước mặt. Các bạn đã dùng tất cả năng lực của mình và đã vượt qua mọi loại gian nan khó nhọc, nhưng những khó nhọc đó, khác với những thử thách trong sự thực hành tâm linh, sẽ chẳng giúp chút gì cho các bạn để cải thiện chính mình.

Những vị thầy thiêng liêng Kadampa thường thực hành trong một cách rất thấp kém, hoàn toàn không kể gì đến tiện nghi và giải khuây. Và đạo sư của chúng ta, Phật Thích Ca Mâu Ni, bỏ những lạc thú của cung điện ngài lại đằng sau và thực hành khổ hạnh trong sáu năm. Bởi vì chúng ta là những kẻ theo Ngài, chúng ta há cũng chẳng nên thanh toán hết thấy những quan tâm thế gian, quên đi những phóng dật không cùng về bạn bè và thân thuộc, và hoàn toàn nhất trí theo những giáo huấn của một đạo sư đích thực?

Có gì tốt đẹp khi đi vào những vấn đề của sanh tử? Mọi thứ trong sanh tử đều chịu những biến động thường hằng. Những triệu phú trở thành những người ăn xin, và những người ăn xin trở thành những triệu phú. Có gì xảy ra đi nữa, thì người ta không bao giờ bằng lòng – nếu làm được một triệu, họ muốn làm ra hai triệu, và nếu làm ra hai triệu họ muốn làm ra ba. Có bao giờ các bạn được thỏa mãn đâu? Chỉ có một thứ mà các bạn không nên bao giờ cảm thấy đủ – đó là sự thực hành Pháp của các bạn. Như một con trâu yak đói gặm cỏ, người giống như nó chỉ luôn luôn nhìn đàng trước mặt để thấy nhiều cỏ hơn nữa. Nếu các bạn thực hành theo cách này, các bạn sẽ không thất vọng.

Nếu các bạn thực sự cố gắng hoàn thành mọi thứ bạn muốn trong cuộc đời này, sẽ không bao giờ có đủ thời giờ. Có nói rằng, “Mọi chương trình kế hoạch này cũng giống như những trò chơi của trẻ con. Nếu chúng ta bật lên cho chúng vận hành, chúng sẽ không bao giờ chấm dứt, nhưng nếu chúng ta đẹp phút chúng đi, chúng sẽ chấm dứt tất cả tức thời!”

10. Dầu con phục vụ cho những người cao hơn mình, họ sẽ không bao giờ bằng lòng; Dầu con chăm lo cho những người thấp hơn mình, họ sẽ không bao giờ thỏa mãn; Dầu con săn sóc cho những người khác, họ sẽ chẳng hề quan tâm đến con. Hãy nghĩ đến điều đó, và lập một quyết định vững chắc.

Bất kể các bạn làm điều gì, các bạn sẽ không bao giờ có thể thỏa mãn cho một ai. Người có quyền lực của thế giới này không khác gì với người bình thường – dầu các bạn có cố hết sức làm vừa lòng và phục vụ họ, họ sẽ không cảm thấy thực sự vừa lòng. Hơn nữa, họ dễ dàng trở nên giận dữ với một vài lỗi nhỏ và trừng phạt, đánh đập hay ném các bạn vào tù. Còn những người nhờ vào các bạn, dầu các bạn có chăm lo cho họ nhiều bao nhiêu đi nữa, các bạn không thể nào cho họ thỏa mãn trọn vẹn. Dầu các bạn bè có ý tốt bao nhiêu, trong hầu hết trường hợp nếu các bạn nghe theo lời khuyên của họ, các bạn sẽ chỉ càng rối rắm hơn trong mạng lưới của sanh tử. Không có sự chấm dứt trong việc đánh bại đối thủ và chăm lo cho người thân. Tất cả chỉ là một sự phung phí thời giờ. Để giúp đỡ những người khác, các bạn phải trước tiên hoàn thiện chính mình, và để hoàn thiện chính mình các bạn trước hết phải cắt đứt ba sự ràng buộc này: vâng lời người có thế lực, bị vướng mắc vào những cố gắng phù phiếm và vô hiệu để giúp đỡ những người khác, và nghe những gì người ta nói.

Cố gắng chiều theo những người có thế lực chỉ dẫn đến những biến động xúc cảm. Cố gắng giúp đỡ những người khác bằng những vật của cuộc đời này chỉ tiếp thêm nhiên liệu cho ngọn lửa sanh tử. May mắn lắm, bất cứ sự thỏa mãn nào mà các bạn có thể đem lại theo những cách này chỉ là nhất thời; nó không

giúp đỡ cho một ai vào lúc chết. Thật vậy, những cái ấy là những quan niệm sai lầm về lòng bi. Lòng bi chân thật là đặt để chúng sanh vào trong phúc lạc bất tử của Phật tánh toàn hảo.

Mắc bẫy trong sanh tử, các bạn nên cảm thấy như một tù nhân trong ngục nó không nghĩ gì khác ngoài chuyện làm sao thoát ra. Nhận ra sự phù phiếm của những bận rộn thường tục, những đạo sư Kadampa thường nói:

*Tâm bạn hãy đặt nền trên Pháp,  
Pháp của bạn hãy đặt nền trên một cuộc đời hèn mọn,  
Cuộc đời hèn mọn của bạn hãy đặt nền trên tư tưởng về cái chết,  
Cái chết của bạn hãy đặt nền trên một hang động đơn độc.*

Ở trong những chốn ẩn cư hoang vắng, thoát khỏi những phóng dật, là cách tốt nhất để bảo đảm rằng các bạn sẽ thực sự thực hành Pháp.

Chúng ta không nên nhớ mọi điều này trong tâm trí và làm việc cho sự tự hoàn thiện sao? Đó là bước đầu tiên hướng đến sự giúp đỡ thực sự cho những người khác.

*11. Biết rằng ngày nay bất lợi cho những lời dạy – nó chỉ đưa đến tranh cãi thêm Hiểu rằng ngày nay không thuận lợi cho những người khác – nó chỉ dẫn đến thêm nhiều phê phán; Ở một địa vị có trách nhiệm ngày nay không giúp cho sự cai trị tốt xử sở – nó chỉ làm lan rộng sự nổi loạn.*

Hãy nghĩ về thời đại này với buồn rầu và ghê sợ.

Dẫu những vị thầy vĩ đại và chứng ngộ cao có xuất hiện trong dân chúng vô minh của thời đại suy đồi này, các ngài cũng như những giọt thủy ngân rơi vào trong cát bụi. Các ngài đã thông thạo hoàn toàn năm ngành của hiểu biết(30) và dạy Pháp một cách rộng lượng, nhưng hầu hết con người có những tà kiến và nghiêng về phê phán hay tỏ ra không quan tâm chút nào đến Pháp. Ngay số ít người chịu khó lắng nghe cũng trở nên mệt mỏi sau một hai ngày, không biết rằng hiếm hoi và quý giá bao nhiêu khi nhận được những lời dạy ấy.

Nếu những người nhận được những lời dạy không thực hành chúng, thì họ chỉ sở đắc một kiến thức bề ngoài, nó chỉ làm tăng thêm sự kiêu mạn của họ. Họ có thể khai triển một mức độ nào đó về giới luật, nhưng điều ấy chỉ làm tăng thêm sự si mê vào những đức hạnh riêng của họ. Họ có thể đạt đến một địa vị cao, nhưng điều đó chỉ làm lan truyền lòng tham lam, sự lợi dụng và nổi loạn.

Những đệ tử như vậy không hơn gì người thường; họ không phụng sự Pháp cũng chẳng giúp đỡ những người khác.

Trong quá khứ, những vị thầy xuất sắc đã khai thị những lời dạy không chút lỗi lầm, hướng dẫn những tranh luận để sửa chữa những trệch hướng trong ý nghĩa, và họ tạo ra những bình giải để giải thích nghĩa ấy. Ba hoạt động này, như những bước khác nhau trong việc tinh luyện vàng, sẽ bảo tồn và quảng bá giáo lý, đưa người ta vào sự thực hành tâm linh đích thật, kết thúc trong đỉnh cao của giác ngộ. Nhưng ngày nay những hoạt động này chỉ đưa dẫn những truyền thống khác nhau đến chót đỉnh của kiêu mạn và đố kỵ, nơi đó chúng cháy bùng với cạnh tranh, phê phán và ác ý, làm nhiễm độc bầu không khí thanh bình của sự thực hành tâm linh chân chính bởi những vi phạm samaya.(31)

Ngay cả trường hợp những con người đã thành tựu viên mãn như Guru Rinpoche và Vimalamitra,(32) các ngài có năng lực hiển bày những phép lạ, đã đạt được năm loại hiểu biết siêu nhiên,(33) và có khả năng đưa vào con đường giải thoát người nào thấy, nghe hay nghĩ về các ngài, thì cũng vẫn có những người chủ tâm tìm kiếm lầm lỗi, nghi ngờ sự thực về những thành tựu của các ngài và nghĩ, “Đó đều là dối trá và những trò lừa bịp của phù thủy.”

Trong thời đại suy đồi này, những đệ tử có những đường lối tà vạy đến độ chúng chỉ tạo ra những vi phạm samaya. Vì điều này, những con người vĩ đại không thể làm lợi lạc cho những người khác một cách trọn vẹn, thế nên Pháp không thể truyền rộng và nở hoa.

Ngay cả những người cai trị những thành phố và xứ sở một cách khôn ngoan và với thiện tâm cũng thấy rằng người ta nổi lên chống lại và đôi khi còn giết họ nữa. Như châm ngôn, “Bạn càng được xếp ở cao, thì sự khổ đau của bạn càng lớn.”

Tại sao quá đổi khó khăn, ngay cả đối với những người chứng ngộ cao, khi giúp đỡ con người? Câu tiếp theo của bản văn giải thích.

12. Dù con giải thích, người ta cũng hiểu sai vấn đề hay không tin con;  
Dù động lực của con là thật sự vị tha, người ta không nghĩ thế.  
Ngày nay khi người cong queo nhìn người ngay thẳng như là cong queo,  
Con không thể giúp một ai – hãy vứt bỏ mọi hy vọng về điều đó.



Khi các bạn giải thích Pháp trong những ngày hôm nay, người ta nói, “Thật là một kẻ ngu! Hẳn ta biết một chút về Pháp nhưng chẳng biết gì về đời thường.” Nếu các bạn giải thích làm sao để thành tựu chân hạnh phúc và làm sao thoát khỏi sự tái sinh trong các cõi thấp, người ta hoàn toàn không tin các bạn. Do những quan kiến đầy hèn học của họ, họ hiểu sai mọi thứ bạn nói. Khi giữa ban ngày một nhóm người bị bịt mắt đồng ý là trời tối, vấn đề rõ ràng là do tri giác sai lầm của họ. Những thái độ thịnh hành ngày nay cắt lìa con người với sự lành mạnh nội tại của họ.

Nếu với những động lực trong sạch nhất, các bạn cho người ta những khuyên bảo lành mạnh, họ sẽ nghĩ các bạn lợi dụng họ theo một cách khôn ngoan nào đó. Nếu các bạn kêu gọi người ta thực hành Pháp, họ nghĩ, “Đây sẽ là sự chấm dứt công việc và đời sống gia đình của tôi, và cuối cùng tôi sẽ chẳng còn lại cái gì cả!” Ngay cả họ không thể nhận biết các bạn đang cố gắng giúp họ. Nếu các bạn dạy cho một ít điều, người ta chỉ nói, “Ồ, hẳn ta quả là hùng biện!”, nhưng họ không xem xét thực nghĩa của những lời bạn nói. Không thể thấy cái gì là tốt nhất cho mình về lâu về dài, họ nghĩ các bạn đang cố gắng làm hại họ. Họ bị xoắn vặn như những cây già cong queo, nên bất cứ cái gì tâm thức họ thấy biết cũng trở thành méo mó.

Trong thời hoàng kim của quá khứ, khi cha mẹ chỉ bảo, những đứa con của họ nghe theo. Ngày nay không thế, do đó tốt hơn là giữ im lặng. Ai cũng không cố gắng đem những lời dạy của guru của mình vào thực hành. Những nỗ lực của phân đông là kiếm tiền, làm ăn tốt đẹp, và cố gắng đạt đến một địa vị thành công. Bị điều động bởi những mục tiêu này, người ta thành công vạy do tham luyến và tham vọng ác tâm. Để tiến lên hàng đầu họ lừa gạt và chỉ thấy những mục tiêu ích kỷ của họ. Làm sao những người cong vạy như vậy giúp đỡ cho nhau nổi?

Nếu các bạn khảo sát cẩn thận tình trạng buồn rầu này, sẽ trở nên rõ ràng hơn cho các bạn rằng tất cả hoạt động điên rồ của sanh tử quả thực là trống rỗng và vô nghĩa biết bao. Các bạn sẽ cảm thấy chắc chắn nhiều hơn rằng chỉ có sự theo đuổi xứng đáng là dẫn thân vào thực hành tâm linh. Chẳng phải tốt nhất là theo gương Jetsun Milarepa, ngài đã cắt đứt mọi phóng dật thế gian và một mực hiến mình cho thực hành Pháp trong những nơi ẩn cư hoang vắng? Nếu các bạn làm như vậy, điều gì các bạn thành tựu thì không ai có thể lấy mất của các bạn.

Chúng ta thực hành Pháp như thế nào? Những vị thầy vĩ đại Kadampa xem giáo lý quý báu nhất là sự không tách lìa của tánh Không và đại bi. Hơn nữa và hơn nữa, các ngài trau dồi từ, bi, hỷ và xả – bốn tâm vô lượng từ đó khả

năng giúp đỡ những người khác sanh ra và lớn mạnh một cách không cần cố gắng. Nổi danh vì sự thực hành trong sự gắn bó với những giáo lý một cách không khoan nhượng, những đạo sư này trước hết tu hành bằng sự nghiên cứu cẩn thận Pháp và rồi bằng kinh nghiệm trực tiếp trong thiền định. Đó là đường lối đúng để tiến bộ trên con đường dẫn đến đại lạc của Phật tánh tối hậu.

Pháp sư Atisha vinh quang, người sáng lập dòng Kadampa và nổi danh như là “Đức Phật Thứ Hai”, đã đem những giáo lý về Bồ đề tâm và tu hành tâm thức đến Xứ Tuyết. Trong sự thực hành của riêng mình, ngài thường trực trau dồi từ và bi một cách sâu sắc. Nếu giống như ngài, được thúc đẩy bởi lòng bi mẫn đối với tất cả chúng sanh, chúng ta thiết lập vững chắc trong lòng mình ý định đạt đến giác ngộ vì lợi lạc cho những người khác, bây giờ không có cái gì chúng ta không thể hoàn thành. Nhưng nếu không có ý định này, lòng bi mẫn của chúng ta sẽ chỉ là một bắt chước nhợt nhạt giả tạo của đồ vật thật. Có nói rằng, “Mong muốn hạnh phúc cho những người khác, ngay cả đối với những người muốn làm hại chúng ta, là nguồn của hạnh phúc hoàn hảo.” Cuối cùng khi chúng ta đến mức độ này, lòng bi cho tất cả chúng sanh tự khởi lên một cách hoàn toàn chân thật.

Khi đức Phật ở cung trời Đâu Suất (Tushita), sắp trở thành vị Phật thứ tư của kiếp này, ngài loan báo rằng đã đến lúc cho ngài hiện thân trong cõi Diêm Phù Đề và hiển bày công hạnh của một vị Phật. Những Bồ tát và chư thiên cố gắng thuyết phục ngài từ bỏ ý định; bây giờ là thời đen tối, họ nói, với những quan kiến tà đạo thông trị khắp nơi. Nhưng đức Phật trả lời rằng ngài chắc chắn có thể thành tựu nguyện vọng làm lợi lạc cho chúng sanh của ngài. Làm sao ngài có thể tự tin như thế? Bởi vì lòng bi của ngài thì không bờ bến, và ngài biết rằng với năng lực của lòng bi thì không có cái gì không thể hoàn thành. Bây giờ, như để xác nhận cho những lời nói của mình, ngài thổi một tiếng tù và, âm thanh đẹp đẽ và rục rờ hơn mọi âm nhạc của tất cả chư thiên cộng lại.

Để khai triển tâm lớn rộng của lòng bi, chúng ta phải từ bỏ những cách thức bình thường thế tục và làm việc thuần hóa tâm thức ngoan cố, hoang dã của chúng ta. Nếu chúng ta cố gắng trộn lẫn thực hành Pháp với những theo đuổi bình thường, sự chứng ngộ của chúng ta sẽ không hoàn hảo, như một thỏi vàng còn cáu bẩn và nhiễm ô. Hơn là lao mình vào những công việc chúng thật ra chỉ là những tư tưởng yếu đuối của hoạt động Bồ tát chân thật, trước tiên chúng ta cần làm việc trên chính tâm thức mình. Bây giờ, khi chúng ta đã chứng ngộ sự không thể phân chia của tánh Không và đại bi, chúng ta sẽ có thể theo một cách không cố gắng bước chân của chư Phật và Bồ tát.

Nếu các bạn khảo sát chặt chẽ những giá trị bình thường nằm dưới sự thúc dục theo đuổi những mục tiêu thế gian và cố gắng khám phá chúng đến từ nơi đâu, các bạn thấy rằng nguồn gốc của chúng là một thiếu sót trong truy tìm bản chất của sự vật một cách đúng đắn. Bình thường chúng ta làm việc dưới giả định sai lầm rằng mọi sự có một thứ chân thật nào đó, có thực tại bản chất. Nhưng khi các bạn nhìn cẩn thận hơn, các bạn thấy rằng thế giới hiện tượng như là một cầu vòng – sống động và rực rỡ, nhưng không có hiện hữu cứng đặc nào.

Những cách thức chúng ta tự huyễn hoặc mình về bản chất của thế giới hiện tượng có thể phân chia tùy theo những loại khác nhau của hiện tượng: vật chất, ngôn ngữ và tâm thức. Về sự huyễn hoặc của những hiện tượng vật chất, bản văn có nói như vậy:

13. “Tất cả hiện tượng là giống như những ảo tưởng huyễn thuật”, chư Phật nói thế; Nhưng ngày nay những ảo tưởng còn ảo huyễn hơn bao giờ, Những lừa dối được biến hóa ra bởi những nhà ảo thuật gạt gẫm –  
Hãy cảnh giác về những vọng tưởng của những đường lối của thời đại suy vi này.

Tất cả những hiện tượng vô cùng của sanh tử và niết bàn đều giống như ảo ảnh huyễn thuật. Không chỗ nào trong toàn bộ vũ trụ có được thường còn, có được thực thể hiện hữu nội tại có thể được tìm thấy. Không có một vị vua nào đã gìn giữ vương quốc mình mãi mãi; không có người nào đã sinh ra mà không chết; không có một hội họp nào mà không phân tán. Mọi sự giống như một vở kịch trong đó những diễn viên trình diễn chiến tranh, đam mê và cái chết. Mọi sự giống như một giấc mơ, đôi khi tốt đẹp và đôi khi là một ác mộng.

Nhưng chính trong thời đại suy vi này mà chúng ta đi đến đỉnh của ảo huyễn. Người ta đã quên lâu rồi sự trong sạch của thời hoàng kim. Họ chẳng ngó ngang gì đến những đời tương lai của họ và chỉ lo toan với sự thỏa mãn tức thời của họ; không vững chắc và thất thường, họ chôn vùi Pháp dưới đống khổng lồ của những hành động tai hại và tiêu cực. Thế giới và chúng sanh đổi hướng mỗi lúc như những cọng rơm dật dờ qua lại theo gió, và điều đúng buổi sáng nay là không đúng trong buổi chiều nay. Mưa, tuyết, mưa đá, nóng và lạnh không đúng thời làm đảo lộn chu kỳ tự nhiên của các mùa. Thấy tất cả điều này, chúng ta phải hiểu rằng không có cái gì là đặc biệt vui sướng khi điều tốt đẹp đến với chúng ta, bởi vì nó chuyển thành đối cực của nó bất kỳ lúc nào; và chúng ta phải hiểu rằng không có cái gì là quá thất vọng trong

những hoàn cảnh xấu, và những gian khổ của chúng ta chỉ là chút xíu so với những gian khổ mà vô số chúng sanh chịu đựng trong những cõi thấp.

Một nhà ảo thuật không bao giờ bị huyền hoặc bởi trò gạt gẫm của mình. Khi người ấy tạo ra sự huyền hóa là những con ngựa, bò, xe cộ hay cái gì khác, dẫu chúng có vẻ thực, người ấy biết rằng chúng không thực sự hiện hữu. Như một nhà ảo thuật không thể bị mê muội của những ảo ảnh mà người ấy biết là chính y tạo ra, một Bồ tát đã chứng ngộ tánh Không của tất cả hiện tượng và nhận ra mọi theo đuổi thế gian là huyền ảo, ngay dù vị ấy sống như là một ông chủ gia đình, vị ấy cũng không bị ảnh hưởng bởi những phiền não hay chấp ngã. Hiểu được bản chất trống không của những hoạt động bình thường thế gian, vị ấy không bị hấp dẫn cũng không sợ hãi chúng. Vị ấy không hy vọng thành công cũng không sợ hãi thất bại; và thật tin vào sự nghiên cứu, thiền định và thực hành của mình, nên bất cứ điều gì vị ấy làm đều đưa vị ấy càng ngày càng gần hơn với giải thoát trọn vẹn.

Tuy nhiên, ngày nay sự hiểu như vậy là hiếm hoi. Vọng tưởng chồng lên vọng tưởng và sinh sôi nảy nở như những trò hề của các con khi bắt chước lẫn nhau; nó đã đi xa đến độ rất khó cho chúng ta tìm thấy một lối thoát ra khỏi tất cả những thứ đó. Chúng ta đã mất đi cái thấy về thật tánh của những sự vật, bởi thế thật khó khăn cho chúng ta không phung phí cuộc đời mình. Nhưng như chư Phật quá khứ đã nói, “Tất cả hiện tượng đều hợp tạo; mọi cái hợp tạo là vô thường; vô thường là khổ.” Bởi thế chúng ta cần nhận ra những giá trị thế gian thực sự là gì; buông bỏ mọi lưu ý đến giàu có, thức ăn và quần áo; thôi lợi dụng những người khác; và nỗ lực hòa lẫn tâm thức chúng ta với Pháp. Nếu chúng ta có thể từ bỏ mọi hoạt động bận rộn của đời thường, sự thực hành Pháp của chúng ta sẽ tiến bộ thẳng đến đích của nó. Thực hành Pháp và những hành động tốt cũng không thực hơn gì những ảo ảnh và giấc mộng, nhưng qua những công đức như mộng ấy, chúng ta sẽ đạt đến quả như mộng của giác ngộ.

Chúng ta phải hiểu bản chất của mọi sự trong ánh sáng của hai loại chân lý, tương đối và tuyệt đối. Tóm tắt, chân lý tương đối là lãnh vực của những hiện tượng biểu lộ, chúng khởi lên qua một sự phối hợp của những nhân và duyên trong một chuỗi những biến cố liên lập, tương thuộc. Bây giờ, bởi vì mọi hiện tượng đều liên kết với nhau trong cách này, theo đó là trong lãnh vực chân lý tương đối luật nhân quả là không tránh được: những hành động tốt và xấu sẽ tựu thành một cách không tránh được hạnh phúc và đau khổ. Một khi những nhân và duyên hiện diện, không có gì có thể ngăn cản kết quả khởi được sanh ra, như trong mùa xuân nếu có những hạt giống trong đất và nếu có mặt trời ấm áp và mưa ẩm ướt, hoa và trái sẽ xuất hiện. Đây là tại sao chúng ta cần

luôn luôn tỉnh giác về tiềm năng của ngay cả một hành động nhỏ nhất của chúng ta. Chúng ta cũng cần thấu hiểu cơ hội có thể thực hành Pháp là quý báu và hiếm hoi biết bao nhiêu. Chúng ta có may mắn này trong tay lúc bây giờ, nhưng trong mọi lúc nó có thể bị lấy khỏi chúng ta vì cái chết; chúng ta phải không để mất thì giờ. Tư tưởng thường trực về vô thường phải kích động chúng ta thực hành. Như đức Phật nói, “Trong mọi dấu chân, cái lớn nhất là dấu chân voi; trong mọi quan tâm, cái tối cao là nhớ đến vô thường.”

Hiểu được tính vô thường của mọi sự vật cũng là chìa khóa để thấu hiểu bản chất trống không của tất cả hiện tượng. Đây là chân lý tuyệt đối, và nó chỉ có thể thông hiểu được bởi những người đã hoàn thành chứng ngộ trọn vẹn. Rốt ráo, hai chân lý được hiểu là một trong sự thống nhất của hình tướng và tánh Không.

Về sự huyền hoặc của hiện tượng lời nói, bản văn nói rằng:

*14. “Mọi lời nói giống như tiếng vang”, chư Phật nói thế,  
Nhưng ngày nay nó còn hơn là tiếng vang lại của một tiếng vang.  
Cái những tiếng vang nói và cái chúng có nghĩa gì là không như nhau,  
Thế nên chớ lưu tâm gì đến những lời nói-tiếng vang.*

Mọi lời nói và thái độ của cuộc đời sanh tử, dù dễ chịu hay khó chịu, tử tế hay chỉ trích, chỉ là những tiếng vang của tánh Không. Nếu các bạn hét to những lời lăng mạ hay tán dương ở nơi một vách núi rồi những lời ấy vang vọng lại cho các bạn, có lý do gì để cảm thấy thất vọng hay vui mừng? Những âm thanh của vũ trụ – lửa, gió, nước, tiếng kêu của thú, lời nói của người – tất cả đều không có bản tánh thực sự nào. Chúng chỉ là những tiếng vang trống không không thể nắm bắt.

Những câu chuyện về những biến cố quá khứ, nói về hiện tại, và bàn luận về những dự định tương lai hầu hết là những biểu lộ vô nghĩa của bám luyến hay ghét bỏ. Các bạn có thể nghe ai đó được khen ngợi vào buổi sáng và bị chê bai vào buổi chiều. Người ta nói những điều ngọt ngào trong khi những ý nghĩ của họ thì không tốt; và ngược lại, khi những ý định họ thì tốt đẹp, lời nói của họ có thể dữ dằn. Nếu các bạn lưu tâm đến mọi thứ ấy, các bạn sẽ bị lạc lối. Thế nên hãy ngu dốt với lời nói bình thường thế gian, và thay vào đó hãy trì tụng những câu nguyện và thân chú, và tụng đọc kinh điển.

Hạnh phúc và khổ đau tạo ra do khen và chê thì phù du chóng vánh. Khi các bạn được tán dương, thay vì cảm thấy kiêu hãnh, hãy xem lời ca tụng như một cái gì được nghe trong một giấc mộng hay trong một câu chuyện tưởng tượng.

Hãy tự nhủ rằng chẳng phải bản thân bạn được khen mà chính là những phẩm tính tốt bạn đã khai triển qua thực hành tâm linh. Thực ra, sự thật là chỉ những ai đã đạt được giải thoát mới là người đáng được ca ngợi.

Khi các bạn bị chỉ trích, hãy chấp nhận nó như một cơ hội để biết những lỗi lầm còn ẩn kín của các bạn và làm tăng thêm đức khiêm hạ. Như có nói, “Chê trách và đối xử xấu là những gốc rễ của đóa hoa thiền định.” Họ là thầy của các bạn, phá hủy bám luyến và khao khát. Nếu được đem vào con đường, những lời nói thô nặng và chê trách sẽ gây cảm hứng cho sự thực hành của bạn và làm mạnh mẽ giới luật của bạn. Có bao giờ các bạn có thể đền đáp lại lòng tốt như thế?

Đối với một Bồ tát đã chứng nghiệm bản chất như mộng của lời nói, chỉ trích và sỉ nhục chỉ có thể nâng cấp sự thực hành thiền định của vị ấy. Bất kể vị ấy gặp hoàn cảnh tốt hay xấu, cả hai đều giúp tăng thêm công đức và trí huệ của ngài. Vị ấy không bao giờ bị cuốn trôi bởi những lo lắng và tham muốn bởi vì tâm của ngài đã an trụ không nhiễu loạn trong cái thấy hoàn hảo. Đã buông bỏ mọi giá trị thế gian, vị ấy có được sự quý trọng của những người khác mà không bao giờ tìm kiếm nó.

Với chúng ta, dù cho chúng ta toàn tâm đưa mọi sự chúng ta có vào việc hoàn thành sự nổi danh khắp cả thế giới, thì cũng luôn luôn có một số người chê bai chúng ta. Và ngay cả chúng ta thành công, bất cứ danh tiếng nào chúng ta hoàn thành, hoặc do can đảm, sắc đẹp hay quyền lực, cũng chỉ là nhất thời.

Bởi thế khi các bạn được khen ngợi, hãy nghĩ rằng ấy độc nhất chỉ vì các bạn đã làm điều mà Pháp đã chỉ dạy. Khi các bạn bị chỉ trích, hãy để nó nhắc nhở các bạn tăng trưởng lòng bi của các bạn đối với những người khác và từ bỏ những cách thức thuộc sanh tử của các bạn.

*15. Bất cứ ai con thấy không phải là con người đích thực, mà chỉ là một kẻ lừa đảo; Bất cứ điều gì người ta nói là không đúng, mà chỉ là lời dối trá.*

*Bởi vì ngày nay không có ai để con có thể tin,*

*Nên tốt hơn là con sống một mình và không vương mắc.*

Sống trong thời này giống như bị kẹt trong một hòn đảo đông đúc những quý ăn thịt người – chúng ta không bao giờ có thể buông lỏng sự canh phòng. Bất cứ hoàn cảnh nào chúng ta trải qua cũng có thể dễ dàng biến thành một nguồn của thống khổ, và bất kỳ ai chúng ta gặp cũng có thể dẫn chúng ta đi lạc đường. Một điều chắc chắn: chỉ có một vị thầy tâm linh có thể cho chúng ta sự khuyên bảo chắc thật. Điều này phải rõ ràng trong tâm thức của chúng ta.

Bởi vì tâm thức thì quá dễ dàng ngu muội bởi tri giác sai lầm của nó về những hiện tượng vật chất, và quá dễ dàng mắc vào những trò chuyện huyền hoặc thế gian, chẳng phải tốt hơn là bỏ đi đến một nơi đơn độc và thiền định? Cách tốt nhất là khai triển tình thương và lòng bi mẫn với tất cả chúng sanh. Nếu các bạn tiếp tục thực hành trong đường lối này, ngày lại qua ngày, cuối cùng các bạn sẽ có thể hành động với lòng bi không hề voi cạn của một Bồ tát.

Rất quan trọng là thiền định với toàn bộ thân tâm các bạn về Bồ đề tâm cho đến khi trở nên rõ ràng rằng những hoạt động của cuộc đời này thật sự vô nghĩa và lừa dối biết bao nhiêu. Các bạn sẽ cảm xúc và buồn rầu bởi thân phận cùng kiệt của chúng sanh trong thời đen tối này, và một cảm giác quyết tâm mạnh mẽ được giải thoát khỏi sanh tử bùng nổ. Nếu những thái độ này thực sự bất rã, những phẩm tính và thành tựu của Đại thừa chắc chắn sẽ lớn lên từ chúng. Nhưng nếu quyết tâm đích thực này muốn giải thoát khỏi sanh tử không được trông vững chắc trong tâm thức các bạn, sự thực hành Pháp của các bạn sẽ không bao giờ có thể phát triển đầy đủ.

*16. Nếu những hành động của con hợp với Pháp, con sẽ làm trái ý mọi người; Nếu lời nói con đúng với chân lý, đa số sẽ nổi giận; Nếu tâm con thực sự tốt đẹp và trong sạch, họ sẽ đánh giá nó là một hư hỏng. Bây giờ là lúc giữ gìn con đường riêng của con được ẩn kín.*

Thời gian là chưa chín để cho những người khác thấy sự hữu ích của bạn. Cũng không phải là lúc cho họ những chỉ bảo với hy vọng rằng họ sẽ thay đổi tốt hơn – điều ấy chỉ chọc giận họ. Bây giờ là lúc để kiểm tra những khuyết điểm của bản thân các bạn và làm việc nơi chính mình.

Chúng ta sống trong một thời khi tâm thức của hầu hết con người hoàn toàn bị xáo trộn; điều họ làm hay nói hiếm khi phù hợp với điều họ thực sự nghĩ. Con người và những biến cố thay đổi quá nhanh đến nỗi không thể y cứ vào ai hay vật gì. Thật vậy, không ai có thể cho chúng ta sự chỉ bảo có thể tin cậy ngoại trừ một đạo sư tâm linh đích thật.

Trong quá khứ, bất cứ ai nhận những lời nguyện xuất gia, mặc y – biểu hiện vinh quang của những giáo lý của Phật – và thực hành Pháp một cách thích đáng đều có được sự tán thành, kính trọng và ủng hộ của mọi người. Nhưng nếu có ai làm thế ngày nay, người ta cho rằng hoặc nó phô trương hay nó là một nhân cách bất toàn nào đó không thể thích ứng với thế giới.

Nếu với một tấm lòng trong sạch các bạn làm điều gì ích lợi cho người khác, họ nghi ngờ các bạn cố gắng lừa đảo họ. Nếu các bạn nói lên một cách chân thật, các bạn phải nêu bật những khuyết điểm của người ta – và không ai thích thế. Thay vì vậy, tốt hơn các bạn giữ kín giá trị chân thật của mình, như những than hồng vùi dưới đồng tro. Làm thế nào để làm thế được giải thích trong câu tiếp.

*17. Ẩn tàng thân con bằng cách ở một mình nơi hoang vắng núi non;  
Ẩn tàng lời con bằng cách không tiếp xúc và nói rất ít; Ẩn tàng tâm con bằng cách liên tục tỉnh giác về những lỗi lầm của chỉ riêng con. Đây là điều có nghĩa là một thiền giả ẩn tàng.*

Các bạn sẽ không bao giờ thoát khỏi mê lầm chừng nào các bạn còn bị bắt giữ trong mọi loại hoạt động phóng dật; thế nên điều quan trọng là sống một mình trong những nơi chốn cách xa những trò tiêu khiển thế gian. Không có một chỗ nào để sống và để chết tốt hơn một hang động trong một thung lũng không có ghi trên bản đồ, nơi bạn chỉ gặp toàn chim chóc và thú rừng hoang dã. Trong những quang cảnh như thế từ và bi của các bạn sẽ tăng trưởng, thương và ghét sẽ biến mất khỏi tâm, và sự thiên định của các bạn sẽ không tan tác bởi những phóng dật.

Miệng là cửa của tội lỗi. Những lời nói tuôn trào hỗn độn khỏi miệng chúng ta một cách dễ dàng nhất, tuy nhiên những hậu quả chúng đem lại có thể có tầm mức sâu rộng và nặng nề. Hầu hết những nói chuyện bình thường chủ yếu là những phát biểu của tham luyến và thù ghét. Nếu các bạn nói quá nhiều, các bạn sẽ lọt vào khó khăn, như một con kén rết cuộc bị nhốt trong lồng. Thế nên hãy bỏ đi những chuyện gẫu không cần thiết.

Chính tâm thức khiến chúng ta lạc loài trong sanh tử. Chính tâm thức, bằng cách phát sanh liên tục năm độc – tham, sân, si, ngã mạn và đố kỵ – chịu trách nhiệm cho sự mê lầm thắm khắp ba cõi. Thay vì để cho con khi tâm thức hỗn loạn này lừa gạt chúng ta như nó muốn, chúng ta phải thường trực dò tìm những lỗi lầm của bản thân mình, và ngay khi những tư tưởng độc hại khởi lên, hãy áp dụng cái đối trị giải độc thích hợp. Chẳng hạn, để chống lại tham luyến hãy trau dồi buông bỏ; để vô hiệu hóa giận dữ hãy trau dồi lòng tốt thương mến (từ); để phá tan vô minh hãy suy nghĩ vòng xích mười hai biến cố tương thuộc, duyên sanh(34) tạo ra sanh tử. Điểm then chốt của hành động tốt là tu hành tâm thức; bởi thế có nói:

*Điểm then chốt của khổ hạnh là bảo vệ tâm;  
Ngoài đó ra, có cái gì có thể được coi là khổ hạnh?*



Hãy khảo sát thường trực tâm thức các bạn có đang ở trong một trạng thái ổn cố với những lời dạy, hay nó đang bị xâm lăng bởi những thức tình độc hại. Nếu tâm thức được điều ngự và tỉnh giác, thân và ngữ tự nhiên hợp theo. Pháp là cái gì phải được áp dụng trong mọi thời gian – nếu không, có ích dụng gì?

Một thiên giả ẩn tàng là một hành giả không hòa nhập với những người khác để trở nên mắc vào những hoạt động thế gian, và người ấy không tìm kiếm tiếng tăm hay những người theo mình. Nó cháy rục với một khát khao không thể kiềm chế đối với thực hành tâm linh và đã nắm bắt cội gốc của Pháp – quyết định thoát khỏi sanh tử. Giờ đây các bạn có thể nghĩ: “Nếu bây giờ tôi từ chối mọi hoạt động thế gian, cái gì sẽ xảy ra cho tôi sau này? Làm sao tôi có thức ăn, chỗ ở và mọi thứ khác?” Nhưng những ngại ngùng và lo âu mê lầm như thế, nếu bạn theo chúng, có thể thống trị toàn bộ cuộc đời còn lại của các bạn, siết chặt thêm mạng lưới sanh tử. Khi nào những khuynh hướng thăm căn cớ đế này còn tiếp tục, thì sẽ còn khổ đau. Các bạn sẽ không bao giờ là một hành giả tốt của Pháp cho đến khi nào các bạn thực sự chán sợ cuộc đời bình thường và biết làm cách nào được thỏa mãn với bất cứ cái gì bạn có.

*18. Ghê tởm, bởi vì không có ai được tin cậy, Buồn rầu, bởi vì không có ý nghĩa gì trong bất cứ sự vật gì, Quyết tâm, bởi vì sẽ không bao giờ có thời gian để có được cái gì con muốn; Nếu con luôn luôn giữ ba điều này trong tâm, vài sự tốt đẹp sẽ đến từ đó.*

Chúng ta thường thấy những người tốt với chúng ta như bạn và những người cản trở chúng ta như thù, nhưng những phán đoán này rất không đáng tin cậy. Những người bây giờ chúng ta xem như bạn dễ dàng trở nên những người thù trong tương lai, và ngược lại. Không có cái gì hoàn toàn cố định và đáng nương dựa mãi.

Những bận tâm bình thường của sanh tử rớt ròi không để lại những dấu vết thường hằng nào hơn là những bức vẽ bằng ngón tay trên mặt nước. Dù chúng ta cố gắng cho thành công và hạnh phúc trong cuộc đời này, ngay nếu chúng ta làm việc đến kiệt sức, tất cả cũng chẳng được gì – vì có gì chúng ta có thể mang theo qua ngưỡng cửa của cái chết đâu?

Khi chúng ta dấn thân vào một vài dự án, thì tâm thức, đầy ứ những tư tưởng và những sự kiện quá khứ và bận rộn với những tư tưởng cho tương lai, mất đi mọi chánh niệm sáng suốt với hiện tại; điều này rất khó để đạt được tự do khỏi sự trói buộc của những cảm xúc. Dù gì, trong cuộc đời này sẽ không có

thời gian để thực hiện ngay chỉ một nửa của mọi dự định và ý tưởng. Nhận ra mọi thứ ấy vô ích phù phiếm bao nhiêu, và cảm thấy chán ngấy và mệt mỏi với mọi hoạt động bình thường của cuộc đời này, sao chúng ta không chỉ gắn bó với thực hành Pháp?

Không bao giờ có ai là không chết. Ngay cả đức Thích Ca Mâu Ni, bậc Giác Ngộ, trang nghiêm với ba mươi hai tướng chánh và tám mươi tướng phụ của Phật tánh, cũng để lại thân xác ngài để nhắc nhở cho chúng sanh về vô thường. Nếu Phạm Thiên, Đế Thích và những vị trời khác có thể sống tới một kiếp trong trạng thái cao nhất có thể được trong sanh tử tuy nhiên cuối cùng rồi cũng phải chết để bị tái sanh trong những cõi thấp hơn bởi vì họ chưa trừ sạch những phiền não che ám của họ, thì nói gì đến chúng ta, với thân người yếu ớt, lại đè nặng bởi bấy nhiêu bất toàn?

Nếu các bạn đầy đủ sự cao sang của mình và nổi giận bởi sự khó chịu nhỏ nhất, các bạn chẳng bao giờ là một hành giả chân chính. Cho đến lúc này chúng ta đã bị bận rộn quá nhiều với tiện nghi của mình, với thành công, gia đình và bạn bè. Trong vô số đời chúng ta đã muốn hạnh phúc cho chỉ riêng mình; bây giờ là lúc để bắt đầu muốn cái gì tốt nhất cho những người khác. Những vui buồn của chúng ta chỉ là quả của những hạt giống chúng ta đã gieo trong quá khứ, và vô ích khi bị ám ảnh bởi những hy vọng và sợ hãi về chúng. So với sự an vui của vô biên chúng sanh, chúng hoàn toàn vô nghĩa. Thế nên hãy đón chào khổ đau như một người nhắc nhở cho những bất toàn của sanh tử, như một nguồn gây cảm hứng để thực hành, và như một dịp để nhận lấy sự khổ đau của những người khác trên chính các bạn. Hãy cũng dùng hạnh phúc để nuôi dưỡng sức mạnh của các bạn hầu nỗ lực tiến về giác ngộ, và để tăng trưởng lòng từ ái của các bạn.

Quán sát mọi điều này, buồn rầu, ghê sợ và quyết tâm sẽ khởi lên đồng thời: buồn rầu khi thấy thân phận chúng sanh và sự bất lực của các bạn để giúp đỡ họ, ghê sợ với tư tưởng cứ tiếp tục đi vòng vo trong vòng tròn lẩn quẩn này, và quyết tâm làm một cái gì bằng thực hành Pháp.

*19. Không có thì giờ nữa để được hạnh phúc; hạnh phúc chấm dứt rồi như những cái đã qua; Con không muốn khổ đau, thế nên hãy trừ diệt khổ đau với Pháp. Dù hạnh phúc hay khổ đau có đến, hãy nhận ra nó như là sức mạnh của những hành động quá khứ của con, Từ giờ trở đi, chớ có hy vọng hay nghi ngờ hết thấy cái gì.*

Đến bây giờ, các bạn có thể đã trải nghiệm mọi loại hạnh phúc và lạc thú; nhưng điều ấy không kéo dài, thế nên chớ bị chúng hấp dẫn nữa. Trong đời

này các bạn phải trải nghiệm mọi loại khó khăn, hoạn nạn và những rắc rối khác; quan trọng là thấy được trong chúng chân lý của những lời dạy.

Bất kỳ lúc nào chúng ta trải nghiệm khổ hay sướng, thảm cảnh hay thỏa lòng, đó là vì những hành động của chúng ta trong những đời quá khứ. Bây giờ nếu các bạn khỏe mạnh, có tiếng hay giàu có, đó là vì những hoạt động phước đức các bạn đã làm trong quá khứ. Nếu các bạn phải chịu đựng bệnh tật, chướng ngại hay những hoàn cảnh khó chịu, đó là kết quả của những hành động tiêu cực quá khứ của các bạn. Nhưng dầu trong bất kỳ hoàn cảnh nào, các bạn có thể tịnh hóa tâm thức mình; khi đau đớn, các bạn có thể cầu nguyện từ cốt lõi của lòng bạn rằng khổ đau của các bạn được là một thay thế cho khổ đau của những người khác, đến độ mọi đớn đau và khổ sở của họ sẽ cạn kiệt vĩnh viễn. Các bạn càng khổ đau nhiều, các bạn càng có thể thực hành nhận lấy sự khổ đau của tất cả chúng sanh.

Khi những khó khăn tác động theo cách ấy như một kích thích để thực hành Pháp, chúng trở nên một giúp đỡ hơn là một trở ngại. Cách thức Jetsun Milarepa vĩ đại chuyển mọi đớn đau và khổ nhọc ngài đã chịu đựng vào con đường giác ngộ là một gương mẫu hoàn hảo. Giống như ngài, sao chúng ta không vất bỏ mọi bận tâm đến hạnh phúc và tiện nghi của cuộc đời này và chào đón bất kỳ hoàn cảnh nào chúng ta gặp phải như là chất nuôi dưỡng cho sự thực hành của chúng ta?

*20. Chờ đợi nhiều từ người ta, con phải mỉm cười nhiều; Cần nhiều thứ cho mình, con cần nhiều gặp gỡ; Hoạch định những chương trình làm cái này cái nọ, tâm thức con đầy hy vọng và sợ hãi – Từ giờ trở đi, dầu có ra sao, chớ có giống như thế.*

Để giàu có và quyền hành, các bạn phải xu nịnh người có thể lực. Các bạn mỉm cười quy lụy và giả tạo, mong được điều mình muốn. Khi bước vào thế giới của quyền lực và giàu sang, tâm thức các bạn đầy lo nghĩ, thường trực bận bịu với quá khứ, hiện tại và tương lai.

Cuối cùng, dù các bạn có trở nên thế lực và giàu có, nó hình như không bao giờ đủ. Chúng ta không bao giờ thỏa mãn với cái mà chúng ta đã có. Như câu châm ngôn, “Khát khao thì giống như một con chó đói.” Nếu chúng ta có nếm rượu của chư thiên, chúng ta cũng còn mong cái gì tuyệt diệu hơn; nếu chúng ta có mặc quần áo tuyệt vời của họ, chúng ta còn thèm khát cái gì đẹp hơn nữa. Thế nên chớ tự làm kiệt sức mình một cách vô ích, như một đứa trẻ chạy tìm chỗ chấm dứt của một cái cầu vồng! Những mục tiêu bình thường hoàn

toàn phù phiếm; hãy phát triển niềm tin rằng chỉ có mục đích xứng đáng trong đời là thực hành Pháp để giúp đỡ tất cả chúng sanh.

Điểm chính yếu của Pháp là cởi bỏ hy vọng và sợ hãi về những vui buồn của cuộc đời. Sống một mình trong hoang vu, bằng lòng với cái mình có, các bạn an toàn khỏi sự hành hạ của những muốn và cần. Sự thực hành đến một cách dễ dàng, không có nhiều chướng ngại, phóng dật hay xung đột. Ngược lại, tiêu pha hết đời mình trong cố gắng hoàn thành những mục tiêu thế gian, thì cũng giống như lưới cá ở một bờ sông cạn. Hiểu rõ điều này, hãy lập một quyết định vững chắc không cho phép cuộc đời các bạn chạy theo một cuộc săn đuổi vô ích như thế.

*21. Dù con có chết hôm nay, sao lại buồn? Đó là đường lối của sanh tử.  
Dù con có sống trăm năm, sao lại vui? Bởi vì tuổi trẻ sẽ chóng qua.  
Hoặc con sống hay chết ngay bây giờ, cuộc đời này đâu có gì quan trọng? Ngay đây hãy thực hành Pháp cho đời sau – đó là điểm chủ yếu.*

Nếu các bạn thực hành Pháp, cuộc đời các bạn tràn đầy ý nghĩa, và dù các bạn có thành linh bị sét đánh chết ngay hôm nay, các bạn không phải hối tiếc.

Và nếu các bạn đã không thực hành Pháp, ít nhất có một cái mà bạn không cần phải bận bịu lo toan – để lại sanh tử đằng sau. Chẳng có cơ may nào về nó cả; các bạn đang ở trong nó lúc bây giờ, và các bạn sẽ còn ở trong nó rất nhiều đời nữa, như một con ong bị nhốt trong một cái hũ, đôi khi bay lên đôi khi bay xuống nhưng không bao giờ thoát khỏi. Chẳng có gì khác biệt khi các bạn sống vài năm hay một trăm năm, nếu tất cả việc các bạn làm là phung phí thời gian vô ích.

Cho đến bây giờ, có thể các bạn đã hoang phí cuộc đời các bạn khá nhiều; nhưng một khi các bạn bắt đầu thực hành Pháp, thì bấy giờ, dầu các bạn sống lâu hay mau, mỗi một khoảnh khắc của mỗi ngày sẽ là một cơ may quý giá không lường để ở với thầy các bạn, để nhận những chỉ dạy của ngài, và để thực hành chúng hết lòng cho đến ngày chết của các bạn. Bấy giờ các bạn sẽ biết rõ ràng không có gì quý hơn Pháp và thực hành nó để hoàn thiện chính mình là một đầu tư quý báu cho đời này và tất cả những đời sắp tới của các bạn.

Cuối cùng khi cái chết đến, các bạn sẽ chào đón nó như một người bạn già lâu năm, ý thức rõ ràng toàn thể thế giới hiện tượng thực sự là như mộng và vô thường biết bao nhiêu. Như Gampopa không gì sánh đã nói, khi chết thì người thực hành tốt nhất, đã cạn sạch mọi khuynh hướng thuộc sanh tử, sẽ hòa với

đại quang minh; người thực hành bậc trung sẽ không có sợ hãi, tin rằng nó sẽ đi thẳng đến một cõi Phật; người thực hành thấp, đã có thực hành một ít Pháp, ít nhất cũng không có hối tiếc, biết rằng nó khỏi sanh vào những cõi thấp.

Dù các bạn bám níu mạnh mẽ vào những sự vật của cuộc đời này, đơn giản là không có cách nào cho các bạn giữ được chúng. Tuổi trẻ, với mọi thú vui, trôi qua nhanh chóng, và không có Pháp, thì sống tới trăm năm các bạn cũng chỉ tinh chiết ra được những khổ đau của tuổi già. Bao giờ tâm thức các bạn còn bị nhiễm độc bởi tám mối bận tâm đời thường,(35) thì không có số lượng nào của nghiên cứu, tham thiền hay thiền định dẫn đến giải thoát nổi. Những mục tiêu thế gian là không cùng và không có giá trị chân thực. Nhưng thực hành với ý tưởng đạt được giác ngộ chỉ để làm lợi lạc cho những người khác là ước muốn mục tiêu cao quý nhất và xứng đáng nhất của tất cả. Đây là Bồ đề tâm, tinh túy của mọi con đường, một Pháp thành tựu tất cả các pháp.

Đây là lúc đúng thời điểm cho tất cả mọi sự. Người nông biết lúc nào cày bừa, gieo giống, hay gặt hái, và họ không bao giờ bỏ qua một việc gì cần thiết. Bây giờ các bạn đang hoàn toàn sở hữu những khả năng của các bạn, đã gặp một vị thầy, và đã nhận những lời chỉ dạy của vị ấy, chẳng lẽ các bạn để cho cánh đồng của sự giải thoát nằm hoang vu không canh tác?

Nhiều người, nghĩ đến tương lai, đặt ra một số chương trình – nhưng cái tương lai họ hoạch định cho ấy chỉ là vài năm ngắn ngủi của cuộc đời này. Điều ấy rất thiên cận; chúng ta có một con đường thật dài để đi trong nhiều đời tới. Cái chết là ngưỡng cửa mà chúng ta bước qua một mình, chỉ được trợ giúp bởi niềm tin của chúng ta vào vị thầy và Tam Bảo và bởi sự tự tin trong thực hành của mình. Quyên thuộc, bạn bè, quyền thế, giàu có, và những cái gì khác mà chúng ta đã trở nên quen nường dựa sẽ hoàn toàn không còn ở đó. Thế nên nếu bây giờ các bạn phung phí cuộc đời cho những việc nhỏ mọn và không cùng, các bạn có thể chắc chắn vào lúc chết các bạn sẽ khóc lóc với hối tiếc và bị lo lắng mãnh liệt tra khảo, như một tên trộm bị quăng vào ngục và lo âu dự tính trước hình phạt của mình. Như Jetsun Milarepa nói cho người thợ săn Chirawa Gošnpa Dorje:

*Người ta thường nói có những tự do và may mắn của sự sinh làm người là quý giá,  
Nhưng khi tôi nhìn một người như anh, chẳng có vẻ quý giá chút nào.*

Một người có thể không có gì để ăn, không có áo mặc và không có nhà để sống; nhưng nếu tâm thức nó đầy niềm tin vào guru và Tam Bảo, người ấy sẽ sống và chết với tấm lòng luôn luôn vui vẻ và tin tưởng.

Phần thứ nhất này bắt đầu với Bốn Chân Lý Cao Cả, giáo lý đức Phật đã ban cho trong lần chuyển bánh xe Pháp thứ nhất của ngài. Nó thuộc về cái thứ nhất của ba con đường, là Tiểu thừa. Chỉ ra những lỗi lầm của sanh tử một cách tổng quát, nó khẩn thiết kêu gọi chúng ta đặc biệt nổi lên chống lại tính tiêu cực của thời đại đen tối này. Quyết tâm giải thoát khỏi sanh tử này là nền tảng của mọi thực hành Pháp. Bây giờ phần thứ hai tiếp tục giải thích cái đối trị của sanh tử: cái thấy (tri kiến), thiên định và hành động (hạnh) của Đại thừa.

## **PHẦN HAI. CÁI THẤY, THIÊN ĐỊNH VÀ HÀNH ĐỘNG CỦA ĐẠI THỪA**

### **Ba con đường**

Phần đầu, phác thảo con đường sơ bộ, Tiểu thừa, có ý định làm nảy sanh trong chúng ta một cảm giác mệt mỏi và ghê sợ đối với những hoàn cảnh sanh tử chúng ta đang sống trong đó, theo một cách tổng quát và đặc biệt hơn ở trong thời kỳ suy đồi này. Phần thứ hai tiếp tục định ra phương thuốc cho tình thế này: cái thấy, thiên định và hành động theo thừa lớn của những giáo lý của Phật, Đại thừa. Những cái này được giải thích trong hai phần: thứ nhất là con đường bậc trung, Kinh thừa, và thứ hai con đường phi thường của những phương tiện thiện xảo, Mật thừa.

### **Con Đường của những Kinh Điển QUY Y**

Sanh tử, như chúng ta đã thấy, là không gì cả ngoài khổ đau, thế nên chúng ta cảm thấy quyết tâm giải thoát chúng ta khỏi nó. Tuy nhiên, để thực sự làm thế, chúng ta cần sự giúp đỡ. Rõ ràng, chúng ta chỉ hy vọng có sự giúp đỡ mình cần nơi một bậc hoàn toàn giác ngộ, người ấy hoàn toàn giải thoát khỏi sanh tử. Bởi thế giờ đây tại sao Patrul Rinpoche kêu gọi đến vị Phật của Đại Bi, đức Quán Thế Âm:

*22. Ôi! Nguồn của đại bi, bốn sư của con, đức Quán Thế Âm,  
Ngài là vị bảo hộ độc nhất của con!  
Thần chú sáu chữ, tính túy của lời ngài, là Pháp thiêng liêng;  
Từ giờ này trở đi, con không có hy vọng nào ngoài ngài!*

Quán Thế Âm là một vị Phật hoàn toàn giác ngộ, để làm lợi lạc chúng sanh ngài đã mang lấy hình thức của một Bồ tát. Tất cả chư Phật chỉ có một bản

tánh, và lòng của các ngài được hiện thân trong Quán Thế Âm. Như là hiện thân của lòng bi của tất cả chư Phật, Quán Thế Âm đồng thời là nguồn gốc của tất cả chư Phật và chư Bồ tát, bởi vì lòng bi là cội gốc của giác ngộ. Quán Thế Âm là bản thân lòng bi trong hình thức một hóa thân. Quán Thế Âm là Phật, Quán Thế Âm là Pháp, Quán Thế Âm là Tăng; Quán Thế Âm là Guru, Quán Thế Âm là Yidam, Quán Thế Âm là Dakini; Quán Thế Âm là Pháp thân, Quán Thế Âm là Báo thân, Quán Thế Âm là Hóa thân; Quán Thế Âm là A Di Đà, Quán Thế Âm là Guru Rinpoche, Quán Thế Âm là Arya Tara; và trên tất cả Quán Thế Âm là bản sư của chúng ta. Như một trăm dòng chảy qua dưới chỉ một cái cầu, Quán Thế Âm là sự hợp nhất của tất cả chư Phật. Nhận những ban phước của ngài là nhận những ban phước của tất cả chư Phật, và chứng ngộ bản tánh của ngài là chứng ngộ bản tánh của tất cả chư Phật.

Quán Thế Âm đã xuất hiện trong thời đại đen tối này trong con người của Guru Rinpoche (Padmasambhava), mà trí huệ, đại bi và thần lực thì nhanh lẹ hơn của vị Phật nào khác, vì chính riêng biệt để làm lợi lạc cho chúng sanh của thời đại này mà ngài phát những lời cầu nguyện của mình. Quán Thế Âm biểu lộ thành vô số hình thức: những vua chúa, vị thầy tâm linh, đàn ông và đàn bà bình thường, thú rừng, ngay cả núi, cây, cầu – bất cứ cái gì cần thiết để đáp ứng những nhu cầu của chúng sanh. Ngay cả một ngọn gió mát lạnh trong khí hậu nóng cháy hay một phút giây êm dịu nhẹ nhõm trong một cơn bệnh đau đớn cũng là những biểu lộ của lòng bi Quán Thế Âm.

Tương tự, thần chú sáu chữ của Quán Thế Âm, OM MANI PADME HŪM, là trí huệ bi mẫn của tất cả chư Phật biểu lộ thành âm thanh. Nó chứa đựng trong mình yếu nghĩa của tất cả tám mươi bốn ngàn phần của những giáo lý của Phật. Trong tất cả nhiều thần chú của nhiều loại khác nhau, như là những minh chú, dharani, và mật chú,(36) không có cái nào cao hơn sáu chữ của Quán Thế Âm. Những lợi lạc lớn lao của việc trì tụng thần chú này, thường được biết như là mani, được diễn tả trở đi trở lại trong tất cả những sutra (kinh) và tantra. Có nói rằng trì tụng chú mani chỉ một lần thì cũng đồng như trì tụng toàn bộ mười hai ngành giáo lý của Phật.(37) Trì tụng sáu chữ của mani hoàn thiện sáu ba la mật và đóng chặt mọi khả năng tái sanh trong sáu cõi của sanh tử luân hồi. Đây là một thực hành đơn giản, dễ hiểu và dễ thực hành cho tất cả, và đồng thời nó chứa đựng tinh túy của Pháp. Nếu các bạn lấy mani như là chỗ quy y của các bạn cả trong hạnh phúc lẫn trong buồn đau, Quán Thế Âm sẽ luôn luôn ở với các bạn, các bạn sẽ cảm thấy càng lúc càng nhiều hơn lòng sùng mộ mà không phải có cố gắng nào, và tất cả sự chứng ngộ của con đường Đại thừa sẽ tự nó khởi lên trong trong con người các bạn.

Theo Kinh Karandavyuha, Kinh Đại thừa Trang Nghiêm Bảo Vương,(38) nếu các bạn trì tụng một trăm triệu mani, tất cả vô số cơ thể sống ở trong thân thể của các bạn sẽ được ban phước bởi Quán Thế Âm, và khi các bạn chết, ngay cả khỏi từ sự thiêu xác các bạn sẽ có năng lực che chở cho bất cứ ai hít vào khỏi tái sanh trong những cõi thấp.

Ngay cả chỉ một chữ của bản thân thần chú – OM, MA hay NI – mang năng lực không thể nghĩ bàn để ban phước và giải thoát cho chúng sanh. Có nói rằng một vị Phật có khả năng với những kỳ công phi thường vượt mọi chúng sanh khác, như xác định chính xác bao nhiêu giọt mưa rơi xuống trong một trận mưa kéo dài mười hai năm, nhưng ngay cả ngài cũng không thể diễn tả đầy đủ công đức sanh ra bởi chỉ một lần trì tụng mani. Để bắt đầu cho một diễn tả như thế, ngay nếu tất cả rừng cây trên trái đất được biến thành giấy, cũng không bao giờ đủ để viết ra một phần nhỏ nhất.

Không có cái gì trên toàn thể thế giới có thể làm cho Thần Chết sợ hãi tránh xa, vậy mà ánh sáng chói lọi âm áp của lòng bi của Quán Thế Âm có thể hoàn toàn xua tan cảm giác khiếp sợ của người nào khi Thần Chết đến gần. Đây là điều có nghĩa là “chỗ nương dựa không làm lẫn.” Hoàn toàn tự do với sanh tử, Quán Thế Âm luôn luôn sẵn sàng cứu giúp chúng sanh, và ngay cử động nhỏ nhất của ngài – một cử chỉ của bàn tay, một chớp mắt của ngài – có năng lực giải thoát chúng ta ra khỏi sanh tử. Khi chúng ta cầu khẩn ngài bằng cách trì tụng mani, chúng ta không bao giờ nên nghĩ rằng ngài quá xa để nghe chúng ta, trong một cõi Phật nào xa xôi; Quán Thế Âm luôn luôn ở đó với bất cứ người nào tin vào ngài. Những che chướng của chúng ta ngăn cản chúng ta không thực sự đến được Núi Potala trong cõi Cực Lạc Thanh Tịnh Sukhavati để gặp ngài mặt đối mặt, nhưng thật ra lòng đại bi của ngài không bao giờ bỏ rơi một chúng sanh nào. Ngài tự biểu lộ thường trực trong bất cứ hình thức nào lợi lạc cho chúng sanh nhất, đặc biệt trong hình thức của những vị thầy tâm linh vĩ đại; thế nên chúng ta cần hiểu với sự tin tưởng hoàn toàn rằng Quán Thế Âm, bậc bảo hộ tối thượng chỉ cho tất cả chúng sanh con đường đến giải thoát, thật ra không ai khác hơn là bản sư của chúng ta.

Con mưa của lòng bi Quán Thế Âm rơi khắp nơi trên những cánh đồng của chúng sanh một cách bình đẳng; nhưng vụ mùa của hạnh phúc không thể lớn lên nơi nào những hạt giống của niềm tin đã bị khô héo. Thiếu niềm tin là tự đóng kín với mặt trời rực rỡ của sự ban phước của ngài, như thể đóng cửa giam mình trong một phòng tối. Nhưng nếu các bạn có niềm tin, thì không có khoảng cách, không có chận trễ, giữa các bạn và sự ban phước của Quán Thế Âm.



Những lời dạy của đức Phật thì rộng lớn và sâu xa không thể nghĩ bàn. Đạt được một thấu hiểu hoàn toàn trí thức về những lời dạy ấy quả thật là một thành tựu đáng kể và hiếm hoi. Nhưng ngay bản thân điều đó cũng chưa đủ. Trừ phi chúng ta cũng thành tựu nội chứng nhờ thực sự áp dụng những lời dạy và hòa lẫn chúng với tâm thức chúng ta, còn không thì bất cứ hiểu biết nào chúng ta có được đều vẫn là lý thuyết và sẽ chỉ dùng để tăng thêm sự tự say mê mình.

Chúng ta đã đọc một số sách và nghe một số lời dạy, nhưng nó không lợi lạc bao nhiêu trong việc thực sự chuyển hóa con người chúng ta. Để đơn thuốc của bác sĩ bên cạnh giường sẽ không chữa lành bệnh. Thế nên hãy xoay tâm thức các bạn vào trong và suy ngẫm sâu xa ý nghĩa của Pháp cho đến khi nó thấm nhuần toàn thể thân tâm bạn.

Đây là điều Patrul Rinpoche nói:

*23. Bất cứ cái gì con biết con đã để cho nó vẫn là lý thuyết; nó không dùng gì được cho con bây giờ. Bất cứ cái gì con đã làm con đã tiêu pha cho cuộc đời này; nó không dùng gì được cho con bây giờ. Bất cứ cái gì con đã nghĩ chỉ toàn là vọng tưởng; nó không dùng gì được cho con bây giờ. Giờ đây là lúc để làm cái gì thực sự có ích – hãy trì tụng thần chú sáu âm.*

Như những ngọn sóng, mọi hoạt động của cuộc đời này trôi qua không ngừng nghỉ, cái này tiếp cái kia, tuy nhiên đã để lại cho chúng ta tay trắng. Vô số tư tưởng đã đi qua tâm thức chúng ta, mỗi cái sanh ra thêm nhiều cái khác, nhưng tất cả điều mà chúng ta đã làm chỉ là tăng thêm sự rối ren lằng lạt và bất toại nguyện của chúng ta. Thiền định về tinh túy của những lời dạy và trì tụng mani thì không tốt hơn sao?

Như chúng ta bây giờ, sa lầy trong một bãi lầy của những khuynh hướng thói quen và bị giam nhốt trong những trói buộc của xúc tình mạnh mẽ, chúng ta không tự do đủ cũng không mạnh mẽ đủ để có thể giải thoát cho chúng sanh khỏi sanh tử. Chúng ta phải trông chờ sự giúp đỡ – không phải bất kỳ loại giúp đỡ nào, mà là sự giúp đỡ chắc chắn của Quán Thế Âm.

*24. Sự quy y độc nhất không bao giờ hư mất, thường trụ là Tam Bảo;  
Tinh túy độc nhất của Tam Bảo là Quán Thế Âm.  
Với đức tin toàn vẹn, không thể lay chuyển, vào trí huệ của ngài.  
Vững tin và quả quyết, hãy trì tụng thần chú sáu âm.*

Tìm kiếm sự nương dựa vào các vị trời như Phạm Thiên hay Đê Thích, bởi vì chính họ cũng còn bị giam nhốt trong mạng lưới của sanh tử, không thể là sự giúp đỡ thật sự. Tìm kiếm sự nương dựa vào người có quyền lực và ảnh hưởng của thế giới này, hay vào bạn bè thân thuộc, sẽ chỉ đem lại sự che chở giới hạn hơn. Không có núi non, ngôi sao hay những hiện tượng thiên nhiên nào khác cung cấp cho sự an toàn chân thật. Không có cái nào trong chúng là nguồn gốc tối hậu của sự quy y. Nếu các bạn đang ở trong tù ngục và muốn thoát ra, các bạn phải tìm kiếm sự giúp đỡ từ người nào có quyền năng giải cứu các bạn, chứ không từ một tù nhân khác.

Đê có thể giải thoát chúng ta khỏi xoáy nước của sanh tử, nền tảng của sự quy y chúng ta tìm kiếm phải là cái gì tự nó đã hoàn toàn tự do. Chỉ có một nguồn gốc quy y thoát khỏi mọi giới hạn của sanh tử, đầy đủ mọi phẩm tính và thành tựu tối hậu, và có lòng bi vô hạn có thể đáp ứng phổ khắp cho những nhu cầu của chúng sanh và dẫn dắt họ suốt con đường đến giác ngộ: Tam Bảo.

Tam Bảo là Phật, Pháp và Tăng. Phật là vị thầy, bậc hiển bày bốn thân và năm trí.(39) Pháp là con đường, những lời dạy được trao truyền và được chứng ngộ. Tăng là những người đồng hành trên con đường, họ hiểu ý nghĩa của những lời dạy và kết quả là được giải thoát.

Qua niềm tin và sự sùng mộ Tam Bảo, chúng ta sẽ đến chỗ thấu hiểu rằng đây không phải là ba thực thể riêng biệt, mà là thân, ngữ và tâm của Quán Thế Âm, đức Phật của Đại Bi. Tâm ngài là Phật, ngữ ngài là Pháp và thân ngài là Tăng. Dù bây giờ chúng ta chưa thể gặp Quán Thế Âm bằng con người thật của ngài, chúng ta cần thức giác về những phẩm tính vô biên của ngài như diễn tả trong kinh và tantra. Chúng ta cũng cần nhớ rằng Quán Thế Âm thì không tách lìa với thầy của chúng ta, người chỉ dạy cho chúng ta Pháp quý báu. Cảm nhận sâu xa lòng từ ái vĩ đại này, cầu nguyện đến ngài và trì tụng thần chú sáu chữ, không nghi ngờ gì mọi ngăn chướng nghiệp quả và phiền não tiêu cực của chúng ta sẽ được tẩy sạch. Thời gian sẽ có lúc chúng ta sẽ thực sự đến với sự hiện diện của Quán Thế Âm trong cõi Phật của ngài, ở đó ngài chuyển bánh xe Pháp Đại thừa cho đoàn tùy tùng Bồ tát của ngài.

Quy y là cửa vào Pháp. Nó là chung cho cả ba thừa và là nền tảng trên đó mọi thực hành nương dựa vào. Tuy nhiên, thái độ đối với sanh tử khiến cho người ta quy y thì không luôn luôn giống nhau. Sợ hãi khổ đau trong sanh tử và bởi thế quy y vì chính mình là một động cơ kém. Động cơ tốt nhất là ước muốn giải thoát tất cả chúng sanh hoàn toàn thoát khỏi khổ đau của sanh tử và an lập họ trong trạng thái của giác ngộ. Quy y với tư tưởng ấy là thái độ của Đại thừa.

Nếu sự quy y là đích thực và chân chánh, niềm tin không lay chuyển cần được khai triển. Niềm tin là một yếu tố sống còn trong con đường, mở cho chúng ta với những ban phước của Phật. Mong muốn đạt được chứng ngộ mà không có đức tin thì giống như ngồi trong một hang động hướng bắc mà chờ đợi ánh sáng mặt trời rọi vào.

Có bốn giai đoạn trong sự phát triển của niềm tin: niềm tin trong sáng, niềm tin mong mỏi, niềm tin xác tín, và niềm tin không thể đảo ngược. Khi các bạn ban đầu hiểu những phẩm tính kỳ diệu và phi thường làm sao của Phật, Quán Thế Âm và của thầy các bạn, tâm thức các bạn trở nên rất trong sáng và hoan hỷ. Đây là niềm tin trong sáng. Khi niềm tin trong sáng gọi cho các bạn muốn sở đắc những phẩm tính hoàn hảo của Quán Thế Âm cho chính các bạn, và các bạn nghĩ rằng vô số chúng sanh có thể được các bạn giúp đỡ nếu các bạn có những phẩm tính đó, nó trở thành niềm tin mong mỏi. Khi các bạn biết với sự chắc chắn hoàn toàn rằng những phẩm tính của Quán Thế Âm là thực như chúng được diễn tả bởi chính đức Phật, nó trở thành niềm tin xác tín. Cuối cùng, khi niềm tin đã trở thành một phần của bản thân các bạn, đến nỗi với cái giá của đời mình, không có cách nào cho bạn có thể từ chối nó, bấy giờ đó là niềm tin không thể đảo ngược. Khi niềm tin của các bạn đến điểm này, bất cứ hoàn cảnh nào gặp phải các bạn cũng sẽ hoàn toàn tin tưởng, nghĩ rằng, “Quán Âm, ngài biết mọi chuyện; dầu cái gì xảy ra, con hoàn toàn nương dựa vào trí huệ và lòng bi của ngài.” Từ lúc đó trở đi những ban ơn và sự hướng dẫn của Quán Thế Âm sẽ luôn luôn ở với các bạn, và sẽ không nghi ngờ gì ngay cả âm thanh của danh hiệu ngài sẽ có năng lực giải thoát các bạn khỏi những cõi thấp. Đây là niềm tin không thể đảo ngược cần thiết cho sự quy y thực sự đích thực.

Có câu nói: “Đức tin là bánh xe quý báu quay tròn ngày đêm suốt con đường giải thoát.” Niềm tin là cái tối cao của bảy phẩm tính cao cả. Những tia sáng mặt trời chiếu xuống khắp nơi một cách đồng nhất, nhưng chỉ ở nơi nào chúng được tập trung qua một cái gương tráng lệ chúng có thể làm cho cỏ khô bốc cháy. Cùng cách ấy, lòng bi của Quán Thế Âm soi chiếu bình đẳng cho tất cả chúng sanh, nhưng chỉ trong những người nào có cái gương tráng lệ của niềm tin mà ngọn lửa của sự ban phước của ngài được thắp cháy.

Sẽ thiện cận nếu chỉ quy y cho chỉ đời này, hay chỉ đến khi các bạn chữa khỏi mọi bất hạnh hiện giờ. Sự cam kết quy y của các bạn nên kéo dài đến khi tất cả chúng sanh đều đã đạt được giác ngộ. Khi các bạn có thể dâng hiến thân, ngữ và tâm thức mình cho Quán Thế Âm với niềm tin đích thực, nương dựa

hoàn toàn vào ngài, trong bất cứ hoàn cảnh tốt hay xấu nào, bấy giờ các bạn đang quy y trong nghĩa đầy đủ nhất – sự quy y đích thật của Đại thừa.

Quy y vào Quán Thế Âm có thể theo những viên cảnh bên ngoài, bên trong và bí mật. Về phương diện bên ngoài, Quán Thế Âm là Tam Bảo – Phật, Pháp và Tăng. Từ một viên cảnh bên trong, ngài là Ba Góc – Guru, Yidam và Dakini. Và từ quan điểm bí mật ngài là ba thân – Pháp thân, Báo thân và Hóa thân. Bởi thế, quy y hoàn toàn không chỉ có nghĩa là một sơ khởi hay một thực hành của người sơ học; thật vậy, nó gồm toàn bộ con đường trong tất cả sự sâu xa của nó, đến tới giác ngộ. Tuy nhiên, dầu nhiều mức độ quy y có thể được phân biệt, chúng ta có thể đáp ứng tất cả chúng chỉ bằng đơn giản trì tụng thần chú sáu chữ với lòng tin và xác tín rằng vị thầy của chúng ta, không tách biệt với Quán Thế Âm, là tinh túy độc nhất của Tam Bảo trong mọi phương diện của chúng.

Đức Atisha, mà trí huệ và chứng ngộ không ai sánh của ngài đã khiến cho ngài được tôn xưng khắp miền bắc và miền đông Ấn Độ như là vị “Phật Thứ Hai”, đã qua Tây Tạng, nơi đây ngài dạy sự lợi lạc của quy y rất nhiều lần đến nỗi mọi người bắt đầu gọi ngài là “Pandita Quy Y”. Khi nghe đây là danh hiệu các học trò gán cho mình, ngài kêu lên, “Được cho danh hiệu này là một vinh dự, thật vậy, bởi vì có gì tuyệt hảo hơn sự quy y Phật?”

## TƯ TƯỞNG GIÁC NGỘ

Đã thấu hiểu sự quan trọng của niềm tin và của quy y, bây giờ chúng ta đi đến tinh túy của Đại thừa, tư tưởng giác ngộ.

*25. Nền tảng của con đường Đại thừa là tư tưởng giác ngộ; Tư tưởng cao cả này là con đường duy nhất tất cả chư Phật đều dẫm bước. Không bao giờ bỏ con đường cao cả của tư tưởng giác ngộ, Với lòng bi cho tất cả chúng sanh, hãy trì tụng thần chú sáu âm.*

“Tư tưởng giác ngộ”, Bồ đề tâm (bodhicitta), là mong muốn đạt đến giác ngộ vì lợi lạc của tất cả chúng sanh. Bồ đề tâm có hai phương diện, tương đối và tuyệt đối. Bồ đề tâm tuyệt đối là sự nhận biết Phật tánh hiện diện vốn sẵn có trong mỗi chúng sanh và chỉ có thể thấu hiểu bởi những ai chứng ngộ tánh Không của tất cả hiện tượng; bởi vì không dễ dàng thấu hiểu nó một cách trọn vẹn, chúng ta thường bắt đầu với sự thực hành Bồ đề tâm tương đối, nó ít khó khăn hơn.

Bồ đề tâm tương đối cũng được chia làm hai: nguyện vọng và áp dụng. Cái thứ nhất là ước muốn đạt được giác ngộ vì tất cả chúng sanh, và cái thứ hai đưa ước muốn này vào hành động qua sự thực hành sáu ba la mật. Nói cách khác, Bồ đề tâm nguyện vọng là cái nhận ra mục đích, và Bồ đề tâm áp dụng là phương tiện nhờ nó mà mục đích được đạt đến. Điểm then chốt của Đại thừa là cả hai nguyện vọng và áp dụng đều được hướng không phải đến chính mình mà đến tất cả chúng sanh, dù sanh tử còn có thể tồn tại bao nhiêu.

Làm thế nào người ta bắt đầu phát sanh Bồ đề tâm nguyện vọng, cảm giác của lòng bi cho tất cả chúng sanh khơi dậy trong chúng ta ước muốn đạt được giác ngộ vì họ? Trước tiên, hãy lấy Quán Thế Âm như là một người làm chứng cho quyết định của các bạn đạt đến chứng ngộ để làm lợi lạc cho những người khác. Tiếp theo, nỗ lực đánh bại thái độ chỉ muốn giúp đỡ những người thân thiết với các bạn trong khi từ chối những nhu cầu của những người mà các bạn không thích. Điều này trở nên có thể khi các bạn thấu hiểu rằng, trong tất cả vô số những đời trước của mình, mỗi chúng sanh không ngoại trừ ai, phải đã từng là mẹ hoặc cha của các bạn ít nhất một lần. Mỗi một chúng sanh này, xuống tới con côn trùng nhỏ nhất, đều chỉ muốn được hạnh phúc và không đau khổ; nhưng không có ai trong số họ biết rằng khổ là do các hành động xấu gây ra và hạnh phúc là do một tâm đức hạnh phát sanh. Khi các bạn nghĩ về tất cả những chúng sanh này họ đang chìm đắm một cách vô vọng trong khổ đau như những người mù lạc trong một sa mạc bao la, các bạn không thể cứu giúp nhưng cảm thấy một lòng đại bi cho tất cả họ.

Để triển khai lòng bi này hơn nữa, hãy tưởng tượng chính các bạn đang ở trong những cõi địa ngục; thành linh trước mắt các bạn, cha mẹ các bạn bị các tay sai của Thần Chết Yama(40) kéo lê trên đất, chúng đánh đập họ dã man, đâm chém họ với vũ khí sắc bén, bỏ họ vào vạc đồng cháy bỏng, và ép họ dưới những tấm sắt nóng đỏ. Trông thấy sự hấp hối khủng khiếp của họ, chẳng lẽ các bạn không cảm thấy thương xót ngập tràn và sự khẩn thiết không thể kiềm chế lao đến tức thời để cứu họ? Khi cảm giác mạnh mẽ này của lòng bi khởi lên rõ ràng, hãy suy nghĩ một chút. Cha mẹ còn sống của các bạn chỉ là hai người trong số vô cùng những chúng sanh. Tại sao con số vô cùng những chúng sanh khác cũng không đáng để bạn bi悯 ư? Thấu hiểu điều này quả thật là không hợp lý, hãy dần dần cố gắng mở rộng lòng bi của các bạn, trước tiên với những bạn bè quyến thuộc thân thiết nhất, rồi đến những ai bạn biết, đến toàn thể một đất nước, toàn thể trái đất và cuối cùng đến vô cùng chúng sanh trong ba cõi của sanh tử luân hồi. Chỉ khi lòng bi của các bạn thực sự đạt đến tầm mức bao la này nó mới có thể được gọi là lòng bi chân thật.

Tất cả chúng sanh đều như nhau trong ước mong được hạnh phúc và không khổ đau. Sự khác biệt lớn lao giữa chính mình và những người khác là trong con số – tôi thì chỉ một, những người khác thì vô số. Thế nên, hạnh phúc và khổ đau của tôi hoàn toàn vô nghĩa khi so sánh với hạnh phúc và khổ đau của vô số chúng sanh khác. Điều thực sự quan trọng là những chúng sanh khác hạnh phúc hay khổ đau. Đây là nền tảng của Bồ đề tâm. Chúng ta cần phải mong muốn những người khác được hạnh phúc hơn chính chúng ta, và chúng ta đặc biệt cần phải mong muốn hạnh phúc cho những người mà chúng ta xem như những kẻ thù và những người đối xử xấu với chúng ta. Nếu không thế, lòng bi có ích gì?

Cảm thấy lòng bi với tất cả chúng sanh là điểm khởi đầu. Bây giờ các bạn có thể chuyển dịch những mong muốn và nguyện vọng của các bạn thành hành động. Nhưng, như đức Atisha nói, “Chính ý định mới đáng kể.” Nếu tâm thức các bạn luôn luôn đầy ngập với ý định làm lợi lạc cho những người khác, bây giờ, bất kể những hành động của các bạn ở bề ngoài có như thế nào, sự áp dụng Bồ đề tâm tự lo cho chính nó. Nếu các bạn có thể duy trì thái độ này của Bồ đề tâm, các bạn sẽ không chỉ không bao giờ lạc khỏi con đường, mà còn sẽ tiến bộ chắc chắn trên con đường đó. Khi thân, ngữ và tâm thức các bạn hoàn toàn thấm đẫm bởi mong muốn giúp đỡ tất cả chúng sanh, khi mục tiêu của các bạn là Phật tánh viên mãn cho những người khác và cho cả chính các bạn, bây giờ ngay cả hành động nhỏ nhất, chỉ một trì tụng mani hay chỉ một lễ lạy, sẽ nhanh chóng và chắc chắn đem lại sự hoàn thành mục đích của các bạn.

Sáu chữ mani, tinh túy của bản thân Quán Thế Âm, là sáu ba la mật trong hình thức thần chú. Khi các bạn trì tụng thần chú, sáu ba la mật tự nhiên khởi hiện và Bồ đề tâm áp dụng được hoàn thành.

Có nói rằng khi những ai đau buồn trong ngục tù của sanh tử phát sanh tư tưởng giác ngộ, họ đều tức khắc được chư Phật nhận làm con trai và con gái của các ngài, và họ được tán thán bởi cả người và trời. Toàn thể cuộc đời họ có một ý nghĩa mới. Tất cả điều này đều nhờ năng lực vô lượng của Bồ đề tâm như ngọc báu. Bồ đề tâm là tinh túy của tám vạn bốn ngàn phần của Phật pháp, nhưng đồng thời nó quá đơn giản, quá dễ hiểu và dễ thực hành, ngay với người sơ học.

Bồ đề tâm tối hậu là tính chất bất khả phân của tánh Không và đại bi không phải tạo tác. Đó là tính đơn giản của trạng thái bản nhiên, vượt khỏi mọi ý niệm và mọi giới hạn của tư tưởng và tri thức, từ nó lòng bi tự nhiên, không có đối tượng hưng khởi, làm lợi lạc cho tất cả chúng sanh.

Khi các bạn tiến bộ trong sự thực hành của các bạn, hai phương diện của Bồ đề tâm củng cố cho nhau. Bất được dù chỉ một thoáng thấy bản tánh tuyệt đối của tâm sẽ cho các bạn viễn cảnh thích đáng để thực hành Bồ đề tâm tương đối, và ngược lại, sự thực hành Bồ đề tâm tương đối mở rộng sự chứng ngộ của bạn về Bồ đề tâm tuyệt đối.

## TỊNH HÓA

Đã khai triển thái độ đúng của Bồ đề tâm, bây giờ chúng ta cần trừ sạch bất cứ thứ gì ngăn chặn sự tiến bộ của chúng ta trên con đường đến giác ngộ.

*26. Lạc lõng trong sanh tử từ thời vô thủy đến nay,  
Bất cứ điều gì con đã làm đều sai lầm và sẽ dẫn đến thêm sự lạc lõng.  
Từ lòng con, hãy thừa nhận mọi tà hạnh và sa đọa, và sám hối chúng,  
Với bốn năng lực làm cho trọn vẹn, hãy trì tụng thần chú sáu âm.*

Trong những đời quá khứ, và trong đời này cho tới bây giờ, chúng ta đã đem đến sự thiệt hại cho những người khác vô số lần bằng cách nói dối họ, lừa gạt họ, ăn trộm của họ, phá hoại họ, tấn công họ, giết họ và mọi thứ việc làm sai lầm khác. Cái xấu được tích tập này là cái đã giam giữ chúng ta trong sanh tử, và bây giờ nó chính là cản trở chính cho sự tiến bộ của chúng ta trên con đường. Nó nuôi dưỡng hai loại che chướng ngăn cách giữa chúng ta và kinh nghiệm về Phật tánh: sự che chướng bởi phiền não và sự che chướng của cái có thể được biết.

Tuy nhiên, tình thế của chúng ta không hoàn toàn tuyệt vọng. Như những đạo sư Kadampa thường nói, “Điều tốt độc nhất về tà hạnh là nó có thể được tịnh hóa.” Những hành động xấu là những hiện tượng duyên hợp, thế nên chúng phải vô thường; do đó, như đức Phật nói, không có lỗi lầm nào trầm trọng đến nỗi nó không thể được tịnh hóa bởi bốn năng lực.

Bốn năng lực này là những phương tiện qua chúng sự tịnh hóa mọi tà hạnh có thể được thực hiện. Năng lực thứ nhất là năng lực của nương tựa. Nương tựa ở đây ám chỉ con người hay là hóa thân bốn tôn mà chúng ta chấp nhận và sám hối những lỗi lầm của chúng ta, và như thế, là chỗ nương tựa cho sự tịnh hóa của chúng ta. Trong trường hợp này, chỗ nương tựa là Quán Thế Âm, sự biểu lộ của trí huệ của tất cả chư Phật và chư Bồ tát. Trong những thực hành khác, chỗ nương tựa có thể là Vajrasattva chẳng hạn, hay Ba Mười Lăm Phật của sự Sám Hối, hay Phật Vairochana, mà chỉ âm thanh của danh hiệu cũng đủ giải thoát cho tất cả chúng sanh khỏi những cõi thấp; nhưng trong nhiều bốn tôn

đầy đủ khả năng này, tất cả đều là những biểu lộ của Quán Thế Âm, chỗ nương tựa tinh túy cho sự tịnh hóa.

Năng lực thứ hai là sức mạnh của hồi tiếc. Hồi tiếc khởi lên tự nhiên khi chúng ta thấu hiểu rằng tất cả khổ đau chúng ta đã trải nghiệm cho đến giờ trong mọi tái sinh vô số của chúng ta trong sanh tử đều do tà hạnh của chúng ta gây ra – năm tội lỗi với hậu quả trực tiếp, mười hành động bất thiện, và những vi phạm trong những lời thệ nguyện của ba thừa.(41) Tất cả chúng ta đã có quá nhiều kiếp sống không thể tính đếm hết, và nếu các bạn gom chúng lại cùng một chỗ tất cả thân thể các bạn đã từng có, ngay chỉ những thân thể của tất cả kiếp tái sinh làm một côn trùng cũng tạo thành một đống cao hơn Núi Tu Di. Nếu các bạn tập hợp tất cả những nước mắt đau buồn các bạn đã đổ ra trong những đời quá khứ, chúng có thể tạo thành một đại dương lớn hơn bất cứ đại dương nào trong vũ trụ. Nhiều ví dụ như thế có thể được tìm thấy trong Pháp Cao Cả của sự Nhớ Lại Rõ Ràng.(42) Tất cả khổ đau của những tái sinh không dứt này hoàn toàn là kết quả của những hành động tai hại của các bạn, như nói dối hay giết chóc. Chừng nào các bạn còn chưa biết về những hậu quả do các hành động của mình đem lại, các bạn chỉ tiếp tục cư xử như một người điên; nhưng khi các bạn thấy rõ ràng tất cả các tà hạnh trong quá khứ của các bạn là cái bắt các bạn phải lang thang trong khổ đau không dứt của vòng sanh tử như thế nào, các bạn bắt buộc phải xúc động bởi hồi hận sâu xa về những hành động xấu đã phạm phải, hoàn toàn mất đi sự thôi thúc lập lại chúng. Với sự hồi tiếc mạnh mẽ, thành thật, các bạn nên sám hối tất cả những lỗi lầm của các bạn, không chút do dự miễn cưỡng.

Nhưng hồi hận tự nó chưa đủ; những hành động xấu của quá khứ còn phải được làm cho sạch. Điều này được làm với năng lực thứ ba, năng lực của cái đối trị. Tất cả những hành động xấu đã phạm với thân, ngữ và tâm thức phải được chống lại bằng những đối trị của chúng: những hành động tốt của thân, ngữ và tâm thức. Để đem điều này vào thực hành, với thân các bạn làm những lễ lạy, tôn vinh những nơi chốn thiêng liêng bằng cách đi nhiễu quanh, và phụng sự người khác và những giáo lý; với ngữ các bạn trì tụng mani; và với tâm thức các bạn, nghĩ nếu không có ánh sáng chói lọi của lòng bi của ngài các bạn sẽ chìm càng lúc càng sâu vào sanh tử như thế nào, hãy cầu nguyện chuyên chú với sự sùng mộ vĩ đại đến Quán Thế Âm để xua tan mọi che chướng và tiêu cực của các bạn. Để trả lời cho sự cầu nguyện nhiệt thành của các bạn, hãy quán tưởng nước cam lồ trí huệ đổ xuống từ thân thể Quán Thế Âm rót vào các bạn và tất cả chúng sanh qua đỉnh đầu. Nó tràn đầy thân thể bạn và thân thể của họ, và hoàn toàn tẩy sạch mọi che chướng, tà hạnh và xấu xa, đến cuối cùng không còn dấu vết nào sót lại; thân thể của các bạn đã trở thành thanh tịnh và trong suốt như pha lê. Quán Thế Âm mỉm cười rạng rỡ và



nói, “Con cao quý, mọi lỗi lầm của con đã sạch.” Hòa trong ánh sáng, ngài tan vào trong các bạn. Cảm thấy rằng tâm của Quán Thế Âm và tâm các bạn đã trở thành một, an trụ một lúc trong một trạng thái của cái Không sáng rõ, vượt ngoài mọi ý niệm.

Năng lực thứ tư là sức mạnh của quyết định, sự quyết tâm không bao giờ lập lại những hành động ác hại ấy nữa, dù bằng cái giá của đời bạn. Cho đến bây giờ có thể các bạn mù lòa với sự kiện tà hạnh là cái tạo nên khổ đau, nhưng từ giờ trở đi các bạn phải không có lý do gì mà không sửa đổi những cách thức sai lầm ấy. Cũng không đúng khi nghĩ rằng bởi vì những hành động xấu có thể được tịnh hóa một cách dễ dàng, chúng chẳng quan trọng lắm; các bạn phải làm một quyết định quả quyết, từ cốt lõi sâu xa của con người các bạn, rằng bất cứ cái gì có xảy ra bạn cũng sẽ không bao giờ làm hành động nào trái ngược với Pháp. Điều này sẽ đòi hỏi chánh niệm và tinh tấn thường trực. Năng lực thứ tư cũng bao gồm quyết định phải trong sạch trong thân, ngữ và tâm thức, như Quán Thế Âm. Khi trì tụng thần chú sáu chữ, cái xấu xa tiêu cực và những che chướng của các bạn sẽ tan biến, và mọi phẩm tính vốn có sẵn trong trạng thái giác ngộ sẽ bắt đầu chiếu rọi, như mặt trời ra khỏi những đám mây.

## CÚNG DƯƠNG

*27. Tâm thức, chấp vào một cái “Tôi”, bám níu vào mọi thứ – đây là nguyên nhân của sanh tử. Thế nên, như những cúng dường cho cái cao cả trong niết bàn và từ thiện cho cái thấp kém trong sanh tử, Hãy cho đi mọi thứ – thân thể, tài sản và đức hạnh – và hồi hướng công đức cho tất cả; Buông bỏ mọi thứ bám níu, hãy trì tụng thần chú sáu âm.*

Qua tịnh hóa, các bạn đã làm sạch những trở ngại trên con đường đến giác ngộ, nhưng để tu hành theo con đường này, bây giờ các bạn cũng cần gom góp những lương thực cần thiết để nuôi sống các bạn trên lộ trình. Sự gom góp lương thực này là sự tích tập công đức và trí huệ. Sự tích tập công đức, được hoàn thành qua những hành động đức hạnh và cúng dường, sẽ dẫn đến sự đạt được Sắc thân, thân của hình tướng; sự tích tập trí huệ, được hoàn thành bởi thực hiện những hành động đức hạnh này với một tâm thức thoát khỏi bám chấp, sẽ dẫn đến sự đạt được Pháp thân, thân tuyệt đối. Hai sự tích tập này cần được thành tựu với tư tưởng làm lợi lạc cho những người khác.

Cốt yếu quan trọng là hiểu được rằng chấp thủ vào ý niệm có một cái “tôi”, một bản ngã thực sự hiện hữu, là nguyên nhân căn bản của sự lang thang trong ba cõi sanh tử của chúng ta. Một khi niềm tin sai lầm vào một cái ta này đã

mọc rễ, chúng ta bắt đầu bám vào thân tôi, tâm tôi, tên tôi, tài sản tôi, gia đình tôi...; chính những ý niệm này khiến chúng ta khát khao lạc thú và ghê sợ khổ sở. Kết quả là một sự liên tục không ngừng của hấp dẫn và ghét bỏ lẫn lượt nối nhau, và từ những thôi thúc bên dưới này mà khởi ra những phiền não xung đột làm rối loạn tâm thức không ngơi nghỉ.

Trong vô số đời quá khứ, chúng ta đã có đầy đủ giàu có và tài sản, nhưng chúng ta đã sợ mất mát hay hư hao cái chúng ta có đến độ chúng ta không thể rộng lượng, trong hình thức cúng dường cho Tam Bảo hay từ thiện cho những người khác. Có một số người rất giàu có mặc áo rách và chỉ ăn những bữa ăn thiếu thốn, chỉ vì hà tiện; điều này chứng tỏ họ mù lòa biết bao nhiêu về vô thường, vì rồi thời gian sẽ phải đến – chắc chắn khi họ chết hay có thể trước đó – khi họ sẽ mất tất cả những cái gì đã sở hữu; và bây giờ, họ không chỉ không thể đem bất kỳ thứ gì theo cùng họ, mà còn có thể sẽ sinh vào một cuộc đời nơi đó ngay cả những danh từ “thức ăn” và “đồ uống” không bao giờ được nghe cho tới lúc chết. Dù cho thật sự rằng những tài sản của các bạn không thực hơn kho tàng tìm thấy trong giấc mộng hay hơn một đô thị ảo ảnh chập chờn phía chân trời, bằng cách cúng dường chúng cho Quán Thế Âm và Tam Bảo, các bạn sẽ tích tập công đức như mộng nó sẽ dẫn các bạn đến hạnh phúc, sống thọ, và thịnh vượng như mộng, rồi cuối cùng đến giải thoát. Để tích tập công đức thật sự, hãy làm mọi sự cúng dường và tặng cho với lòng sùng mộ lớn lao và không có chút gì kiêu hãnh.

Trong mọi thứ sở hữu của mình, chính thân thể là cái chúng ta yêu quý nhất; chúng ta khó có thể chịu nổi một cái gai đâm hay một tàn lửa bỏng. Để lật ngược thói quen bám chấp vào sự tiện nghi và sở hữu của thân thể các bạn, hãy cúng dường thân thể các bạn cho Phật như là một người tôi tớ và cúng dường tất cả tài sản các bạn như một đám mây bao la những phẩm vật cúng dường cho tất cả chư Phật và chư Bồ tát – đây là cách thực sự có ý nghĩa để sử dụng chúng. Hơn nữa, với sự tưởng tượng của các bạn, hãy cúng dường tất cả những sự đẹp đẽ trong vũ trụ: hoa, vườn và rừng, âm nhạc thanh tao, mùi hương thanh nhã, thực phẩm hoàn hảo, ánh sáng mọi loại, ngọc báu... Cái tối cao trong những cúng dường này là sự cúng dường thiêng liêng mạn đà la của toàn thể vũ trụ: Núi Tu Di và bốn châu lục, núi ngọc, cây như ý, và v.v... – tóm lại, toàn thể thế giới tràn đầy sự phong phú không cùng của chư thiên và con người. Hãy dâng tặng sự cúng dường vô tận này cho cả hai, những vị an trú trong niết bàn, chư Phật và Bồ tát, và cho những người trong sanh tử, tất cả chúng sanh của sáu nẻo luân hồi.

Thêm vào tất cả những sự cúng dường này, có tả trong những kinh và tantra, như một đối trị hơn nữa với sự chấp ngã nằm trong gốc rễ của sanh tử, là thực

hành rất sâu xa quán tưởng thân thể các bạn chuyển hóa thành cam lồ và rồi được dâng cúng cho bốn hạng khách. Trong bốn hạng này, cái thứ nhất là những vị đặc biệt đáng kính trọng và sùng mộ, Tam Bảo. Cái thứ hai là những vị mà những phẩm tính của họ khiến họ đáng để cúng dường, những Hộ Pháp. Cái thứ ba là những người cần bi mẫn, tất cả chúng sanh trong sáu nẻo; đối với họ, hãy quán tưởng rằng sự cúng dường cam lồ của các bạn hóa thành bất cứ thứ gì có thể xoa dịu nỗi khổ của họ – thức ăn cho người đói, thuốc thang cho người bệnh, áo quần cho người lạnh, và chỗ ở cho người không nhà. Loại khách thứ tư là những người mà các bạn mắc những món nợ nghiệp trong đời này và những đời quá khứ, và bởi thế khiến họ được cảm thấy như là những lực lượng xấu, tạo ra những chướng ngại và rối ren, và ngăn cản bạn thực hành; bằng cách cúng dường cho họ trong hình thức bất cứ thứ gì họ muốn nhất, những món nợ của các bạn với họ sẽ được xóa sạch.

Thần chú sáu chữ cũng có thể được trì tụng như một cúng dường đến Tam Bảo và đến tất cả chúng sanh; nó có năng lực đem lại lợi lạc vô cùng. Ngay cả những chúng sanh tàn ác và kiêu căng không thương xót nhất, hoàn toàn mất đi khuynh hướng nhỏ nhất về Pháp, cũng có thể được thuần hóa và giúp đỡ với thần chú này, bởi vì nó là nguồn của Bồ đề tâm, mà năng lực vô biên của lòng bi của Bồ đề tâm luôn luôn thành công nơi nào sức mạnh và bạo động thất bại.

Qua những thực hành này, mà tinh túy là lòng rộng lượng và quan tâm đến những người khác, các bạn có thể giải thoát khỏi tâm bám chấp quy ngã, căn cứ đích thực của sanh tử. Làm những cúng dường và khai triển lòng bi cho tất cả chúng sanh, cuối cùng các bạn sẽ có thể buông bỏ mọi bám níu vào bản ngã bất luận thế nào. Đây là sự cúng dường tối thượng, ba la mật chân thực của rộng lượng bố thí, rộng lượng bố thí “vượt khỏi”; là sự rộng lượng bố thí được thăng hoa trong trí huệ và đại bi.

Rộng lượng tối hậu được minh họa bằng câu chuyện sau đây.

Thời nọ có một đại đế, nổi tiếng vì lòng bi bao la của ông. Ngày qua ngày, trong căn phòng cao nhất trong cung điện, ông thường thiền định về lòng từ bi. Năng lực lòng bi của ông đến nỗi không có ai, dầu cố gắng đến đâu, có thể giết bất kỳ sinh vật gì trong vương quốc của ông. Một buổi sáng, một con chim bồ câu bay qua cửa sổ mở và rơi xuống lòng nhà vua, ngừng thở và khùng khiếp, sau chỉ vài giây là một con điều hâu sà xuống trong phòng, đậu lại gần vua, nói với ông, “Con bồ câu này là của tôi. Tôi cần thịt cho chính tôi và đám chim non của tôi.”

Nhà vua thâm nghĩ, “Không cách gì ta có thể cho điều hâu mẹ con bò câu này; và cũng không có thịt nào khác ta có để cho nó. Nhưng nếu ta không làm gì, điều hâu và đám con, tất cả sẽ chết.” Cuối cùng tìm ra một trả lời cho vấn đề nan giải của mình, nhà vua quyết định cho con điều hâu ít thịt của chính ông.

“Mày cần bao nhiêu thịt?” ông hỏi nó.

Điều hâu đáp, “Bằng sức nặng của thân tôi.”

Nhà vua lấy ra một bàn cân và đặt con điều hâu vào một đĩa cân. Với một con dao bén, ông bắt đầu cắt thịt từ đùi phải, đặt lên đĩa cân kia. Nhưng cái cân không nhúc nhích chút nào. Ông cắt thịt đùi trái và đặt lên đĩa cân, nó cũng còn bất động. Bây giờ ông cắt thịt từ toàn bộ thân thể và chất lên đĩa cân – nhưng bây giờ cái cân vẫn đứng yên như ban đầu. Cuối cùng ông ngò hấn lên đĩa cân, cho toàn bộ thân thể mình.

Vào ngay lúc ấy, con bò câu và con điều hâu, hai vị trời đến để thử thách lòng bi của nhà vua, hoàn lại hình thể bình thường của họ. “Ngài quả thật là một người bi mẫn nhất!”, họ nói. Lúc ấy, nhà vua tức thì được lành lặn những vết thương của mình một cách kỳ diệu. Trong một đời tương lai, nhà vua đã trở thành Phật Thích Ca Mâu Ni.

Vào lúc này chúng ta không có khả năng đem cho đầu, tay chân và thịt, như đại Bồ tát đã làm, và thật ra ở mức độ của chúng ta, sẽ là sai lầm để làm những cúng dường như vậy; thế nên chúng ta bắt đầu bằng cách cho thân thể chúng ta trong tâm tưởng. Qua việc này và tất cả những thực hành cúng dường khác, vì các bạn ngày càng giảm mất những bám chấp của các bạn, tâm thức các bạn sẽ trở nên càng ngày càng cao cả và rộng rãi. Cuối cùng, các bạn sẽ chứng ngộ bản tánh trống không của cái ngã; bây giờ các bạn sẽ có thể hoàn thiện sự tích tập của trí huệ, bằng cách làm sự cúng dường hoàn thiện nhất của tất cả – sự chứng ngộ tánh Không của tất cả các hiện tượng.

## GURU YOGA

Bây giờ chúng ta đến cái tinh túy tốt đẹp của con đường, sự thực hành Guru Yoga, qua nó trí huệ sẽ khởi lên một cách tự nhiên và không cố gắng trong hiện thể của chúng ta.

*28. Vị thầy cao cả có bản tánh của tất cả chư Phật,  
Và trong tất cả chư Phật, chính ngài là vị tốt lòng nhất.  
Thấy vị thầy không tách lìa với Quán Thế Âm,  
Với sùng mộ nhiệt thành, hãy trì tụng thần chú sáu âm.*

Những phẩm tính và khả năng của vị thầy gốc (bổn sư) của các bạn thì bằng với những cái của tất cả chư Phật trong quá khứ trong mọi phương diện, nhưng chỉ một điều: lòng tốt của ngài biểu lộ thì còn lớn lao hơn. Sao điều đó có thể? Bởi vì chính ngài là người được sửa soạn để thực sự chỉ ra cho bạn con đường đến giải thoát. Thông hiểu sâu xa lòng tốt độc nhất này, các bạn cần luôn luôn thờ phụng vị thầy tâm linh của các bạn như chính đức Phật.

Tất cả chư Phật của quá khứ, hiện tại và tương lai đã thành tựu và sẽ thành tựu giác ngộ đều bằng cách nương dựa vào một vị thầy tâm linh. Cái sâu xa nhất của mọi giáo lý, Mahamudra (Đại Ấn) và Đại Toàn Thiện, được chứng ngộ qua sùng mộ hơn là qua những tạo tác của trí thức. Với một lòng sùng mộ không lay chuyển và nhất tâm, hãy thấy thầy như là Phật và mọi thứ ngài làm đều toàn hảo; bấy giờ những ban phước của ngài, trí huệ của tâm của tất cả chư Phật, sẽ tuôn vào hiện thể của các bạn một cách không cố gắng. Thực hành phù hợp với những giáo huấn của ngài, và bởi vì mọi đám mây nghi ngờ và do dự đã được xóa sạch, mặt trời của lòng bi của ngài sẽ chiếu soi suốt, sưởi ấm các bạn với hạnh phúc.

Chakravartin, chuyển luân vương truyền thuyết, rút quyền lực trên bốn châu lục của mình từ bánh xe thần đi theo ngài bất cứ chỗ nào ngài đến. Cũng cách ấy, nếu các bạn giữ lòng sùng mộ luôn luôn ở với mình, nó sẽ đem lại cho các bạn năng lực để tiến bộ không cố gắng hướng về giải thoát. Như đức Phật nói, “Ta luôn luôn ở đó đối với bất kỳ ai có lòng sùng mộ.” Như một cái hồ phản chiếu mặt trăng càng tròn sáng hơn khi mặt nước của nó trong sáng và tĩnh lặng, cũng thế những ban phước của vị thầy tuôn trào mạnh mẽ khi niềm tin của các bạn vững chắc và trong sáng.

Chính là qua những ban phước của vị thầy mà giác ngộ có thể đạt được nhanh chóng nhất. Như các tantra nói:

*Vị thầy là Phật, vị thầy là Pháp, vị thầy là Tăng;  
Vị thầy hiện thân trí huệ của tất cả chư Phật.*

Với điều này trong tâm, hãy cầu nguyện đến thầy của các bạn như là chính Quán Thế Âm. Cũng có nói:

*Tâm thầy là Pháp thân bất biến,  
Ngữ thầy là Báo thân miên viễn.  
Thân thầy là lòng bi bao trùm tất cả của Hóa thân;  
Hãy cầu nguyện đến thầy, sự hiện diện tự nhiên của bốn thân.*

Cầu nguyện đến thầy như không lìa tách với Quán Thế Âm là tinh túy tốt độ của Guru Yoga. Nghĩa đen của Guru Yoga là “hợp nhất với bản tánh của thầy”. Hòa lẫn tâm thức của các bạn với tâm của thầy là cái sâu xa nhất của mọi sự thực hành và là con đường ngắn nhất để chứng ngộ. Nó là sức sống của con đường và sự thực hành duy nhất bao gồm tất cả những thực hành khác. Chính là qua nương dựa vào một vị thầy tâm linh mà tất cả chư Bồ tát của quá khứ phát sanh Bồ đề tâm và đạt đến hoàn thiện. Chẳng hạn Bồ tát Taktu-ngu, “Vị Khóc Mãi”,(43) đã sẵn sàng cho mọi thứ, kể cả thịt và máu của chính ngài, để được thầy mình chấp nhận; và Bồ tát Shošnu Norsang, “Dồi Dào Tuyết Hảo Trẻ Trung”, đã theo không dưới 143 đạo sư.

Bởi thế, quan trọng là cầu nguyện đến vị thầy của các bạn mọi lúc và mọi hoàn cảnh, từ những chiều sâu thẳm của lòng các bạn và từ tận xương tủy của thân thể các bạn. Khi ngồi xuống, hãy quán tưởng ngài ở trên đầu các bạn và cầu nguyện ngài; khi đi, hãy quán tưởng ngài trên vai phải như các bạn đang đi nhiều quanh ngài; khi ăn, hãy quán tưởng ngài trong cổ họng các bạn, và tưởng tượng rằng thức ăn của bạn được biến thành cam lồ trong sạch nhất, dâng cúng nó cho ngài. Khi đi ngủ, quán tưởng ngài trong trái tim các bạn, ngài ngồi trên một hoa sen đỏ bốn cánh, phóng chiếu ánh sáng rực rỡ đầy khắp toàn bộ vũ trụ. Mọi lạc thú các bạn trải nghiệm, mọi sắc và thanh đẹp đẽ, mọi niềm vui trong đời bạn, hãy nhân chúng lên vô tận trong tâm thức các bạn và cúng dường cho ngài. Khi những hoàn cảnh của các bạn được hạnh phúc và mọi sự đều tốt đẹp, hãy nghĩ tất cả đều nhờ lòng tốt của ngài như thế nào, và thọ hưởng cái các bạn có mà không bám níu hơn là đối với một giấc mộng hay một huyền cảnh. Khi các bạn bị đè nặng bởi bệnh tật, buồn rầu hay bởi đối xử xấu, hãy suy nghĩ đây thật ra cũng là lòng tốt của thầy các bạn, bởi vì chính qua những khó khăn như vậy mà các bạn có dịp may tịnh hóa tà hạnh và nợ nần nghiệp báo của quá khứ; và ước mong rằng mọi khổ đau của tất cả chúng sanh được góp thêm vào cho cái khổ đau riêng của các bạn, để họ không phải chịu khổ nữa.

Nếu các bạn có thể thấy ngay cả một con quỷ như là Quán Thế Âm, sự bám chấp vào cái thực của những sức mạnh xấu sẽ tan biến, và những sức mạnh như vậy sẽ không thể tạo ra những chướng ngại cho đời các bạn hay cho sự thực hành của các bạn nữa. Khi sét đánh, núi sập, hay thú rừng đe dọa, nếu tâm các bạn tràn đầy tư tưởng về Quán Thế Âm và các bạn hoàn toàn an trụ nơi ngài, các bạn sẽ hoàn toàn thoát khỏi sợ hãi. Đến lúc chết, nếu các bạn chỉ nghĩ đến Quán Thế Âm các bạn sẽ không có gì để sợ hãi với những xuất hiện đáng sợ của trung âm. Nhưng nếu các bạn bị chìm ngập bởi nỗi sợ hãi, do dự giữa chạy đi hay trốn vào một nơi nào, các bạn sẽ ở trong khổ não thường trực suốt cuộc đời, và vào lúc chết các bạn sẽ không thể vượt qua nỗi những sợ hãi huyền hóa của trung âm.

Tất cả những thực hành cao cả của Kinh và Tantra có thể được cô đọng vào lòng sùng mộ đối với thầy, và tất cả chúng đều được bao gồm trong sự thực hành trì tụng mani. Nhớ rằng sùng mộ đối với thầy là nguồn của mọi chứng ngộ, và rằng tinh túy của Guru Yoga – hòa tâm mình với bản tánh của Quán Thế Âm – là cái sâu xa nhất của mọi thực hành, hãy trì tụng thân chú sáu âm.

### **Con Đường của những Tantra**

Đã diễn tả những điểm chính của con đường của những kinh điển, bây giờ Patrul Rinpoche đi đến con đường của những tantra, nó cũng thường được gọi là con đường của Mật chú, hay Kim Cương thừa, Vajrayana. Điều quan trọng là cần nhớ rằng sự thực hành của Kim Cương thừa đặt nền trên Kinh thừa, không bao giờ xung đột với Kinh thừa.

### **QUÁN ĐÁNH**

Trước khi bắt đầu thực hành con đường Kim Cương thừa, các bạn cần nhận một nhập môn, hay trao quyền, truyền pháp, nó cho các bạn được phép nhận những giáo lý Kim Cương thừa và thực hành chúng, và nó bảo đảm cho sự thấu hiểu về thực hành của các bạn chín dần một cách thích đáng cho đến lúc các bạn có thể thu hoạch quả. Thực hành Kim Cương thừa mà không đã nhận một quán đánh truyền pháp thì cũng giống như cố gắng ép đá để thành dầu.

*29. Tịnh hóa những che chướng, khởi sự thực hành của con đường và hiện thực hóa bốn thân, Tinh túy của bốn quán đánh là Vị Thầy Quán Thế Âm; Nếu con nhận ra tự tâm con là vị thầy, tất cả bốn quán đánh đã trọn vẹn; Nhận sự quán đánh bảm sinh vốn sẵn đủ bởi tự chính con, hãy trì tụng thân chú sáu âm.*

Trước khi đổ vào một đồ chứa thứ chất lỏng gì rất quý báu, trước hết các bạn phải chắc chắn rằng đồ chứa đã được rửa sạch hoàn toàn. Cùng cách ấy, để bảo đảm rằng các bạn là một đồ nhận thích hợp cho những lời dạy quý báu, điều quan trọng là trước khi nhận được chúng, các bạn phải được tẩy sạch bằng cách nhận một quán đảnh nhập môn.

Quán đảnh (Tây Tạng là wang và Sanskrit là abhisheka) trao quyền cho các bạn được nghe, nghiên cứu và thực hành những giáo lý Kim Cương thừa. Đặc biệt, nó cho phép thực hành những giai đoạn khác nhau của con đường: giai đoạn phát triển, trong đó các bạn quán tưởng những hóa thân và trì tụng những thần chú; giai đoạn thành tựu, trong đó các bạn thực hành những yoga nội; và Đại Ấn và Đại Toàn Thiện, trong đó các bạn gặp gỡ bản tánh tuyệt đối của tánh giác.

Dù có nhiều cấp độ của quán đảnh, nền tảng của tất cả chúng là bốn quán đảnh căn bản liên quan với bốn che chướng cần được tịnh hóa, bốn tiến trình qua đó sự tịnh hóa xảy ra, và bốn phương diện của thành tựu với kết quả.

Quán đảnh cái bình tịnh hóa thân; quán đảnh bí mật tịnh hóa ngữ; quán đảnh trí huệ tịnh hóa tâm thức; và quán đảnh biểu tượng tịnh hóa những nhiễm ô vi tế của cả thân, ngữ và tâm thức đồng thời. Bốn sự quán đảnh được nhận lần lượt từ thân, ngữ, tâm và trí huệ kim cương bất hoại của vị thầy, ở đây trong hình thức của Quán Thế Âm. Quả của bốn quán đảnh này là sự hiện thực hóa của bốn thân.

Qua quán đảnh các bạn sẽ chứng ngộ thực tánh của tất cả hiện tượng là tánh thanh tịnh bản nguyên. Bây giờ, tại sao chúng ta và tất cả chúng sanh đã bị hành hạ cho tới nay bởi tất cả mọi hình thức của khổ đau trong sáu cõi sanh tử? Đơn giản bởi vì chúng ta đã không thấy biết được mọi sự vật vốn là bản lai thanh tịnh. Bản lai thanh tịnh chính là trạng thái thực của tất cả các pháp, và những thấy biết bất tịnh thông thường của chúng ta là hoàn toàn sai lầm, những vọng tưởng không có một hạt nhỏ chân lý nào – giống như làm lẫn một đoạn dây thành một con rắn hay nghĩ một ảo ảnh chập chờn của nước ở xa là thật có một cái gì đó.

Thế nên chức năng của bốn quán đảnh là làm cho các bạn biết sự thanh tịnh vốn có của mọi sự vật. Qua sự ban phước của thân Quán Thế Âm, các bạn sẽ thấy biết toàn bộ vũ trụ như là cõi Phật của Quán Thế Âm, Núi Potala. Qua sự ban phước của ngữ Quán Thế Âm, các bạn sẽ thấy biết tất cả âm thanh trong vũ trụ – tiếng của nước, lửa, gió, tiếng kêu của thú vật, giọng nói con người –



như là tiếng dội của mani. Qua sự ban phước của tâm Quán Thế Âm, các bạn sẽ kinh nghiệm tất cả tư tưởng như là trò chơi của tánh giác. Qua sự ban phước của thân, khẩu và ngữ đồng thời của Quán Thế Âm, các bạn sẽ chứng ngộ rằng trong thật tế thân, ngữ, tâm không phải là ba thực thể riêng biệt mà là một bản tánh của Quán Thế Âm, tánh Không và đại bi không thể tách lia.

Trước tiên đã nhận được một quán đánh truyền pháp từ một vị thầy đạo hạnh, bây giờ các bạn phải tự mình làm sống động trở lại sự quán đánh truyền pháp lần nữa và lần nữa, mỗi lần làm sâu xa thêm sự thấu hiểu của các bạn, thấp sáng lại những ban phước của thầy, và sửa lại những lỗi vi phạm samaya nào có xảy ra. Để làm sống động trở lại sự quán đánh cái bình, hãy quán tưởng rõ ràng Quán Thế Âm như là đấng bao trùm tỏa khắp của vô cùng những mạn đà la và hãy cầu nguyện ngài với lòng tin khao khát. Để làm sống động trở lại sự quán đánh bí mật, hãy trì tụng mani với lòng sùng mộ nhiệt thành. Để làm sống động trở lại sự quán đánh trí huệ, hãy cầu khẩn với lòng sùng mộ những ban phước của đại bi toàn hảo, không ý niệm của Quán Thế Âm trong hình thức những tia sáng phát ra từ trái tim ngài và tan biến vào trái tim các bạn. Để làm sống động trở lại sự quán đánh biểu tượng, hãy cầu nguyện Quán Thế Âm với sự tôn kính sâu xa và cảm thông sâu sắc, cầu khẩn trí huệ kim cương của ngài trong hình thức những tia sáng năm màu sáng chói từ toàn thân ngài, chúng tan vào khắp thân thể các bạn. Theo cách này, khi các bạn nhận bốn quán đánh, bốn sự che chướng(44) được xóa tan và bốn thân được thành hiện thực.

Quán đánh cũng có thể được nhìn theo nền tảng, con đường và quả. Như Lai Tạng, Phật tánh đã luôn luôn hiện diện trong các bạn: bản thân cái ấy là sự quán đánh nền tảng. Trong thời gian nhập môn, Phật tánh vốn sẵn đủ được chỉ thẳng một cách trực tiếp bởi vị thầy và sau đó được chứng ngộ dần dần bởi đệ tử, đây là sự quán đánh con đường. Những phương pháp, phương tiện cho tiến trình tiệm tiến này bao gồm sự quán tưởng những mạn đà la(45) và những hóa thân, sự trì tụng những thần chú, và v.v...; trong sự thực hành đặc biệt này các bạn quán tưởng Quán Thế Âm ở trên đầu các bạn, trì tụng thần chú sáu chữ, và nhận trở đi trở lại từ ngài bốn quán đánh. Sự quán đánh con đường đưa đến sự quán đánh quả, nó chỉ là sự chứng ngộ hoàn toàn Phật tánh vốn sẵn có của các bạn.

Những ban phước của bốn quán đánh và năng lực của chúng để tịnh hóa những che chướng cần được giữ gìn và được tăng trưởng bởi những thực hành của bốn con đường tương ứng. Những cái ấy là chủ đề của những câu kệ còn lại của phần này.

## TRI GIÁC THANH TỊNH

*30. Sanh tử không là gì khác hơn như thế nào sự vật xuất hiện với con; Nếu con nhận ra mọi sự như là hóa thân bốn tôn, sự tốt đẹp của những người khác đã trọn vẹn. Thấy sự thanh tịnh của mọi sự là ban bốn quán đánh cho tất cả chúng sanh tức thì; Nạo vét sạch những chiều sâu của sanh tử, hãy trì tụng thân chủ sáu âm.*

Đối với người có những khả năng trung bình, con đường là sự từ bỏ toàn hảo. Đối với những người lớn lao, con đường là lòng bi toàn hảo. Đối với những người có những khả năng tối cao, con đường là sự thấy biết tánh thanh tịnh bốn nhiên và toàn hảo. Chính cái thấy biết thanh tịnh này của Kim Cương thừa mà chúng ta quan tâm ở đây.

Vậy thì cái gì nghĩa là tri giác thanh tịnh? Cách thức chúng ta thường kinh nghiệm thế giới bên ngoài, thân thể chúng ta, và cảm giác chúng ta là bất tịnh, theo nghĩa chúng ta thấy biết chúng như là bình thường, những thực thể hiện hữu một cách có bản chất. Từ cái thấy biết sai lầm này có ra những phiền não chúng kéo dài khổ đau. Tuy nhiên, hãy nhìn kỹ tất cả những hình tướng ấy; các bạn sẽ thấy ra rằng chúng không có hiện hữu thật sự. Từ một quan điểm tương đối, chúng xuất hiện như là một kết quả của nhiều nhân và duyên khác nhau, như một ảo ảnh hay một giấc mộng, nhưng trong thật tế không có cái gì khởi từ những nhân và duyên lại có một hiện hữu thực sự nào. Thật vậy, không có một vật nào để xuất hiện. Như có nói, “Ai thấu hiểu tánh Không là bậc hiền trí thực sự.”

Nếu các bạn tiếp tục thăm xét, các bạn sẽ thấy ra rằng không có vật gì ở bất cứ nơi đâu, không ngay cả một nguyên tử đơn nhất, lại có một hiện hữu đích thật. Bây giờ, rõ ràng rằng nhìn thấy những sự vật theo cách khác đi, chúng như hiện hữu thực sự, chính là cái thấy biết hư vọng tạo nền cho sanh tử — nhưng ngay cả cái thấy biết hư vọng này cũng không bao giờ lìa ngoài lãnh vực của tánh Không. Bởi thế, vô minh không là gì khác hơn một tấm màn che phù du không có hiện hữu nội tại. Khi các bạn nhận ra điều này, không có gì là thấy biết bất tịnh nữa; chỉ có trò phô diễn của thân, ngữ, tâm và trí huệ của Phật. Bây giờ không cần đến cố gắng nào để thoát khỏi ba cõi sanh tử hay để tận diệt khổ đau, bởi vì cả sanh tử lẫn khổ đau đều chưa từng hiện diện. Một khi các bạn chứng ngộ rằng sanh tử là trống không như một ảo ảnh, tất cả khuôn khổ nghiệp quả và thức tình phiền não nằm tại gốc rễ của sanh tử đều bị cắt sạch.

Tánh Không, tuy nhiên không phải là cái chẳng có gì hay hư không trống rỗng, bởi vì như Bát Nhã ba la mật nói, “Sắc tức là Không, Không tức là Sắc; Không chẳng khác Sắc, và Sắc chẳng khác Không.” Thế đấy, tánh Không không lìa khỏi sự phô diễn của những thân và những trí huệ. Trong ý nghĩa đó, mọi hình tướng xuất hiện đều là thân của Quán Thế Âm, mọi âm thanh đều là thân chú của ngài, và mọi tư tưởng đều là sự hợp nhất không và lạc của tánh Không và đại bi. Khi các bạn chứng ngộ cái Chân Không này của những hiện tượng, các bạn sẽ tự nhiên cảm thấy một lòng bi không có ý niệm, bao trùm khắp với tất cả chúng sanh đang chìm đắm trong đại dương sanh tử của khổ đau bởi vì họ bám chấp vào ý niệm một bản ngã.

Cái tôi gây rối rắm muộn phiền này chỉ biết quan tâm đến chính nó trong thực tế đã không bao giờ bắt đầu hiện hữu, ngay đây cũng không đang hiện hữu ở bất cứ nơi đâu, thế nên nó cũng sẽ không có chỗ tắt mát. Không có một dấu vết nhỏ nhất nào của nó có thể được tìm thấy. Bởi thế khi các bạn nhận biết tánh Không, mọi ý niệm “có một bản ngã cần phải phá tan” cũng tan biến, và đồng thời năng lực đem lại sự tốt đẹp cho những người khác mọc lên như mặt trời, một cách không tạo tác và cố gắng. Ở đây các bạn sẽ thấy khuôn mặt thật của Quán Thế Âm, tánh Không và Đại Bi hợp nhất. Và ở đây bắt đầu mười cấp độ liên tiếp nhau của các Bồ tát, những người có khả năng kéo dài một khoảnh khắc thành một thời đại và cô đọng một thời đại thành một khoảnh khắc. Họ tràn đầy lòng bi tự nhiên, vô niệm, và bất cứ cái gì họ làm, dù chỉ một cử chỉ đơn giản của đôi tay, cũng đem lại lợi lạc cho chúng sanh. Họ không bao giờ bị ngu muội bởi những hình tướng xuất hiện, như một nhà huyền thuật không bao giờ bị mê muội bởi trò lừa dối của ông ta, bởi vì họ biết rằng những hình tướng không có thực tánh, và họ biết rằng không nhận biết sự kiện ấy tức là vọng tưởng. Họ ban cho mọi thành tựu thông thường và tối thượng. Làm việc không mệt mỏi cho lợi lạc của tất cả hữu tình, họ nạo vét sạch những chiều sâu tận đáy của sanh tử.

Cầu nguyện nhiệt thành Quán Thế Âm, hãy quán tưởng vô số tia sáng phóng chiếu từ thân ngài, xua tan khổ đau và những che chướng của tất cả chúng sanh và ban cho họ bốn quán đảnh. Tất cả chúng sanh nam trở thành Quán Thế Âm, tất cả nữ trở thành Jetsun Drošlma, và toàn thể vũ trụ trở thành cõi Phật của họ. Thực hành theo cách này đem đến lợi lạc cho tất cả chúng sanh.

Mọi hiện tượng của sanh tử và niết bàn là những phóng chiếu của tâm các bạn. Thế nên, đó cũng là Quán Thế Âm. Trộn lẫn tất cả thực hành vào một cái, an trụ trong trạng thái nơi đó tánh Không và những hình tướng là một tánh duy nhất, và hãy trì tụng mani.

## GIAI ĐOẠN PHÁT TRIỂN

Con đường mật chú được chia thành giai đoạn phát triển và giai đoạn thành tựu. Giai đoạn phát triển gồm những yoga của những phương diện trí huệ của thân, ngữ và tâm thức – thân kim cương, ngữ kim cương, và tâm kim cương; mục đích của nó là chứng ngộ tánh thanh tịnh bản nguyên của tất cả hiện tượng. Giai đoạn thành tựu dẫn đến sự chứng ngộ không có ý niệm về bản tánh của tâm thức.

### Thân Kim Cương

*31. Tâm thức không thể đảm đương tất cả những thực hành quán tưởng; Thiền định về một vị Phật là thiền định về tất cả chư Phật. Bất cứ cái gì xuất hiện, những hình tướng là hình sắc của bậc Đại Bi; Trong cảnh giới của thân thể hóa thân, xuất hiện nhưng trống không, hãy trì tụng thân chú sáu âm.*

Sự thực hành cốt lõi của giai đoạn phát triển là quán tưởng bản thân các bạn và tất cả chúng sanh khác như là những hóa thân và vũ trụ như là mạn đà la hay một cõi Phật. Con người ngày nay, với trí năng giới hạn, cuộc đời ngắn ngủi, và tinh tấn yếu ớt, họ thấy khó khăn để làm chủ mọi quán tưởng tạo tác trong những tantra. Cố gắng thử làm tất cả những thực hành phức tạp này là vô ích, tuy nhiên, bằng cách thông thạo triệt để một thực hành nhắm vào chỉ một vị Phật, các bạn có thể khám phá ra trí huệ và lòng bi của tất cả chư vị.

Với thực hành hiện giờ, các bạn có thể hoặc quán tưởng chính các bạn là Quán Thế Âm hay quán tưởng Quán Thế Âm ở trên đầu các bạn, nghĩ đến ngài như không khác với bản sư của các bạn, vị thầy mà các bạn cảm thấy sùng mộ lớn lao nhất. Ngài màu trắng – màu trắng chói sáng của một đỉnh tuyết phản chiếu một trăm ngàn mặt trời, xua tan bóng tối của toàn thể vũ trụ. Ngài có một đầu, tượng trưng cho cái một của bản tánh tuyệt đối; bốn tay tượng trưng cho từ, bi, hỷ, xả; hai chân xếp bằng trong tư thế kim cương, tượng trưng tính nhất như của sanh tử và niết bàn; ngài ngồi trên một hoa sen ngàn cánh, tượng trưng lòng bi, và một đĩa mặt trăng tượng trưng cho tánh Không.

Một đôi tay chấp ở trái tim và cầm một viên ngọc, tượng trưng Bồ đề tâm, hòn ngọc như ý ban cho những thành tựu tối cao và thông thường. Hai tay kia, một tay bên phải cầm lên một xâu chuỗi pha lê và tay kia một hoa sen trắng bên trái; xâu chuỗi tượng trưng lòng bi không ngừng của ngài trải dài như một dòng không đứt qua trái tim của mỗi một chúng sanh, và hoa sen là sự thanh

tịnh không biến đổi của trí huệ ngài nở trọn vẹn trên bùn lầy của sanh tử. Viên ngọc cũng tượng trưng trí huệ – đại lạc như phương tiện, trong khi hoa sen tượng trưng trí huệ – tánh Không như sự chứng ngộ. Thân thể đẹp đẽ của ngài, mang tất cả tướng chánh và tướng phụ của một vị Phật, được bao trùm trong ngọc và lụa của Báo thân.

Mục đích của những thực hành quán tưởng của giai đoạn phát triển, như cái này, là để phát triển cái thấy biết thanh tịnh – đó là, để thấy bản thân các bạn và tất cả chúng sanh như những hóa thân trí huệ và môi trường của các bạn như là một cõi Phật, để nghe tất cả âm thanh như là những thần chú, và để hiểu mọi tư tưởng như là trò chơi của tánh Giác. Cái tri giác thanh tịnh này không phải là một ý tưởng nhân tạo nào đó về sự thanh tịnh mà các bạn cố gắng gán ghép lên những hiện tượng; hơn thế nữa, nó là sự nhận ra rằng tất cả mọi hiện tượng thật sự và vốn xưa nay thanh tịnh. Nó được hoàn thành qua nhiều kỹ thuật thiền định, chúng dần dần được hoàn thiện. Ban đầu, các bạn có thể không quán tưởng được Quán Thế Âm như một toàn thể một cách rất rõ ràng, thế nên hãy bắt đầu bằng cách quán tưởng khuôn mặt của ngài: Vượt tất cả chúng sanh, lông mày cong hoàn hảo của ngài, đường nét của cái mũi, và nụ cười rạng rỡ của ngài. Rồi từ từ mở rộng sự quán tưởng đến toàn cái đầu của ngài – hình dáng tuyệt hảo và những trang sức của nó, vương miện và bông tai bằng vàng. Dần dần, quán tưởng phần dưới còn lại của thân thể ngài và những trang sức khác, ba vòng cổ, tám da sơn dương trên vai trái và bao phủ phần ngực trái, những vòng đeo tay và cổ chân nạm ngọc, những khăn quàng lụa màu sắc, khăn quàng trắng thêu chỉ vàng, và y phục phần dưới năm màu. Quán tưởng mỗi chi tiết chậm chậm theo cách này, từ từng cái một, các bạn sẽ dần dần có thể duy trì sự quán tưởng bao trùm toàn bộ.

Bây giờ, trong mỗi lỗ chân lông của thân thể Quán Thế Âm, hãy quán tưởng một cõi Phật, và trong mỗi cõi của hàng tỷ cõi Phật này, có một vị Phật chuyển bánh xe Pháp cho chúng hội Thanh Văn, Bích Chi và Bồ tát của ngài. Giáo lý của những vị Phật này về tri kiến, thiền định và hành động của Đại thừa là căn cứ trên Pháp cao siêu thần chú sáu chữ, và khả năng chỉ dạy của các ngài đến nỗi trong nhiều kiếp, các ngài có thể xiển dương ý nghĩa của chỉ một chữ, chẳng hạn chữ OM, mà không hề cạn kiệt đề tài. Không có cái gì trong những cõi Phật này là bất tịnh. Không có sự thù ghét kẻ thù hay luyến ái bạn bè. Mọi giống nam là Quán Thế Âm và mọi giống nữ là Jetsun Drošlma. Tất cả những cõi Phật này là những lưu xuất huyền hóa của trò chơi phô diễn của Quán Thế Âm, sự biểu lộ của tánh Không và đại bi không tách lìa.

Khi quán tưởng thân thể các bạn là thân kim cương của Quán Thế Âm, các bạn phải thấy toàn thể môi trường bên ngoài được chuyển hóa thành Tịnh Độ

của Quán Thế Âm, Núi Potala trong cõi Cực Lạc Sukhavati, với những điều kỳ diệu như những đồi ngọc, sông cam lồ và cây như ý; những đám mây của những sự cúng dường đầy trời, thần chú OM MANI PADME HŪM vang lên khắp nơi, và “khổ” là một danh từ không bao giờ được nghe đến.

Khi các bạn quán tưởng thân kim cương, các bạn không nên nghĩ nó là một cái gì cứng đặc làm bằng thịt, xương và máu, mà như một cầu vồng, chói lọi, màu sắc và trong sáng, nhưng không có bản chất nào. Đây là phương diện Không của bản tánh Quán Thế Âm, nó không có những hợp uẩn thô đặc hay bất tịnh; Quán Thế Âm hoàn toàn vô nhiễm với năm uẩn,(46) chúng hợp với nhau làm nảy sinh ý niệm về một bản ngã.

Ban đầu, dầu cố gắng siêng năng, các bạn cảm thấy khó mà làm chủ mọi chi tiết của sự quán tưởng. Trong trường hợp ấy, đơn giản hãy khai triển một sự xác tín rõ ràng các bạn chính là Quán Thế Âm – không phải như là kết quả của tạo tác thuộc về tâm thức mà vốn là như vậy. Nếu các bạn quán tưởng Quán Thế Âm trên đầu các bạn, đơn giản hãy tin chắc rằng ngài ở đó và rõ ràng biết sự hiện diện của ngài. Theo thời gian, bằng cách tập trung vào mỗi chi tiết lập đi lập lại, các bạn sẽ dần dần trở nên quen với sự quán tưởng cho đến khi nó trở thành hoàn toàn tự nhiên, như mọi chi tiết của một nơi chốn bạn đã sống lâu năm sẵn sàng hiện hình trong trí các bạn.

Khi sự quán tưởng Quán Thế Âm trở nên rõ ràng và vững chắc, hãy quán tưởng những tia sáng phóng ra từ thân thể ngài soi khắp mười phương,(47) cúng dường tất cả chư Phật và Bồ tát trong vô số cõi Phật. Những tia sáng này trở lại, mang theo những ban phước của tất cả các bậc giác ngộ, và tan trở vào Quán Thế Âm, ngài càng trở nên sáng chói và rực rỡ hơn. Một lần nữa, ngài phóng ra những tia sáng, lần này đến với tất cả chúng sanh, xua tan khổ đau của họ, đặt họ trong trí huệ của đại lạc, và chuyển hóa họ thành những Bồ tát nam và nữ và toàn thể vũ trụ thành một cõi Phật hoàn hảo.

Trong khi các bạn đang thiền định về Quán Thế Âm, những tư tưởng bình thường sẽ dừng lại và tâm thức sẽ an định. Nếu bấy giờ các bạn nhìn vào bản tánh của tâm thức, sẽ bắt đầu trở nên rõ ràng rằng hóa thân bản tôn tự bản chất là một với tánh Không. Cái hiểu này bấy giờ sẽ mở rộng đến sự chứng ngộ rằng tất cả hình tướng xuất hiện là trống không trong bản tánh và bởi thế hoàn toàn thanh tịnh. Hộ trì sự chứng ngộ này trong tất cả mọi lúc là giai đoạn phát triển của tánh thanh tịnh vô biên.

## Ngũ Kim Cương

*32. Những trì tụng, sadhana, và thần chú chỉ là những rắc rối;  
Thần chú sáu chữ bao gồm tất cả là âm thanh thực sự của Pháp.  
Tất cả âm thanh không gì khác hơn là ngữ của Quán Thế Âm Cao siêu;  
Nhận biết chúng như là thần chú, âm vang nhưng trống không,  
Hãy trì tụng thần chú sáu âm!*

Một trong những yếu tố chính của thực hành Kim Cương thừa là thần chú (mantra). Thần chú là những công thức bằng tiếng Sanskrit trong lãnh vực âm thanh, có một tầm quan trọng tương đương với sự quan trọng của những hóa thần được quán tưởng trong lãnh vực hình sắc. Thần chú có nhiều loại khác nhau, gồm những thần chú của cái biết, thần chú bí mật và dharani; cũng có những thần chú của sự tiếp cận, những thần chú của sự hoàn thành và những thần chú để thành tựu bốn sự hoạt động.

Tuy nhiên, không có thần chú nào có thể được xem như cao hơn mani, nó bao gồm không chỉ tất cả chức năng mà còn tất cả năng lực và ban phước của mọi thần chú khác. Những bậc thánh trí quá khứ, chẳng hạn như Karma Chagme vĩ đại, (48) đã không thể tìm khắp trong kinh điển một thần chú lợi lạc, tinh túy hơn hay dễ dàng thực hành hơn mani; bởi thế các ngài đã lấy thần chú này là sự thực hành chính của các ngài. Ngay chỉ nghe được mani là đã đủ để chúng sanh thoát khỏi sanh tử. Ví dụ, chuyện kể rằng có lần năm trăm con trùng giành giựt nhau để sống trong một cái hồ bẩn thỉu ghê gớm. Quán Thế Âm thương xót cho sự khổ đau của chúng, biến thành một con ong vàng và bay trên cái hồ, vo ve thần chú mani. Những con trùng nghe được âm thanh của sáu chữ, đã hoàn toàn thoát khỏi những đau khổ của chúng và sanh lại ở một cõi trời.

Mani không chỉ là một chuỗi lời bình thường. Nó chứa đựng tất cả những ban phước và lòng bi của Quán Thế Âm; thật vậy, nó chính là Quán Thế Âm trong hình thức âm thanh. Như chúng ta hiện giờ, những che chướng nghiệp báo của chúng ta ngăn cản chúng ta có thể thực sự gặp gỡ Quán Thế Âm trong cõi Phật của ngài; nhưng điều chúng ta có thể làm là nghe thần chú của ngài, trì tụng nó, đọc nó, và viết nó ra cho đẹp bằng chữ vàng. Bởi vì không có sự khác nhau nào giữa bản thân hóa thần bốn tôn và thần chú là tinh túy của ngài, những việc làm này đem lại lợi lạc lớn lao. Sáu chữ là sự biểu lộ sáu ba la mật của Quán Thế Âm, và như chính ngài đã nói, người nào trì tụng thần chú sáu chữ sẽ hoàn thiện sáu ba la mật và tịnh hóa mọi che chướng và nghiệp báo.

Đề thực hành trì tụng thần chú này, trước tiên quán tưởng Quán Thế Âm như đã tả ở trước, càng rõ ràng sống động càng tốt. Trong trái tim Quán Thế Âm, hãy quán tưởng một hoa sen sáu cánh, trên đó là một đĩa mặt trăng tròn. Trong trung tâm đĩa mặt trăng là chữ HRĪH, bao quanh bởi sáu chữ OM MA NI PAD ME HŪM xếp theo chiều kim đồng hồ trong một vòng tròn như một chuỗi ngọc trai, tỏa chiếu những dòng ánh sáng chúng mang những cúng dường đến cõi Cực Lạc Sukhavati, đến cõi Cực Mỹ Ua Nhìn, và đến tất cả cõi Phật mười phương. Mỗi một tia sáng mang theo vô số đồ cúng dường, như tám biểu tượng tốt lành, tám chất quý báu, bảy biểu hiện vương giả, những cây như ý, những pháp khí quý giá, và tạo thành những đám mây khổng lồ của những cúng dường đến chư Phật và chư Bồ tát của mỗi cõi Phật, đầy khắp bầu trời. Nhận những món cúng dường của các bạn, chư Phật giúp các bạn tích tập công đức và trí huệ.

Rồi tất cả tia sáng này trở lại, mang theo trong hình thức cam lồ quý báu những ban phước của thân, ngữ, tâm của tất cả chư Phật, cùng với trí huệ, năng lực và tình thương của các ngài và tan vào thần chú trong trái tim Quán Thế Âm. Quán Thế Âm trở nên sáng chói và rực rỡ hơn nữa, như vàng tấm trong nước màu vàng nghệ.

Rồi những tia sáng vô biên lại phóng ra từ vòng tròn thần chú, lần này xóa tan khổ đau của tất cả chúng sanh trong sáu cõi: cái nóng làm bỏng và cái lạnh nhưc nhồi của những địa ngục; cái đói khát không gì giải tỏa được của ngạ quỷ; cái ngu si hung dữ, cảnh nô lệ và bị đối xử tồi tệ của súc sanh; những khổ đau của sanh già bệnh chết của con người; sự ghen ghét và cừ hận của bán-thiên; và mỗi khổ não của chư thiên khi cuối cùng, từ những thế giới tinh tế của lạc thú và định tĩnh, họ đắm đầu xuống những chiều sâu của các cõi thấp. Tất cả sự thống khổ này bị xóa tan bởi ánh sáng rực rỡ tuôn ra từ thần chú, như mặt trời buổi sáng làm chảy tan sương mù trên cánh đồng mùa đông. Tất cả chúng sanh được chuyển hóa thành Quán Thế Âm; trước hết là môi trường trực tiếp quanh các bạn, và rồi toàn thể vũ trụ, trở thành cõi tịnh độ của Núi Potala.

Khi phúc lợi của tất cả chúng sanh đã được hoàn thành theo cách này, hãy gom thu lại những tia sáng trở vào trong chính các bạn, tức là Quán Thế Âm. Mỗi một lỗ chân lông của thân thể các bạn chứa đựng vô số cõi Phật, mỗi cõi âm vang thần chú sáu chữ. Sự rung động của nó tràn đầy toàn thể không gian, như tiếng vo ve của một triệu con ong bay ra khỏi tổ khi bị mở banh. Âm thanh của thần chú xóa sạch vô minh và hàng phục mọi năng lực tiêu cực. Nó thức tỉnh những Thanh Văn khỏi định của các ngài và đem các ngài vào con đường Đại thừa; nó làm những cúng dường cho các Bồ tát, khuyến tán các



ngài tiếp tục làm việc cho lợi lạc của chúng sanh; và nó ra lệnh cho các hộ pháp giữ gìn những giáo lý và làm tăng trưởng hạnh phúc và thịnh vượng cho tất cả.

Những âm thanh của gió và những con sông chảy, tiếng lách tách của lửa, tiếng kêu của thú vật, những bài hát của chim chóc, tiếng nói của con người – tất cả âm thanh của vũ trụ – là âm vang của thần chú sáu chữ, âm thanh tự khởi của Pháp, vang lên nhưng trống không, tiếng vang dội của Pháp thân vô sanh. Qua trì tụng, thực hành yoga của ngữ kim cương, các bạn sẽ không khó khăn đạt được những thành tựu bình thường và tối cao.(49)

## **Tâm Kim Cương**

*33. Vì những tư tưởng và hai che chướng được bình lặng, kinh nghiệm và chứng ngộ tăng trưởng; Vì những tri giác của bạn được điều ngự, những kẻ thù và những ảnh hưởng ngăn ngại bị khuất phục. Chính Quán Thế Âm ngài ban cho những thành tựu bình thường và tối cao trong chỉ đời này; Vì bốn hoạt động được thành tựu bởi tự chúng; hãy trì tụng thần chú sáu âm.*

Không có một thực thể nào, của bất cứ loại nào, hiện hữu thực sự và thường tồn. Tất cả hiện tượng của sanh tử và niết bàn – ngay dù những hình tướng được thấy như hóa thân và những âm thanh được nghe như thần chú – đều là những phóng chiếu của tâm thức. Nếu các bạn tìm kiếm bản chất của tâm, các bạn sẽ thấy như đã được nói trong Bát Nhã ba la mật:

*Tâm,  
Tâm không hiện hữu,  
Sự biểu lộ của nó là tánh sáng tỏ.(50)*

Cái chúng ta bình thường gọi là tâm là tâm mê vọng, một xoáy lốc ồn ào của những tư tưởng bị khuấy động bởi tham, sân và si. Tâm này, khác với tánh Giác giác ngộ, luôn luôn bị mang đi xa bởi một vọng tưởng này tiếp sau một vọng tưởng khác. Những tư tưởng ghét giận hay tham bám dính hình ảnh khởi lên không báo trước, bùng nổ bởi những hoàn cảnh như một cuộc gặp gỡ bất ngờ với một kẻ thù hay một người bạn, và trừ phi chúng tức thời bị hóa giải bằng một đối trị thích hợp, còn không chúng nhanh chóng bắt rễ và sinh sôi, làm mạnh thêm ưu thế thói quen của thương ghét trong tâm thức và càng gia thêm những khuôn khổ nghiệp báo.

Nhưng dù những tư tưởng ấy có vẻ mạnh mẽ thế nào, chúng cũng chỉ là những tư tưởng và cuối cùng tan biến trong tánh Không. Một khi các bạn nhận

ra bản chất nội tại của tâm, những tư tưởng hình như khởi, diệt mọi lúc này không thể làm các bạn ngu muội nữa. Như những đám mây thành hình, tồn tại một lúc, và rồi tan biến vào bầu trời trống không, những vọng tưởng cũng thế, khởi lên, có mặt một lát và rồi tan mất trong tánh Không của tâm; trong thực tế không có cái gì đã xảy ra cả.

Khi ánh sáng mặt trời chiếu vào một hòn pha lê, những ánh sáng của mọi màu sắc cầu vồng xuất hiện; tuy nhiên chúng không có bản chất gì cho các bạn có thể bám nắm. Cũng thế, tất cả tư tưởng trong sự đa tạp vô cùng của chúng – sùng mộ, bi mẫn, làm hại, tham muốn – rốt ráo đều không có bản chất, vô tự tánh. Đây là tâm của Quán Thế Âm. Không có tư tưởng nào khác tánh Không; nếu các bạn nhận ra bản chất trống không của những tư tưởng ngay lúc chúng khởi lên, thì chúng sẽ tan biến. Tham luyến và căm ghét sẽ không bao giờ có thể khuấy rối tâm thức. Những cảm thức hư vọng sẽ tự sụp đổ. Không có hành động xấu nào được tích tập nữa, thế nên không có khổ đau theo đó. Đây là đỉnh điểm của sự làm cho bình lặng, cái thứ nhất trong bốn hoạt động.

Nếu các bạn thực hành những yoga về thân, ngữ và tâm mà không làm môi cho những tư tưởng, ở điểm này lòng bi của Quán Thế Âm và Phật tánh vốn sẵn của các bạn sẽ bắt đầu gặp gỡ và hòa làm một. Những kinh nghiệm thiền định sẽ tăng thêm, cùng với lòng sùng mộ và lòng bi, như những tia sáng mặt trời tăng thêm sức mạnh khi tập trung qua một cái gương tráng lệ. Đây là đỉnh điểm của sự tăng trưởng, hay tăng ích, hoạt động thứ hai.

Một khi các bạn thấy rằng tất cả hiện tượng của cả sanh tử lẫn niết bàn chỉ là những tạo tác của tâm thức và rằng bản tánh của tâm thức là trống không, bấy giờ chuyển hóa tri giác bất tịnh thành tri giác thanh tịnh không còn là một vấn đề – tất cả hiện tượng được phát hiện một cách đơn giản như là thanh tịnh bản nhiên. Sự chứng ngộ này đem tới cho các bạn, một cách tổng quát, sự kiểm soát không giới hạn trên mọi hiện tượng và, một cách riêng biệt, mười năng lực của những bậc tối cao – năng lực trên vật chất, năng lực trên đời sống, năng lực trên nghiệp quả v.v...(51) Có nói rằng, “Bằng cách làm chủ tri giác của mình, người ta có thể làm chủ tất cả mọi hiện tượng.” Khi các bạn thoát khỏi năng lực của những vọng tưởng, các bạn sẽ có thể chuyển hóa các đại theo ý muốn và làm chủ kho tàng vô tận của bầu trời.(52) Trong một nạn đói kinh khủng ở Ấn Độ, đại sư Nagarjuna biến sắt thành vàng, với vàng này ngài không chỉ có thể nuôi sống toàn bộ tăng già qua khỏi nạn đói mà còn xây dựng được nhiều chùa mới.(53) Tất cả những phép lạ mà tám mươi bốn đại thành tựu giả biểu lộ quyền năng của các ngài trên những hình tượng có thể làm được là do sự chứng ngộ tánh Không và sự tự do khỏi mê vọng của các

ngài. Cuối cùng đến sự làm chủ của chính giác ngộ – đỉnh điểm của năng lực, hoạt động thứ ba.

Một khi tâm mê vọng đã bị hàng phục, bây giờ không có chỗ nào làm bấn trí ần cho những quỷ thần tác hại hay những năng lực xấu; và khi tâm các bạn thâm nhuần Bồ đề tâm, cái mà trước kia các bạn có thể tri giác như là những lực lượng tà ma và gây ngại bấy giờ các bạn sẽ thấy chúng như những biểu hiện của thầy các bạn, qua chúng các bạn có thể làm mạnh thêm từ và bi. Theo cách này, khổ đau biến mất, và các bạn sử dụng những lực lượng tiêu cực, xấu ác, những chướng ngại và những khó khăn để tiến bộ trong sự thực hành của các bạn. Đây là đỉnh điểm của hàng phục, hoạt động thứ tư.

Qua sự thực hành giai đoạn phát triển – quán tưởng Quán Thế Âm và trì tụng thần chú của ngài – các bạn nhận biết trí huệ của ngài. Từ tia lửa của sự nhận biết này, trí huệ lớn lên như một ngọn lửa lan qua một rừng cây khô. Đây là tinh túy của giai đoạn thành tựu. Qua sự thực hành này, tâm thức được thuần hóa và bốn hoạt động được thành tựu tự chúng một cách tự nhiên. Những che chướng và tà hạnh, bệnh tật và khổ đau được bình lặng; thọ mạng, công đức, thịnh vượng và trí huệ tăng trưởng; người ta, những tư tưởng và những năng lực bên trong được thuộc về dưới quyền năng của các bạn mà không có tranh đấu; và mọi lực lượng tiêu cực, những thù địch, những chướng ngại, và những ma quỷ bên trong – những thức tình – được hàng phục.

### **Sau thiền định**

Đề kinh nghiệm đầy đủ ý nghĩa sâu xa của Kim Cương thừa, điều quan trọng là duy trì sự thực hành trong mọi lúc, không chỉ trong những thời thiền định cụ thể. Thực hành cho những thời thiền định và thực hành cho những thời kỳ giữa những thời thiền định phải được xem là không tách biệt nhau. Mục đích của bản thân thực hành thiền định, như chúng ta đã thấy, là có được sự vững chắc trong cái tri giác tất cả hình tướng như là hình thể của hóa thân bốn tôn, tất cả âm thanh là thần chú của ngài, và tất cả tư tưởng tức là Pháp thân, như thể nhận biết bản tánh tuyệt đối của tâm thức, trống không và sáng rõ. Bây giờ, trong những thời kỳ giữa các thời thiền định, bất cứ các bạn làm điều gì các bạn phải hộ trì, giữ gìn cái nhận biết này mà không rơi trở lại vào những thói quen bình thường cũ, đến mức các bạn có thể khai triển sự thấu hiểu đã có được trong khi thiền định. Trong cách này, tất cả mọi hoạt động của các bạn sẽ nối kết, tương ứng với cái thấy, thiền định và hành động của Kim Cương thừa.

*34. Hãy cúng torma của bất cứ cái gì khởi lên cho những vị khách của sự vốn-tự-giải-thoát; Hãy nặn đất sét của bất cứ cái gì xuất hiện thành tsa-tsa của hình tướng chân không; Hãy cúng sự lễ lạy của bất nhị đến Bạc của Bản Tánh Tâm. Hoàn thành những Pháp sự này, hãy trì tụng thần chú sáu âm.*

Giữa những thời thiền định, hãy bảo đảm rằng bất cứ việc gì bạn làm cũng đều hài hòa với Pháp. Điều này sẽ giúp làm sâu thêm cái hiểu của bạn về cái thấy. Nếu, khi các bạn vừa chấm dứt thiền định và bắt đầu một việc khác, các bạn lại để cho những tư tưởng của mình sinh sôi cho đến khi các bạn hoàn toàn bị tách lìa xa do vọng tưởng, sự thiền định của các bạn sẽ không tiến bộ và các bạn sẽ thấy mình thường xuyên chiến đấu với đủ mọi loại chướng ngại – hôn trầm nặng nề hay phóng dật điên cuồng, chẳng hạn. Thế nên bất cứ khi nào rỗi rảnh, hãy lễ lạy, đi nhiều quanh các chón thiêng liêng, cúng dường torma, hay nặn tsa-tsa; tóm tắt, chỉ làm cái gì thực sự có ý nghĩa.

Những nghi lễ cúng dường torma(54) được dâng cúng đến bốn loại người nhận, thường được biết như những “vị khách”: những người đáng tôn kính, Tam Bảo và những hộ pháp; và những người cần đến lòng bi của các bạn, tất cả chúng sanh và những ma quỷ mà các bạn mắc nợ nghiệp với họ. Dâng cúng những torma một cách thích đáng, ban phước cho chúng với dharani và thần chú, sẽ đem lại lợi lạc không cùng. Cũng có những giáo huấn về dâng cúng những torma bằng nước. Một torma dâng cúng cho Tam Bảo sẽ hoàn thành hai sự tích tập; dâng cúng cho các hộ pháp làm họ hài lòng và khiến họ hành động; dâng cúng cho tất cả chúng sanh sẽ làm nhẹ những khổ đau đủ loại của họ và làm giảm đói khát của những ma quỷ; và dâng cúng cho những chủ nợ nghiệp của chúng ta sẽ trả những món nợ chúng ta đã mắc trong tất cả những đời quá khứ, giải thoát chúng ta khỏi bệnh tật, ảnh hưởng xấu ác, và những ngăn chướng đủ loại.

Một tsa-tsa là một tháp (stupa)(55) nhỏ thường được nặn từ đất sét, nó tượng trưng cho phương diện tuyệt đối của tâm một đức Phật, Pháp thân. Pandita Atisha vĩ đại thường làm ba tsa-tsa mỗi ngày bằng chính đôi tay mình, và ngài xem đó là một hoạt động rất lợi lạc. Nếu các bạn không có thì giờ để làm những tsa-tsa bằng đất sét, có những giáo huấn về cách làm chúng bằng cách dùng bốn đại đất, nước, lửa và không khí. Cúng dường những tsa-tsa là một cách khác để hoàn thành hai sự tích tập.

Nếu các bạn không thể làm những cúng dường bằng vật chất, các bạn luôn luôn có thể dâng cúng bằng tâm tưởng mọi vẻ đẹp của vũ trụ, mặt trời mặt trăng, hoa, hương, tiếng chim hót; và thay vì dâng cúng một torma vật chất,

khi thấu hiểu tâm tức là Quán Thế Âm, hãy quán tưởng thân các bạn như là cam lồ trí huệ thanh tịnh và dâng cúng nó cho bốn loại khách đã nói ở trên.

Hoặc nếu Quán Thế Âm là hóa thân bốn tôn mà các bạn dâng cúng, chủ đề của sự thiên định của các bạn, hay tiêu điểm cho những sự lễ lạy và sùng mộ của các bạn, lợi lạc vô cùng sẽ sanh ra từ đó. Tuy nhiên, như chúng ta đã thấy, tất cả hiện tượng là những phóng chiếu của tâm; người dâng cúng, hóa thân bốn tôn được dâng cúng và bản thân những dâng cúng không cách nào hiện hữu như những thực thể cụ thể. Thế nên khi một đại Bồ tát thực hành rộng lượng và những ba la mật khác, ngài biết rằng tất cả những hoạt động này không thực hơn một ảo ảnh huyền thuật hay một giấc mộng. Ngài làm những dâng cúng bao la và tích tập vô biên công đức, nhưng trong tất cả thời gian ngài hoàn toàn thoát khỏi luyến chấp, kiêu căng và kể cả.

*35. Hãy đánh bại kẻ thù của con, sự thù ghét, với vũ khí của từ; Hãy bảo vệ gia đình của con, chúng sanh trong sáu cõi, với phương tiện thiện xảo của bi; Hãy gạt hái từ cánh đồng sùng mộ vụ mùa của kinh nghiệm và chứng ngộ. Hoàn thành công việc của đời con, hãy trì tụng thân chú sáu âm.*

Theo những giá trị bình thường, đánh bại những kẻ thù của các bạn, bảo vệ gia đình các bạn và thêm giàu có, thịnh vượng là cái tạo thành một cuộc đời thỏa mãn và suông sẻ. Nhưng là những Phật tử, chúng ta cần cố gắng đánh bại sự hiếu chiến của chính chúng ta hơn là những kẻ thù của chúng ta, chăm sóc sự nhẫn nhục của chính chúng ta hơn là gia đình của chúng ta, và đầu tư nhiều cho lòng bi và lòng từ hơn là sự thịnh vượng vật chất.

Có nói rằng không có xấu ác nào hơn thù ghét và không có đức hạnh nào hơn nhẫn nhục. Trong khi chỉ một khoảnh khắc sân giận sẽ hủy hoại vô số kiếp của công đức và dẫn đến khổ đau đặng đặng trong những địa ngục, thì nhẫn nhục đối với những người làm hại các bạn và mong muốn thật lòng đưa lại cho họ hạnh phúc sẽ đưa các bạn đi nhanh chóng trên con đường của tất cả chư Phật.

Không có đường lối tốt đẹp nào để đối xử với những kẻ thù hơn là cảm thấy tình thương bao la cho họ, nhận chân rằng trong những đời trước họ đã từng là cha mẹ các bạn. Không có cách thức tốt đẹp nào để nuôi dưỡng gia đình các bạn và chăm sóc cho những người khác hơn là thực hành Pháp và hồi hướng cho tất cả chúng sanh công đức các bạn có được từ đó. Không có mùa gặt tốt đẹp hay dồi dào nào hơn vụ mùa các bạn gieo trong đất của niềm tin và tinh tấn để nó chín thành sự giàu có của công đức và trí huệ.

“Cái xấu ác chỉ bị hàng phục bởi lòng bi,” có câu nói như thế. Thế nên, đối mặt với mọi khó khăn của thế giới này, hãy trì tụng mani, cầu nguyện rằng tất cả những chúng sanh người và chẳng-phải-người bị chìm ngập bởi thù ghét, chỉ muốn làm hại, giết chóc và hủy diệt, đều được lòng bi chạm đến và làm nảy sinh tư tưởng cao cả giác ngộ.

Năng lực của tình thương chinh phục sự hiểu chiến được đức Phật biểu lộ trong lần gặp gỡ với Ma vương. Trong đêm trước khi giác ngộ, đức Phật ngồi trên tòa Kim Cương dưới một cội cây bồ đề ở Ấn Độ, những đoàn binh ma quỷ của Ma vương bao quanh ngài như một đám mây đen khổng lồ. Điên cuồng bởi ác tâm và ghen ghét, chúng gào lên những mắng chửi và phóng ra những vũ khí, nhưng đức Phật vẫn thanh thản và tràn đầy với lòng từ đến độ những chửi rủa của chúng biến thành những âm điệu du dương và những vũ khí độc hại phóng đến biến thành một cơn mưa hoa. Với vũ khí của lòng từ, các bạn sẽ luôn luôn có thể chiến thắng ác tâm, và việc đối diện với sự thù ghét và gây hấn chỉ làm tăng thêm Bồ đề tâm của các bạn.

Tốt lòng có nghĩa là thường trực nghĩ đến việc kỳ diệu biết bao nếu người ta được thoát khỏi khổ đau và hưởng thụ được hạnh phúc. Nó cũng có nghĩa là hiện dâng cả lời nói và hành động để nỗ lực làm cho điều ấy thực sự xảy ra. Một lần, khi đức Atisha vinh quang đang đau đớn vì một bàn tay của ngài, ngài đặt nó vào lòng Dromtošpa và nói, “Hãy ban phước cho bàn tay tôi – ông rất tốt lòng, và điều đó tự thân nó đã đủ để làm hết cơn đau.”

Có vô số chúng sanh đang lang thang trong sanh tử, hoàn toàn lạc lõng và hết sức cần đến sự giúp đỡ của các bạn. Bởi vì tất cả họ đã từng là cha mẹ từ ái của các bạn một thời này hay thời khác trong quá khứ, các bạn phải giúp đỡ họ. Nhưng làm thế nào? Dù nếu các bạn có thể cung cấp cho tất cả họ tiền bạc và tiện nghi, điều ấy chỉ đem đến cho họ một sự trì hoãn bất toàn và ngăn ngại đối với khổ đau của họ. Hãy suy nghĩ sâu xa; trong tất cả những cách thức có thể được để giúp đỡ họ, không có sự trao cho nào lợi lạc hơn sự trao cho Pháp, bởi vì đó là một cái gì không chỉ giúp đỡ họ trong đời này mà còn giải cứu họ khỏi những tái sanh tương lai trong những cõi thấp và cuối cùng đưa họ đến giác ngộ.

Con số chúng sanh các bạn bao gồm trong những ý định tốt của các bạn càng nhiều, công đức càng lớn. Nếu, trong bất cứ chuyện gì các bạn làm, các bạn mong mỗi hoàn thành sự lợi lạc trong hiện tại và an vui tối hậu của tất cả chúng sanh, theo gương Quán Thế Âm, bấy giờ điều này có thể thực sự được gọi là “hoàn thành công việc của đời các bạn.”

*36. Hãy thiêu cái xác cũ kỹ này của sự bám chấp cho là thật vào những sự vật trong ngọn lửa của không bám vướng; Hãy cử hành những lễ thất của cuộc đời bình thường bằng cách thực hành tinh túy của Pháp; Như khói hương cúng cho người đã khuất, hãy hồi hướng công đức tích tập được của con cho tất cả đời kiếp tương lai của họ. Hoàn thành mọi hoạt động tốt cho người quá cố, hãy trì tụng thần chú sáu âm.*

Ở Tây Tạng, khi có người nào chết, lễ thường là hỏa thiêu thân xác và cử hành những buổi lễ mỗi tuần trong bảy tuần, cúng cho người mới chết. Tuy nhiên, là một hành giả, điều lợi lạc nhất các bạn có thể làm khi có ai đó chết là thiên định về nghĩa tinh yếu của Pháp và hồi hướng công đức cho người quá cố.

Ý nghĩa tinh yếu này, tâm yếu của Pháp, là sự vô tự tánh trong mọi sự. Cây sanh tử bắt rễ trong niềm tin rằng có một cái ngã, trong sự bám níu vào những sự vật như chúng là thật, trong chấp ngã; một khi sự bám chấp này bị thiêu hủy bởi ngọn lửa trí huệ, toàn thể cây và tất cả nhánh mê lầm của nó, um tùm với tán lá của thương và ghét, phải cháy tiêu.

Không có cái hiểu này, thực hiện những nghi lễ chỉ vì tiền bạc hay phô trương sẽ chỉ làm trì hoãn sự thực hành của các bạn và cuối cùng có thể trở thành một chướng ngại trầm trọng. Thấu hiểu rằng thịnh vượng và quyền thế rốt ráo là những mục tiêu trống rỗng, hãy giữ một đường lối sống không khuyết điểm, hoàn toàn hiến mình cho sự thực hành. Hãy không bám chấp cuộc đời này hơn là bám níu một xác chết. Cuộc đời thì mong manh, một bong bóng nước có thể bẻ tan bất cứ lúc nào – không làm sao để biết chắc điều gì sẽ đến trước tiên, buổi sáng ngày mai hay cái chết. Thật vậy, mỗi lần các bạn thở ra, không bảo đảm tí nào các bạn sẽ thở vào trở lại.

Cũng như những buổi lễ cho người chết được tuân thủ đều đặn mỗi tuần trong suốt thời kỳ tang, có hai thực hành cần tuân thủ đều đặn mỗi sáng và mỗi chiều của cuộc đời các bạn. Mỗi sáng, hãy phát sanh Bồ đề tâm và cầu nguyện rằng suốt ngày các bạn sẽ không bao giờ quên nghĩ đến sự lợi lạc của những người khác. Mỗi chiều tối, hãy nhớ lại tất cả những gì các bạn đã nghĩ và đã làm trong ngày và xác định chúng được điều động bao nhiêu bởi lòng bi và bao nhiêu bởi tính chấp ngã; quan trọng là phải nhìn vào thái độ và ý định vi tế nhất trước khi quyết định điều bạn nên hay không nên làm. Chớ bao giờ nghĩ rằng chuyện nhỏ nào đó là vô nghĩa bởi vì nó quá nhỏ nhất, vì một hành động xấu nhỏ nhất có thể bắt đầu cho một chuỗi hậu quả tai hại, cũng như một tia lửa còn con có thể thiêu rụi cả một rừng cây. Ngược lại, cũng như nước nhỏ giọt làm đầy nhanh chóng một cái lu lớn, khi một hành động tốt dù nhỏ được thêm vào cho nhiều cái khác thì hậu quả tích tập được sớm trở thành

đáng kể. Rõ biết những sơ sót của các bạn theo cách này, và hối tiếc chúng một cách chân thành, từ nay trở đi hãy quyết định trừ khử những tư tưởng và hành động quy ngã; và đồng thời hồi hướng công đức của những hành động tốt của các bạn cho tất cả chúng sanh, quyết tâm phát triển càng lúc càng nhiều lòng bi. Qua tiến trình này của sự tỉnh giác thường trực và đánh giá phê phán những hành động của các bạn, chúng sẽ dần dần trở nên càng ngày càng tốt, càng tích cực.

Một hiền triết vĩ đại thời trước, ngài Drakhen thông tuệ, cảm thấy quyết tâm giải thoát mình khỏi khuyết điểm, đã tập cho mình thói quen đặt một hạt đậu đen một bên cho mỗi tư tưởng xấu đã có trong ngày và một hạt trắng cho mỗi tư tưởng tốt một bên. Cuối ngày, ngài đếm lại có bao nhiêu hạt đen và bao nhiêu hạt trắng đã gom được. Ban đầu, những hạt đậu đều đen; nhưng sau một thời gian, qua sự cẩn trọng thường trực, ngài bắt đầu chấm dứt mỗi ngày với hai đồng hạt trắng và đen ngang nhau. Cuối cùng, khi ngài đã tu hành triệt để tâm thức, chỉ còn có hạt trắng. Giống như ngài, các bạn cần kiên trì cho đến lúc không có một hành động nào là trái ngược với những giáo lý. Chớ bao giờ quên rằng tịnh hóa chính các bạn theo lối này là quan trọng để giữ gìn ý định giúp đỡ tất cả chúng sanh.

Nếu chúng ta kiên trì đủ lâu, chúng ta có thể học làm bất cứ điều gì. Một lần một người giàu có đến yết kiến đức Phật, khổ sở vì tính keo kiệt không thể cho đi cả một vật gì nhỏ nhất. Để làm ông ta quen với sự rộng lượng, Phật dạy ông ta xem bàn tay phải như chính mình còn bàn tay trái như người nào khác, và nghĩ rằng ông ta đang cho những tặng vật khi chuyển những vật nhỏ từ tay phải sang tay trái. Khi người keo kiệt ấy đã dần dần quen với ý nghĩ bố thí theo cách này, đức Phật nói với ông cho những món quà nhỏ, như trái cây, hạt... với vợ và con mình. Rồi Phật nói với ông làm việc từ thiện, bắt đầu cho những người nghèo nhất ở lân cận và rồi đến những người khác xa hơn. Cuối cùng, ông ta trở nên có thể cho đi tất cả của cải, áo quần, lương thực cho những người nghèo của toàn vùng, và đến lúc này Phật nói với ông rằng ông đã thành tựu sự rộng lượng chân thật.

Cách huấn luyện như vậy có thể được áp dụng để phát triển hay tiêu trừ mọi loại ý nghĩ tốt hay xấu. Chẳng hạn sùng mộ có thể được trau dồi theo cách ấy cho đến khi, tâm thức các bạn chỉ tràn đầy ý nghĩ về thầy các bạn, các bạn tự nhiên cảm thấy rằng bất kỳ điều gì xảy ra đều hoàn toàn do tay ngài. Ngay cả chỉ nhớ đến sự hiện diện của ngài – giọng nói, những cử chỉ – các bạn cũng đã chảy nước mắt. Khi sự sùng mộ chân thật này khởi lên, hãy nhìn vào nó và nhận ra bản tánh bản nhiên của tâm thức, không có hình thể và tính chất nào.



*37. Hãy đặt đứa con của con, sự sùng mộ, ở cánh cổng của sự thực hành của con; Hãy đưa con trai của con, sự buông bỏ, lên làm chủ gia đình của cuộc sống bình thường; Hãy gả con gái của con, lòng bi, cho chú rể của ba cõi. Hoàn thành bốn phận của con với đời sống, hãy trì tụng thần chú sáu âm.*

Người bình thường cố gắng nuôi nấng con cái của họ ở mức tốt nhất họ có thể. Họ tìm những cuộc cưới gả tốt đẹp cho chúng, chuyển giao sự thịnh vượng và tài sản gia đình họ cho chúng, và chỉ bày cho chúng làm sao chăm nom thân thuộc bạn bè của chúng và đánh bại những đối thủ của chúng, như tổ tiên chúng đã làm qua những thế hệ. Nhưng sự thành công mà cha mẹ luôn luôn muốn cho con cái chỉ là tạm thời và cuối cùng tỏ ra tai hại. Là một người thực hành Pháp, điều các bạn tốt hơn nên mong muốn là đứa con của lòng sùng mộ không gì lay chuyển được sanh ra trong lòng các bạn và quản lý thành công gia đình của sự thực hành của các bạn.

Nỗi sợ quê hương của họ bị cản trở và dòng dõi gia đình của họ bị dừng tắt khiến nhiều người có con và gả cưới chúng càng sớm càng tốt. Là một người thực hành Pháp, chính vì sợ rằng sự thực hành của các bạn sẽ chết mất và cuộc đời các bạn sẽ hoang phí khiến các bạn sanh ra đứa con của sự buông bỏ trong tâm thức, đến độ nó có thể đảm đương quyền hành ông chủ gia đình của đời sống bình thường. Buông bỏ được sanh ra khi các bạn biết rằng rốt ráo không có sự thỏa mãn nào trong đời sống sanh tử. Bởi vì những niềm vui bình thường chỉ là những giấc mộng ngắn ngủi, không có lý do gì để mong mỗi thành công hay lo sợ thất bại. Nếu các bạn có thành giàu có, không có lý do gì để cảm thấy tham đắm hay kiêu căng; đơn giản hãy sử dụng sự thịnh vượng của các bạn một cách tích cực và có ý nghĩa. Bất cứ quyền hành nào các bạn có, hãy dùng nó để phụng sự Tam Bảo và những vị thầy vĩ đại, và bất cứ đất đai nào các bạn sở hữu, hãy biến nó thành ích dụng cho Tăng; tóm tắt, bất cứ cái gì bạn thu hoạch được, hãy dùng nó để bảo tồn Pháp và làm lợi lạc cho những người khác. Được sử dụng theo cách này, sự thịnh vượng và thế lực như mộng của các bạn sẽ đem lại cho các bạn càng ngày càng nhiều công đức như mộng hơn, cái này đến lượt nó sẽ đem các bạn càng ngày càng gần với ngưỡng cửa của giác ngộ như mộng.

Các bậc cha mẹ thường muốn những con gái của họ được lấy người nào gia đình tốt đẹp, giàu có và địa vị. Tương tự, từ lòng từ ái bao la cho chúng sanh, các bạn nên gả đứa con của những công đức tích tập được cho chú rể phúc lợi của những người khác một cách không ngần ngại. Nếu các bạn có thái độ quý báu của Bồ đề tâm, các bạn không thể làm gì khác ngoài việc sống một cuộc đời thực sự có ý nghĩa; thế nên hãy làm mạnh mẽ mọi hoạt động của các bạn

bằng lòng bi, tịnh hóa những nhiễm ô, hồi hướng công đức của các bạn cho tất cả chúng sanh và trì tụng thần chú sáu chữ.

## **GIAI ĐOẠN THÀNH TỰU**

### **Bản tánh của Tâm thức**

*38. Bất cứ cái gì xuất hiện đều là vọng tưởng và không có hiện hữu thật sự; Sanh tử và niết bàn chỉ là những tư tưởng và không gì khác hơn.*

*Nếu con có thể giải thoát những tư tưởng ngay khi chúng vừa khởi lên, điều ấy bao gồm mọi giai đoạn của con đường; Áp dụng yếu chỉ cho việc giải thoát những tư tưởng, hãy trì tụng thần chú sáu âm.*

Bây giờ chúng ta đi đến những lời dạy về một trong những thực hành thuộc về Đại Toàn Thiện: sự thực hành của giai đoạn thành tựu, siêu việt khỏi mọi thứ ý niệm hóa bất kỳ nào.

Kinh Samadhiraja nói, “Chúng ta cần hiểu rằng, trong thật địa vô sanh, không có cái gì trong mọi thứ chúng ta tri giác – thân thể chúng ta, nhà cửa, xe cộ v.v... – có một hiện hữu thật sự nào.” Nếu các bạn khảo sát kỹ càng bất kỳ sự vật gì, các bạn sẽ không thể tìm ra một điểm nào nơi ấy nó được sanh ra, có một điểm nào nơi ấy nó tiếp tục hiện hữu, hay có một điểm nào nơi ấy nó ngừng hiện hữu. Đây chỉ vì sự kiện liên kết thoáng chốc của một chuỗi những nhân và những duyên mà một hiện tượng riêng biệt khởi ra, giống như sự kết hợp của những tia sáng mặt trời và một cơn mưa rào mùa hè tạo thành một móng cầu vồng. Nếu các bạn có thể khai triển sự xác tín toàn triệt rằng toàn bộ trò phô diễn không ngừng của những hình tướng huyền hóa là trống không trong bản chất, điều này tự nó là giai đoạn thành tựu tối hậu.

Chúng ta, những chúng sanh bình thường, đã bị thuyết phục rằng tất cả hiện tượng của cả sanh tử lẫn niết bàn trước tiên có sanh ra, rồi hiện hữu theo cách nào đó một thời gian, và cuối cùng thôi hiện hữu. Nhưng nếu chúng ta theo đuổi một nghiệm xét triệt để những sự vật, dùng lý luận của Trung Đạo, chúng ta không tìm thấy một phần tử nhỏ nhất nào của hiện hữu trong những hiện tượng ấy. Một khi chúng ta hiểu ra điều đó, thật dễ dàng buông bỏ sanh tử và thoát khỏi sự hấp dẫn của niết bàn, vì cả hai không gì khác hơn là những phóng tượng của tâm thức nhị nguyên. Thấy bằng con mắt của một vị Phật, thì ngay cả sự tích tập công đức và thực hành sáu ba la mật đều không có bất kỳ thực thể nội tại nào, chúng vô tự tánh.

Dẫu chúng ta có thích tin bao nhiêu rằng những sự vật là thường hằng, chúng cũng không là như vậy. Niềm vui hôm qua chuyển thành nỗi buồn hôm nay, nước mắt hôm nay trở thành nụ cười ngày mai. Vì những nhân và duyên khác nhau của chúng tác động, những thức tình, hành động tốt và xấu, sướng và khổ, tất cả có vẻ như thành hình. Tuy nhiên một người giác ngộ khi nhìn vào thế giới của ảo tưởng, nó có vẻ rất thật với chúng ta, người ấy thấy nó không có bản chất nào hơn một ảo ảnh hay một vương quốc chinh phục được trong giấc mộng đêm qua. Chính vì chúng ta tin quá mạnh mẽ vào sự hiện hữu có thực và hiển nhiên của thế giới vật chất mà chúng ta cảm thấy sự hấp dẫn và ghét bỏ với những sự vật. Không có sự mê tín này, tâm thức chúng ta sẽ không lệ thuộc vào mọi thứ vọng tưởng ấy và cũng không có cái gì là sanh tử nào cả.

Tâm thức bình thường thì thất thường như một con khỉ không chịu yên, phút chốc vui vẻ khi chúng ta vừa cho nó một miếng đồ ăn và thỉnh linh nổi điên ngay khi chúng ta dơ cây gậy về phía nó. Mỗi khoảnh khắc, tâm thức chuyển vào một cái gì mới. Một giây phút chúng ta có thể nghĩ về guru với sự sùng mộ lớn lao, giây phút sau chúng ta khát khao một đối tượng gì ham thích. Những liên tục của tư tưởng và trạng thái tâm thức này thường hằng thay đổi, như những hình thể của những đám mây trong gió, nhưng chúng ta lại gán cho chúng một sự quan trọng lớn lao. Một người già xem những đứa trẻ đang chơi biết rất rõ rằng cái gì đang diễn tiến thì không quan trọng chút nào và không cảm thấy phẫn chán hay đảo lộn với những gì xảy ra trong trò chơi của chúng. Tuy nhiên, những đứa trẻ thì cho đó là rất nghiêm trọng. Giống như chúng, khi nào chúng ta trải nghiệm khổ đau, thay vì thấy nó như là kết quả như mộng của những hành động xấu trong quá khứ của chúng ta và biến nó thành một dịp may để đảm nhận sự khổ đau của những người khác trên chính chúng ta, chúng ta lại cảm thấy đảo lộn và chán chường. Chúng ta tự nhủ rằng, là một người đã từng thực hành nhiều như thế, chúng ta thực sự không đáng bị những khốn khổ như vậy, và chúng ta bắt đầu cảm thấy hoài nghi về những ân sủng của thầy chúng ta và Tam Bảo. Một thái độ như vậy chỉ làm tăng thêm những khó khăn cho chúng ta.

Tâm thức là cái tạo ra cả sanh tử lẫn niết bàn. Tuy nhiên không có gì cả trong ấy – nó chỉ là những tư tưởng. Một khi các bạn nhận ra những tư tưởng là trống không, tâm thức sẽ không có quyền lực làm huyễn hoặc các bạn được nữa. Nhưng chừng nào các bạn còn cho những tư tưởng hư vọng ấy là thật, chúng còn tiếp tục hành hạ các bạn một cách không thương xót, như chúng đã từng làm suốt vô số đời quá khứ. Để chiếm hữu được sự kiểm soát trên tâm thức, các bạn cần biết điều cần làm và điều cần tránh, và các bạn cũng cần rất

cảnh giác và thận trọng, thường trực xem xét những tư tưởng, lời nói và hành động của các bạn.

Tâm thức ở trọ trong thân thể như một người du khách trong một căn nhà. Bất cứ điều gì thân thể gặp gỡ, chính là tâm thức thấy, nghe, ngửi, nếm, hay cảm giác nó. Một khi tâm thức ra đi, thân thể chỉ là một cái xác. Nó chẳng để ý cái trước mặt là đẹp hay xấu. Nó chẳng để ý nó được tán dương hay sỉ nhục. Nó không cảm thấy thích thú nào khi được bọc trong quần áo thêu thùa, không đón đau nào khi bị đốt cháy. Tự nó, thân thể là một vật không khác gì với một cục đất hay đá. Và khi thân thể và tâm thức lìa nhau, lời nói, là một thứ gì giữa hai cái đó, cũng biến mất, như một tiếng vang tan biến. Đối với thân, ngũ và tâm thức, tâm thức mới là cái đáng kể, và chính cho tâm thức mà Pháp phải được áp dụng.

Khi các bạn nhận biết bản chất trống không của tâm thức, bám chấp rơi rụng và các bạn không còn bị những tư tưởng hư vọng của các bạn cho vào trong. Khi một Bồ tát giúp đỡ những người khác, ngài không có ý niệm nào nhận trở lại một cái gì, hay được ca ngợi vì sự rộng lượng của ngài; ngài không có một bám chấp nào vào đức hạnh của ngài. Đây là Quán Thế Âm tuyệt đối, tự thân lòng bi và tánh Không.

*39. Tự tâm của con, tỏ biết và trống không không tách lìa, là Pháp thân.  
Hãy để mọi sự như nó là trong tánh giản dị nên tặng, và sáng tỏ sẽ tự khởi hiện. Chỉ có không làm gì cả con sẽ làm tất cả những việc cần làm; Để cho mọi sự trong tánh Giác trống không trần trụi, hãy trì tụng thân chú sáu âm.*

Sẽ không hay khi tìm kiếm đâu đó bên ngoài các bạn bản tánh tối hậu của tâm – nó ở bên trong. Khi chúng ta nói đến “tâm”, điều quan trọng là biết chúng ta đang nói về cái tâm bình thường, nghĩa là vô số chuỗi tư tưởng tạo ra và duy trì trạng thái mê lầm của chúng ta, hay như ở đây, về bản tánh của tâm ở tận nguồn của mọi tư tưởng ấy – trạng thái trong sáng, trống không của tánh giác hoàn toàn thoát khỏi mọi mê lầm.

Để minh họa sự phân biệt này, đức Phật dạy rằng có hai cách để thiền định – giống như con chó và giống như con sư tử. Nếu các bạn liệng một cây gậy vào một con chó, nó sẽ đuôi theo cây gậy; nhưng nếu các bạn liệng một cây gậy vào một con sư tử, con sư tử sẽ đuôi theo các bạn. Các bạn có thể liệng nhiều cây gậy như mình muốn vào một con chó, nhưng chỉ một cây gậy vào con sư tử. Khi các bạn hoàn toàn bị quấy rối bởi những tư tưởng, lần lượt chạy theo mỗi tư tưởng với cái đối trị của nó là một công việc không cùng. Đây cũng giống như con chó. Tốt hơn là giống như con sư tử, nhìn vào nguồn gốc của

những tư tưởng này, tánh giác trống không, trên bề mặt của nó những tư tưởng chuyển động như những đợt sóng lăn tăn trên mặt hồ, nhưng chiều sâu của nó là trạng thái bất biến của sự đơn giản tối hậu. Ở yên trong sự tương tục không lay chuyển của trạng thái này, hãy trì tụng thần chú sáu âm.

## **Bốn Yoga**

Con đường Phật giáo có thể được diễn tả bao quát theo hai hệ thống: nhân thừa và quả thừa. Nhân thừa bao gồm cả Tiểu thừa và Đại thừa tổng quát, nói đến năm con đường; còn quả thừa tức là Mật thừa, nói đến bốn yoga: nhất niệm, đơn giản, một vị và không thiên định.(56) Giáo lý bốn yoga nhằm vào sự hợp nhất của giai đoạn phát triển và giai đoạn thành tựu.

## **Nhất niệm**

*40. Hãy để tĩnh lặng cắt đứt đà của những tư tưởng chuyển động;  
Trong chuyển động thấy thật tánh của tĩnh lặng.  
Nơi tĩnh lặng và chuyển động là một, hãy hộ trì tâm tự nhiên;  
Trong kinh nghiệm của nhất niệm, hãy trì tụng thần chú sáu âm.*

Tâm thức nói chung có hai phương diện, tĩnh lặng và chuyển động. Đôi khi tâm thức thì yên tĩnh và thoát khỏi những tư tưởng, giống như một cái ao yên bình; đây là tĩnh lặng. Tỉnh thoảng, những tư tưởng phải khởi lên trong đó; đây là chuyển động. Thật ra, dù trong một ý nghĩa, có một chuyển động của những tư tưởng ở trong sự tĩnh lặng, nhưng thật sự không có sự khác biệt giữa hai trạng thái này – bản tánh của tĩnh lặng nguyên là tánh Không, bản tánh của chuyển động cũng nguyên là tánh Không. Tĩnh lặng và chuyển động chỉ là hai tên gọi của chỉ một tâm.

Phần lớn thời gian chúng ta không tỉnh giác về trạng thái của tâm thức của mình và không chú ý tâm thức là tĩnh lặng hay chuyển động. Trong khi các bạn đang thiền định, một tư tưởng có thể khởi lên trong tâm các bạn – chẳng hạn ý nghĩ đi siêu thị mua đồ. Nếu các bạn tỉnh giác với tư tưởng và ngay đó để nó tự tan biến, bấy giờ đó chính là sự chấm dứt của nó. Nhưng nếu các bạn vẫn không tỉnh giác với cái đang xảy ra và để tư tưởng ấy lớn lên và phát triển, nó sẽ dẫn đến một tư tưởng thứ hai, làm bạn lìa khỏi sự thực hành của các bạn, và rất nhanh các bạn sẽ thấy mình thật sự đứng dậy và đi ra đến chợ. Rồi nhiều tư tưởng và ý niệm nữa sẽ khởi lên – làm sao mua cái này, bán cái nọ... – Đến điểm này các bạn đã rất xa khỏi sự trì tụng mani.

Thật hoàn toàn tự nhiên khi những tư tưởng cứ khởi. Vấn đề không phải là cố gắng dừng chúng lại, không thể nào làm thế, mà là giải thoát chúng. Điều này được làm bằng cách an trụ trong một trạng thái của sự đơn giản, nó để cho những tư tưởng khởi lên và lại biến mất mà không xâm thêm vào chuỗi những tư tưởng nào khác. Khi các bạn không kéo dài nữa chuyển động của những tư tưởng, chúng tự tan mất không để lại dấu vết. Khi các bạn không làm hư hỏng trạng thái của tĩnh lặng bằng những tạo tác của trí óc, các bạn có thể duy trì sự thanh tĩnh tự nhiên của tâm thức không phải có cố gắng nào. Đôi khi, hãy để cho những tư tưởng của các bạn trôi chảy, và trông chừng bản tánh bất biến ở dưới chúng. Đôi khi, thỉnh linh cắt đứt dòng tư tưởng, hãy nhìn vào tánh giác trần trỗng.

Vô số tư tưởng và ký ức, bị kích thích bởi những khuynh hướng chúng ta đã quen thuộc, khởi lên trong tâm thức. Cái này nối tiếp sau cái kia, mỗi tư tưởng có vẻ biến mất vào quá khứ, chỉ để được thay thế bằng cái tiếp theo, đến lượt cái này trở thành hiện tại thoáng qua cho tâm thức trước khi chính nó nhường chỗ cho những tư tưởng tương lai. Mỗi tư tưởng có khuynh hướng bị lây nhiễm bởi cái đà chuyển động của một tư tưởng trước nó, đến độ ảnh hưởng của một chuỗi tư tưởng lớn lên theo thời gian; điều này được gọi là “sợi dây xích của mê lầm.” Như cái chúng ta gọi là một tràng hạt thật ra là một chuỗi của những hạt đơn lẻ, cũng thế cái chúng ta thường gọi là tâm chỉ là một tiếp nối của những tư tưởng nhất thời; một chuỗi tư tưởng tạo thành dòng của tâm thức, và dòng tâm thức dẫn đến đại dương của hiện hữu. Sự tin tưởng của chúng ta rằng tâm thức là một thực thể là một kết luận được đặt nền trên một thẩm xét không đầy đủ. Chúng ta tin một dòng sông chúng ta thấy hôm nay cũng vẫn là một dòng sông chúng ta thấy hôm qua, nhưng trong thật tế một dòng sông không bao giờ ở nguyên dạng dù chỉ một giây – nước làm nên con sông hôm qua chắc hẳn đã là một phần của đại dương bây giờ. Điều tương tự cũng đúng với vô số tư tưởng chạy qua “tâm” chúng ta từ sáng đến chiều. Dòng tâm thức của chúng ta chỉ là một tiếp nối những tư tưởng trong khoảnh khắc; không có cái thực thể riêng biệt nào mà các bạn có thể chỉ ra như là một cái tâm.

Bây giờ, nếu chúng ta nghiệm xét thẩm tra tiến trình tư tưởng theo luận lý của Trung Đạo, sẽ trở nên rõ ràng rằng những tư tưởng quá khứ thì đã chết, như một cái xác. Những tư tưởng tương lai thì chưa sanh. Ngay những tư tưởng hiện tại, chúng không thể nói được là có những đặc tính nào như nơi chốn, màu sắc, hay hình dạng; chúng không để lại dấu vết; và thực vậy chúng không được tìm thấy ở đâu cả. Thật ra, không thể có điểm tiếp xúc giữa những tư tưởng quá khứ, hiện tại và tương lai; nếu như có một tương tục thật sự giữa chúng, chẳng hạn như giữa một tư tưởng quá khứ và một tư tưởng hiện tại,

điều này tất yếu có nghĩa là hoặc tư tưởng quá khứ là hiện tại hay tư tưởng hiện tại là quá khứ. Nếu quá khứ có thể thực sự trải dài đến hiện tại theo cách này, thì theo như vậy tương lai cũng phải đã có mặt trong hiện tại. Thế nhưng không biết về bản chất thật sự của những tư tưởng, chúng ta duy trì thói quen nhìn chúng như là nối kết tương tục với nhau, cái này sau cái kia; đây là gốc rễ của mê lầm, vọng tưởng và là cái khiến chúng ta càng ngày càng bị thống trị bởi những tư tưởng và xúc cảm của chúng ta, cho đến khi sự lầm lạc điên đảo hoàn toàn ngự trị.

Điều quan trọng cốt tử là tỉnh giác với sự sanh khởi của những tư tưởng và làm lặng những cơn sóng tư tưởng tấn công các bạn. Giận dữ chẳng hạn là một khuynh hướng tàn phá cực kỳ làm hư hỏng tất cả những phẩm tính tốt đẹp các bạn có thể có. Không có ai vui thích sống cùng với một người sân hận. Không có cái gì rất đáng sợ một cách nội tại nơi sự xuất hiện của những cơn rấn, nhưng bởi vì thường thường chúng rất dễ tấn công, nên chỉ thấy chúng là đã gây ra sợ hãi hết hồn. Trong một người hay một cơn rấn, một ưu thế của giận dữ như vậy thì không gì khác hơn là kết quả của một sự tích tập không hề kiểm soát của những tư tưởng tiêu cực. Nếu ngay khoảnh khắc một tư tưởng giận dữ khởi lên, các bạn nhận biết nó là thế nào và hiểu nó tiêu cực ra sao, sự giận dữ của các bạn sẽ tự lặng xuống và các bạn sẽ luôn luôn có thể khả ái với bất kỳ ai. Ngược lại, nếu các bạn để cho tư tưởng giận dữ đầu tiên làm sanh khởi tư tưởng thứ hai, rất nhanh chóng cơn giận của các bạn sẽ hoàn toàn vượt ngoài kiểm soát, và các bạn sẽ sẵn sàng liều cả đời mình để hủy diệt đối thủ của các bạn.

Bởi thế, hãy luôn luôn nhớ rằng một tư tưởng chỉ là kinh nghiệm của nhiều yếu tố và hoàn cảnh thoáng qua cùng phối hợp. Dù tư tưởng là tốt hay xấu, nó không có hiện hữu đích thực nào. Khi một tư tưởng vừa khởi lên, nếu các bạn nhận biết ngay bản chất trống không của nó, nó sẽ bất lực không thể nảy sanh thêm tư tưởng thứ hai, và chuỗi xích của mê lầm sẽ dừng lại ngay đó. Như chúng ta đã nói, điều này không có nghĩa chúng ta phải cố gắng đè nén sự sáng tạo tự nhiên của tâm thức các bạn, hay các bạn phải nỗ lực dùng đứt mỗi tư tưởng với một đối trị riêng biệt. Đơn giản chỉ nhận biết tánh Không của những tư tưởng và để cho chúng nghỉ ngơi trong tâm thức buông xả. Tánh bản nhiên của tâm thức, tinh khôi và bất biến, bấy giờ sẽ thường tại sống động và an vững.

Trong hai phương diện của thực hành thiền định, chỉ và quán,(57) sự tĩnh chỉ cung cấp nền tảng trên đó quán chiếu, hay viễn tượng rộng rãi, có thể bộc lộ bản tánh của tâm thức và như thế cho phép các bạn giải thoát những thức tình tiêu cực của các bạn. Nếu nền tảng, sự tĩnh chỉ, là không an trụ, quán chiếu sẽ

cũng không vững vàng, và những vọng tưởng của các bạn sẽ khó kiểm soát. Bởi thế cần yếu phải khai triển yoga nhất niệm, an trụ trong tánh giác không chao động.

## **Đơn giản**

*41. Bằng cách khảo sát chân lý tương đối, hãy an lập chân lý tuyệt đối; Ở trong chân lý tuyệt đối, hãy thấy chân lý tương đối khởi lên như thế nào. Nơi cả hai chân lý không tách lìa, vượt khỏi trí thức, là trạng thái của đơn giản; Trong cái thấy thoát khỏi mọi tạo tác, hãy trì tụng thần chú sáu âm.*

Trong chân lý quy ước, tương đối, chúng ta có thể chấp nhận rằng thế giới hiện tượng có thể bị phá vỡ thành những phần tử không còn có thể phân chia; nhưng luận lý của Trung Đạo chứng tỏ rằng những phần tử đó không bao giờ có một hiện hữu độc lập và thường hằng nào. Như thế, làm sao chúng ta có thể nói rằng những đối tượng vật chất là thực sự hiện hữu? Tương tự, dù chúng ta cố gắng chia chẻ tâm thức thành những khoảnh khắc của thức không còn có thể phân chia, chúng ta thấy rằng những cái này rốt ráo cũng không có một hiện hữu cụ thể có thể sờ nắm nào cả.

Nhận biết sự tương tục và toàn khắp của bản tánh trống không này, sự vô tự tánh này, là nhận biết chân lý tuyệt đối. Đây là trạng thái tự nhiên vốn như thế của tâm thức, không bị chạm nhiễm bởi bất kỳ che chướng nào, trong đó tất cả hiện tượng được thấy như Phật thấy chúng, như mộng hay như ảo ảnh huyền thuật. Ở đây, những tư tưởng không làm sanh ra những cảm xúc tiêu cực hay tích tập nghiệp, những hoàn cảnh thuận lợi không tạo ra kiêu hãnh hay luyến chấp, và những hoàn cảnh trái nghịch nhanh chóng được chuyển hóa thành con đường của giác ngộ – ví dụ, một sự gặp gỡ với người nào chọc giận các bạn, thay vì khởi nóng giận, nó lại giúp các bạn phát sanh lòng bi và trở thành một dịp may để nhận biết chân lý tuyệt đối không tách lìa với Bồ đề tâm. Nếu các bạn không thể bỏ đi sự luyến chấp vào những sự vật, đấy chỉ vì các bạn không nhận biết bản tánh Không của chúng. Một khi các bạn đã chứng ngộ bản tánh Không này, các bạn không còn cảm thấy kiêu hãnh vì thành công như mộng hay thất vọng bởi thất bại như mộng nữa.

Một số người thấy mình được bao bọc bởi sắc đẹp, tiện nghi, dư dả tự nhiên và an toàn, trong khi những người khác có thể phải sống trong khó nhọc, cần cỗi, nghèo túng và những môi trường nguy hiểm. Bây giờ, đấy không phải là kết quả của may mắn hay của sắp xếp ngẫu hứng nào. Được sanh ra trong một nơi dễ chịu là kết quả của sự rộng lượng, hay giúp đỡ và đức hạnh trong những đời trước; trong khi những hoàn cảnh sống thù nghịch là hậu quả của



sự làm hại những người khác trong những đời trước bằng cách tấn công họ, bỏ tù họ v.v... Những hiện tượng không phải là công việc của một đấng sáng tạo; chúng chỉ là cái biểu lộ ra như kết quả phối hợp của nhiều nhân và duyên. Như là kết quả của ánh sáng mặt trời chiếu qua một màn mưa, một cầu vồng xuất hiện trên bầu trời, cũng thế, như là kết quả của một số lớn những hành động trong những đời quá khứ của các bạn, trong đời này các bạn hoặc là hạnh phúc, khỏe mạnh, giàu có và được mọi người yêu mến hay bất hạnh, nghèo khó, bệnh tật bao vây và bị khinh thường. Thật vậy, mỗi chi tiết của vũ trụ và chúng sanh chứa đựng không gì khác hơn kết quả của nhiều yếu tố liên lập hội họp nhau trong chốc lát; đây là tại sao tất cả hiện tượng quá đổi vô thường và chịu sự biến dịch thường hằng đến thế.

Thế nên khi các bạn khảo sát sự vật gì một cách sâu xa, các bạn luôn luôn đi đến tánh Không và chỉ có tánh Không; tánh Không là bản chất tuyệt đối của mọi sự. Là những người sơ học, chúng ta có thể đang ở trên con đường tích tập hay con đường kết hợp,(58) những chúng sanh bình thường chúng ta chưa có sự chứng ngộ thật sự tánh Không. Chúng ta biết rằng khói chỉ ra sự hiện diện của lửa nhưng nó không chính là lửa; tuy nhiên, bằng cách theo khói chúng ta có thể tìm thấy lửa. Tương tự, quan trọng là hiểu rằng cái thấy về tánh Không là không cùng một thứ với kinh nghiệm thực sự về tánh Không; nhưng bằng cách theo cái thấy và trở nên quen thuộc với nó, chúng ta sẽ đến chỗ chứng ngộ thực sự bản thân tánh Không, thoát khỏi mọi ý niệm hay lý thuyết. Đây là cái hiểu tối hậu của Trung Đạo, sự không tách lìa hai thứ chân lý, sự hợp nhất của những hình tướng và tánh Không.

Bản tánh Không của tất cả hiện tượng là chân lý tuyệt đối, và cách thức chúng xuất hiện là chân lý tương đối. Bằng cách khảo sát chân lý tương đối các bạn sẽ đến chỗ chứng ngộ chân lý tuyệt đối, bởi vì chân lý tuyệt đối là bản tánh tối hậu của mọi sự. Nếu toàn thể thế giới – tất cả châu lục, núi rừng của nó – bị tiêu hoại và hoàn toàn biến mất, chỉ có hư không toàn khắp còn lại. Một cái gì rất tương tự xảy ra khi các bạn thực sự chứng ngộ những hiện tượng tương đối là gì, rằng chúng không hiện hữu như những thực thể cứng đặc: không có gì còn lại ngoài tánh Không toàn khắp. Nhưng chừng nào các bạn còn tin vào sự hiện hữu cứng đặc, hữu hình của chân lý tương đối, các bạn sẽ không bao giờ có thể chứng ngộ chân lý tuyệt đối. Một khi các bạn chứng ngộ chân lý tuyệt đối, các bạn sẽ thấy cái gì xuất hiện trong nó – trò chơi vô tận, toàn thể của những hiện tượng tương đối – như không gì khác hơn một ảo tưởng hay một giấc mộng, mà các bạn sẽ chẳng cảm thấy chút gì luyến bám. Chứng ngộ rằng hình tướng và tánh Không là một chính là điều gọi là đơn giản, hay sự giải thoát khỏi mọi giới hạn ý niệm, giải thoát khỏi mọi tạo tác.

Hai chân lý không phải là hai thực thể phân biệt, như những cái sừng của một con bò; chúng chỉ là những phương diện “xuất hiện” và “trống không” của trạng thái bản nhiên. Trước tiên đã hiểu cái thấy một cách trí thức, hãy khai triển kinh nghiệm đầu tay và tin vào tính nhất như của hình tướng và tánh Không. Sự chứng ngộ về tính bất khả phân của hai chân lý là một kinh nghiệm sâu xa, hoàn toàn vượt khỏi mọi ý niệm trí thức. Đây là yoga của tính đơn giản. Duy trì cái thấy này, hãy trì tụng thần chú sáu âm.

## **Một vị**

*42. Nơi những hình tướng, hãy cắt lìa sự bám chấp của tâm thức; Nơi tâm thức, hãy phá hủy hang ổ của những hình tướng tưởng tượng; Nơi mà tâm thức và những hình tướng là một chính là tánh Không trống trải vô biên; Trong sự chứng ngộ một vị, hãy trì tụng thần chú sáu âm.*

Cách thức những hiện tượng khách quan xuất hiện cho chúng ta thật ra là một tác động của tâm một cách chủ quan. Những sự vật đối với chúng ta có vẻ hoặc sạch hay dơ, xấu hay tốt, hấp dẫn hay ghê tởm, chỉ tùy thuộc vào cách thức tâm thức riêng của chúng ta tri giác chúng. Như Shantideva nói về những cõi địa ngục.

*Ai làm ra mặt đất bằng sắt nóng đỏ này?*

*Từ đâu có ra những bờ sông lửa?*

*Mọi sự ấy*

*Khởi sanh từ tâm thức tiêu cực xấu xa.*

Thật vậy, khi các giác quan của các bạn gặp gỡ một đối tượng, cái phần mà bản thân đối tượng tác động chỉ là khởi xướng tiến trình của tri giác trong ý thức các bạn. Từ lúc đó trở đi, vì tâm thức các bạn phản ứng với đối tượng, bị ảnh hưởng bởi tất cả thói quen được tích tập và những kinh nghiệm quá khứ, toàn bộ tiến trình là hoàn toàn chủ quan. Thế nên, khi tâm thức các bạn đầy giận dữ, toàn bộ thế giới có vẻ như là một cõi địa ngục. Khi tâm thức các bạn an bình, thoát khỏi mọi bám níu hay trụ trước, và bất cứ điều gì các bạn làm đều phù hợp với những giáo lý, các bạn kinh nghiệm mọi sự là thanh tịnh một cách nguyên sơ. Trong khi một vị Phật thấy những địa ngục là một thiên đường, thì những chúng sanh mê lầm thấy một thiên đường là những địa ngục.

Những tri giác của chúng ta được nhuộm màu bởi những vọng tưởng theo cùng cách như cái thấy của một người bị bệnh vàng da được nhuộm màu bởi mật trong đôi mắt, khiến nó thấy cái tù và màu trắng ra màu vàng. Chính sự bám chấp làm cho tâm thức phóng chiếu những vọng tưởng của nó lên những

hình tướng. Khi tâm thức vừa tri giác vật gì, nó bám chấp vào tri giác ấy; bấy giờ nó đánh giá đối tượng như là đáng ưa, kính trọng hay trung tính; cuối cùng, bước vào hành động trên cơ sở của tri giác méo mó này với thích muốn, ghét bỏ hay thân nhiên, nó tích tập nghiệp.

Để cắt đứt sự bám chấp của tâm thức, quan trọng là hiểu rằng mọi hình tướng hiện ra là trống không, như nước được các bạn thấy trong một ảo ảnh. Những hình thể đẹp không làm lợi gì cho tâm thức, những hình thể xấu cũng chẳng làm hại gì cho nó. Hãy cắt lìa những trói buộc của hy vọng và sợ hãi, thích muốn và ghét bỏ, và an trụ trong tánh bình đẳng với sự thấu hiểu rằng mọi hiện tượng là không gì hơn những phóng chiếu của tâm thức của tự các bạn.

Một khi các bạn nhận biết thật tánh của tâm thức, toàn bộ sự tưởng tượng bịa đặt này về những hình tướng tương đối và sự bám luyến vào chúng sẽ hoàn toàn sụp đổ. Tốt và xấu, sạch và dơ, mất đi hương vị thúc ép của chúng và tan thành một vị. Các bạn sẽ đạt đến sự chứng ngộ của Jetsun Milarepa, không phân biệt giữa sắt và vàng. Khi Gampopa dâng cúng ngài vàng và trà, Milarepa nói: “Ta là một lão già không cần vàng và cũng không có bếp để nấu trà.” Ở trong cái thấy này, hãy trì tụng thần chú sáu âm.

### **Không-thiên-định**

*43. Trong bản tánh của tâm, sự đơn giản của tánh giác trống không, mọi sự vật đều vốn giải thoát; Những tư tưởng, sự sáng tạo tự do của tánh giác, đều thanh tịnh trong cảnh giới của chúng. Tâm và tánh giác là một trong tinh túy đơn nhất. Trong sự không-thiên-định của Pháp thân, hãy trì tụng thần chú sáu âm.*

Bản chất tối hậu của tâm thức là tánh giác bản nhiên, từ đó những tư tưởng lưu xuất như tia sáng chiếu ra từ mặt trời. Một khi bản tánh này của tâm thức được nhận biết, vọng tưởng tan biến như mây tan trong bầu trời. Bản tánh của tâm thức thoát ngoài vọng tưởng thì không có sanh, trụ hay diệt. Trong thuật ngữ của Mật chú thừa, nó được gọi là tâm bản nguyên tương tục,(59) hay tính đơn giản thường hằng hiện diện. Nó cũng được diễn tả trong các kinh, chẳng hạn Bát Nhã ba la mật nói:

*Tâm,  
Tâm không hiện hữu  
Sự biểu lộ của nó là tánh sáng tỏ.(60)*

Khi các bạn khảo sát cái tâm tĩnh, cái tâm động và cái tâm có thể nhận biết sự tĩnh và động, dù cho các bạn có tìm kiếm bao lâu cái tâm, các bạn cũng sẽ không tìm thấy gì ngoài tánh Không: tâm không hình dạng, không màu sắc và không bản chất. Đây là phương diện trống không của tâm. Tuy nhiên tâm có thể biết những sự vật và tri giác vô số hiện tượng. Đây là phương diện sáng tỏ của tâm. Sự không tách lìa hai phương diện này, tánh Không và Sáng Tỏ, là tâm bản nguyên tương tục.

Vào lúc này, sự sáng tỏ tự nhiên của tâm các bạn bị che ám bởi những vọng tưởng. Nhưng khi sự che ám này tan đi, các bạn sẽ bắt đầu khám phá sự chói sáng của tánh giác, cho đến khi các bạn đến một điểm mà, cũng như một hình vẽ trên mặt nước biển mất ngay khoảnh khắc nó được vẽ ra, những tư tưởng của các bạn được giải thoát ngay khoảnh khắc chúng khởi ra. Thử nghiệm tâm theo cách này là gặp gỡ nguồn gốc tối sơ của Phật tánh, sự thực hành của sự quán đánh truyền pháp thứ tư. Khi bản tánh của tâm được nhận biết, đó gọi là niết bàn; khi nó bị che ám bởi vọng tưởng, đó gọi là sanh tử. Tuy nhiên cả sanh tử lẫn niết bàn không bao giờ lìa khỏi dòng tương tục của cái tuyệt đối. Khi sự chứng ngộ tánh giác đạt đến mức độ đầy đủ của nó, những thành lũy của vọng tưởng sẽ bị phá vỡ và đô thành của Pháp thân vượt khỏi thiên định có thể được nắm lấy một lần cho mãi mãi. Ở đây không còn sự phân biệt nào giữa thiên định và sau thiên định, và kinh nghiệm được an trụ một cách không cố gắng; đây là không-thiên-định. Trong cảnh giới vô biên của Pháp thân, hãy trì tụng thần chú sáu âm.

Tóm tắt, yoga nhất niệm nhấn mạnh sự thuần hóa tâm thức, và yoga của sự đơn giản kiến lập cái quán thấy. Hai cái này hợp nhất trong kinh nghiệm của một vị, và khi kinh nghiệm này trở thành không thể lay động, đó là yoga của không thiên định.

Bốn yoga của Mật chú thừa tương đương với năm con đường của hệ thống Kinh thừa. Bởi thế quan trọng là giữ gìn cái thấy, thiên định và hành động của cả kinh điển và tantra cùng với nhau. Mọi cấp độ khác biệt của giáo lý chỉ có một mục đích, là cắt đứt những phiền não che ám; bởi thế chúng hoàn toàn đồng ý với nhau. Nhiều dòng suối khác biệt nhau của những giáo lý, phản ánh những nhu cầu của những học trò khác biệt và trí huệ của những vị thầy khác biệt, thực chất chỉ là một dòng sông độc nhất.

Vị y sĩ không ai sánh nổi của Takpo là Gampopa linh thánh, ban đầu phụng thờ một đạo sư Kadampa và thực hành con đường Đại thừa. Về sau, dưới chân Jetsun Milarepa, ngài thực hành những hệ thống mật thừa Mahamudra và nội nhiệt và những cái còn lại của sáu Yoga của Naropa, trở thành một trong

những vị tổ của dòng Kagyu. Những vị thầy Kadampa vĩ đại, nổi tiếng vì sự thực hành hệ thống kinh điển, cũng đã dạy những đệ tử của các ngài giai đoạn thành tựu của Maha-mudra và sáu yoga, đã hòa trộn khéo léo tất cả những thực hành này. Chớ bao giờ quên rằng cái chính không phải là sự thực hành của chúng ta thuộc về kinh hay tantra, hoặc nó là cấp độ này hoặc cấp độ kia, mà là nó dùng như một đối trị hiệu quả đối với bám chấp và những phiền não che ám.

## **Sự chuyển hóa những Giác quan, Thức tình phiền não và các Uẩn**

Trong tất cả vô số giáo lý về nhiều cấp độ tạo thành con đường Mật thừa, tinh túy là thấy tất cả mọi hình tướng là thân thể của hóa thân, nghe tất cả âm thanh là thân chú và nhận biết tất cả những tư tưởng là Pháp thân. Theo cách này, sáu tri giác giác quan, năm phiền não độc hại và năm uẩn được chuyển hóa thành những tương ứng thuộc về trí huệ của chúng, và thân, ngữ và tâm thức được chứng ngộ là mạn đà la kim cương, mạn đà la tự hữu của tánh thanh tịnh bản nhiên.

### **Sáu đối tượng của giác quan**

#### **Sắc**

*44. Nhận biết bất cứ sắc gì xuất hiện như là hóa thân bản tôn là điểm cốt yếu của giai đoạn phát triển. Sự bám chấp vào hình tướng đẹp, xấu được giải thoát trong bản tánh của chính nó. Thoát khỏi bám nắm, tâm như nó biến hiện là thân của Quán Thế Âm Tối Thượng. Trong sự vốn tự giải thoát của những kinh nghiệm thấy, hãy trì tụng thân chú sáu âm.*

Tâm tự chính nó là không thể sờ nắm, như không gian trống không, và chỉ có thể đi vào hoạt động nào, dù dẫn đến sanh tử hay niết bàn, qua trung gian của thân. Ngay ở trung âm, chúng ta có một thân như mộng nó cho phép chúng ta kinh nghiệm nhiều giai đoạn chuyển tiếp từ một đời này sang đời kế tiếp. Trong khi tâm thức và thân thể kết hợp, thế giới hiện tượng có thể được tri giác nhờ những giác quan và những thức tương ứng của chúng. Chức năng của các thức giác quan này chỉ là tri giác những đối tượng tương ứng của chúng – sắc, thanh, hương... – mà không thêm vào cái gì cả. Nhưng bây giờ, khi tâm thức tạo tác trên những tri giác này, nghĩ rằng, “Cái này đẹp”, “Cái kia xấu”, “Cái này làm hại tôi”, “Cái kia đem lại cho tôi thích thú”. Không phải hình sắc của đối tượng bên ngoài, cũng không phải con mắt, cũng không phải nhãn thức sản xuất ra những tạo tác chủ quan này, mà cuối cùng chúng sẽ dẫn đến sự tích tập nghiệp; nhưng chính là tâm thức. Một vật đẹp đẽ không có

phẩm tính nội tại tốt đẹp đối với tâm thức, và một vật xấu xí không có sức mạnh nội tại nào để làm nó khó chịu. Đẹp và xấu chỉ là những phóng chiếu của tâm thức. Khả năng gây ra hạnh phúc hay khổ đau không phải là một đặc tính của bản thân sự vật bên ngoài. Chẳng hạn, việc thấy một người đặc biệt có thể gây ra hạnh phúc cho người này và khổ đau cho người khác. Chính tâm thức góp thêm những tính chất ấy vào đối tượng được tri giác.

Theo cách ấy, khi một sự vật gặp một trong những giác quan được tri giác bởi giác quan thứ sáu là tâm thức, thì hoặc ưa thích hoặc khó chịu, tri giác bị méo mó này có ra là do bám chấp. Đây chính là nền tảng của sanh tử. Nhưng nếu không có bám chấp, tri giác được giải thoát thành trí huệ. Đây là kinh nghiệm sự thanh tịnh của niết bàn, nơi đó không còn cần thiết phải khước từ những cảm giác thích thú. Chính là để giải thoát khỏi bám chấp mà các bạn cần tu hành trong việc nhận biết mọi hình tướng là những cảnh giới Phật và mọi chúng sanh là những bổn tôn. Thấy những sự vật theo lối này chuyển hóa tri giác của các bạn về thế giới thành tánh thanh tịnh bổn nhiên và cho phép các bạn chứng ngộ mọi phẩm tính của những cảnh giới Phật.

Khi các bạn khảo sát cẩn thận bản chất của mọi hiện tượng vô cùng và khác nhau trong vũ trụ và tất cả chúng sanh trong đó, các bạn thấy rằng không có cái gì ngoài sự tương tục của tánh Không. Có câu nói, “Sự thật của tánh Không là sự thật của mọi sự.” Thật vậy, tánh Không là cái khiến những hiện tượng vô cùng có thể xuất hiện. Thế giới hiện tượng chúng ta tri giác, là trò phô diễn tự do và giải thoát của tánh Không, chính là cảnh giới Phật và mọi chúng sanh nam nữ là Quán Thế Âm và Tara. Đây là nền tảng đích thực của Mật thừa.

Như chúng ta bây giờ, chúng ta cảm thấy bị hấp dẫn bởi cái gì đẹp và ghê sợ cái gì xấu; chúng ta cảm thấy sung sướng khi gặp một người bạn và bị đảo lộn khi thấy người chúng ta không ưa. Những phản ứng này đều được sản xuất ra bởi cái tâm thức bám chấp vào những đối tượng. Khi chúng ta có thể nhìn ngay cả những sức mạnh xấu như là sự phô diễn của trí huệ Quán Thế Âm, sự bám chấp này được tịnh hóa và không có sức mạnh xấu nào có thể phá rối cuộc đời hay sự thực hành của chúng ta. Khi chúng ta tri giác mọi hiện tượng như là thanh tịnh một cách nguyên sơ, như trò chơi của những hóa thân, thần chú và trí huệ, tất cả tri giác giác quan có thể được dùng như con đường. Khi chúng ta thấy rằng mọi sự khởi lên từ tánh Không như sự biểu lộ của Quán Thế Âm, và như thế nhận biết cảnh giới của thanh tịnh vô cùng, bây giờ chúng ta không phân biệt nữa giữa tốt và xấu, sạch và dơ; tất cả là trò chơi phô diễn của Quán Thế Âm. Những bạn thân là Quán Thế Âm, những kẻ thù là Quán Thế Âm, tất cả là một như Quán Thế Âm.

Khi kinh nghiệm này khởi ra, hãy thận trọng chớ bám chấp nó hay cảm thấy kiêu hãnh về nó. Cái thanh tịnh bao la này không phải là sản phẩm của sự thiên định của chúng ta; nó là thật tánh của sự vật. Vàng trong căn bản không bao giờ bị thoái hóa hư hỏng vì trộn lẫn với những chất khác trong quặng vàng, và qua những tiến trình trích chiết và tinh lọc nó chỉ trở thành chính nó. Cùng cách đó, mọi sự, toàn thể vũ trụ và tất cả chúng sanh là bản lai Không. Những hiện tượng không bị hư hỏng ô nhiễm bởi ý niệm về dơ cũng như không được cải thiện bởi ý niệm về sạch. Thật tánh đơn giản luôn luôn chỉ là chính nó.

Như bản văn gốc nói, tu hành bằng cách kinh nghiệm mọi hình tướng là thanh tịnh là điểm cốt yếu của giai đoạn phát triển. Thông thường cái này bao gồm sự quán tưởng một hóa thân bản tôn, nhưng nếu các bạn không thể giữ gìn mọi chi tiết của sự quán tưởng trong tâm thức, thì thấy thế giới như là một cõi Phật và những chúng sanh đều có bản tánh của hóa thân bản tôn đã đủ. Hộ trì kinh nghiệm này, hãy trì tụng thần chú sáu âm.

## **Thanh**

*45. Nhận biết những âm thanh như là thần chú là điểm cốt yếu của thực hành trì tụng; Sự bám chấp vào âm thanh như là thích thú hay khó chịu được giải thoát trong bản tánh của chính nó. Thoát khỏi bám nắm, âm thanh tự nhiên của sanh tử và niết bàn là tiếng nói của sáu âm. Trong sự vốn tự giải thoát của cái nghe, hãy trì tụng thần chú sáu âm.*

Thường thường, khi nghe những lời khen, những tin tức tốt, hay âm nhạc đẹp để làm cho chúng ta thích thú; trong khi ngược lại, nghe chỉ trích, những tố cáo sai lầm về chúng ta, những tin tức xấu về những người chúng ta yêu mến, hay những tiếng động nặng nề, chát chúa tức khắc làm chúng ta cảm thấy khốn khổ hay tức giận. Khả năng tạo ra những tâm trạng như vậy là một đặc tính không phải của bản thân những âm thanh khác nhau ấy, mà là của tâm thức bám chấp. Bồ tát, người biết rằng bản tánh của tâm là vô sanh, tri giác mọi âm thanh thích thú hay khó chịu như là thần chú. Khen ngợi không làm người ấy cảm thấy hãnh diện, và lời nói thô bạo, thay vì kích thích sự giận dữ, chỉ làm tăng thêm nhẫn nhục và lòng bi của người đó. Nếu các bạn tri giác mọi âm thanh như là thần chú, những tin tức xấu tốt sẽ không quấy rầy các bạn gì hơn là một ngọn gió quấy rầy một trái núi. Thật vậy, bị đảo lộn khi các bạn nghe những tin tức xấu chỉ tạo ra sự khổ đau cho các bạn; nó chẳng làm cho người chết sống lại cũng chẳng lập lại những tài sản đã bị lấy mất.

Như mọi hiện tượng, những âm thanh là kết quả của một phối hợp những nhân và duyên khác nhau và không hiện hữu như là những thực thể độc lập. Âm thanh đẹp đẽ của một cây đàn tùy thuộc vào sự phù hợp thích đáng của mọi sợi đàn, và nếu một sợi bị đứt hay lạc khỏi hợp âm thì âm thanh nó tạo ra sẽ bất hòa và khó chịu. Hãy khảo sát cẩn thận và sâu xa mọi âm thanh; những âm thanh tự nhiên của thời tiết, gió, sấm, xào xạc của lá cũng như tiếng thú vật kêu, lời nói con người và bài hát, đều được tạo dựng bởi những yếu tố căn bản của âm thanh, và bản tánh của những yếu tố đó là tánh Không.

Chúng tự A, tượng trưng cho bản tánh vô sanh, được xem là nguồn gốc của tất cả âm thanh và chứa đựng tinh túy của chư Phật trí huệ. Nói riêng, từ nó mà thần chú sáu âm sanh khởi. Khi các bạn trì tụng thần chú, hãy nhận biết mọi âm thanh đều khởi từ tánh Không, như là một trò phô diễn vô cùng những thần chú – ngữ của chư Phật. Bây giờ, ngay một số ít những trì tụng cũng sẽ kết trái. Đây là sự thực hành đem tất cả âm thanh vào con đường.

Sự nói chuyện bình thường, nó vốn là sự biểu lộ của thương hay ghét, sẽ chỉ làm cho bánh xe mê lầm càng quay nhanh hơn. Nhưng sự trì tụng thần chú sẽ bảo vệ tâm thức các bạn và dẫn dắt các bạn chứng ngộ bản tánh trí huệ của lời nói. Bởi thế, hãy trì tụng mani mọi lúc, cho đến khi nó trở thành một với hơi thở của các bạn.

## Hương

*46. Nhận biết những hương như là vô sanh là điểm cốt yếu của giai đoạn thành tựu; Sự bám chấp vào mùi hương như thơm hay thúi được giải thoát trong bản tánh của chính nó. Thoát khỏi bám nắm, mọi mùi là giới luật thơm tho của Quán Thế Âm Tối Thượng; Trong sự vốn tự giải thoát của cái ngửi, hãy trì tụng thần chú sáu âm.*

Chúng ta thích thưởng thức những mùi thơm, và chúng ta bịt mũi trước những mùi thối. Tuy nhiên mọi mùi, dù là hương thơm tinh tế của trầm hay mùi hôi thối của cứt đá, là trống không trong bản chất; hãy nhận biết chúng là thanh tịnh và vô tự tánh, và dâng cúng chúng cho chư Phật như là hương thơm của giới luật hoàn hảo. Một sự cúng dường như thế làm hoàn thiện cả hai sự tích tập công đức và trí huệ. Bởi vì chư Phật không bị nhiễm ô bởi những tri giác nhị nguyên, chúng ta cũng phải buông bỏ mọi tư tưởng thích và không thích. Khi chúng ta làm thế, tri giác những mùi sẽ được giải thoát vào bản tánh của chính nó.



## Vị

*47. Nhận biết những vị như một bữa tiệc thánh lễ là điểm cốt yếu của cúng dường. Sự bám chấp vào cái nếm như ngon ngọt hay ghê tởm được giải thoát trong bản tánh của chính nó; Thoát khỏi bám nắm, đồ ăn và thức uống là những bản chất làm đẹp lòng Quán Thế Âm Tối Thượng. Trong sự vốn tự giải thoát của cái nếm, hãy trì tụng thần chú sáu âm.*

Chúng ta thường thưởng thức những vị ngon ngọt, thơm tho và chán ghét thứ gì đắng, chua, cay, nồng. Thật ra chính chỉ tâm thức bám chấp vào những vị ngon hay dở. Một khi tâm thức chứng ngộ rằng những thuộc tính ấy là vô sanh và vô tự tánh, bản tánh thanh tịnh của mọi thứ vị có thể được nhận biết. Đồ ăn và thức uống bấy giờ trở thành sự dâng cúng trí huệ của ganachakra, sự thực hành dâng cúng thánh lễ.(61)

Qua sự thực hành này, các bạn sẽ tích tập công đức, đánh bại sự khát khao quen thuộc của mình với đồ ăn và thức uống, và không rơi vào những cách thức không thích hợp của sự tự nuôi sống mình. Khi mọi bám chấp được giải thoát trong tánh bản nhiên, đó là sự cúng dường tối thượng.

## Xúc

*48. Nhận biết những cảm giác là tánh nhất như căn bản là điểm cốt yếu của vị bình đẳng; Những cảm giác no và đói, nóng và lạnh, được giải thoát trong bản tánh của chính chúng. Thoát khỏi bám nắm, mọi cảm giác là hoạt động của hóa thân; Trong sự vốn tự giải thoát của cảm giác, hãy trì tụng thần chú sáu âm.*

Chúng ta phân biệt giữa cảm giác mềm mại của lụa và thô nhám của sợi đay, sự bằng phẳng của một cái tách và nhọn bén của một cái gai. Nhưng giống như những tri giác giác quan khác, những cảm giác này không hơn gì những giác mộng ban ngày.

Khi các bạn thôi phân biệt giữa những cảm giác thích và không thích, để cho chúng như chúng là, trong nhất như căn bản của bản tánh trống không của chúng, tâm thức sẽ không luôn luôn phấn chấn hay buồn bã nữa. Đây là kinh nghiệm của vị bình đẳng, sự thực hành tối thượng đưa cả hai sướng và khổ vào con đường. Khát khao cảm giác sự vật mềm mại và thấy cái gì thô ráp khó chịu chỉ là bám chấp. Hãy để mọi luyện bám và ghét bỏ lắng xuống trong bản tánh trống không, và hoạt động Phật sẽ tự hiển lộ một cách tự nhiên.

Tóm tắt, bám chấp vào những tri giác giác quan là cái giữ các bạn lưu lạc trong sanh tử, và đây là tại sao vẫn thường dạy rằng các bạn cần bỏ mọi lạc thú của các giác quan. Nhưng nếu các bạn đã chứng ngộ tánh Không của những hiện tượng ảo huyền và bởi thế thực sự thoát khỏi bám chấp, tất cả những tri giác giác quan của các bạn có thể đem vào con đường để tăng trưởng sự tích tập công đức và trí huệ của các bạn, và đem lại tiên bộ cho những kinh nghiệm thiền định và sự chứng ngộ của các bạn. Bất cứ cái gì các bạn thấy, nếm, ngửi, nghe hay cảm giác, hãy nghĩ chúng giống như sự phản chiếu của mặt trăng trong nước hay như một cầu vồng sống động trong bầu trời – hấp dẫn đối với mắt nhưng thoáng qua và không lưu lại, không thể nắm bắt và không có một hiện hữu chắc thật nào. Thấy biết trong đường lối này, những tri giác của các bạn sẽ không bao giờ bao giờ bị đông cứng bởi dưng trụ hay vướng mắc bởi bám chấp.

## **Tâm thức**

*49. Nhận biết mọi hiện tượng đều Không là điểm cốt yếu của cái thấy; Niềm tin vào đúng và sai được giải thoát trong bản tánh của chính nó. Thoát khỏi bám nắm, mọi thứ hiện hữu của sanh tử và niết bàn, là dòng tương tục của Pháp thân. Trong sự vốn tự giải thoát của những tư tưởng, hãy trì tụng thân chú sáu âm.*

Tâm thức, phân chia kinh nghiệm thành chủ thể và đối tượng, trước tiên đồng hóa mình với chủ thể, “tôi”; rồi với ý niệm “của tôi” và bắt đầu bám chấp vào thân tôi, tâm tôi, tên tôi. Sự luyện bám vào ba ý niệm này càng lớn lên mạnh mẽ, chúng ta càng trở nên quan tâm đặc biệt đến phúc lợi riêng của chúng ta. Mọi cố gắng của chúng ta cho tiện nghi, sự không khoan thứ cho những hoàn cảnh làm bực mình của đời sống, và sự bận tâm với sướng và khổ, giàu và nghèo, danh tiếng và mờ tối, khen và chê, đều do ý niệm “tôi” này.

Chúng ta thường quá bị ám ảnh bởi chính chúng ta đến độ chúng ta khó bao giờ nghĩ đến phúc lợi của những người khác – thật vậy, chúng ta lưu tâm tới những người khác không hơn một con cọp lưu tâm tới việc ăn cỏ. Điều này hoàn toàn trái ngược với quan điểm của Bồ tát. Cái ngã thực sự là một tạo dựng của tư tưởng, và khi các bạn chứng ngộ rằng cả hai đối vật được bám nắm và tâm thức bám nắm đều trống không, bấy giờ dễ dàng thấy rằng những người khác không hề khác biệt với chính các bạn.

Mọi năng lượng chúng ta thường đặt vào sự chăm sóc chính chúng ta thì những Bồ tát đặt vào sự chăm sóc những người khác. Nếu một Bồ tát thấy rằng lao mình vào lửa của địa ngục thì vị ấy có thể giúp đỡ cho chỉ một chúng

sanh, bây giờ vị ấy sẽ làm không một khoảnh khắc ngăn ngại. Những Bồ tát đã đạt đến địa thứ tám(62) chứng ngộ rằng sanh tử và và niết bàn hoàn toàn nhất như. Đây là cái thấy tối hậu. Vị thầy Sakyapa vĩ đại Jetsun Trakpa Gyaltsen(63) đã nhận được từ đức Văn Thù trong một linh kiến những giáo huấn nổi tiếng về “giải thoát khỏi bốn luyện bám.” Trong câu kệ chót Văn Thù Sư Lợi nói, “Nếu có bám chấp thì không có cái thấy.” Shantideva cũng nói, “Mọi sự giống như hư không – đây là điều tôi cần phải chứng ngộ.” Đó là cái thấy tối hậu của cả kinh và tantra.

Cái thấy tánh Không trước tiên cần được hiểu, rồi kinh nghiệm và cuối cùng chứng ngộ. Chính từ tánh Không mà sanh tử và niết bàn khởi lên, và chính vào tánh Không mà chúng tan biến. Ngay dù chúng có vẻ đang hiện hữu, chúng thực sự chẳng bao giờ rời khỏi tánh Không. Bởi thế, nếu các bạn nhận biết tất cả mọi hiện tượng là Không trong bản chất, các bạn sẽ có thể đương đầu với bất kỳ thứ gì xảy ra, dù các bạn kinh nghiệm sướng hay khổ, mà không chút bám chấp nào.

Được thấy qua đôi mắt của tánh Không, đúng và sai là những quan niệm nhị nguyên chúng chỉ có thể hiện hữu trong tương quan lẫn nhau. Sai chỉ có thể có nếu cũng có cái đúng; nhưng nếu cái sai là trống không thì cái đúng cũng phải trống không. Trong cái thấy tánh Không, bởi thế, không thể có những khẳng định đúng nào cả, không có những điều kiện, và không có bám chấp. Khi một Bồ tát an trụ vững chắc trong cái thấy này, vị ấy không luyện bám vào sự thanh bình của niết bàn, và để hoàn toàn lợi lạc cho chúng sanh, vị ấy có thể khoác lấy bất kỳ hình thức nào. Vị ấy có niềm tin miên viễn nó cho phép ngài làm việc với chúng sanh trong những kiếp bất tận, bất kể họ đã lầm lạc bao xa. Không hề nghĩ đến giác ngộ cho riêng bản thân mình, sự quan tâm duy nhất của ngài là giúp đỡ những người khác tiến về mục đích đó.

### **Năm thức tình phiền não**

Chứng ngộ cái thấy hoàn hảo là hoàn toàn thoát khỏi năm độc, những thức tình phiền não giữ chúng ta làm nô lệ trong sanh tử. Khi năm độc biến mất, năm trí huệ tương ứng được hiển lộ.

### **Sân hận**

*50. Chớ theo đuổi đối tượng của sân hận; hãy nhìn vào tâm thức giận dữ.  
Sân giận, vốn tự giải thoát ngay khi nó sanh, là cái Không sáng tỏ;  
Cái Không sáng tỏ không gì khác hơn là Trí Huệ Như Tấm Gương.  
Trong sự vốn tự giải thoát của sân hận, hãy trì tụng thần chú sáu âm.*

Sanh tử xảy đến như thế nào? Khi chúng ta tri giác mọi sự xung quanh với năm giác quan của mình, tất cả các loại cảm giác hấp dẫn và ghê sợ khởi lên trong tâm thức chúng ta, và chính từ những cảm giác này mà sanh tử sanh khởi. Tri giác thuần túy về sự vật, tự bản thân nó, không phải là cái gây cho chúng ta lưu lạc trong sanh tử; mà chính sự phản ứng của chúng ta với những tri giác này và những giải thích diễn dịch chúng ta gán cho chúng làm cho bánh xe sanh tử quay mãi. Bây giờ, đặc trưng kỳ diệu của Mật thừa là, thay vì kéo dài sanh tử theo cách ấy, chúng ta có thể trau dồi tri giác về mọi hiện tượng như là trò chơi thanh tịnh của trí huệ.

Khi các bạn cảm thấy giận ghét ai đó, sự thù ghét và sân giận của các bạn không phải là cái gì nội tại nơi người ấy như một toàn thể cũng như một phương diện nào của nó. Sự giận ghét của các bạn chỉ hiện hữu trong tâm thức các bạn. Vừa trông thấy nó, những tư tưởng của các bạn luôn luôn day đi day lại nó đã làm hại các bạn trong quá khứ, nó sẽ làm hại các bạn trong tương lai như thế nào, hay nó đang làm hại các bạn bây giờ; chỉ nghe tên của nó là đã làm các bạn đảo lộn. Khi các bạn trở nên trụ tâm vào những tư tưởng ấy, sự giận ghét đầy đủ phát triển, và tới lúc này các bạn cảm thấy một thôi thúc không thể cưỡng được cầm một cục đá và liệng vào nó, hay chụp lấy cái gì đó để đánh nó, nghĩ rằng, “Tôi thực sự muốn giết nó!”

Giận dữ có vẻ cực kỳ mạnh mẽ, nhưng nó lấy sức mạnh từ đâu để tràn ngập các bạn một cách dễ dàng như thế? Nó là sức mạnh nào đó ở bên ngoài, một cái gì có tay có chân, vũ khí và áo giáp? Nếu không, thế thì nó ở đâu trong các bạn? Nếu thế, nó ở đâu? Các bạn có thể tìm thấy nó trong óc não, trong trái tim, trong xương cốt, hay trong phần nào khác của các bạn? Dầu không thể xác định ở chỗ nào, giận dữ hình như hiện diện theo một cách rất cụ thể, một bóm cháp mạnh mẽ nó làm đóng băng tâm thức các bạn thành một trạng thái cứng đặc và đem lại một số lớn khổ đau cho cả các bạn và những người khác. Như những đám mây, quá không chất thể để mang nổi trọng lượng của các bạn hay để khoác lấy như áo quần, tuy nhiên có thể làm tối đen toàn bộ bầu trời và che phủ mặt trời, cũng thế, những tư tưởng có thể che ám sự sáng chói nguyên thủy của tánh giác. Bằng cách nhận biết bản tánh thông suốt, trống không của tâm, hãy để cho nó trở lại trạng thái giải thoát, tự do tự nhiên của nó. Nếu các bạn nhận biết bản tánh của sân giận là Không, nó bèn mất tất cả sức mạnh làm hại của nó và hoàn lại thành Trí Huệ Như Tâm Gương (Đại Viên Cảnh Trí); nhưng nếu các bạn không nhận ra bản tánh của nó và thả lỏng cương cho nó, nó sẽ không kém là nguồn gốc đích thực của những hành hạ cháy bỏng và lạnh cóng của địa ngục.

Người ta thường nghĩ về sự hàng phục và hủy hoại một đối thủ như là một thành công tích cực, nhưng đây chắc chắn không phải là quan điểm của giáo lý Phật giáo. Khi giận dữ phun như núi lửa, chớ có theo nó, mà thay vào đó hãy nhìn thẳng vào bản tánh của chính giận dữ; nó chỉ là một chế tạo trống không ở trong cái trống không bao la của tâm thức. Trải qua vô số đời, bị nô lệ bởi sự gây gổ của riêng các bạn, các bạn đã tích tập vô lượng nghiệp xấu. Từ giờ trở đi hãy thận trọng hơn, nhớ rằng giận dữ là hạt giống từ đó mọi hành hạ của những địa ngục có thể sinh trưởng. Nhổ sạch giận dữ, và không còn đâu nữa những cõi địa ngục. Bởi thế thay vì ghét hận những kẻ thù giả danh, mục tiêu tấn công đích thực của sự giận ghét của các bạn phải là chính bản thân sự giận dữ.

Nếu các bạn không theo đuổi những cảm giác giận dữ, nếu các bạn không tự làm mình xa lánh những người khác bởi sự sân giận, nếu sự sân giận của các bạn được giải thoát vào trong thật tánh của chính nó, bấy giờ đó là trí-huệ-như-tâm-gương, một gương soi trong đó những người khác được phản chiếu như là chính các bạn. Bao giờ một tư tưởng “sân giận” có khởi lên trong tâm của Quán Thế Âm, nó chỉ làm cho trí tuệ càng sáng chói thêm nữa. Hơn nữa, khi các bạn hiểu rõ rằng sân giận không thể nội tại nơi một đối tượng bên ngoài và rằng tâm thức giận dữ bên trong là không có một hiện hữu có thể sờ nắm nào, các bạn sẽ cảm thấy lòng bi tự nhiên tỏa chiếu cho tất cả chúng sanh, đặc biệt là cho những người bị hành hạ bởi những ngọn lửa của sân giận.

Ngày xưa, trong một đời trước của đức Phật, khi ngài là một Bồ tát trong hình dạng một con rắn, một số đứa bé tàn ác bắt ngài và hành hạ ngài đến chết. Nếu muốn, Bồ tát có thể hủy diệt chúng với chỉ một cái nhìn; nhưng vì lòng ngài đã thoát khỏi tư tưởng nhỏ nhất về giận dữ, đó không phải là điều ngài làm. Thay vào đó, ngài cầu nguyện rằng qua sự tiếp xúc chúng đã có với ngài bằng cách giết ngài, trong tương lai chúng sẽ trở thành đệ tử của ngài và được ngài dẫn dắt đến giác ngộ. Sự can đảm và nhẫn nhục gương mẫu này là kết quả của sự chứng ngộ đầy đủ của ngài về tánh Không và đại bi.

Sân giận là một kẻ tử thù của giải thoát, bởi vì một khoảnh khắc của sân giận phá hủy công đức được tích tập trong nhiều kiếp. Bởi thế, trừ diệt sân giận là một trong những mục tiêu chính yếu của một Bồ tát. Thế nên, hăm hở giữ giới nhẫn nhục, hãy trì tụng thần chú sáu âm. Như có nói, “Không có lỗi lầm nào lớn hơn sân giận, không có giới luật nào lớn hơn nhẫn nhục.”

## **Kiêu mạn**

*51. Chớ chạy theo đối tượng của kiêu mạn; hãy nhìn vào tâm thức bám nắm. Tự phụ, vốn tự giải thoát ngay khi nó sanh, là tánh Không bản nhiên; Tánh Không bản nhiên không gì khác hơn là trí huệ của sự đồng nhất căn bản. Trong sự vốn tự giải thoát của kiêu mạn, hãy trì tụng thân chú sáu âm.*

Khi nào chúng ta có được phẩm tính đáng khâm phục nào, hiểu biết hay khéo léo đặc biệt nào, kiêu hãnh khởi lên tức thì và làm hư hỏng phẩm tính tích cực ấy. Bị tràn ngập bởi tự phụ, hoa mắt bởi vẻ đẹp, thông minh, học vấn và quyền lực của chúng ta, chúng ta hoàn toàn đui mù với mọi phẩm tính toàn hảo và đích thực của những bậc thầy vĩ đại. Nhưng thật ra, những người bình thường như chúng ta, lạc lõng trong mê mờ của sanh tử, dầu đôi khi có được vài phẩm tính tốt, thì chắc chắn chúng ít hơn nhiều những lỗi lầm; và so sánh với những đức hạnh vô lượng của những con người vĩ đại, những phẩm tính của chúng ta chỉ nhỏ như đóm bột. Thật ra, những đức tính chúng ta cảm thấy rất kiêu hãnh thường là những khuyết điểm giả dạng.

Thế nên, bất cứ những tài năng giới hạn và không bền vững nào các bạn có, tuyệt đối không có lý do gì để kiêu hãnh về chúng. Như câu châm ngôn, “Cũng như nước không bao giờ tụ lại trên chót đỉnh một trái núi, giá trị chân thực không bao giờ tích tụ trên đỉnh lờm chờm của lòng kiêu mạn.” Kiêu căng làm dừng sự phát triển lòng sùng mộ, trí huệ hay từ bi; nó đóng ngăn các bạn với những ban phước của thầy và chặn đứng mọi tiến bộ trên con đường. Thế nên, để tránh sự hiểm nguy của sự kiêu mạn, quan trọng là khảo sát chính các bạn một cách thành thật.

Nếu các bạn phân tích sự kiêu căng một cách cẩn thận, các bạn sẽ thấy ra rằng nó không nội tại trong cái gì mà bạn cảm thấy tự phụ, mà được tạo ra bởi tâm bám nắm. Nếu các bạn luôn luôn miên mật ở một vị thế khiêm tốn và giữ tâm thức mình khiêm hạ, sự kiêu hãnh sẽ biến mất như sương mù buổi sáng. Một tâm thức giải thoát khỏi móng vuốt của kiêu mạn luôn luôn an trụ trong trí huệ của sự đồng nhất căn bản (Bình đẳng tánh trí) của Quán Thế Âm.

## Tham lam

*52. Chớ khao khát đối tượng của tham muốn, hãy nhìn vào tâm thức tham lam. Tham muốn, vốn tự giải thoát ngay khi nó sanh, là Không-Lạc; Cái Không-Lạc này không gì khác hơn là trí huệ phân biệt tất cả. Trong sự vốn tự giải thoát của tham muốn, hãy trì tụng thần chú sáu âm.*

Bất cứ hạnh phúc nào mà các bạn mong mỏi từ cha mẹ, con cái, bạn bè, sự giàu có hay tài sản của các bạn, nó sẽ không kéo dài lâu, bởi vì cuối cùng tất cả chúng sẽ bị cái chết giật mất khỏi các bạn – nếu không xảy ra trước đó. Vô ích khi bám níu vào chúng.

Khi các bạn chết, cho dù các bạn có đáng khâm phục thế nào, dù giàu có và quyền lực thế nào, không có cái gì dùng được. Các bạn sẽ lang thang trong trạng thái trung âm giữa cái chết và sự tái sanh, chỉ đồng hành với các bạn là nghiệp tốt và xấu của mình. Góp nhặt giàu có và tài sản, rồi bảo vệ và làm tăng trưởng chúng là một công việc làm nản lòng và không cùng.

Cái nhìn thấy vàng và kim cương mê hoặc chúng ta, và chúng ta nhanh chóng bị đánh bại bởi tham muốn thúc dục phải chiếm hữu chúng. Nhưng dù bằng cách nào đó chúng ta thu xếp để mua những đồ vật đẹp đẽ và đắt giá ấy, sự bám chấp của chúng ta, còn lâu mới chấm dứt, mà chỉ tăng thêm. Lo lắng chúng ta có thể mất châu báu quý giá đã sở đắc được, chúng ta cất nó thật an toàn và không bao giờ dám đem nó ra ngoài và đeo nó. Sau cả một đời xây dựng trên sự thèm khát, kinh nghiệm của chúng ta trong trạng thái trung âm chỉ có thể là sợ hãi và kinh hoàng cùng cực.

Buôn bán, trồng trọt hay việc làm ăn nào mà phúc lợi có được từ sự hao tổn của những người khác chỉ đem lại cho chúng ta thêm nhiều nghiệp xấu. Không bao giờ thỏa mãn với cái chúng ta có, luôn luôn nỗ lực thu được điều chúng ta muốn, trong vô số đời chúng ta hoàn toàn mòn mỏi, kiệt sức. Chẳng tốt hơn sao khi buông bỏ tất cả và thay vào đó học cách làm thế nào được thỏa mãn với áo quần đủ mặc và lương thực đủ sống?

Nếu các bạn cam kết theo sự thực hành và trì tụng thần chú sáu âm với một tâm thức giải thoát khỏi bám níu, các bạn sẽ thấy mình càng ngày càng ít bị hấp dẫn bởi những theo đuổi bình thường của cuộc đời, và các bạn sẽ không phung phí cuộc đời các bạn nữa. Tham muốn và bám chấp sẽ lắng vào bản tánh của chính chúng, nó không gì khác hơn là trí huệ phân biệt tất cả (Điều quan sát trí) của Quán Thế Âm.

## **Ghen ghét**

*53. Chớ đi theo đối tượng của ghen ghét; hãy nhìn vào tâm thức chỉ trích, chê bai. Ghen ghét, vốn tự giải thoát ngay khi nó sanh, là trí trống không; Trí trống không này không gì khác hơn là trí huệ thành tựu tất cả.*

*Trong sự vốn tự giải thoát của ghen ghét, hãy trì tụng thần chú sáu âm.*

Một người bình thường cảm thấy ghen ghét, đố kỵ với những ai có những thành đạt bằng hay hơn mình. Tuy nhiên ghen ghét cũng lại không phải là một cái gì nội tại trong đối tượng của sự ghen ghét; nó chỉ là một chế tạo của tâm thức. Bất kỳ khi nào một tư tưởng ghen ty khởi ra, đơn giản chỉ nhận biết nó là cái gì và tùy hỷ với tất cả lòng mình những thành đạt cao hơn của người khác.

Một khi các bạn cho phép những tư tưởng ghen ty nảy nở, chúng có thể phát triển thành một cảm xúc quá quắt. Một ví dụ là câu chuyện về sự ghen ty của Đề bà đạt đa với người anh em chú bác Gautama. Dầu sau khi Gautama đã thành Phật, Đề bà đạt đa cũng không ngừng nỗ lực làm đủ mọi cách xảo quyết để ganh đua với ngài. Những hành vi ghen ghét của ông đến nỗi cuối cùng mặt đất mở ra dưới chân, và ông rớt vào lửa của địa ngục; ở đáy trải qua những khổ sở kinh khủng, ông hối hận, kêu lên, “Từ sâu thẳm của lòng mình, tôi quy y ngài, Gautama!” Dầu cho trong một đời tương lai ông sẽ tái sanh làm một vị Bích Chi Phật, nhưng trong đời này, ngay cả Phật cũng không cứu được ông. Ghen ty bởi thế là một lỗi lầm rất trầm trọng; chớ bao giờ rơi vào dưới ảnh hưởng của nó.

Chính bởi cảm thấy rất hoan hỷ trong lòng các bạn với những thành đạt của những người khác – chẳng hạn, với những cúng dường lớn lao của ai đó cho Tam Bảo – các bạn sẽ tích tập công đức như người kia. Thay vì si mê bởi những thành đạt của chính các bạn, thay vì rơi vào cái bẫy ghen ty, hãy tùy hỷ với những công đức vô giá của những người khác, đặc biệt với những hành vi của những vị rất cao cả. Đó không gì khác hơn là chính trí huệ thành tựu tất cả (Thành sở tác trí).

## **Vô minh**

*54. Chớ cho những ý tưởng do vô minh đúc thành là đúng; hãy nhìn vào bản tánh của chính vô minh. Những người khách tư tưởng, vốn tự giải thoát ngay khi chúng sanh, là Không-Giác. Cái Không-Giác này không gì khác hơn là trí huệ của pháp giới tuyệt đối và bao la. Trong sự vốn tự giải thoát của vô minh, hãy trì tụng thần chú sáu âm.*



Ở đây vô minh (si) nghĩa là vô minh về Phật tánh của chính chúng ta. Về mặt này, chúng ta vô minh như một người ăn xin với một viên ngọc quý trong bàn tay, do không nhận biết giá trị đến thế nào, liệng bỏ nó. Chính vì vô minh mà chúng ta làm nô lệ cho những tư tưởng của chúng ta và không thể phân biệt đúng với sai. Chính vì vô minh mà chúng ta không tin vào những kết quả lợi lạc của sự cầu nguyện Tam Bảo. Chính vì vô minh mà chúng ta không nhận biết chân lý của Pháp. Vô minh là gốc rễ đích thực của tám mươi bốn ngàn phiền não tiêu cực, vì chừng nào chúng ta còn không thấy rằng thật tánh của mọi sự là tánh Không, chúng ta còn khẳng khẳng tin rằng những sự vật có thật hiện hữu; và đây là nguồn gốc của mọi tri giác mê lầm và mọi tư tưởng xấu xa.

Tuy nhiên vô minh không thường tồn như bóng tối thường trực của một hang sâu dưới mặt đất. Như mọi hiện tượng khác, nó chỉ có thể sanh khởi từ tánh Không và bởi thế không thể có hiện hữu chân thật. Một khi các bạn nhận ra bản tánh Không của vô minh, nó chuyển thành trí huệ của pháp giới tuyệt đối và bao la (Pháp giới tánh trí). Đây là tâm trí huệ của Quán Thế Âm, Phật tánh, yếu tính của chư Như Lai, Như Lai tạng hiện diện trong tất cả chúng sanh. Chỉ vì vô minh, như đức Phật đã bày tỏ, khiến chúng ta tin vào tri giác mê lầm của chúng ta thay vì nhận biết Phật tánh là bản tánh của chính chúng ta.

Bằng cách xác lập bản tánh Không của vô minh, hãy nhận biết sự mờ tối và mê vọng của nó là chính pháp giới bao la tuyệt đối. Bảy giờ trụ trong kinh nghiệm này và thực hành cái thấy, thiền định và hành động. Đây là tâm yếu tối thiết của Quán Thế Âm.

Bởi thế, bất kỳ khi nào những tư tưởng và thức tình liên hệ với năm độc sanh khởi, thay vì tự để cho mình bị chúng mang đi xa, hãy nhìn thẳng vào bản tánh của chúng; bằng cách làm như thế, cuối cùng các bạn sẽ đến chỗ nhận biết năm độc chính là năm trí huệ bản nguyên, chúng là tình trạng tự nhiên của tâm không mê vọng. Đến điểm này, tất cả tư tưởng của các bạn sẽ được giải thoát ngay khi chúng khởi, và các bạn sẽ không bao giờ mất cái thấy về tánh giác, Quán Thế Âm tuyệt đối.

Quán Thế Âm tuyệt đối không gì khác hơn là tánh Không, tuy nhiên trên bình diện tương đối Quán Thế Âm khoác lấy vô số hình sắc để gặp gỡ những nhu cầu của chúng sanh. Tất cả những biểu lộ này, với danh hiệu, hình thể và màu sắc khác nhau, là sự phô diễn của trí huệ ngài, sự biểu lộ của tính sáng tạo của tánh Không và đại bi. Đặc biệt, Quán Thế Âm phô diễn năm hình sắc chính tương ứng với năm uẩn và năm cõi(64) của sanh tử. Năm bài kệ tiếp theo giải

thích sự chuyển hóa của năm uẩn, hay skandha, thành năm phương diện này của Quán Thế Âm.(65)

## **Năm uẩn**

### **Sắc**

*55. Sắc là vô sanh, bốn lai không, như bầu trời;  
Tinh túy của cái Không-Giác này là Quán Thế Âm –  
Không có cái gì khác ngoài Vua Thiêng Liêng của Bầu Trời.  
Trong cái thấy tánh Không này, hãy trì tụng thần chú sáu âm.*

Chúng ta thấy một cầu vồng trong bầu trời chỉ vì sự phối hợp của tia sáng mặt trời và mưa. Theo cùng cách này, tất cả vô số hình sắc mà chúng ta thấy chỉ có từ sự phối hợp thoáng chốc của một số điều kiện; dưới sự xem xét cẩn thận tỉ mỉ, không có cái nào trong những duyên đó có thể tìm thấy một hiện hữu bản chất nào. Ví dụ, chúng ta dùng chữ thân thể để chỉ một hỗn hợp thường trực thay đổi của xương, thịt và máu, tuy nhiên trong thực tế không có một thực thể nào như là một thân thể.

Chính năm uẩn chống đỡ cho ý niệm sai lầm về một cái “tôi” hiện hữu một cách chất thể, cái “tôi” ấy là nguồn gốc của mọi khổ đau. Nhưng một khi chúng ta nhận biết sắc uẩn là Không, nó không gì khác hơn là Quán Thế Âm. Danh hiệu đặt cho phương diện này của Quán Thế Âm, Vua của Bầu Trời, truyền đạt cách thức bao la và toàn khắp mà ngài khoác lấy hình sắc. Trong mỗi một lỗ chân lông của thân thể ngài vô số cõi Phật xuất hiện mà lỗ chân lông không lớn thêm hay những cõi Phật không nhỏ bớt. Tuy nhiên, thân Quán Thế Âm không phải là thịt máu mà là sự phô diễn của trí huệ ngài, trống không trong bản chất. Nhận biết điều này, hãy trì tụng thần chú sáu âm.

### **Thọ**

*56. Cảm giác là thông lộng trói siết tâm thức cùng đối tượng;  
Khi con biết nó là tánh nhất như bất nhị, nó là Quán Thế Âm –  
Không có cái nào khác ngoài Thông Lộng Phong Phú Thiêng Liêng.  
Trong sự chứng ngộ vị nhất như, hãy trì tụng thần chú sáu âm.*

Chính sự kết hợp của thân thể và tâm thức cho phép những cảm giác thích thú và khó chịu, sướng và khổ sanh khởi. Khi thân các bạn cảm thấy một đau đớn nhỏ nào, như cái gai đâm, lý do các bạn ghét nó là vì các bạn tin vào ý niệm một cái ngã cá biệt. Bởi thế các bạn nghĩ, “Tôi... thân tôi... hạnh phúc của

tôi... đau khổ của tôi.” Sự kiện khi những người khác cũng kinh nghiệm cùng một đau đớn không làm cho các bạn khổ não gì cả là bằng chứng các bạn tin vào một cái “tôi” như thế nào.

Uẩn cảm giác này là sợi dây trói buộc các bạn vào ba cõi của sanh tử. Cảm giác là phản ứng căn bản của thích và không thích nó xảy ra khi các bạn gặp gỡ một cái gì trong thế giới hiện tượng. Nó xảy ra qua tác động của các giác quan và các thức tương ứng của chúng. Nếu các bạn khảo sát nó, các bạn sẽ nhận ra nó không có một thực thể nào; bây giờ cảm giác trở thành trí huệ của nhất như, và bản tánh của nó không gì khác hơn là phương diện của Quán Thế Âm được biết như là Thòng Lọng Phong Phú, Amoghapasha trong tiếng Sanskrit.

Amoghapasha thuộc về bộ tộc trân bảo, và ngài sẵn đủ nhiều năng lực đến độ chỉ nghe danh hiệu và thần chú của ngài cũng sẽ mở rộng kinh nghiệm thiền định của các bạn, làm sâu xa thêm trí huệ của các bạn, kéo dài mạng sống của các bạn, và làm lớn rộng thêm nhiều công đức và sự thịnh vượng của các bạn. Tuy nhiên phương diện năng lực thần diệu này của Quán Thế Âm thật ra không gì khác hơn là tự tâm của các bạn. Khi nào, qua sự chứng ngộ tánh Không, các bạn tri giác những hiện tượng sanh tử như là sự thanh tịnh vô biên, các bạn mở ra phản tương ứng giác ngộ của thọ uẩn, kho tàng của những phẩm tính mãi mãi giàu có; đây là Bảo Sanh Phật, Ratnasambhava.

Amoghapasha, Thòng Lọng Phong Phú, là một đồng nghĩa với viên ngọc như ý. Giống như một thòng lọng, ngọc như ý có thể đem ngay cả những chư thiên và con người quyền lực nhất vào dưới sự kiểm soát của nó và đẩy tất cả chúng sanh đến giác ngộ. Khi các bạn cảm thấy sắp rơi vào vực thẳm của những thức tình đen tối, hãy cầu nguyện đến Quán Thế Âm; vào lúc cái thòng lọng của lòng bi của ngài bắt được các bạn, các bạn sẽ tràn đầy tin tưởng vào sự toàn giác của ngài. Bởi thế, với niềm tin và sùng mộ nhất niệm, hãy trì tụng thần chú sáu âm.

### **Xác định (tướng)**

*57. Xác định, nếu con chấp nó là chắc thật, là vọng tưởng;  
Khi con đến với tất cả chúng sanh với lòng bi, đây là Quán Thế Âm.  
Không có cái gì khác ngoài Bạc Cao Cả Nạo Vét Sạch những Chiều Sâu của  
Sanh Tử. Trong lòng bi không thiên vị, hãy trì tụng thần chú sáu âm.*

Tâm thức các bạn không ngừng xác định, đánh giá bất kỳ thứ gì các bạn gặp, “Cái này có thể làm vui lòng tôi, cái này có thể làm hại tôi.” Chính vì như một

kết quả của tiến trình này mà các bạn khao khát cái gì thích thú và sợ hãi cái gì không thích. Sự đánh giá do tâm thức các bạn tạo ra khởi từ cách thức tri giác mọi sự một cách quy ngã. Nhưng giờ đây, thay vì xác định những sự vật theo bao nhiêu sướng hay khổ chúng sẽ đem lại cho các bạn, các bạn nên nhắm vào hạnh phúc và khổ đau của toàn thể chúng sanh. Điều này sẽ mở ra một lòng bi bao la không chút thiên vị nào, và các bạn sẽ nhận biết uẩn thứ ba này, tướng uẩn, như là phương diện của Quán Thế Âm được biết với danh hiệu là Bạc Nạo Vét những Chiều Sâu của Sanh Tử.

Khi các bạn nạo vét những chiều sâu của biển cả, bất kỳ thứ gì dưới đáy đều được đưa lên trên mặt. Cũng thế, hoạt động đại bi của Quán Thế Âm đưa lên những cõi cao hơn tất cả những chúng sanh nào chìm đắm trong những chiều sâu của hiện hữu, những cõi thấp của sanh tử.

Nếu vì chỉ một chúng sanh, Quán Thế Âm phải làm việc cặm cụi cho đến hết vòng thời gian, lòng đại bi của ngài cũng sẽ không hề giảm sút. Bạc Nạo Vét Sạch những Chiều Sâu của Sanh Tử luôn luôn thường trực sẵn sàng đến giúp đỡ chúng sanh. Điều này được minh họa bởi câu chuyện sau đây.

Ngày xưa một đoàn nhà buôn đi biển để tìm hòn đảo châu báu trong truyền thuyết. Bị đắm tàu bởi một trận bão, họ tìm chỗ trú ẩn trên một hòn đảo của những yêu tinh ăn thịt người. Những yêu tinh này, để chinh phục những nhà buôn, biến hình thành những công chúa đẹp đẽ, với sự giả dạng này, chúng dễ dàng quyến rũ và lấy được lòng tin của họ. Về sau, những công chúa yêu tinh này lấy tất cả nhà buôn làm chồng; từ đó, những nhà buôn bị giữ dưới sự canh chừng cẩn mật và không bao giờ cho ra xa khỏi nhà.

Tuy nhiên một hôm, người trưởng đoàn nhà buôn đi xa hơn thường lệ mà không để ý. Ông đến một tòa nhà đồ sộ làm bằng sắt. Từ bên trong một tiếng nói cất lên, “Nghe đây, hỡi các bạn! Chúng ta cũng là những nhà buôn bị đắm tàu trên đảo này và bị nhốt ở đây. Hãy cẩn thận! Các bạn đã bị lừa; những công chúa các bạn đã cưới thật ra là những yêu tinh, và chúng định giết và ăn thịt tất cả các bạn.” Lúc đó, trưởng đoàn mới hiểu rằng ông và những người của ông ta đã bị lừa gạt và là tù nhân của những công chúa yêu tinh. “Chúng ta đang ở trong một cái bẫy khủng khiếp, nhưng không có cách nào thoát sao?”

Tiếng nói bảo: “Với chúng tôi thì không, nhưng với các bạn thì còn có một dịp may. Về phía đông của thành phố có một cái hồ, và trên bờ hồ là một cái hang gọi là Hang Cỏ Vàng. Mỗi đêm trăng đầu tháng và giữa tháng, Quán Thế Âm, trong hình dáng con ngựa Valaha vương giả, hay Đám Mây Quyền Năng,

đến hang từ cõi trời thứ Ba Mươi Ba để ăn cỏ, uống nước và cuộn mình trên cát vàng. Nó gọi những ai muốn rời bỏ hòn đảo của yêu tinh này muốn về châu Diêm Phù Đề hãy đến và leo lên lưng. Tôi đã nghe các công chúa yêu tinh nói rằng người nào nắm bờm con ngựa Valaha và không nghe theo những lời năn nỉ giả tạo của họ sẽ thoát được an toàn về Ấn Độ.”

Ông trưởng đoàn vội vã trở lại nói với các bạn đồng hành điều vừa được nghe, và tất cả bọn họ kinh sợ cho hoàn cảnh mình, hiểu rằng đây là hy vọng duy nhất để có lại tự do, họ cầu nguyện Quán Thế Âm từ đáy lòng họ.

Như đã nói trước, vào đêm trăng rằm con ngựa trời xuất hiện, bình an gặm cỏ ở Hang Cỏ Vàng. Khi nó sắp bay lên, nó gọi những nhà buôn cấp tốc cỡi lên lưng. Những công chúa yêu tinh, thấy các tù nhân của mình sắp trốn thoát, bắt đầu than khóc. Họ đem những đứa con đã có với những nhà buôn và van xin họ hãy ở lại để trông nom đám con cái đáng thương của họ, chúng cũng khóc vang. Một vài người đi buôn, không thể cắt đứt những luyến bám của họ và cưỡng lại được những năn nỉ của những người vợ yêu tinh, đã rút xuống đất; nhưng những người khác, không nghe những van xin đầy nước mắt này, cầu nguyện Quán Thế Âm với niềm tin lớn lao và an toàn về châu Diêm Phù Đề.

Lòng bi của Quán Thế Âm, thoát khỏi tướng uẩn, đổ xuống bình đẳng trên mọi chúng sanh. Ngài sẽ vét cạn không mệt mỏi những chiều sâu của sanh tử cho đến khi không còn một chúng sanh nào sót lại.

Uẩn thứ nhất là sự nắm bắt đầu tiên của các bạn về một đối tượng. Uẩn thứ hai là cảm giác của các bạn rằng đối tượng ấy là thích, không thích hay trung tính với các bạn. Uẩn thứ ba là sự đánh giá của các bạn về cường độ của cảm giác này là mạnh, vừa hay yếu; bấy giờ tâm thức các bạn bám chấp vào sự đánh giá này như cái gì thực có và vững chắc, nó tạo thành căn cứ cho hai giai đoạn tiếp sau. Chính qua chuỗi tiến trình này, năm uẩn và mọi khổ đau xảy ra. Tuy nhiên, bằng cách trì tụng thần chú sáu âm với sùng tín hoàn toàn, các bạn có thể thoát khỏi những gông cùm của sự xác định, đánh giá và như thế giải thoát khỏi cái bẫy của sanh tử.

## **Thúc đẩy (hành)**

*58. Thúc đẩy, là những hoạt động sanh tử, giữ con quay vòng trong sáu cõi; Nếu con thấu hiểu sanh tử và niết bàn là hoàn toàn nhất như, đó là Quán Thế Âm – Không có cái gì khác ngoài Đại Bi Chuyển Hóa Chúng Sanh. Hành động cho những người khác trong một vị, hãy trì tụng thần chú sáu âm.*

Thúc đẩy là ám ảnh cưỡng bách phải hoạt động trên căn cứ của những cảm giác tham muốn và ác cảm của các bạn, và như thế tích tập nghiệp. Bởi thế, cái thúc đẩy là kiến trúc sư của sanh tử và niết bàn. Hoàn toàn nô lệ cho thúc đẩy, các bạn đã lang thang từ đời này sang đời khác từ vô thủy. Nhưng nếu các bạn nhận biết rằng bản tánh của thúc đẩy là trống không, và rằng những thúc đẩy không cùng của các bạn thật ra là vô số khía cạnh của trí huệ, các bạn sẽ không chịu sự thống trị của chúng nữa.

Theo Kim Cương thừa, Quán Thế Âm thấm khắp tất cả những mạn đà la như Đấng Quyền Năng của sự Nhảy Múa Hoa Sen. Dầu trong yếu tính, một vị Phật hoàn toàn giác ngộ diễn xuất những tài nguyên vô tận của lòng bi, ngài nhận lấy hình thức của một Bồ tát để giúp đỡ chúng sanh trực tiếp theo nhu cầu họ. Mọi sự Bồ tát làm đều để lợi lạc cho chúng sanh; ngài không có mục đích riêng tư nào, bất kể hoàn cảnh gì. Mức độ cao cả này của lòng bi mang theo với nó vô số phẩm tính giác ngộ, đặc biệt là sự chứng ngộ rằng sanh tử và niết bàn là chỉ một vị.

Hiện giờ, các bạn thấy khó khăn thấu hiểu những đặc tính bao la không thể nghĩ bàn nổi như đại bi và khả năng cứu giúp những người khác của Quán Thế Âm. Nhưng nếu các bạn trì tụng thần chú này với lòng sùng mộ nhất niệm, một ngày nào các bạn cũng sẽ có thể làm lợi lạc cho chúng sanh ở một tầm cỡ vô biên như vậy. Từ đáy lòng các bạn, hãy mong mỏi giúp đỡ tất cả chúng sanh, và hồi hướng tất cả công đức của bạn cho họ, với sự tin chắc rằng Quán Thế Âm thừa nhận những nguyện vọng của các bạn và ban cho các bạn ân sủng của ngài để đưa chúng tới chỗ trọn vẹn.

## **Thức**

*59. Thức, sự biểu lộ của tâm bình thường, có tám chức năng; Nếu con thấu hiểu tâm tối hậu là Pháp thân, nó là Quán Thế Âm – Không có cái gì khác ngoài Đại Dương Thiêng Liêng của những Bạc Chiến Thắng. Biết rằng tự tâm con là Phật, hãy trì tụng thần chú sáu âm.*

Nếu một hạt giống trong đất nảy sinh từ một giống cây độc, rễ và lá phát triển từ nó chắc chắn cũng phải độc, hay ngay cả làm chết người. Cùng cách ấy, bất kỳ khi nào năm uẩn hiện diện, khổ đau phải xảy ra từ đó. Then chốt làm chúa trùm cả năm uẩn là thức, vì chính thức bám chấp vào các uẩn như thực sự hiện hữu, bám chấp lạc thú như lạc thú và khổ đau như khổ đau. Thật vậy, thức là tâm mê lầm và những vọng tưởng của nó. Bây giờ, một khi các bạn nhận biết rằng thức không bao giờ thực sự hiện hữu và bởi thế, không thể tiếp tục hiện hữu cũng không đến chỗ chấm dứt, các bạn bèn giải thoát khỏi móng vuốt của nó. Nhưng cho đến khi nào các bạn đạt đến điểm này, thức thường trực kéo dài hư vọng, sẽ tiếp tục phát sinh thêm nghiệp. Bởi thế quan yếu là các bạn quy tụ mọi nỗ lực của các bạn vào sự nhận biết tánh Không của thức. Khi nhận biết này khởi lên rõ ràng, nó giống như ánh sáng ban ngày phá tan bóng tối của đêm.

Bản tánh thanh tịnh của thức là phương diện của Quán Thế Âm được biết như là Đại Dương của những Bạc Chiến Thắng. “Những Bạc Chiến Thắng” ám chỉ chư Phật, các ngài đạt được sự chiến thắng của giác ngộ viên mãn, và Đại Dương ám chỉ sự bao la của vô cùng chư Phật hợp nhất trong Quán Thế Âm. Hãy cầu nguyện rằng sẽ có ngày các bạn cũng thành tựu sự hoàn thiện như vậy đến độ chỉ nghe tên các bạn, chúng sanh sẽ được tịnh hóa những nhiễm ô của họ và giải thoát khỏi những cõi thấp.

Biết rằng Quán Thế Âm thường trụ trong chính các bạn như là sự tương tục của cái Một bất biến, hãy trì tụng thần chú sáu âm.

## Bốn điểm chính yếu về Thân, Ngữ, Tâm và Pháp Thân

### Thân

60. *Tin thân thể là cứng đặc là điều gây ra tình trạng nô lệ;*

*Nếu con nhận biết nó là hóa thân, xuất hiện nhưng trống không, nó là Quán Thế Âm – Không có cái gì khác ngoài Khasarpani Cao Cả.*

*Trong sự nhận biết thân thể hóa thân, xuất hiện mà trống không, hãy trì tụng thân chú sáu âm.*

Chính tri giác bình thường của chúng ta về thân thể như là một cơ cấu cứng đặc của xương và thịt khiến nó thu hút khổ đau như một nam châm. Nhưng bằng cách tu hành những thực hành quán tưởng và trì chú, các bạn học cách phá tan sự trụ chấp của các bạn vào tính cứng đặc của thân; bằng cách tu hành tri giác thân các bạn như là thân trí huệ vô sanh, vô biên của Quán Thế Âm, các bạn có thể đạt đến trạng thái vượt thoát khỏi khổ đau. Thân thể của Quán Thế Âm, toàn khắp như bầu trời, thì chẳng phải thịt và máu cũng chẳng phải là cái gì cụ thể như một bức tượng. Hơn nữa, nó trong suốt như một cầu vồng, xuất hiện rõ ràng nhưng trống không và không có bản chất gì. Còn hơn nữa, Quán Thế Âm không chỉ là một hình ảnh – ngài đang sống, sáng rõ với trí huệ, tình thương và thần lực, trả lời cho bất cứ ai chỉ làm một cử chỉ cầu nguyện hay trì tụng một biến mani.

### Ngữ

61. *Ý niệm hóa lời nói và âm thanh là điều gây ra vọng tưởng; Nếu con nhận biết nó là thần chú, âm vang nhưng trống không, nó là Quán Thế Âm – Không có cái gì khác ngoài Tiếng Rống của Sư Tử Thiên Liêng. Trong sự nhận biết âm thanh là thần chú, hãy trì tụng thân chú sáu âm.*

Khi sự quán tưởng thân hóa thân của các bạn rõ ràng và ổn định, trì chú, như được diễn tả trong đoạn về ngữ kim cương, sẽ nâng cao thêm sự thực hành của các bạn. Chữ thứ nhất của thần chú Quán Thế Âm, OM, tiêu biểu năm trí huệ; như chữ của tốt lành, nó bắt đầu của hầu hết thần chú. MANI nghĩa là “hạt ngọc”, PADME nghĩa là “hoa sen”, và HŪM là chữ bày tỏ và khẩn cầu sự toàn giác của Quán Thế Âm. Toàn bộ thần chú có thể chuyển dịch thành: “Ngài, Hạt Ngọc Hoa Sen, xin hãy ban cho toàn giác của ngài.” Bằng cách lập lại danh hiệu ngài trong thần chú sáu âm, các bạn nhớ đến và cầu khẩn những phẩm tính vô biên của ngài, như thể các bạn đang kêu gọi ngài từ khoảng cách xa. Để trả lời, lòng đại bi của ngài biểu lộ không phải dụng công tác ý, đáp ứng mọi mong muốn của các bạn.



Đề ban phước gia bị những chúng sanh, Quán Thế Âm đã quán đánh trao truyền quyền lực cho thần chú của ngài thành giống như chính bản thân ngài. Nó là âm vang của tánh Không vô sanh. Được viết ra, thần chú giải thoát bởi sự thấy; như là âm thanh nó giải thoát bởi sự nghe; khởi lên trong tâm thức, nó giải thoát bởi sự nhớ niệm; đeo trên thân, nó giải thoát bởi sự xúc chạm. Nếu các bạn làm cho mình quen tri giác mọi âm thanh như thần chú, các bạn sẽ không cảm thấy sợ hãi khi các bạn nghe những âm thanh kinh khủng của trung âm. Qua thần chú của ngài, Quán Thế Âm thực hiện hoạt động bao la và bi mẫn của ngài trên một phạm vi vô cùng. Thế nên với sùng mộ nhiệt thành, nghe mọi âm thanh của vũ trụ như tiếng phản hồi của thần chú, hãy trì tụng thần chú sáu âm.

## **Tâm thức**

*62. Bám chấp vào những tri giác của tâm thức như là thật là sự mê lầm tạo ra sanh tử; Nếu con để cho tâm thức trong trạng thái tự nhiên của nó, tự do với những tư tưởng, nó là Quán Thế Âm – Không có cái gì khác ngoài sự Thoải Mái Thiêng Liêng trong Tâm Tối Hậu. Trong tâm tối hậu, Pháp thân, hãy trì tụng thần chú sáu âm.*

Người ta thường nói, “Hãy thiền định! Hãy thiền định!” nhưng trừ phi các bạn đã thiết lập một cái hiểu vững chắc và không sai lầm về cái thấy tánh Không, cái gì là điềm để thiền định? Không nhận biết bản tánh trống không của tâm thức chính là nguồn gốc đích thật của sanh tử. Bản tánh trống không này, với lòng bi nội tại vốn có của nó, được nhận biết khi tâm thức, tự do với những ảnh hưởng của tư tưởng, thức tỉnh với tánh giác đơn giản của cái hiện tại.

Thả lỏng dây cương, những tư tưởng tạo ra toàn bộ sanh tử. Không được nghiên cứu, khảo sát, chúng giữ lại những hình tướng biểu kiến của chúng và do đó sức mạnh để kéo dài sanh tử của chúng. Tuy nhiên không có tư tưởng nào, tốt hay xấu, có được hiện hữu sờ nắm được dù nhỏ nhất. Không có ngoại trừ nào, những tư tưởng đều hoàn toàn trống không, như một cầu vồng dù có xuất hiện rực rỡ và sống động năm màu trên bầu trời, cũng chẳng thể nào nắm bắt, mặc lấy như áo quần hay được dùng theo cách nào khác. Tánh Không tuyệt đối không biến đổi bởi bất kỳ thứ gì, ngay cả khi nó bị che đậy với cái thấy do những che ám mặt ngoài. Thật vậy, những che ám này không phải là những thứ có thật cần phải dẹp bỏ, bởi vì khoảnh khắc chúng ta nhận ra bản tánh trống không của chúng thì chúng biến mất hoàn toàn. Khi sự mê vọng của những tư tưởng che ám biến mất, tâm thức trở lại tự do và thanh tịnh, an

trụ trong tự tánh của nó một cách không khởi sức. Đây là ý nghĩa của danh hiệu Thoải Mái Trong Tâm Tối Hậu của Quán Thế Âm.

Bầu trời không bao giờ bị quấy nhiễu hay thay đổi bởi sự hợp tan của những đám mây. Bầu trời không nuôi hy vọng những cầu vồng sẽ khởi lên cũng không chịu thất vọng nếu chúng không khởi. Tâm kim cương của Quán Thế Âm không hề rời khỏi bản tánh tuyệt đối, bất kể hoạt động từ bi cho chúng sanh của ngài có rộng rãi hay tỏa khắp bao nhiêu. Xuất hiện cho chúng sanh trong vô vàn cách, trong thật tế ngài không bao giờ lìa khỏi tánh Không.

Quán Thế Âm là một với bản tánh bản nhiên của tự tâm chúng ta; chớ tìm ngài ở đâu khác. Để chúng ngộ bản tánh này trong chính các bạn, hãy thỉnh cầu và nhận lãnh những lời dạy với lòng sùng mộ cảm thông sâu sắc và không giả tạo, rồi tham thiền chiêm nghiệm và đồng hóa chúng vào hiện thể của các bạn. Cuối cùng, các bạn sẽ thành tựu chứng ngộ tối hậu. Mọi khuynh hướng nghiệp và phiền não che ám sẽ tan biến, và các bạn sẽ biết trực tiếp tánh Không của tất cả hiện tượng. Đến điểm này các bạn sẽ thoải mái trong một trạng thái nghỉ ngơi, xa hẳn những hành hạ của sanh tử. Giống như một ông già thanh tịnh xem những đứa bé đang chơi, các bạn sẽ nhìn thấy với sự bình đẳng thân nhiên trò chơi biểu diễn hằng hằng biến chuyển của những hiện tượng không thực.

Nếu các bạn thấy khó khăn khi quán tưởng những hóa thân với những trang sức, sự phóng ra ánh sáng, và mọi chi tiết khác, hãy đơn giản duy trì, giữ gìn sự nhận biết trạng thái bản nhiên; đây là yoga-tâm về Pháp thân và của Pháp thân. Xem mọi sự khởi lên trong hương vị đơn nhất của thực tại tuyệt đối, hãy trì tụng thần chú sáu âm.

## **Pháp thân**

*63. Mọi sự vật hiện hữu là dòng tương tục thanh tịnh bản nhiên của Pháp thân; Nếu con gặp Pháp thân mặt đối mặt, nó là Quán Thế Âm – Không có cái gì khác ngoài Bạc Tối Cao Thiêng Liêng của Vũ Trụ. Trong dòng tương tục của thanh tịnh toàn khắp, hãy trì tụng thần chú sáu âm.*

Quán Thế Âm và tất cả chư Phật trong mọi phương diện của các ngài, hoặc trên cấp độ Báo thân hay Hóa thân, đều khởi từ nền tảng của Pháp thân. Pháp thân là cảnh giới tuyệt đối và bao la vượt khỏi mọi tạo tác trí thức. Nó bao gồm trong bản tánh của nó tất cả phẩm tính giác ngộ của Phật tánh.(66) Nó là trí huệ bản nguyên đã ở cùng chúng ta từ thời vô thủy. Trí huệ vốn sẵn có này có thể được nhận biết qua những thực hành thiền định về an định và quán

chiếu. An định là sự làm bình lặng trạng thái ồn náo bình thường của tâm thức, và quán chiếu là sự khai triển của sự nhìn thấy rộng rãi hơn và sự chứng ngộ sâu xa hơn kèm theo. Khi an định và quán chiếu hòa lẫn không thể phân chia, Pháp thân được chứng ngộ.

Khi các bạn tiến bộ theo con đường Bồ tát, liên tục hộ trì sự thực hành trong cả thiền định lẫn sau thiền định, cuối cùng các bạn đạt đến địa thứ nhất(67) và đi vào con đường nhìn thấy; gọi như thế bởi vì lần đầu tiên các bạn thực sự thoáng thấy thực tại tối hậu, bản tánh trống không của mọi sự vật. Kinh nghiệm này về tánh Không vẫn chưa đạt đến mức độ trọn vẹn của nó và phải được dần dần mở rộng qua mỗi mức độ liên tiếp nhau cho đến cuối cùng, tới địa thứ mười, khung dệt cấu thành của hai loại che chướng biến mất vĩnh viễn, và trí huệ kim cương bốn nguyên được hoàn toàn phát lộ. Các bạn đạt đến cái gọi là con đường không học nữa, mức độ của Phật tánh, nơi tâm thức là một với tâm trí huệ của Pháp thân. Người nào hoàn thành mức độ bất nhị này của giác ngộ thực sự hiện thân những lý tưởng cao nhất của tất cả trong ba cõi của cuộc sống.

Quán Thế Âm chính là Như Lai, tinh túy rốt ráo của Phật tánh, và mọi phẩm tính của Pháp thân sẽ khai triển không cần cố gắng qua sự trì tụng thần chú sáu âm của ngài.

## KẾT LUẬN BÀI GIẢNG THỨ HAI

*64. Một bốn tôn, Quán Thế Âm, hiện thân của tất cả chư Phật;*

*Một thần chú, sáu âm, hiện thân tất cả thần chú;*

*Một Pháp, Bồ đề tâm, hiện thân cả thấy những thực hành của hai giai đoạn phát triển và thành tựu.*

*Biết cái một giải thoát cho tất cả, hãy trì tụng thần chú sáu âm.*

Bản thân Phật Thích Ca Mâu Ni là một xuất sanh của Quán Thế Âm; Pháp, cái chỉ cho chúng ta điều cần tránh và điều cần trau dồi, thì hoàn toàn chứa đựng trong thần chú sáu chữ; Tăng, những Bồ tát giúp đỡ chúng ta suốt con đường, cũng là những xuất sanh của Quán Thế Âm. Như thế Quán Thế Âm là sự hợp nhất của Tam Bảo. Như một hồ chứa tích trữ những giọt mưa, lòng bi của Quán Thế Âm bao gồm tất cả trí huệ của Manjushri (Văn Thù) và tất cả năng lực của Vajrapani (Kim Cương Thủ). Với một hóa thân bốn tôn, một thần chú và một thực hành này, các bạn có thể thành tựu mọi sự.

Những hóa thân thì vô cùng khác biệt: an bình hay hung nộ, với một, ba hay nhiều đầu, và với hai, bốn, sáu hay nhiều hơn nữa các cánh tay, mỗi cái tượng

trung một phẩm tính khác nhau. Tuy nhiên các bạn có thể tin rằng tất cả chúng đều bao hàm trong Quán Thế Âm. Theo cùng cách ấy, bởi vì tất cả năng lực lợi lạc của vô số thần chú khác được bao gồm trong thần chú sáu âm, các bạn có thể đem tất cả lòng mình để trì tụng chỉ một thần chú. Thân, ngữ và tâm thức các bạn tự nên tặng là một với thân, ngữ và tâm của Quán Thế Âm; các bạn cần nhận ra điều này như là tinh túy của sự thực hành.

Đồng thời, để theo trọn con đường giác ngộ đến mục tiêu tối hậu của nó, điều sống chết là thường trực duy trì và làm mạnh thêm thái độ bao la của Bồ đề tâm. Theo những giáo huấn cốt lõi của những bậc thầy Kadampa quý báu, trước tiên các bạn được đưa vào bản tánh của tâm, Bồ đề tâm tuyệt đối, và rồi các bạn trau dồi lòng bi với tất cả chúng sanh, tức là Bồ đề tâm tương đối.

Thật là khó khăn nếu đem cái tâm thức hoang dã vào dưới sự kiểm soát mà trước tiên không nhận biết rằng những tư tưởng lang thang trong thật tế không bao giờ sanh và do đó không bao giờ có thể trụ cũng không thể diệt. Với sự nhận biết này, không theo đuổi những tư tưởng khi chúng khởi lên mà chỉ an trụ trong sự đơn giản không cách hở của trạng thái tự nhiên vốn vậy của tâm, đó là cái được gọi là Bồ đề tâm tuyệt đối.

Một khi các bạn có một thoáng thấy bản tánh của tâm theo cách này, sự chứng ngộ Bồ đề tâm tuyệt đối của các bạn được sâu xa thêm qua sự trau dồi Bồ đề tâm tương đối trong hai phương diện của nó: ước mong thành tựu giác ngộ vì tất cả chúng sanh và thật sự đem nguyện vọng ấy vào thực hành. Như chúng ta đã thấy ở trước, chỉ mong muốn giúp đỡ người khác thì không đủ. Các bạn phải đảm trách việc làm lợi lạc thật sự cho tất cả chúng sanh, giống như Quán Thế Âm, và chính vì để hoàn thành mục đích này mà các bạn quán tưởng Quán Thế Âm, trì tụng thần chú của ngài và thiền định về bản tánh của trí huệ ngài. Khi các bạn liên tục thực hành theo cách này, những tư tưởng hư vọng càng lúc càng trở nên ít đi, trong khi trí huệ nở hoa trong hiện thể của các bạn, cho phép các bạn đáp ứng những nhu cầu tức thời và tối hậu của chính các bạn và tất cả những người khác.

## **PHẦN BA**

# **QUYẾT TÂM GIẢI THOÁT KHỎI SANH TỬ**

**Buông bỏ những hoạt động sanh tử**

**Những hành động**

**Nói năng**

**Đi đây đó**

**Ăn**

**Suy nghĩ**

**Những sở hữu**

**Ngủ**

**Nhu Cầu Khẩn Thiết phải Thực Hành**

**Làm chủ tâm thức**

**Những bài kệ kết thúc**

**Hồi Hương Công Đức**

**Lời Kết**

**Chú thích**

**Về Patrul Rinpoche**

**Về đức Dilgo Khyentse Rinpoche**

## **Buông bỏ những hoạt động sanh tử**

Điểm đầu tiên của sự từ bỏ là bỏ lại mọi hoạt động sanh tử đằng sau để nhất tâm thực hành Pháp.

### **Những hành động**

*65. Ích gì mọi việc con làm? Quá bận rộn mà chỉ tạo thêm sanh tử –  
Hãy nhìn mọi điều con đã từng làm, vô nghĩa biết bao nhiêu.  
Giờ đây tốt hơn con nên ngừng cố gắng làm mọi sự;  
Dừng mọi hoạt động, hãy trì tụng thần chú sáu âm.*

Chỉ có một vị Phật mới có thể tính đếm được bao nhiêu lần các bạn đã sanh ra trong sanh tử luân hồi từ vô thủy, và chỉ một vị Phật mới có thể nói lúc nào sanh tử bắt đầu. Có nói trong Pháp Cao Cả của sự Nhớ Lại Rõ Ràng rằng nếu các bạn có thể chong chất tất cả thân thể các bạn đã có trong những đời quá khứ làm loài côn trùng, đồng ấy còn cao hơn cả núi Tu Di; và nếu các bạn có thể gom góp lại mọi hạt nước mắt buồn đau các bạn đã đổ ra, chúng sẽ tạo thành một đại dương lớn hơn bất kỳ đại dương nào trên trái đất. Trải qua mọi cuộc đời không thể tính đếm hết này, mọi thứ các bạn đã làm chỉ là kéo dài thêm nỗi khổ của các bạn mà không đem lại cho các bạn đâu chỉ một gang tay tiến gần hơn với giải thoát. Tại sao? Bởi vì cho đến bây giờ, mọi hành động của các bạn đều gây tai hại, hay tốt nhất thì cũng là vô ích.

Những chúng sanh hữu tình thì thường trực bận rộn. Những con người chúng ta luôn luôn bận rộn tranh giành với người khác, mua, bán, làm ra, huỷ hoại. Những con chim thì luôn luôn bận rộn xây tổ, ấp trứng, nuôi nấng chim con. Những con ong luôn luôn bận rộn tích tập phấn hoa, làm mật. Những con thú khác thì luôn luôn bận rộn nuôi nấng, săn bắt, canh chừng sự nguy hiểm, dạy dỗ con cái. Các bạn càng làm, các bạn càng phải làm và sự khó khăn của các bạn càng tăng lên – nhưng kết quả sau cùng của mọi sự quần quật và phiền phức của các bạn sẽ không tồn tại lâu hơn một hình vẽ bằng ngón tay trên mặt nước của các bạn. Khi các bạn biết rõ sự làm nản lòng và phù phiếm của bấy nhiêu hoạt động vô nghĩa thì rõ ràng rằng sự đảm đương thật sự xứng đáng duy nhất là thực hành Pháp.

## **Nói năng**

*66. Ích gì mọi điều con nói? Tất cả chỉ là chuyện tâm phào vô định –  
Hãy nhìn nó đem lại phóng dật không thích đáng biết bao nhiêu.*

*Giờ đây tốt hơn con nên giữ im lặng;*

*Hoàn toàn ngưng lại nói năng, hãy trì tụng thần chú sáu âm.*

Khi người ta ở cùng nhau và nói chuyện, hầu hết điều họ nói là hoàn toàn vụn vặt vô nghĩa. Cuộc nói chuyện của họ, chủ yếu hứng khởi từ những luyến bám và ác cảm, chỉ dùng để tăng thêm những thức tình độc hại của họ. Mọi thứ nói chuyện vô bổ này làm xao động tâm thức, khiến tư tưởng lất phất như nhiều lá cờ giấy trong gió.

“Miệng là cửa của tội lỗi,” châm ngôn nói thế. Lắm lời, nói dối, lời thô bạo, và chuyện lê đôi mách, tất cả gây ra những phóng dật không cùng và loạn động bên trong; và ngay cả tài năng hùng biện khúc chiết và hấp dẫn cũng chỉ thường hơn đưa đến sự mất thì giờ và rối rắm. Đây là điều tại sao có nói trong Mật thừa rằng dùng chỉ một tháng trì tụng thần chú trong khi vẫn giữ im lặng thì nhiều lợi lạc hơn để cả một năm trì chú mà có lẫn lộn với những nói chuyện bình thường. Được làm một cách thích đáng mà không có sự trà trộn của bất cứ hình thức lời nói nào khác, như trong trường hợp thứ nhất, sự trì tụng thần chú giữ được năng lực trọn vẹn của nó và cuối cùng đưa đến một nhìn thấy sáng rõ chân lý vượt trên mọi lời nói, vì mani là âm vang tự nhiên của chân lý không thể diễn tả này. Bởi thế sự thực hành của các bạn sẽ tiến bộ nhanh chóng nếu các bạn trừ bỏ chuyện phiếm không cùng của đời sống hàng ngày bằng cách giữ một lời thệ nguyện im lặng, và thốt lên không cái gì khác ngoài thần chú sáu âm.

## **Đi đây đó**

*67. Ích gì sự chạy lòng vòng? Đến và đi chỉ làm con mệt mỏi –  
Hãy nhìn sự lang thang của con đã đem con xa khỏi Pháp biết bao nhiêu.*

*Giờ đây tốt hơn con nên dừng lại và buông xả tâm thức con;*

*Ở lại, vô tư và thoải mái, hãy trì tụng thần chú sáu âm.*

Chạy lòng vòng đây đó, chỉ làm chúng ta mệt mỏi vô cơ. Chúng ta luôn luôn lao đến để xem cái gì đang xảy ra đâu đó và dính dấp vào mọi loại biến cố trong thế giới bên ngoài. Nhưng tất cả thời gian ấy nên để nhìn vào bên trong hơn, vào sự chuyển động của những tư tưởng của chúng ta và đủ để chúng ta làm chủ chúng.

Cho đến bây giờ các bạn đã lang thang lòng vòng, lạc loài trong nhiều cõi khác nhau của sanh tử nơi đó không có chút gì khác ngoài khổ đau. Gom góp nghiệp và trải nghiệm sự khổ sở từ kết quả của nó, các bạn đã lạc càng ngày càng xa khỏi Pháp. Không tốt hơn sao nếu bây giờ ở lại trong một nơi yên tĩnh tốt cho tham thiền? Thiền định về vị thầy thiêng liêng và những giáo lý thiêng liêng cho đến khi ý nghĩa thật sự của Pháp hoàn toàn tràn ngập tâm thức các bạn là cách duy nhất để làm cho cuộc đời người hiếm hoi và quý giá này thực sự xứng đáng. Nếu các bạn có thể làm điều ấy, dù chỉ trong một thời gian ngắn, đó là một ân sủng lớn lao.

## Ăn

*68. Ích gì mọi thứ con đã ăn? Tất cả chúng chỉ trở thành cứt đái –  
Hãy nhìn sự ngon miệng của con không thể thỏa mãn biết bao nhiêu.  
Giờ đây tốt hơn con nên tự nuôi mình bằng thức ăn của samadhi (định);  
Hãy thôi mọi thứ ăn uống, và hãy trì tụng thần chú sáu âm.*

Bất cứ thứ gì chúng ta ăn, dù ngon lành hay vô vị bao nhiêu, rồi cũng chỉ thành phân thải, thế thì tại sao khát khao nó đến thế? Tốt hơn là xem thức ăn chúng ta ăn như một đồ cúng, nhờ đó tích tập công đức thay vì làm mạnh thêm sự bám luyến của chúng ta.

Khi các bạn ăn, hãy quán tưởng đồ ăn và thức uống của các bạn như là cam lồ thanh tịnh và trước hết cúng dường nó cho Tam Bảo. Rồi tưởng rằng chư Phật chuyển lại cho các bạn thực phẩm các bạn đã dâng cúng các ngài, hãy ăn nó như một ban phước. Khi hết bữa ăn, hãy quán tưởng các bạn là Quán Thế Âm và thức ăn các bạn vừa ăn được chuyển hóa thành cam lồ, nó chảy tràn từ hai tay và từ toàn thân các bạn đến làm nhẹ bớt sự đói khát của tất cả chúng sanh trong cõi naga quý; hành vi ăn bình thường như vậy trở thành một cách để tích tập công đức. Bằng cách hội nhập Pháp vào mọi hành động của các bạn, mỗi một phương diện của đời sống hàng ngày có thể được chuyển thành một sự thực hành làm phong phú hiểu biết của các bạn.

Tại sao mong muốn những bữa ăn thịnh soạn? Cố gắng thỏa mãn sự khát khao của các bạn thì giống như uống nước muối: càng uống càng khát thêm. Hãy nhìn bao nhiêu thời gian, công sức và tiền bạc người ta đã tiêu chỉ cho một bữa ăn ngon! Thay vì mọi thứ đó, hãy bằng lòng với thức ăn giản dị và thỏa thích trong cam lồ của samadhi,(68) sự thiền định của an định và quán chiếu, nó sẽ đem lại thỏa mãn sâu xa và gỡ những che chướng khỏi các bạn. Nhận biết nguồn gốc của sự nuôi dưỡng chân thật, hãy trì tụng thần chú sáu âm.



## Suy nghĩ

*69. Ích gì mọi tư tưởng của con? Chúng chỉ đem đến thêm mê lầm –  
Hãy nhìn mọi mục tiêu con đã trù tính được thành tựu ít biết bao nhiêu.  
Giờ đây đối với những quan tâm của đời này, tốt hơn con chớ nghĩ quá xa;  
Dẹp bỏ mọi kế hoạch của con, hãy trì tụng thần chú sáu âm.*

Không kéo dài những tư tưởng quá khứ hay chờ đón những tư tưởng tương lai, hãy hộ trì một tinh giác trong sáng về khoảnh khắc hiện tại. Khác đi thì không thể có sự chấm dứt cho sự tiếp nối của những vọng tưởng. Như Gyalse Thogme minh triết và thánh thiện đã nói, “Mọi cái gọi là những thứ vui buồn này giống như hình vẽ trên mặt nước; việc gì phải chạy theo chúng? Nếu các bạn thực sự phải có điều gì để suy nghĩ, bây giờ hãy chiêm nghiệm như thế nào mọi sự được kết tập sẽ mất đi và mọi sự được xây dựng sẽ tan rã.”

Sự phù phiếm của việc hoạch định cho tương lai không thể dự kiến được minh họa bằng câu chuyện người cha của Mặt Trăng Tuyết Vời.

Một đêm nọ một nông dân trước khi đi ngủ, cột một bao lúa lớn vừa thu hoạch xong và treo nó trên một xà nhà ngay trên giường mình. Anh ta nằm ngả lưng trên đệm, hai tay kê sau đầu, nhìn bao lúa. “Chắc chắn ta sẽ có thể bán lúa này để có một số tiền. Với số tiền đó ta sẽ có cơ hội có một hôn nhân tốt đẹp với một người đẹp dễ... Khi làm đám cưới xong, sẽ không lâu ta sẽ có một đứa con trai xinh xắn... Ta hãy suy nghĩ, mình sẽ đặt tên cho nó là gì đây?” Thấy mặt trăng tròn chiếu rọi qua khung cửa sổ anh ta đột nhiên có một ý tưởng. “Biết rồi! Ta sẽ gọi nó là Mặt Trăng Tuyết Vời...” Nhưng ngay lúc đó một con chuột đã gặm xong sợi dây treo bao lúa. Cái bao nặng rơi xuống người anh nông dân, chấm dứt đời anh và những dự định của anh.

Chớ để tâm thức các bạn lạc mất trong suy tính. Hãy bỏ hoàn toàn mọi kế hoạch cho những quan tâm bình thường của cuộc đời này, và nhớ mỗi phút giây trôi qua là một cơ hội để thực hành Pháp nó sẽ đem lại điều gì, hãy hướng mỗi tư tưởng của các bạn về Quán Thế Âm. Thay vì nhượng bộ cho sức mạnh của vọng tưởng, hãy lấp đầy tâm thức các bạn với tình thương và bi mẫn cho tất cả chúng sanh; và thay vì tự làm mình kiệt sức một cách vô ích khi cố gắng đáp ứng mọi mục tiêu bình thường của các bạn, hãy an trụ trong tánh bình đẳng thản nhiên đến từ thiên định sâu xa.

Thực hành như vậy, dù ít ỏi như chỉ một giờ, là một đối trị hiệu quả với những phiền não che ám và chắc chắn củng cố sự tiến bộ của các bạn trên con đường.

Thế nên, cắt đứt mọi hy vọng, kế hoạch và mong mỏi, chúng chỉ làm khuấy động tâm thức, hãy trì tụng thần chú sáu âm.

## **Những sở hữu**

*70. Ích gì mọi thứ của con? Tài sản chỉ là bám chấp –  
Hãy nhìn con sẽ bỏ lại đằng sau những gì con có sớm biết bao nhiêu.  
Giờ đây tốt hơn con nên chấm dứt sự bám níu sở hữu của mình;  
Thôi chiếm hữu và tích trữ sự vật, hãy trì tụng thần chú sáu âm.*

Những sở hữu, như mọi thứ vật chất khác, phải tan rã không sớm, thì muộn. Thịnh vượng gây ra lo lắng không cùng và mọi loại tâm thái xấu xa. Có châm ngôn rằng, “Giàu có của bạn càng tăng, khổ não của bạn càng lớn.” Các bạn có thể tiêu pha toàn bộ cuộc đời mình để tích chứa sở hữu và tiền bạc cho đến khi các bạn giàu như chính Thần Tài – và rồi tình hình cái chết sẽ cướp của các bạn tất cả. Hãy xem số phận của rất nhiều những nhà cai trị quyền uy và triều đại thịnh vượng rồi bị sụp đổ bởi mưu đồ, thảm họa, biến động, chiến tranh và mọi thứ khổ đau khác mà họ hình như hấp dẫn tới.

Không đau đớn sao khi thấy ai đó rỏ rúng trong chốc lát một hạt ngọc quý báu như thể nó là một hòn đá tầm thường, rồi vứt nó đi? Thế đấy, vậy mà còn khổ sở hơn khi thấy những người nào có cơ hội quý báu để thực hành Pháp mà lại phung phí đời họ vào sự theo đuổi mê lầm những mục tiêu vô nghĩa. Sử dụng cuộc đời làm người này cho những cái khác với mục đích thật sự của nó thì cũng giống như đổ đầy một bình chứa bằng vàng với cứt đá.

Chớ phung phí hay sử dụng sai cơ hội quý báu này. Chớ tiêu phí hết thời gian của các bạn để gom góp sự vật, chúng hoàn toàn không cần thiết. Tốt hơn rất nhiều khi dùng nó để xây dựng công đức của sự thực hành tâm linh.

Dù trì tụng một ít mani hay thực hành trong chốc lát sẽ cho các bạn giàu có trong kho tàng tâm của các bậc giác ngộ. Thấu hiểu rằng không có sự giàu có nào của thế gian sẽ đem lại lợi ích thật sự cho đời này lẫn đời sau, hãy trì tụng thần chú sáu âm với tinh tấn, sùng mộ và niềm vui.

## Ngủ

*71. Ích gì mọi thời gian con ngủ? Tất cả chúng chỉ được tiêu phí trong sự mê mờ mù mịt – Hãy nhìn cuộc đời con trôi mất trong lưới biếng để dàng biết bao nhiêu. Giờ đây tốt hơn con nên bắt đầu nỗ lực toàn tâm; Ngày và đêm, cự tuyệt mọi phóng dật, hãy trì tụng thần chú sáu âm.*

Vào tuổi bảy mươi, các bạn sẽ đã tiêu pha 70 lần 365 đêm, hay hơn hai mươi năm, chỉ để ngủ như một xác chết. Giấc ngủ bình thường không chỉ không ích lợi gì cho việc thực hành Pháp của các bạn; nó cũng làm mạnh trở lại xu hướng nghiệp của các bạn đối với vô minh, đến độ mà sự lười biếng quá độ cũng đủ gây ra sự tái sinh trong những cõi thấp của sanh tử. Bởi thế quan trọng nhất là các bạn bỏ đi sự lười biếng và tập trung mọi nỗ lực nhất tâm vào sự thực hành Pháp.

Cũng quan trọng là sử dụng những phương tiện để chuyển hóa giấc ngủ bình thường thành một thực hành nó sẽ làm tăng thêm sự tiến bộ của các bạn trên con đường. Trước khi đi ngủ ban đêm, hãy nghĩ về điều các bạn đã làm trong ngày. Sám hối mọi hành động xấu, và quyết định không lập lại chúng. Nhớ lại việc gì tốt các bạn đã làm, hãy hồi hướng mọi công đức các bạn đã tích tập được trong ngày cho sự giải thoát nhanh chóng của tất cả chúng sanh. Rồi theo tư thế “sư tử,” nằm dài trên phía phải với bàn tay phải để dưới má phải và cánh tay trái duỗi trên sườn trái; đây là tư thế đức Phật nằm khi nhập parinirvana. Tiếp theo, quán tưởng Quán Thế Âm bằng cỡ bằng ngón tay cái, ngồi trên một hoa sen đỏ bốn cánh trong tim các bạn. Những tia sáng tuôn ra từ ngài, tỏa đầy thân thể các bạn, căn phòng các bạn và dần dần toàn cả vũ trụ, làm chảy tan mọi sự vào một khối ánh sáng rực rỡ. Hãy rơi vào giấc ngủ trong khi duy trì quán tưởng này.

Nếu các bạn có thể dùng giấc ngủ cho sự thực hành theo cách này, sự thực hành ban ngày sẽ liên tục hòa lẫn với sự thực hành của ban đêm. Tương tự, khi các bạn có thể sử dụng những phương tiện để chuyển hóa mọi hoạt động hàng ngày của các bạn thành thực hành, sau-thiền-định sẽ liên tục hòa lẫn vào thiền định; cái này sẽ nâng cấp cái kia và sự tiến bộ của các bạn sẽ nhanh chóng. Kiên trì cả ngày lẫn đêm, hãy trì tụng thần chú sáu âm.

## **Nhu cầu khẩn thiết phải thực hành**

*72. Không còn thời gian, không còn thời gian nữa! Không còn thời gian để ở yên*

*Khi cái chết thành linh áp xuống trên con, con sẽ làm gì?*

*Giờ đây tốt hơn con hãy bắt đầu thực hành ngay Thánh Pháp;*

*Giờ đây, nhanh chóng, cấp bách – hãy trì tụng thần chú sáu âm.*

Các bạn có thể chắc chắn rằng cái chết rồi sẽ đến, nhưng các bạn không bao giờ chắc chắn nó đến khi nào, ở đâu hay như thế nào – có thể là ngay ngày hôm nay. Cái chết không rung động trước mọi quyền lực và đạo quân trong thế giới, không động lòng bởi những khoản hùng biện nhất, trợ trợ với sắc đẹp lộng lẫy nhất, không nao núng bởi sự hối lộ hậu hĩnh nhất. Không có cái gì có thể tắt dừng cái chết, dù chỉ một khoảnh khắc. Khi thời của các bạn đã đến, chỉ có một thứ sẽ có ích dụng cho các bạn: bất kỳ Pháp gì các bạn đã làm. Hãy luôn luôn nhớ đến cái chết. Như những đạo sư Kadampa đã nói, “Chính là thiền quán về cái chết sẽ trước tiên xoay tâm thức bạn về Pháp, rồi thôi thúc những cố gắng thực hành của bạn, và cuối cùng cho phép bạn nhận ra cái chết như là Pháp thân.”

Tuy nhiên, phút giây chết không phải là thời gian để bắt đầu thiền định. Bây giờ là thời gian đó, khi tâm thức các bạn khỏi bận bịu và thân thể các bạn khỏi bệnh tật. Hãy bắt đầu ngay bây giờ, và dù nếu cái chết giáng xuống các bạn một cách không ngờ trước, các bạn cũng đã được chuẩn bị, không hối tiếc hay sợ hãi.

Chớ bao giờ quên cuộc đời này sẽ chấm dứt nhanh chóng bao nhiêu, như một tia sấm chớp mùa hè hay một cái vẩy tay. Bây giờ các bạn có dịp may thực hành Pháp, chớ có phung phí chỉ một khoảnh khắc nào cho việc gì khác, mà với tất cả năng lực và tinh tấn hãy trì tụng thần chú sáu âm.

*73. Con có thể nói đến những năm, những tháng hay những ngày –*

*Hãy nhìn sự vật biến chuyển từng khoảnh khắc như thế nào, ngay giờ đây!*

*Mỗi khoảnh khắc trôi qua đem con gần hơn đến cái chết;*

*Giờ đây, ngay trong một niệm này, hãy trì tụng thần chú sáu âm.*

Không có gì ở yên; từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác mọi sự đều biến chuyển. Mùa xuân các hạt nảy mầm; mùa hè mầm đọt thành lá, cuống và hoa; mùa thu hạt chín và được thu hái; và mùa đông đất lại sạch sẽ chuẩn bị cho mùa năm sau. Như mặt trăng tròn và khuyết theo từng tháng, như mặt trời mọc và lặn trong một ngày, mọi sự đều chịu sự biến đổi không ngừng. Buổi

trưa có thể thấy cả ngàn người ca hát và khiêu vũ trong hội chợ, nhưng buổi tối toàn thể hội trường im ắng và trống không. Trong thời gian đó, mỗi người tham dự đã vượt mất vài giờ để gần hơn với cái chết.

Cũng như mỗi sự vật luôn luôn chuyển đến gần hơn sự tan rã sau cùng của nó không thể tránh nổi, đời các bạn cũng vậy, như một ngọn đèn sáp đang cháy, sẽ nhanh chóng tiêu hết. Thật điên rồ khi nghĩ rằng các bạn có thể trước hết làm xong mọi công việc của mình và rồi rút lui để dùng những quảng đời còn lại cho việc thực hành Pháp. Các bạn có thể chắc chắn rằng các bạn sẽ sống bao lâu? Cái chết không giáng xuống người trẻ cũng như người già sao? Bởi thế, bất kể các bạn đang làm gì, hãy nhớ đến cái chết và giữ tâm thức các bạn chuyên chú vào Pháp. Trong cách ấy, hãy trì tụng thần chú sáu âm.

*74. Vì cuộc đời con tuột đi như mặt trời lặn chìm mất nơi xa,  
Cái chết đến gần như những cái bóng dài ra của buổi chiều.  
Bây giờ cái để lại của đời con sẽ biến mất nhanh như những chiếc bóng cuối cùng phai lạt.  
Không còn thời gian để phung phí nữa – hãy trì tụng thần chú sáu âm.*

Ngay từ khoảnh khắc sanh ra, các bạn đã bị kết án tử hình phải chết. Không có bác sĩ lỗi lạc nào có thể ngăn chặn nó. Cái chết tiến tới không ngơi ngớt về phía các bạn như bóng của những ngọn núi phía tây lúc hoàng hôn, nuốt chửng mọi sự vào bóng tối trên đường đi của nó. Đức Phật đã diễn tả, như mẫu mực của tốc độ, một người có thể bắt tất cả bốn mũi tên đang bay được bắn đồng thời về bốn hướng bởi bốn tay cung mạnh mẽ. Ngài nói, còn nhanh hơn thế là sự đi đến của cái chết.

Một lần nọ, đức Phật đi ngang qua chỗ bốn người lực lưỡng đang cố gắng di chuyển một hòn đá khổng lồ. Với chỉ một cử động không gắng sức của chân, Phật hát tung khối đá lên không, và nó bẻ tan từng mảnh. Ngạc nhiên, mấy người ấy hỏi làm sao ngài có sức mạnh kỳ lạ như vậy, và Phật trả lời rằng đó là nhờ tích tập công đức. Họ hỏi ngài có thể có ai còn mạnh hơn ngài. “Có,” Phật trả lời, “Cái chết – và bởi vì cái chết, Ta sẽ phải bỏ ngay cả cái thân với tất cả tướng hảo này.” Đức Phật đã luôn luôn dạy rằng tham thiền về cái chết và vô thường là sự động viên mạnh nhất để thực hành Pháp.

## **Làm chủ tâm thức**

*75. Thần chú sáu âm, dù hoàn hảo như Pháp,  
Cũng trì tụng không kết quả khi nói chuyện gẫu và nhìn đó đây;  
Và bám lấy con số biến trì tụng là rõ ràng trượt điểm chủ yếu.  
Trông chừng tâm thức một cách không xao lãng, hãy trì tụng thần chú sáu âm.*

Thần chú sáu chữ có năng lực trừ diệt mọi phiền não tiêu cực của các bạn và đem đến cho các bạn lợi lạc không thể tưởng tượng, nhưng nó không thể hiệu quả trọn vẹn nếu các bạn không trì tụng nó với sự tập trung thích đáng. Khi các bạn trì tụng nó, nếu các bạn bị xao lãng bởi những cảm giác thân thể, những vật khác nhau để nhìn ngó, chuyện rỗi với những người khác, hay những tư tưởng lang thang của các bạn, thì năng lực của thần chú, giống như vẻ óng ánh của một miếng vàng dính cầu bẩn, sẽ không bao giờ được cảm thấy. Dù nếu những hạt của chuỗi hạt các bạn chuyển qua những ngón tay của các bạn với tốc độ rất nhanh, một vẻ bề ngoài trống rỗng của sự thực hành như vậy liệu có ích gì? Điểm chủ yếu không phải là tích tập một con số trì tụng không lồ với bất cứ giá nào, mà là đạt được một cái hiểu sâu hơn của sự thực hành và mục đích của nó.

Đề thu hoạch quả trọn vẹn của sự trì tụng mani, quan trọng là giữ thân các bạn trong tư thế đúng mà không có những cử động bất an nào; chỉ giới hạn ngữ của các bạn vào sự trì tụng thần chú mà thôi, không nói chuyện gì khác; và giữ tâm thức các bạn tập trung vào quán tưởng, không để cho nó xao lãng bởi những kỷ niệm quá khứ hay những dự phóng tương lai.

Hãy mong mỗi thi đua với Jetsun Milarepa, ngài đã bỏ mọi hoạt động rộn ràng và những phóng dật vô ích của cuộc đời bình thường, dẹp đuổi biếng nhác và phiền não tiêu cực ra khỏi tâm thức, và hoàn toàn hiến mình cho sự thực hành Pháp. Nếu các bạn thực hành theo cách này, không nghi ngờ gì dòng tâm thức của các bạn sẽ được ban phước bởi tất cả chư Phật và chư Bồ tát.

*76. Nếu con kiểm tra tâm thức của con trở đi trở lại,  
Bất cứ điều gì con làm sẽ trở thành con đường toàn hảo.  
Trong tất cả hàng trăm giáo huấn trọng yếu, đây là cái tinh túy cốt lõi;  
Hãy nấu chảy mọi sự thành một điểm chủ yếu độc nhất này, và hãy trì tụng thần chú sáu âm.*

Điểm chính yếu bao trùm của Phật Pháp là làm chủ tâm thức. Nếu các bạn làm chủ tâm thức, các bạn sẽ có chủ quyền trên thân và ngữ, thế là khổ đau của chính các bạn và của những người khác phải đến chỗ chấm dứt. Nhưng nếu các bạn để cho tâm thức chứa đầy phiền não tiêu cực, bấy giờ dù những hành động của thân và những lời các bạn nói có vẻ hoàn hảo, các bạn cũng đang xa khỏi con đường.

Làm chủ tâm thức được thành tựu nhờ sự tỉnh giác thường trực mọi tư tưởng và hành động của các bạn. Hãy kiểm tra trở đi trở lại tâm thức các bạn, và ngay khi những tư tưởng xấu khởi lên, hãy chữa lành chúng bằng những đối trị thích hợp. Khi những tư tưởng tốt khởi lên, hãy làm mạnh thêm chúng bằng cách hồi hướng công đức chúng mang lại, mong muốn rằng tất cả chúng sanh được an lập trong giác ngộ tối hậu. Giữ gìn cái chánh niệm thường trực này trong những thực hành chỉ (an định) và quán (quán chiếu), cuối cùng các bạn sẽ có thể duy trì sự nhận biết của trí huệ ngay giữa những hoạt động và xao lãng phóng dật bình thường. Chánh niệm tỉnh giác như thế là nền tảng cốt lõi, sự chữa lành cho mọi phiền não của sanh tử.

Sự thực hành Pháp đem các bạn đến chỗ các bạn có thể duy trì sự tỉnh giác thường trực như nhau hoặc trong hay ngoài những thời thực hành. Đây là điểm tinh túy của tất cả những giáo huấn tâm linh; không có nó, dầu các bạn có trì tụng nhiều thần chú và lời cầu nguyện đến đâu, dầu nhiều ngàn lễ lạy và đi nhiều các bạn làm, khi nào tâm thức các bạn còn xao lãng phóng dật thì không có thứ nào giúp cho các bạn giải thoát khỏi những phiền não che ám của các bạn. Không bao giờ quên điểm tối yếu này, hãy trì tụng thần chú mani.

## **NHỮNG BÀI KỆ KẾT THÚC**

*77. Phần nhất, sự tố cáo buồn rầu của ta về những cách thức của thời đại suy đồi này,*

*Là một sự khiển trách ta có ý định giành cho chính ta.*

*Sự thương cảm buồn rầu này đã tác động sâu xa đến ta;*

*Bây giờ ta tặng nó cho con, nghĩ rằng con cũng cảm thấy như vậy.*

Phần thứ nhất của lời dạy này chỉ ra mức độ con người trong thời đại suy đồi này đã rơi vào dưới sự chao đảo của những hành động và thức tình của họ, nêu lên sự mất hướng của cuộc đời bình thường và miêu tả hậu quả phá hoại của cách ứng xử của con người về hạnh phúc mà họ đang tìm kiếm. Phù hợp với giáo lý lần thứ nhất của Phật, nếu các bạn thấy biết rõ ràng rằng sanh tử bị khổ đau thấm khắp, bấy giờ quyết tâm giải thoát khỏi nó sẽ an lập vững chắc

trong tâm thức các bạn như viên đá đặt nền thiết yếu cho sự thực hành Pháp của các bạn. Chính là để đem lại sự thay đổi thái độ này mà Patrul Rinpoche đã biểu lộ sự buồn rầu và mệt mỏi chán ngán ngài cảm thấy với những cách thức của sanh tử.

*78. Nếu đó không phải là trường hợp của con, và con tin tưởng hoàn toàn vào sự hùng vĩ của cái thấy và thiên định của con,  
Những ý kiến khôn ngoan làm thế nào phối hợp cái thế gian và cái tâm linh,  
Và sự thiện xảo khéo léo giải quyết những vấn đề cho sự thỏa mãn của tất cả  
– Nếu con có tất cả những thứ đó, bây giờ ta gửi con những lời tạ lỗi của ta.*

Patrul Rinpoche đã kết án sự ứng xử điên đảo và lừa dối của người ta trong thời đại đen tối này, không phải trong một tinh thần thù hận, mà là để phát hiện và sửa chữa những khuyết điểm của chính bản thân ngài. Ngài cũng hy vọng rằng bằng cách nói ra, ngài cũng có thể khuyến khích những người khác thức tỉnh với những vọng tưởng của thời đại này và nhận biết rằng Pháp là con đường duy nhất đến giải thoát.

Ý định đằng sau phần thứ nhất, bởi thế, là xoay tâm thức điên đảo về với Pháp. Nhưng rồi Patrul Rinpoche thêm rằng người đọc nào đã vượt khỏi những cách thức cong vạy, méo mó của thời đại chúng ta và đã đạt được sự xác tín và thành tựu hoàn hảo trong cái thấy, thiên định và hành động của những kinh và tantra, tâm thức họ luôn luôn đặt trên tư tưởng cao cả làm lợi lạc cho những người khác, và họ đã thành công hội nhập tinh túy của Pháp với sự dấn thân vào những công việc của thế gian, trong trường hợp này, ngài tạ lỗi vì đã lạm quyền ban tặng lời khuyên bảo không thích hợp này.

*79. Phần hai, sự luận giải của ta an lập cái thấy và thiên định –  
Bởi vì dĩ nhiên ta không có kinh nghiệm chứng ngộ nào cả –  
Mà chỉ sắp xếp cái gì ta đã hiểu nhờ những lời dạy  
Từ dòng phái quý báu của cha và con toàn tri.*

Cấu trúc nền tảng của mọi giáo lý của Tiểu thừa, Đại thừa và Kim Cương thừa là sự giải thích về cái thấy, thiên định và hành động. Patrul Rinpoche khiêm tốn từ chối đã có kinh nghiệm nào về ba cái này. Dĩ nhiên thật ra ngài đã nghiên cứu và hòa nhập một cách thấu triệt những lời dạy của Longchen Rabjam và Jigme Lingpa, “cha và con” của dòng Đại Toàn Thiện. Rồi ngài đã đạt đến chứng ngộ toàn diện và đem lại lợi lạc không thể nghĩ bàn cho chúng sanh. Trong bài giảng này ngài sắp xếp những điểm trọng yếu của con đường Phật giáo: làm thế nào nhận ra vọng tưởng vô minh, phá hủy sự thống trị của nó, và cuối cùng chuyển hóa nó thành trí huệ.



*80. Phần ba, sự cố vũ của ta cần buông bỏ mọi sự và thực hành,  
Vì con có thể dễ dàng trượt ngoài điểm chủ yếu, nó thật dễ vượt.  
Nhưng bởi vì nó hoàn toàn không mâu thuẫn với những lời dạy của chư Phật,  
Bồ tát,  
Nên thật sự tốt đẹp cho con khi đem nó vào thực hành.*

Chiêm nghiệm những thống khổ không cùng của sanh tử sẽ làm cho các bạn cảm thấy buồn bã và ghê sợ, và cảm giác này sẽ phát triển thành một ham muốn mạnh mẽ thoát khỏi mọi thứ đó. Sự quyết tâm buông bỏ sanh tử này bây giờ sẽ dẫn các bạn đến kết luận rằng điều tốt nhất các bạn có thể làm cho chính mình và những người khác là thực hành Pháp. Các bạn đã tự đặt nhiều mục tiêu trong đời sống, nhưng bây giờ để cho sự tốt đẹp của chính các bạn, các bạn phải chọn cái gì trong chúng là quan trọng và khẩn cấp nhất. Nếu các bạn chấp nhận Pháp một cách hoàn toàn đúng đắn, các bạn sẽ thấy rằng thực hành Pháp không phải là cái gì có thể trì hoãn được. Bao nhiêu người trong thế giới này sẽ chết trong giờ tới? Các bạn có thể chắc rằng mình không là người trong số đó? Dầu trường hợp nào, chắc chắn không có gì có thể đạt được từ sự phung phí thời gian các bạn có, dù cho cuộc đời các bạn có dài lâu chăng nữa.

*81. Bài giảng này, đức hạnh trong lúc bắt đầu, khoảng giữa và lúc chấm dứt,  
Được viết ra trong hang Đỉnh Chiến Thắng Núi Trắng của bậc thành tựu,  
Cho một người bạn cũ mà sự khẩn cầu không thể cưỡng lại được nữa,  
Bởi lão già rách rưới Apu Hralpo này, đang bị thiêu cháy bởi năm độc.*

Do sự yêu cầu kiên trì của một trong những đệ tử, bản văn này được tạo ra bởi Patrul Rinpoche, Orgyen Jigme Choşkyi Wangpo, ở Trakar Tsegyal, hang Đỉnh Chiến Thắng Núi Trắng, trong xứ Kham, miền đông Tây Tạng, không xa Datsedo, trên biên giới cũ giữa Tây Tạng và Trung Hoa.(69) Patrul Rinpoche sống ẩn cư với năm đệ tử trong nơi chôn đẹp đẽ này với những vách đá cao màu trắng đầy những hang động tự nhiên. Ở đây ngài cho nhiều sự chỉ dạy, như bản văn này là một, trong ánh sáng của kinh nghiệm thiền định của chính mình.

Apu Hralpo là tên quen thuộc của Patrul Rinpoche. Apu trong tiếng miền đông Tây Tạng là một cách thức thưa gọi tôn trọng. Theo truyền thống văn học, Apu cũng có thể được giải thích như sự phối hợp của những chữ A, biểu tượng của tánh Không vô sanh, và Pu, nghĩa là “con”, ám chỉ đến tình thương của Patrul Rinpoche cho tất cả chúng sanh như họ là con ruột của ngài. Vì lòng từ ái và bi mẫn của ngài với tất cả, ngài cũng thường được gọi là Apu Tốt.

Patrul Rinpoche chế nhạo cái tên Apu tôn kính dành cho ngài, bằng cách tự gọi mình là Apu Hralpo, hralpo nghĩa là một người mặc đồ cũ rách – như ngài thật sự làm thế hầu như luôn luôn. Thật ra, có thể nói rằng Patrul Rinpoche là người đã hoàn toàn xé rách nát cơ cấu của vọng tưởng, sự cho rằng chủ thể và đối tượng là có hiện hữu thật sự. Như Khenpo Shenga,(70) một đạo sư thành tựu và là một đệ tử của Patrul Rinpoche, đã nói về ngài khi bình luận về dòng này, “Ngài đã đốt cháy hoàn toàn năm độc trong ngọn lửa của trí huệ.”

## **Hồi Hương Công Đức**

*82. Ta đã huyên thuyên dài dòng, nhưng có sao đâu?*

*Đề tài của ta thì rất xứng đáng và ý nghĩa không sai lầm; thế nên công đức nó đem lại*

*Ta trao tặng cho con, và cho tất cả chúng ta khắp hết ba cõi –*

*Nguyện tất cả những mong ước của chúng ta, được cảm hứng từ những giáo lý, trở thành sự thật!*

Patrul Rinpoche tạ lỗi rằng bài giảng không tao nhã của ngài đã dài dòng lập đi lập lại như những dây bậc đơn điệu của một cây đàn cũ kỹ đã gãy. Tuy nhiên, ngài xác nhận, ý nghĩa những lời ngài nói luôn luôn trung thành với giáo lý của đức Phật, thoát khỏi lỗi lầm, và điều này khiến cái gì ngài nói xứng đáng để nghe, xứng đáng để nghiên cứu và xứng đáng để đem vào thực hành. Bởi thế công đức nào đã gia tăng từ sự diễn bày ba phần của bài giảng, ngài tiếp tục hồi hương cho tất cả chúng sanh, để cho khi đang theo con đường của những Bồ tát họ có thể đạt đến mức độ tối thượng của Quán Thế Âm.

## **Lời Kết**

Ở Tây Tạng, Xứ Sở của Tuyết, Phật giáo đã nở rộ hơn một ngàn năm. Qua ba thế kỷ liên tiếp, ba nhà vua Tây Tạng vĩ đại – Songtsen Gampo, Trisong Detsen và Tri Ralpachen – mỗi vị đã phát triển niềm tin lớn lao vào Phật Pháp và sự thực hành thiền định, và họ đã thiết lập ở Tây Tạng những điều kiện cần thiết cho sự phổ biến của giáo lý. Trải qua nhiều thế kỷ tiếp theo, người Tây Tạng đã giữ gìn niềm tin vĩ đại của họ vào Tam Bảo và đã có thể hội nhập ý nghĩa của Phật Pháp vào đời sống hàng ngày của họ.

Có đề cập nhiều lần trong Mani Kabum của vua Songtsen Gampo rằng chính đức Phật giao phó sự chăm sóc dân Tây Tạng cho Quán Thế Âm thiêng liêng,

ngài ban phước cho toàn đất nước như là Cõi Phật của Núi Potala, mọi người nam như là chính ngài, và mọi người nữ như là Jetsun Drošlma.

Trong những thập niên gần đây, những nghịch duyên và xung đột kinh khủng đã xảy ra với Tây Tạng. May mắn thay, qua hoạt động bi mẫn của chư Phật và đặc biệt của Quán Thế Âm, năm 1959, khi Tây Tạng bị xâm chiếm, Đức Dalai Lama đã có thể thoát an toàn qua Ấn Độ. Một xuất hóa sống thực của Quán Thế Âm, Đức Ngài làm việc không mệt mỏi để bảo tồn và phổ biến giáo lý thiêng liêng. Qua sự gia bị của ngài, ngày nay Phật Pháp không chỉ trở lại sanh quán của nó, Ấn Độ, mà những cầu nguyện của chúng ta cho Pháp được bùng nở lại một lần nữa ở Tây Tạng cũng đang trở thành hiện thực.

Những giáo lý được ban cho ở đây được tập trung vào Quán Thế Âm, bậc pháp chủ của tất cả các mạn đà la. Bởi vì ngài là Phật của đại bi, và bởi lòng bi là tâm của những giáo lý Phật giáo, Quán Thế Âm là bản tôn tối thượng của thiền định; và sự trì tụng thần chú của ngài thì đặc biệt đầy thần lực, chứa đựng sự ban phước lớn lao và hiệu nghiệm trong việc làm nhẹ bớt khổ đau của chúng sanh. Thiền định thường trực về Quán Thế Âm với lòng sùng mộ không lay chuyển bởi thế là một cách thức hiệu quả để tiến bộ trên con đường Đại thừa và đánh bóng viên ngọc Bồ đề tâm.

Trong phương diện bên ngoài hay tương đối của ngài, Quán Thế Âm ở nơi cõi Phật của Núi Potala, nhân cách hóa lòng bi của tất cả chư Phật. Trong phương diện bên trong hay tuyệt đối của ngài, ngài là trí huệ đại bi vốn có của chúng ta. Hiểu hai cái tuyệt đối và tương đối đồng hiện hữu với nhau như thế nào thì được gọi là cái thấy.

Tuy nhiên, chỉ bản thân hiểu biết thì chưa đủ và, nếu không được áp dụng, thì ích lợi ít. Như với bất kỳ kỹ năng nào, cái hiểu biết này phải được đưa vào việc làm và hòa nhập vào thân tâm chúng ta qua tiến trình làm quen, thường được ám chỉ là thiền định, và trong trường hợp này cốt ở sự thực hành đích thực nhắm vào Quán Thế Âm.

Một khi các bạn đã nhận biết cái thấy, khi các bạn thực hành nó qua thiền định, mọi hành động, lời nói, và tư tưởng của các bạn sẽ tự nhiên trở thành càng ngày càng tốt lành. Cuối cùng, dầu cho nghỉ ngơi, làm việc, ăn hay ngủ, hoặc vui hay buồn, các bạn sẽ thường trực có tư tưởng Quán Thế Âm hiện diện trong tâm thức các bạn; đây gọi là hành động, hạnh.

Sau khi nhận những lời dạy này, từ nay trở đi, các bạn cần dặt may chúng vào trong khung vải của đời sống các bạn đến độ chúng trở thành hòa nhập trong

tất cả tư tưởng, lời nói và hành động của các bạn. Điều này không dễ làm, nhưng qua sự ban phước gia bị của Quán Thế Âm và hiệu lực của thần chú ngài, các bạn sẽ lần lần tiến bộ, chiến thắng những chướng ngại và đạt được giải thoát như là quả của những cố gắng của các bạn.

Ở Tây Tạng sau năm 1959, dưới những điều kiện đối xử cực kỳ khó khăn, hàng vạn người tiếp tục thực hành Pháp một cách âm thầm, và họ đã vượt khỏi thử thách của họ với đức tin còn lớn hơn. Nhưng trong trường hợp các bạn, không ai ngăn cấm các bạn cầu nguyện hay thực hành. Thế nên hãy trì tụng mani, tư duy về những giáo lý, và nấu chảy chúng hòa tan vào thân tâm các bạn bằng cách thiền định về chúng mỗi ngày, hay ngay cả dù nó không nhiều hơn vài chốc lát. Pháp là cái gì chính các bạn phải thực hành; không ai khác có thể làm điều đó cho các bạn.

Hoặc thực hành chính thức trong một thời khóa hay mang sự thực hành vào những hoạt động của đời sống hàng ngày, các bạn cần nhớ ba điểm tối thượng áp dụng cho sự chuẩn bị, bản chất và kết thúc cho bất cứ điều gì các bạn đang làm. Sự chuẩn bị là mong muốn rằng điều các bạn sắp làm được lợi lạc cho tất cả chúng sanh, đem lại cho họ hạnh phúc và cuối cùng dẫn họ đến giác ngộ. Bản chất là hoàn toàn chú ý vào điều các bạn đang làm, mà không cho rằng chủ thể, đối tượng hay hành động có bất kỳ hiện hữu thật sự nào. Kết thúc là hồi hướng cho tất cả chúng sanh công đức các bạn có thể đã tích tập qua sự thực hành hay hoạt động của các bạn. Bằng cách đóng dấu ấn mọi thứ các bạn làm với sự hồi hướng này, các bạn bảo đảm công đức sẽ chín thành quả của Phật tánh cho cả chính các bạn và cho những người khác.

Trong thời đại này xáo trộn bởi chiến tranh, nạn đói, bệnh tật, thiên tai và khổ đau thân tâm của mọi loài, nghĩ đến dù chỉ một phút giây về phúc lợi của những người khác là công đức không thể quan niệm nổi. Xin hãy đem những lời dạy này vào lòng và đưa chúng vào thực hành. Điều này sẽ làm cho mọi điều tôi nói ở đây thực sự có giá trị.

## CHÚ THÍCH

1. Sanh tử, samsara (TT. 'khor-ba): vòng không dứt của sanh, tử và tái sanh, thấm khắp bởi khổ đau. Cuộc đời hiện tại này chỉ là một trường hợp trong chuỗi sanh tử.

2. Chúng sanh hữu tình (TT. Sema-can): nghĩa đen, “sinh vật có một tâm thức.”

3. Pháp (Skt. Dharma): Pháp có nhiều nghĩa; ở đây nó ám chỉ những lời dạy khác nhau được Phật Thích Ca Mâu Ni và những bậc giác ngộ khác ban cho. Pháp được dạy để chỉ cho chúng sanh điều nên làm và điều cần tránh, để họ có thể giải thoát khỏi sanh tử và cuối cùng đạt đến Phật tánh toàn hảo.

4. Cõi Phật: một lưu xuất của trí huệ một vị Phật. Có nhiều cấp độ khác nhau tương đương với ba thân. Một số chỉ có một vị Phật thấy được, một số những Bồ tát cũng có thể thấy, và một số như cõi Phật Cực Lạc, những chúng sanh bình thường tái sanh về đó có thể thấy được. Người ta có thể bảo đảm sự tái sanh về một cõi Phật bằng cách thường trực giữ trong tâm thức bốn điều: những phẩm tính của chính cõi Phật, lòng mong muốn nhiệt thành được sanh về đó, sự ham muốn an lập tất cả chúng sanh vào phúc lạc toàn hảo, và sự tích tập công đức và trí huệ.

5. Quán Thế Âm (Skt. Avalokiteshvara, TT. Chenrezi): Đức Phật của lòng bi, hóa thân bản tôn chính của sự thực hành được diễn tả trong bản văn này.

6. Ba khuyết điểm của bình chứa:

i. Không chú tâm vào những lời dạy thì giống như một cái bình úp ngược; thứ gì đổ vào đáy cũng phí mất.

ii. Quên những lời dạy thì giống như một cái bình với một lỗ thủng ở đáy; thứ gì đổ vào đáy sẽ chảy ra trở lại.

iii. Nghe với một tâm thức đầy tư tưởng xấu thì giống như một cái bình chứa thuốc độc; thứ gì tốt lành đổ vào đáy sẽ bị nhiễm ô.

Sáu dơ bẩn:

i. Nghe với kiêu mạn, nghĩ rằng bạn cũng tốt đẹp như thầy.

ii. Nghe mà không có niềm tin, tìm kiếm lỗi nơi thầy và lời dạy của thầy.

iii. Thản nhiên với những lời dạy, nghĩ rằng bạn có nhận lấy những lời dạy hay không đều không quan trọng lắm.

iv. Hoặc bị xao lãng bởi chung quanh hay rút vào trong đến độ hôn trầm.

v. Bực mình, nghĩ rằng những lời dạy quá dài hay hoàn cảnh bên ngoài không thân thiện.

vi. Chán nản, nghĩ rằng bạn không thể thực hành những lời dạy đó hay đạt được chứng ngộ.

Năm cách thức sai lầm trong sự giữ lại những lời dạy:

i. Nhớ lời mà không nhớ nghĩa

ii. Nhớ nghĩa mà không nhớ lời

iii. Nhớ lời và nghĩa, nhưng không nhận ra ý định tối hậu của chúng.

iv. Nhớ lời và nghĩa nhưng lẫn lộn thứ tự.

v. Nhớ nghĩa sai.

7. Sáu ba la mật: những hành động siêu việt, hay những hoàn thiện, dẫn ra khỏi sanh tử: rộng lượng, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, tập trung và trí huệ. Chúng là siêu việt bởi vì chúng vượt khỏi bám luyến thường pha trộn với rộng lượng, trì giới, nhẫn nhục... đời thường.

8. Shantideva: Một trong tám mươi bốn thành tựu giả, ngài là đại học giả đã viết Bodhicharyavatara, Bồ Tát Hạnh, được nhiều người xem là bản văn Đại thừa nền tảng và chính yếu nhất về con đường đại bi của Bồ tát.

9. Ba Tạng (Skt. Tripitaka): Luật (Vinaya) là kết tập những giới luật đức Phật đã ban cho, thiết lập kỷ luật của hàng xuất gia và tại gia. Kinh (Sutra) là những thuyết pháp của đức Phật. Luận (Abhidharma) chi tiết hóa sự hình thành, cơ cấu và những tiến trình của vũ trụ và chúng sanh ở trong đó, cũng như liệt kê những mức độ khác nhau trên con đường đi đến giác ngộ.

10. Luận (Shastra): trong chín loại luận kê ra dưới đây, chỉ có loại thứ nhất, thứ sáu và thứ chín là có giá trị; sáu loại kia không dùng.

i. Luận về những chủ đề thích hợp.

ii. Luận về những chủ đề không thích hợp.

iii. Luận về những chủ đề vô nghĩa.

iv. Luận được viết ra để có danh tiếng cho tác giả.

v. Luận được viết ra để kích thích tranh luận.

vi. Luận được viết ra để gợi cảm hứng thực hành tâm linh.

vii. Luận dối gạt.

viii. Luận không gợi ra lòng từ.

ix. Luận giải thoát người ta khỏi những khổ đau của các cõi thấp của sanh tử.

11. Hinayana, hay Tiểu thừa, là dành cho những người tìm kiếm giải thoát khỏi sanh tử chủ yếu cho chính họ. Maha-yana, hay Đại thừa, là dành cho những người tìm kiếm giác ngộ cho tất cả chúng sanh.

12. Kinh thừa, Sutrayana: bộ kết tập những lời dạy của Phật Thích Ca Mâu Ni trong những kinh, sutra. Có cả kinh Tiểu thừa và Đại thừa. Mantrayana, Mật chú thừa: bộ kết tập những lời dạy trong những tantra, được Phật Thích Ca Mâu Ni giảng cũng như những vị Phật khác không chỉ xuất hiện trên cấp độ Hóa thân, mà còn trên những vị tế và tối hậu của Báo thân và Pháp thân. Mật chú thừa, hay thừa của những mật chú cũng được gọi là Vajrayana, hay là Kim Cương thừa.

13. Bốn Chân Lý Cao Cả:

- i. Chân lý của sự khổ, nó cần được thấu hiểu.
- ii. Chân lý của nguyên nhân của khổ, nó cần phải loại bỏ.
- iii. Chân lý của con đường, nó cần được đi.
- iv. Chân lý của sự dừng diệt của khổ, nó cần được hoàn thành.

14. Thời đại suy thoái: tương đương với thời mạt pháp, Skt. kaliyuga; thời đại của những mãnh vỡ, hay thời đại đen tối, trong đó những cái còn lại của những hoàn thiện của thời hoàng kim quá khứ xa xôi là những dấu vết đã bị thoái hóa. Nói riêng, thời đại này được đặc trưng bởi năm sự suy thoái; sự ngắn ngủi của kiếp sống, sự thoái hóa của môi trường, sự thoái hóa của những quan kiến của chúng sanh, sự thoái hóa của những khả năng của họ, và sự tăng trưởng của những phiền não tiêu cực. Những giải thích xa hơn được đưa ra trong bình giải về câu thứ 5.

15. Chandrakirti: Sinh ở Nam Ấn Độ trong một gia đình Bà la môn, Chandrakirti trở thành một trong những đệ tử chính của Nagarjuna. Một học giả lỗi lạc, ngài cũng đắc chứng ngộ tối thượng và nổi tiếng bởi khả năng làm những phép lạ, như nuôi Tăng chúng bằng cách lấy sữa từ một bức vẽ con bò hay đẩy lùi một cuộc xâm lăng bằng cách làm cho một con sư tử bằng đá gằm lên dữ tợn. Ngài là một vị thầy dạy ở đại học Nalanda, nơi đó ngài đã tranh luận trong bảy năm với Chandragomin, vị này được đích thân Quán Thế Âm hỗ trợ.

Đoạn trích dẫn nổi tiếng này của Chandrakirti lấy từ những câu kệ tán thán đại bi mở đầu cuốn Madhyama-kavatara, Bồ Sung vào Trung Đạo.

16. Thanh Văn: người nghe những lời dạy của Phật và thực hành theo. Bích Chi Phật: nghĩa đen, “Phật bởi tự mình”; người tiến bộ trên con đường, trong đời này, mà không có sự giúp đỡ của một vị thầy. Hai bậc này, cùng với những A la hán, “những vị hủy diệt kẻ thù” – những người đã chiến thắng kẻ thù phiền não – là Tăng của Tiểu thừa. Mục đích của họ giới hạn trong sự giải thoát cho chỉ chính mình, trong khi những Bồ tát mong mỏi giải thoát cho tất

cả chúng sanh khỏi sanh tử. Chính vì thái độ vị tha và can đảm này mà những Bồ tát có thể tiến bộ qua mười cấp độ (mười địa) của Đại thừa để đạt đến Phật tánh toàn hảo, cấp độ tối hậu.

17. Ba cõi của sanh tử: cõi dục, cõi sắc và cõi vô sắc. Đây là ba trạng thái chính của hiện hữu trong sanh tử, trong đó gồm có sáu cảnh giới:

i. Cõi dục, gồm chúng sanh của địa ngục, ngạ quỷ, loài vật, người, a tu la (bán thiên) và chư thiên, tất cả những chúng sanh này có phiền não tiêu cực thô trọng.

ii. Cõi sắc, gồm những chúng sanh chư thiên ở cấp cao, cách sống của họ là kết quả của công đức hay của thực hành thiền định được thực hiện trong những đời trước đó.

iii. Cõi vô sắc, gồm những chư thiên, khác với những thiên của cõi sắc, không có thân thể “sắc”; có bốn cấp độ, tương đương với bốn cấp độ của định (samadhi). Dù những chúng sanh của hai cõi cao có một đời sống cực kỳ lâu dài, cũng như không có những thức tình tiêu cực ở trong cõi dục, họ cũng còn bị thâm nhiễm vô minh, bởi vì họ chưa trừ bỏ sự tin tưởng sai lầm vào sự hiện hữu của một cái “tôi”. Dù những thức tình thô trọng đã tạm thời được đè nén, những khuynh hướng của những thức tình ấy chưa được nhổ sạch bởi sự quán thấy vô ngã. Vì lý do này, những chúng sanh cõi sắc và cõi vô sắc sẽ rơi trở lại vào sự khổ đau của những cảnh giới thấp. Chỉ khi những thức tình tiêu cực đã bị xua tan toàn triệt bởi sự chứng ngộ tánh Không mà người ta có thể nhận biết thật tánh của tâm thức và đạt đến giải thoát khỏi sanh tử.

18. Vajrasana: Tòa kim cương ở Ấn Độ, hiện là Bodh-Gaya, Bồ đề Đạo tràng, ở Bihar.

19. Parinirvana: sự ra đi của một vị Phật để giáo dục chúng sanh thêm nữa, nhất là về vô thường. Theo Mật thừa, dù một vị Phật hay một bậc thầy giác ngộ làm tan biến thân vật chất của ngài, tâm của ngài hòa lẫn với Pháp thân toàn khắp, và bởi thế những ban phước gia bị của ngài lại mạnh mẽ hơn bao giờ.

20. Jamyang Khyentse Wangpo (1820-1892): hóa thân của phương diện ngữ của Rigdzin Jigme Lingpa, và là một người đương thời với Patrul Rinpoche, ngài là một trong những đạo sư vĩ đại nhất của thời ngài. Trong mười ba năm, ngài đi rong khắp Tây Tạng để nhận những trao truyền nhiều lời dạy quý báu mà những dòng phái liên tục của chúng đang sắp tắt mất. Ngài cũng làm hồi sinh nhiều dòng phái đã tắt sau khi nhận những truyền thọ trong những linh kiến từ nhiều vị thầy khác nhau trong quá khứ. Jamgošn Khyentse Wangpo đã



kết tập tất cả những trao truyền này, cùng với nhiều giáo lý quan trọng khác, vào bộ Năm Kho Tàng Vĩ Đại của ngài. Ngài có năm hóa thân chính, gồm Jamyang Khyentse Choşkyi Lodroş (1893-1959) và Đức Dilgo Khyentse Rinpoche, mà hoạt động của các ngài cho chúng sanh và cho Phật Pháp thì không ngừng và bao trùm khắp.

21. Orgyen Jigme Choşkyi Wangpo: danh hiệu của Patrul Rinpoche. Shantideva: Đại Bồ tát được nói ở trên (chú thích 8). Shavaripa: một đại thành tựu giả Ấn Độ đã biểu lộ mình trong hình thức một thợ săn. Giải Thoát Tự Nhiên Khỏi Khổ Đau: một trong những danh hiệu của Quán Thế Âm.

22. Kun-bzang bla-ma'i shal-lung: tác phẩm nổi tiếng trong đó Patrul Rinpoche, với văn phong đặc biệt mạnh mẽ và một sự phong phú về những giai thoại sinh động, nêu lên sự thực hành Pháp một cách tổng quát và những thực hành sơ bộ về Longchen Nyingthig một cách riêng biệt. Được dịch sang Anh ngữ với nhan đề Những Lời Dạy của Vị Thầy Hoàn Hảo của Tôi.

23. Kalpa, kiếp: một thời kỳ dài tương đương với một chu kỳ sống của vũ trụ, gồm hình thành, kéo dài, hủy hoại và giai đoạn không hiện hữu tiếp sau đó.

24. Tư tưởng giác ngộ, Bồ đề tâm (Skt. Bodhichitta): một cách tương đối, cảm hứng và quyết tâm đạt đến Phật tánh viên mãn để giải thoát cho tất cả chúng sanh khỏi khổ đau của sanh tử; một cách tuyệt đối, tánh Không không chia tách với đại bi và vượt khỏi mọi ý niệm.

25. Thời đại của năm sự thoái hóa: xem chú thích 14.

26. Mười hành động tiêu cực: ba thuộc thân (giết, lấy trộm, tà hạnh trong tình dục); bốn thuộc ngữ (nói dối, nói chuyện phiếm, vu khống, nói lời thô bạo); và ba thuộc tâm thức (ác tâm, ghen tỵ và quan kiến sai lầm). Mười hành động tích cực là cái ngược lại với mười cái trên.

27. Mùa màng tự nhiên và con bò phong phú: những nguồn nuôi dưỡng vô tận cho chúng sanh trong thời đại hoàng kim ở trong giai đoạn sơ kỳ của thoái hóa, trong đó họ đã cần đến thực phẩm thô đặc nhưng chưa phải quần quật sản xuất ra chúng. Trong hệ thống thế giới biểu trưng của sự cúng dường mạn đà la, mùa màng tự nhiên liên kết với châu phía bắc và con bò phong phú với châu phía tây.

28. Những lời nguyện Pratimoksha: tám cấp độ của những lời nguyện tại gia và xuất gia theo Luật tạng, chúng dẫn đến giải thoát khỏi những cõi thấp và đưa người ta trên con đường đến giác ngộ.

29. Cỏ Kusha: một loại cỏ có sợi nhỏ mềm; Phật đã ngồi trên một tọa cụ làm bằng cỏ kusha vào lúc giác ngộ, và vì lý do đó nó có một ý nghĩa tượng trưng đặc biệt và thường được dùng trong nhiều nghi lễ Phật giáo.

30. Năm ngành tri thức, hay khoa học: ngôn ngữ học, luận lý học, thủ công, y học và triết học.

31. Samaya (TT. dam-tshig): những cam kết và giới luật của Mật thừa, chúng tạo thành mối liên kết tối quan trọng giữa đệ tử và guru, bạn đồng tu và sự thực hành.

32. Guru Rinpoche: đạo sư vĩ đại Padmasambhava. Ngài và pandita Vimalamitra là hai vị thầy Ấn Độ vĩ đại và là đệ tử của Mật thừa được vua Trisong Detsen mời đến Tây Tạng vào thế kỷ thứ tám để thiết lập Phật Pháp ở đây. Những tài năng và thần lực phi thường của các ngài, xuất phát từ sự thông thạo những tantra, tỏ ra cần thiết trong sự hàng phục những kháng cự và chướng ngại để truyền bá Phật pháp, những cái mà những vị thầy tốt nhất của Kinh điển Đại thừa trước đó đã không thể thực xuất.

33. Năm loại tri thức siêu nhiên:

- i. Khả năng thực hiện những phép lạ.
- ii. Thiên nhãn thông.
- iii. Thiên nhĩ thông.
- iv. Tha tâm thông.
- v. Túc mạng thông (nhớ lại những đời trước).

34. Vòng chuỗi những biến cố tương thuộc (Skt. pratya-samutpada; TT. rten-'brel): ngọn thác những nhân và duyên phụ thuộc lẫn nhau khởi từ vô minh và qua chúng mà những hiện tượng tương đối sanh khởi.

35. Tám mối quan tâm thế gian: như Nagarjuna định nghĩa, chúng là được và mất, sướng và khổ, khen và chê, danh tiếng và vô danh.

36. Mantra: nghĩa đen, “cái bảo vệ cho tâm thức”. Có nhiều loại thần chú mantra. Những phạm trù chính yếu là những thần chú minh giác, những dharani, và mật chú, chúng lần lượt thuộc về phương tiện, trí huệ và tính chất bất nhị của phương tiện và trí huệ.

37. Mười hai ngành của những giáo lý Của Phật, mười hai loại bộ kinh điển.
38. Karandavyuha-sutra: Kinh Trang Nghiêm Bảo Vương, một kinh nói về Quán Thế Âm; một trong những cuốn kinh Phật giáo đầu tiên đến Tây Tạng, xuất hiện một cách thần diệu trên trần cung điện của vua Lha-Thothori Nyentsen, vị vua thứ hai mươi tám của triều đại Chošgyal, năm 433.
39. Bốn thân (TT. sku bzhi): Hóa thân (Nirmanakaya) hay “thân lưu xuất”; Báo thân (Sambhogakaya) hay “thân thọ hưởng”; Pháp thân (Dharmakaya) hay “thân chân lý”; và Tự Tánh thân (Svabhavikakaya) hay “thân tinh túy”, là sự hợp nhất của ba thân trước.
- Năm trí huệ (TT. ye-shes lnga): Những diễn tả năm độc được chuyển hóa thành năm trí huệ có trong những câu 50–54 của bản văn.
40. Yama, Yamaraja: Thần Chết, một nhân cách hóa của định luật nhân quả, nó xác định cái chúng sanh sẽ trở thành phù hợp với những hành động họ đã làm.
41. Năm tội lỗi có hậu quả tức thời: giết cha, giết mẹ, hay một vị A la hán; gây ra sự chia rẽ trong Tăng chúng; làm chảy máu một Như Lai. “Hậu quả tức thời” là do kết quả của những tội lỗi này người ta bị rơi vào những cõi địa ngục tức thời sau khi chết mà không trải qua những kinh nghiệm của trung âm.
- Những thệ nguyện của ba thừa: với Tiểu thừa, những thệ nguyện biệt giải thoát (xem chú thích 28) hay những thệ nguyện quy y; với Đại thừa, những thệ nguyện Bồ tát; và với Kim Cương thừa, những thệ nguyện samaya (xem chú thích 31).
42. Pháp Cao Cả của sự Nhớ Lại Rõ Ràng (Skt. Saddharmanusmritiyupashthana): một kinh giải thích những định luật nghiệp báo rất chi tiết. Trong chính cuốn kinh, tiêu đề của nó được giải thích là “để phân biệt những cái (hành động, lời nói và tư tưởng) thích hợp với những cái không thích hợp, và để giữ cho sự chú ý được duy trì nhắm vào sự phân biệt này.”
43. Bồ tát Taktu-ngu, Skt. Sadaprarudita.
44. Bốn cái che chướng: những che chướng của thân, ngữ, tâm thức và những nhiễm ô vi tế của cả ba cái trên phối hợp.
45. Mạn đà la (Mandala, TT. skyil-khor): thường được hiểu như là hóa thân, chúng hội và môi trường chung quanh, được quán tưởng như một sắp xếp

những hình vẽ và những nguyên tố cấu thành với ý nghĩa tượng trưng phân phối theo hình học trong một khuôn khổ vòng tròn. Danh từ Tây Tạng nghĩa đen là “trung tâm và chu vi”, ám chỉ hóa thân chính ở trung tâm mạn đà la và chúng hội chung quanh ngài về phần ngoại hình, và bản tánh bất biến bao trùm mọi hiện tượng về phần nội dung.

46. Năm uẩn, hay skandha: năm hợp thể tâm-vật lý, hay những tiến trình đặc trưng cho những chúng sanh.

i. Sắc: cách thức một đối tượng ban đầu xuất hiện với tâm thức.

ii. Thọ, cảm giác: tri giác định tính về đối tượng như là tốt, xấu hay trung tính.

iii. Đánh giá, tưởng: sự đánh giá định lượng về tri giác ấy.

iv. Thúc đẩy, hành: sự thúc đẩy nắm lấy cái thích và chối bỏ cái không thích, như thể chế tạo ra nghiệp.

v. Thức: cái ý thức về những uẩn khác và trải nghiệm khổ đau.

Xem thêm những câu 55–59.

47. Mươi phương: bốn hướng chính của la bàn, bốn hướng trung gian, và đỉnh trên và đỉnh dưới.

48. Karma Chagme Raga Asya (1613-1678): một vị thánh vĩ đại và là tertösh, thuộc về cả hai truyền thống Nyingma và Kagyu. Những tác phẩm của ngài, đặc biệt những lời dạy về thực hành ân tu (TT. ri-chos), đã là và vẫn còn là một nguồn cảm hứng cho nhiều hành giả.

49. Những thành tựu bình thường và tối thượng: Những thành tựu bình thường, hay siddhi, là thọ mạng, sức khỏe, thịnh vượng... cũng như khả năng thực hiện những việc kỳ diệu. Sự thành tựu tối thượng là giác ngộ, sự chứng ngộ trọn vẹn Phật tánh vốn sẵn của chính mình.

50. Câu này trích dẫn từ Bát Nhã Ba La Mật là một tóm lại khúc chiết của ba thời chuyển bánh xe Pháp của đức Phật.

i. “Tâm” (Skt. chitta; TT. sems) là phương diện mê lầm của tánh giác. Trong lần chuyển bánh xe Pháp thứ nhất, đức Phật dạy bốn chân lý: có sự khổ; nguyên nhân của khổ là bản ngã với những thức tình tiêu cực của nó; cái đối trị là con đường Phật giáo; kết quả là sự dừng diệt của khổ.

ii. “Tâm không hiện hữu” ám chỉ bản tánh trống không. Trong lần chuyển bánh xe Pháp thứ hai, đức Phật dạy rằng tất cả mọi hiện tượng, gồm cả tâm thức, là vô tự tánh, không có hiện hữu nội tại.

iii. “Sự biểu lộ của nó là tánh sáng tỏ” ám chỉ phương diện sáng ngời và tỏ biết của tâm. Trong lần chuyển bánh xe Pháp thứ ba, đức Phật dạy rằng bản

tánh trống không không phải là một cái không trơn mà thấm khắp bởi những phẩm tính trí huệ của Phật tánh.

Lần chuyển bánh xe Pháp thứ nhất nói đến chân lý tương đối của nhân quả, hay duyên sanh của các hiện tượng, vừa cả tâm lý lẫn vật lý; lần thứ hai trong một số phương diện nói đến chân lý tuyệt đối và trong một số phương diện đến chân lý tương đối; lần thứ ba nói về chân lý tuyệt đối.

51. Mười lực (TT. bang bcu):

- i. Năng lực trên đời sống.
- ii. Năng lực trên tâm thức.
- iii. Năng lực trên vật chất.
- iv. Năng lực trên nghiệp.
- v. Năng lực trên sự tái sanh.
- vi. Năng lực của nguyện vọng.
- vii. Năng lực của cầu nguyện.
- viii. Năng lực của những phép lạ.
- ix. Năng lực của trí huệ.
- x. Năng lực của Pháp.

Mười năng lực này không nên bị làm với mười sức mạnh (stobs bcu).

52. Làm chủ kho tàng bầu trời: ám chỉ khả năng vật chất hóa những đồ vật như bầu trời, theo những nhu cầu của chúng sanh; đây là một trong những khả năng thuộc phạm trù năng lực trên vật chất (chú thích 51). Sự làm chủ trên những nguyên tố như vậy đi kèm theo sự chứng ngộ của một đại thiên giả.

53. Một lần một nạn đói khủng khiếp xảy ra ở xứ Magadha, kéo dài mười hai năm. Saraha yêu cầu Nagarjuna cung cấp cho chúng tăng của Nalanda đang thiếu mọi nhu yếu. Nagarjuna quyết định tìm ra cách làm vàng. Ngài hái hai lá trầm, và với những thần chú phù hợp, cho chúng năng lực chuyên chở ngài tức tốc đến nơi nào ngài muốn. Cầm một lá trên tay và dấu một lá kia dưới đế giày, ngài du hành qua đại dương đến một hòn đảo có một nhà luyện kim nổi tiếng. Nagarjuna xin nhà luyện kim chỉ dạy làm thế nào để làm ra vàng. Bảy giờ, nhà luyện kim hiểu rằng Nagarjuna phải băng qua đại dương bằng một kỹ thuật huyền thuật bí mật nào đó, và hy vọng có được bí mật ấy, ông nói, “Chúng ta nên chấp nhận trao đổi hoặc kỹ xảo hoặc sự giàu có của chúng ta.” Nagarjuna trả lời, “Chúng ta nên trao đổi kỹ xảo,” và cho ông cái lá cầm trong tay. Nhà luyện kim, nghĩ rằng Nagarjuna bây giờ không còn có thể ra khỏi đảo này, dạy cho ngài cách làm ra vàng. Nhưng khi đã học được bí mật của nhà luyện kim, ngài ra đi, bằng cái lá trầm dấu trong giày, và trở về Ấn Độ. Trở lại Nalanda, ngài có thể biến một số lượng lớn sắt thành vàng, và như vậy cung cấp cho Tăng chúng mọi nhu yếu của họ.

54. Torma (TT. gtor-ma): một hình thể ba chiều tượng trưng có thể làm bằng bột, đất sét, hay chất liệu quý. Theo bối cảnh, nó có thể được xem như một đồ cúng, hay một mạn đà la của những hóa thân như một vũ khí để hủy hoại những chướng ngại, hay như một đồ vật có năng lực từ nó người ta có thể nhận những ban phước gia bị.

55. Stupa, tháp: một cơ cấu hình học tượng trưng tâm của một vị Phật, hay nói cách khác là Pháp thân, và tạo dựng theo những kích thước của thân thể một vị Phật. Nó được dựng đầy với xá lợi của những bậc thánh, những mạn đà la, những thần chú và lời cầu nguyện được viết thành chữ, và những tsa-tsa.

56. Bốn yoga của Mahamudra (Đại Ân):

. Nhất niệm (Skt. ekagra)

. Đơn giản (Skt. nishprapancha)

. Một vị (Skt. rasasama)

. Không thiên định (Skt. abhavanam)

Bốn yoga cũng được diễn tả chi tiết trong chương cuối của cuốn Mahamudra: Tinh Túy của Tâm và Thiền Định của Takpo Tashi (Boston and London: nhà xuất bản Shambhala, 1986).

57. An định (Skt. shamatha). Quán chiếu (Skt. vipashyana), đôi khi được dịch là “viễn tượng bao la” hay “cái thấy rộng rãi hơn”. Chỉ và Quán trong truyền thống Trung Hoa.

58. Năm con đường (TT. lam lnga): Trên con đường tích tập (tshogs-lam) và con đường kết hợp (sbyor-lam), người ta chỉ có thể có một ý niệm về bản tánh tuyệt đối. Chỉ khi đạt đến địa thứ nhất, như vậy đi vào con đường của sự thấy (mthong-lam), người ta thấy bản tánh Không tuyệt đối của những hiện tượng như nó là thế. Cái thấy này bây giờ sâu hơn và trở thành rộng lớn hơn khi người ta tiến bộ trên con đường của thiền định (sgom-lam) cho đến địa thứ mười một. con đường không học nữa (mi-slob-pa'i-lam), nó là giác ngộ viên mãn, cấp độ của Phật.

59. Tâm bốn nhiên tương tục (TT. gnyug-ma).

60. Xem chú thích 50.

61. Tiệc cúng (Skt. ganachakra; TT. tshogs): một lễ nghi chính yếu thường được thực hiện và là một yếu tố kinh nghiệm có trong hầu hết mọi sadhana của Mật thừa, hoặc thực hành trong một nhóm hay cá nhân. Trong khi quán

tướng mạn đà la của những hóa thân, những sự cúng đồ ăn và thức uống được chuyển hóa một cách tri giác và dâng lên như là những chất-samaya thanh tịnh, rồi được cúng cho những hóa thân mạn đà la, hiện thân nơi vị thầy, trước khi được những người tham dự dùng như vừa là một sự tịnh hóa những điều luật bị vi phạm vừa như một cử hành tôn vinh trong bối cảnh của cái thấy thanh tịnh.

62. Cấp độ thứ tám: địa thứ tám trong mười địa liên hệ đến điểm mà một Bồ tát đi vào giai đoạn cuối của con đường thiền định (xem chú thích 59).

63. Jetsun Trakpa Gyaltzen (1147-1216): con của Jetsun Kunga Nyingpo, ngài trở thành một trong những vị Tổ chánh của phái Sakya.

64. Năm cõi: trong văn mạch này, sự xếp đặt thường dùng chia sanh tử thành sáu cõi được chuyển đổi thành năm, bằng cách tính chung những cõi thiên và bán-thiên thành một.

65. Năm phương diện của Quán Thế Âm: Vua của Bầu Trời, Thông Lọng Phong Phú, Bạc Nạo Vét Sạch những Chiều Sâu của Sanh Tử, Bạc Đại Bi Chuyên Hóa Chúng Sanh, và Đại Dương của những Bạc Chiến Thắng, năm danh hiệu ấy là bản tánh thanh tịnh theo thứ tự của các uẩn sắc, thọ, tưởng, hành và thức.

66. Những phẩm tính giác ngộ của Phật tánh: vô số phẩm tính và khả năng đặc biệt được thành tựu bởi một vị Phật giác ngộ viên mãn được Maitreya-Asanga xếp loại trong Abhisamayalamkara thành hai mươi một phạm trù khác nhau:

- i. 37 pháp dẫn đến giác ngộ
- ii. 4 vô lượng tâm
- iii. 8 giải thoát
- iv. 9 thứ đệ định
- v. 10 tri giác toàn khắp
- vi. 8 tri giác vĩ đại
- vii. Không có những phiền não tiêu cực
- viii. Hiểu biết qua những cầu nguyện
- ix. 5 loại nhãn
- x. 4 loại tri giác phân biệt hoàn hảo
- xi. 4 thanh tịnh hoàn hảo
- xii. 4 thần lực
- xiii. 10 lực

xiv. 4 vô úy

xv. 3 sự vắng mặt của kỳ vọng

xvi. 3 loại chánh niệm được duy trì

xvii. Trí nhớ không hư hao

xviii. Sự phá hủy hoàn toàn mọi tập khí

xix. Đại bi với tất cả chúng sanh

xx. 18 phẩm tính phân biệt (bất cộng)

xxi. 3 loại toàn trí

và trong Uttaratantra thành sáu mươi bốn thuộc tính chính, gồm:

. 10 lực

. 4 vô úy

. 18 phẩm tính phân biệt của Phật tánh

. 32 tướng chánh của Phật tánh

67. Bhumi: “cấp độ”, địa (xem thêm chú thích 58 và 62).

68. Samadhi: sự tập trung thuộc về thiền định, nghĩa đen là “ở với cái sâu xa và tuyệt đối”; bao gồm những thực hành an định quán chiếu (xem chú thích 57).

69. Trakar Tsegyal: Hang Đỉnh Chiến Thắng Núi Trắng ở phần trên cuối của một thung lũng giữa Minyak và Tao, gần Gyaphak Gošn, một tu viện được tạo lập bởi đại thành tựu giả Gyaphak Kili Kunzang.

Datsedo: ngày nay thường được gọi là Tatsiendo hay Tarsedo và được biết trong tiếng Trung Hoa là Kangding.

70. Khenpo Shenga: 1871-1927.



## Về Patrul Rinpoche (1808-1887)



Patrul Rinpoche là một đạo sư giác ngộ, dù ngài sống cuộc đời lang thang, là một trong những bậc thầy tâm linh lừng lẫy nhất của thế kỷ vừa qua. Ký ức về ngài vẫn còn rất sống động đến ngày nay và đem lại một nguồn cảm hứng cho tất cả những hành giả Phật giáo của Tây Tạng.

Patrul Rinpoche sinh năm 1808 tại Dzachuka, một vùng du mục xứ Kham phía bắc của Shechen và Dzogchen. Trí thông minh sắc bén, từ tâm tự nhiên, và những khả năng đặc biệt sớm được thấy rõ. Ngài được công nhận như là tulku (vị tái sanh) của một đạo sư đã sống trong vùng ấy, tên là Palge Samten Phuntshock, nổi tiếng vì đã xây dựng một bức tường một trăm ngàn viên đá khắc thần chú OM MANI PADME HŪM. Về sau, vài đại lama công nhận ngài là một hóa thân của Shantideva, và ngài cũng được nói là một hiện thân về ngữ của Jigme Lingpa. Tulku Palge trẻ tuổi – Palge là nói gọn của Patrul – được nhậm chức như là trụ trì của tu viện của vị tiền nhiệm đúng thời gian thích hợp.

Không lâu sau đó, ngài gặp vị thầy chính của mình, Jigme Gyalwai Nyugu. Vị đại sư này đã sống nhiều năm ở miền trung Tây Tạng như là một trong những đệ tử cao cấp nhất của Jigme Lingpa và khi trở lại xứ Kham, ngài đã để vài năm thiền định một mình gần nơi tuyết đóng băng vĩnh cửu trong một thung lũng hẻo lánh của Dzama Lung. Phía sườn núi đây gió nơi ngài ở, không có ngay cả một hang động trú ẩn nào. Cái nhà độc nhất của ngài lõm sâu trong đất, và ngài sống bằng cách ăn những cây và rễ hoang. Những năm trôi qua, tiếng tăm của vị ẩn sĩ khổ hạnh lạ lùng này vang xa. Hàng trăm đệ tử đến viếng thăm ngài, sống trong những lều gần cạnh. Ngài là kiểu mẫu của người thực hành Pháp theo một cuộc sống rất giản dị, quyết tâm ở yên chỗ cho đến

khi thành tựu chứng ngộ. Từ Jigme Gyalwai Nyugu, Patrul Rinpoche đã nhận không dưới hai mươi lần những chỉ dạy về những thực hành căn bản về Longchen Nyingthig, cũng như nhiều truyền thọ quan trọng khác, ngài đã nghiên cứu và thực hành tất cả với nghị lực lớn lao. Thời thiếu niên, Patrul Rinpoche dành những thời kỳ dài du hành để gặp gỡ những vị thầy của ngài hay cùng đi với các vị trên những chuyến đi – nhiều người trong các vị không có chỗ ở nhất định. Ngoài Jigme Gyalwai Nyugu, Patrul gặp và học hỏi với hầu hết đại lama của thời đó, gồm Drodup Chen đệ nhất, Jigme Trinle Ošser; Jigme Ngotsar; Dola Jigme; Gyelse Shenpen Thaye của Dzogchen; và đại thành tựu giả Do Khyentse Yeshe Dorje.

Do Khyentse Yeshe Dorje là hiện thân về tâm của Rigdzin Jigme Lingpa. Vị này đã có thiên nhãn một cách tự nhiên từ hồi nhỏ và làm vô số phép lạ. Patrul Rinpoche cảm thấy ngưỡng mộ mạnh mẽ vị đạo sư không ở trong quy ước thường tục này, mà ngài xem như đích thân đức Phật. Một hôm, khi Do Khyentse đang ở Dzachu, bậc này thấy Patrul đi gần đó và kêu: “Ê! Palge! Hãy đến đây! Hay ngươi không dám?” Vừa đến gần, Do Khyentse nắm tóc ngài, đánh ngài ngã xuống đất, và lôi ngài vòng vòng trong bụi bặm. Patrul nghĩ rằng Do Khyentse đã uống nhiều; hơi thở ngài nồng nặc mùi bia. Ngài nghĩ thầm: “Ngay cả một đại sư chứng ngộ như ngài mà có thể uống rượu và đối xử như bê bối như vậy!” Và sự diễn tả của đức Phật về những khuyết điểm về rượu hiện đến trong trí ngài.

Ngay lúc ấy, Do Khyentse thỉnh linh buông tay, thả Patrul ra, và nhìn dữ dằn vào mắt ngài. “À!” ông nói. “Ngươi có những ý tưởng thật là vô đạo, rơm đời! Đồ chó già!” Ông nhổ nước miếng vào mặt ngài, đưa cho ngài thấy ngón tay út của mình (một cử chỉ cùng cực xúc phạm), và bỏ đi. Thành linh, Patrul thấu hiểu: “Ta đã lầm lẫn hoàn toàn. Đây là một giáo huấn sâu xa, chỉ ra bản tánh tối hậu của tâm thức.” Ngài ngồi xuống thiền định, và kinh nghiệm về tánh giác không ngăn ngại tự nhiên đến với ngài, rõ ràng trong sáng như một bầu trời không mây. Khi Jigme Gyalwai Nyugu trước đó đã ban cho ngài sự nhập môn vào tánh giác bỗng nhiên, nó giống như bình minh; kinh nghiệm này khi ở với Do Khyentse đối với ngài giống như mặt trời lên trọn vẹn. Patrul Rinpoche về sau đùa bỡn về chuyện này, nói rằng: “Chó Già là tên quán đánh bí mật mà Do Khyentse đã ban cho tôi.” Một số tác phẩm của Patrul được ký tên là “Chó Già.”

Sau cái chết của người cháu của vị tiền nhiệm, Patrul Rinpoche quyết định sống đời còn lại không nhà và tài sản. Sắp đặt mọi sự ở tự viện của ngài xong, ngài ra đi cho cuộc đời lang thang.

Những ngọn đồi và thung lung dốc và đầy cây chung quanh Tu Viện Dzogchen có những chỗ ở và Patrul Rinpoche thường ở lại đó trong thời kỳ đầu của cuộc sống không nhà của mình và ngài thường trở lại đó. Ở Dzogchen ngài đã nhận nhiều chỉ dạy từ Gyelse Shenpen Thaye và thành tựu giả Mingyur Namkhai Dorje, vị Rinpoche Dzogchen thứ tư. Cũng ở đây, trong hang Thiên Định Yamantaka, ngài tạo bản văn nổi tiếng, “Những Lời Dạy của vị Thầy Hoàn Hảo của Tôi”, Kunzang Lame Shelung.

Lang thang trong núi non, sống trong hang, rừng và những chỗ ẩn tu hoang vắng, ngài thường trực tham thiền về từ, bi và Bồ đề tâm – mong muốn đưa tất cả chúng sanh đến giải thoát và giác ngộ. Ngài xem những cái này là gốc của sự thực hành tâm linh. Với bất cứ ai, cao cũng như thấp, ngài đều nói, “Hãy có một tấm lòng tốt, và hành động với từ ái; không gì quan trọng hơn.” Vì Bồ đề tâm của ngài càng ngày càng bao la, sự chứng ngộ Đại Toàn Thiện bao giờ cũng hiện diện của ngài cũng như vậy.

Ở tuổi bốn mươi, Patrul Rinpoche lên đường đi tỉnh Amdo để gặp gỡ đại sư Shabkar Tsokdruk Rangdrol. Trên đường đi, ngài lại nghe Shabkar đã chết. Thế nên ngài đến Golok, nơi ngài thường ở lại với Gyelse Shenpen Thaye. Ngài gây cảm hứng cho toàn vùng bằng lời dạy của mình, thuyết phục những kẻ cướp bỏ nghề trộm cướp và những thợ săn bỏ nghề giết hại.

Vào thời nhỏ, ngài đã học hỏi với những vị thầy vĩ đại trong thời đó và, với trí nhớ phi thường, đã thuộc nằm lòng hầu hết. Khi lớn tuổi, ngài có thể dạy nhiều chủ đề phức tạp của triết học Phật giáo trong hàng tháng mà không cần dựa vào một trang bản văn nào. Khi ngài dạy, tâm thức người ta hoàn toàn thay đổi. Mỗi người nghe pháp đều cảm thấy thanh thản và có thể an trụ trong tham thiền mà không phải cố gắng. Chỉ một vài lời ngài nói ra có thể mở cửa cho một chuỗi những soi chiếu mới mẻ vào đời sống tâm linh. Ngài dạy trong một ngôn ngữ trực tiếp mà người ta có thể tức thời áp dụng cho kinh nghiệm nội tâm của chính mình. Sự hiểu biết bao la của ngài, sự ấm áp của những ban phước của ngài, và chiều sâu của chứng ngộ nội tâm nơi ngài đã cho những lời dạy của ngài một phẩm tính hoàn toàn khác với những vị thầy khác.

Với vẻ bên ngoài, y phục, và cách ngài cư xử với những người không biết ngài là ai, không có gì phân biệt Patrul Rinpoche với một người hoàn toàn bình thường. Những người tình cờ gặp ngài không bao giờ đoán ra ngài là một đại lama. Cũng có khi, những lama khác không nhận ra ngài, cho ngài lời dạy về chính những tác phẩm của ngài. Ngài không giữ một sở hữu nào cả. Hoàn toàn thờ ơ với những công việc của thế giới này, ngài không hề nhận cúng dường. Nếu người ta khăng khăng biếu tặng ngài những thứ giá trị – bạc, vàng

hay những thứ khác – ngài bỏ chúng lại và ra đi, vô tư lự và một mình. Khi ngài ở đâu, không có chương trình định sẵn, và khi bỏ đi, ngài không có chỗ đến đặc biệt nào. Ngài chỉ ra đi với cây gậy đi đường, những y áo ngài mặc, một bị vải nhỏ đựng cái ấm đất nấu trà, và một bản sao của Bồ Tát Hạnh. Ngài dừng lại bất cứ chỗ nào ngài muốn, trong rừng, hang động, hay một nơi nào hẻo lánh, trong một thời gian không định trước.

Những người nào có thời gian ở với ngài nói rằng ngài chỉ nói về Pháp. Ngài chỉ dạy, hoặc kể những câu chuyện từ cuộc đời của những đại lama xưa; nhưng không ai đã từng nghe ngài bàn về những chuyện đã xảy ra trong thế gian bình thường. Ngài hiếm khi nói không chủ đề, và khi nói thì thẳng thắn và trực tiếp, không dễ chịu cho những ai mong sự tâng bốc. Sự hiện diện của ngài gây ra nể và kính, ngay cả sợ hãi lúc ban đầu, và chỉ những người cần thiết thực sự hướng dẫn tâm linh của ngài mới đến gần ngài. Nhưng tất cả những người kiên trì sẽ rất khó mà rời khỏi ngài.

Patrul Rinpoche còn được tất cả những vị thầy đương thời lưng lầy nhất nhớ tới cho đến ngày nay như là một thiền sư lỗi lạc đã đạt đến chứng ngộ thực tại tuyệt đối không thể nghi ngờ gì. Đức Dalai Lama thường công khai tán dương những lời dạy về Bồ đề tâm của Patrul Rinpoche, mà chính ngài giữ gìn và truyền thọ. Dilgo Khyentse Rinpoche nhắc đến Patrul Rinpoche như là một kiểu mẫu hoàn hảo của một người thực hành cái thấy, thiền định và hành động của Dzogchen (Đại Toàn Thiện), hay Atiyoga.

Patrul Rinpoche hiểu biết một cách thực hành và thuộc lòng bộ Bảy Kho Tàng nổi tiếng và những tác phẩm khác của đạo sư Gyalwa Longchenpa thế kỷ mười bốn, người mà ngài xem là thâm quyền tối hậu về những cấp độ khác nhau của con đường Phật giáo. Thỉnh thoảng, ẩn dật trong một cái hang hay một nơi ẩn cư thiếu thốn, ngài viết một bản văn của chính ngài, và hầu hết những luận sâu xa và nguyên thủy ấy về sau được tập hợp thành sáu bộ những tác phẩm của ngài. Tác phẩm phổ thông nhất, Những Lời Nói của vị Thầy Hoàn Hảo của Tôi, diễn tả trong một phong cách sắc bén và bản địa với một sự phong phú những giai thoại những thực hành nền tảng của truyền thống Nyingmapa như được dạy bởi Jigme Gyelwai Nyugu, và được những đạo sư và đệ tử của mọi phái Phật giáo Tây Tạng tôn kính.

Patrul Rinpoche dạy cho những đệ tử của tất cả mọi phái một cách không thiên vị và – cùng với Jamgon Kongtrul Lodroš Thaye, Jamyang Khyentse Wangpo và Lama Mipham – đã đóng một vai trò chủ chốt trong sự phát triển của phong trào không phân phái nở rộ vào thế kỷ mười chín, làm sống lại toàn bộ Phật giáo Tây Tạng vào một thời điểm mà nhiều dòng phái và thực hành

trở nên hiếm hoi và đang ở ngưỡng cửa của sự tắt mắt. Là một người cố vũ mạnh mẽ cho những niềm vui của cô tịch và sự đơn giản của cuộc đời xuất gia, ngài luôn luôn nhấn mạnh đến sự vô ích phù phiếm của nỗ lực và theo đuổi về thế gian.

Năm 1885, Patrul Rinpoche bảy giờ bảy mươi bảy tuổi, trở về nơi sinh của mình ở Dzachuka, và ngài ở đó cho đến khi chết vào năm 1887. Những giờ phút cuối cùng của ngài được thị giả Sonam Tsering diễn tả lại:

Vào ngày 17, ngài dùng một chút thức ăn và tụng đọc Tantra Sám Hối. Rồi ngài làm một số lễ lạy, thực hành yoga năm phần, và một thực hành để cởi mở những kinh mạch ở trung tâm trái tim. Sáng sớm hôm sau, ngài dùng sữa đông và uống ít trà. Khi mặt trời bắt đầu chiếu sáng, ngài cởi áo quần, ngồi thẳng, xếp đùi trong tư thế kim cương và để hai bàn tay trên đầu gối. Khi tôi khoác một ít áo quần lại trên người ngài, ngài không nói gì cả. Bảy giờ có ba chúng tôi – Kungyam, y sĩ và tôi. Sau đó ngài nhìn thẳng vào không gian, búng ngón tay của cả hai bàn tay, rồi để dưới áo trong ấn đại định và đi vào khoảng không sáng ngời bên trong của sự thanh tịnh bản nhiên, sự thăng hoa toàn hảo của cái chết.

Trong nhiều đệ tử quan trọng của Patrul Rinpoche có Dodrupchen Rinpoche thứ ba, Nyoshul Lungthok Tenpai Nyima, Adzom Drukpa, Mipham Rinpoche, Tertösh Sogyal, Dzochén Rinpoche thứ năm, Katok Situ Rinpoche thứ nhì, Khenpo Kunzang Pelden, Khenpo Yonga và Khenpo Shenga. Nhiều đại lama ngày nay giữ dòng phái trực tiếp của Patrul Rinpoche, chỉ cách một hay hai thế hệ. Chính ngài Dilgo Khyentse Rinpoche đã được Mipham Rinpoche ban phước lúc còn là một trẻ nhỏ và đã nhận những chỉ dạy từ một số đệ tử trực tiếp này của Patrul Rinpoche. Bởi thế những lời dạy, những ban phước gia bị và thần lực của ngài vẫn còn rất nhiều với chúng ta ngày nay.

## Về Đức Dilgo Khyentse Rinpoche (1910-1991)



Đức Dilgo Khyentse Rinpoche là một trong những đại lama của thế hệ cuối cùng hoàn thành sự học tập và tu hành ở Tây Tạng. Ngài là một trong những lama chánh của truyền thống cổ Nyingma, một vị nói dòng lỗi lạc của Dòng Thực Hành, ngài đã để hai mươi hai năm của đời mình thiền định trong ẩn tu, thành tựu những kết quả của nhiều giáo lý ngài đã nhận được.

Ngài đã sáng tạo nhiều bài thơ, bản văn thiền, bình giảng, và là một tertösh, một người khám phá “những kho tàng” chứa đựng những lời chỉ dạy sâu xa được Padmasambhava cất kín. Ngài không chỉ là một trong những vị thầy lãnh đạo của những giáo huấn cốt lõi của Đại Toàn Thiện, Dzogchen; ngài còn là người nắm giữ của hàng trăm dòng phái, và ngài đã tìm kiếm, thọ nhận và truyền dạy chúng suốt đời mình. Trong thế hệ của ngài, ngài là một người xiển dương kiểu mẫu của phong trào Rime (không bộ phái), nổi tiếng vì khả năng truyền đạt những giáo lý của mỗi dòng phái Phật giáo phù hợp với truyền thống riêng của nó. Thật ra, chỉ có ít lama đương thời không nhận được lời chỉ dạy từ ngài, còn một số rất nhiều, gồm cả đức Dalai Lama trong đó, đã tôn kính ngài như một trong những vị thầy chính yếu của họ.

Học giả, hiền triết, và nhà thơ, thầy của các vị thầy, Rinpoche không hề ngừng gợi nguồn cảm hứng cho tất cả những ai gặp ngài qua sự hiện diện hùng vĩ, tính đơn giản, nghiêm trang và hài hước của mình. Khyentse Rinpoche sinh năm 1910 ở Thung Lũng Denkhok, miền đông Tây Tạng, trong một gia đình hậu duệ của dòng dõi vua chúa của nhà vua Trisong Detsen thế kỷ thứ chín. Cha ngài là một bộ trưởng cho vua xứ Derge. Khi còn ở trong bụng mẹ, ngài đã được Mipham Rinpoche lỗi lạc nhận ra như là một hiện thân phi thường, vì vậy về sau đặt tên cho đứa bé là Tashi Paljor và ban cho một ban phước đặc biệt và quán đảnh Văn Thù Sư Lợi.

Ngay khi còn là một đứa bé, Rinpoche đã biểu lộ một ham muốn mạnh mẽ hiển mình hoàn toàn cho cuộc đời tôn giáo. Nhưng cha ngài có những ý nghĩ

khác. Hai anh ngài đã từ bỏ gia đình để theo đuổi việc xuất gia; một người được công nhận là một lama tái sinh và người anh kia muốn trở thành một y sĩ. Cha của Rinpoche hy vọng rằng đứa con nhỏ nhất sẽ theo bước chân của mình, và ông không thể chấp nhận rằng ngài cũng là một tułku, hay lama tái sinh, như vài đạo sư uyên thâm đã chỉ ra.

Năm lên mười, đứa bé bị ốm vì những vết phỏng nặng; ngài nằm liệt giường gần một năm. Những lama hiểu biết khuyên rằng trừ phi nó được chấp nhận cho theo cuộc đời tâm linh, còn không nó sẽ không sống lâu. Chịu thua những khẩn khoản của mọi người, cha ngài chấp nhận cho đứa bé theo ý nguyện của mình để làm tròn định mệnh của nó.

Vào năm mười một tuổi, Rinpoche vào tu viện Shechen xứ Kham, đông Tây Tạng, một trong sáu tu viện chính của phái Nyingma. Ở đó, bốn sư của ngài, Shechen Gyaltsap, vị kế pháp của Mipham Rinpoche, chính thức công nhận và tán phong ngài là một hiện thân của tâm-trí huệ của Khyentse Rinpoche thứ nhất là Jamyang Khyentse Wangpo (1820-1892), vị lama không ai sánh đã cùng với Jamgon Kongtrul thứ nhất khởi động một sự phục hưng Phật giáo khắp cả Tây Tạng. Tất cả những đạo sư Tây Tạng đương thời đã rút cảm hứng và những ân sủng từ phong trào này.

Khyen-tse nghĩa là trí huệ và tình thương. Những tułku Khyentse là những hiện thân của vài khuôn mặt chủ chốt trong sự phát triển của Phật giáo Tây Tạng. Những khuôn mặt này gồm Vua Trisong Detsen và Vimalamitra, người cùng với Guru Rinpoche, đem Phật giáo Mật thừa đến Tây Tạng vào thế kỷ thứ chín; Gampopa vĩ đại, đệ tử của Milarepa và người sáng lập truyền thống Kagyu; Jigme Lingpa, người vào thế kỷ mười tám đã khám phá Longchen Nyingthig, Tâm Yêu của Pháp Giới Bao La.

Ở Shechen, Rinpoche dùng nhiều thời gian nghiên cứu và thiền định với bốn sư trong một chỗ ẩn tu phía trên tu viện. Chính trong thời gian này mà Shechen Gyaltsap ban cho ngài mọi quán đảnh và mọi chỉ dạy chính yếu của truyền thống Nyingma. Rinpoche cũng nghiên cứu với nhiều đạo sư vĩ đại khác, gồm vị đệ tử nổi tiếng của Patrul Rinpoche là Dzogchen Khenpo Shenga, đã phổ biến cho ngài tác phẩm chính của mình, Mười Ba Đại Bình Giảng. Tính lại, ngài đã nhận những chỉ dạy rộng rãi và truyền pháp từ hơn năm mươi vị thầy.

Trước khi Shechen Gyaltsap chết. Khyentse Rinpoche hứa với vị thầy yêu quý của mình rằng ngài sẽ chỉ dạy một cách rộng rãi cho bất kỳ ai hỏi ngài về Pháp. Rồi từ tuổi mười lăm đến tuổi hai mươi tám, ngài dùng hầu hết thời giờ

để thiền định trong chốn ẩn cư im lặng, sống trong những nơi vắng vẻ và hang động, hay dưới những tảng đá nhô ra che mái, trong vùng núi non gần nơi sanh của ngài là Thung Lũng Denkhok.

Dilgo Khyentse Rinpoche sau đó ở nhiều năm với Dzongsar Khyentse, Choškyi Lošdro (1869-1959), người cũng là một hiện thân của Khyentse thứ nhất. Sau khi nhận từ Choškyi Lošdro nhiều quán đảnh truyền pháp về Rinchen Terdzoš, bộ kết tập của Những Kho Tàng Được Khám Phá (terma), Rinpoche nói với thầy rằng ngài muốn để cuộc đời còn lại của mình cho thiền định trong đơn độc. Nhưng câu trả lời của Khyentse Choškyi Lodroš là: “Thời gian đã đến để con chỉ dạy và truyền lại cho những người khác những giáo lý vô số và quý báu mà con đã nhận.” Bởi thế từ đó Rinpoche đã làm việc liên tục cho lợi lạc của chúng sanh với một nghị lực không mệt mỏi, nó là dấu hiệu của dòng Khyentse.

Sau khi rời khỏi Tây Tạng, Khyentse Rinpoche để nhiều thời gian du hành khắp những dãy Himalaya, Ấn Độ, Đông nam Châu Á, và Tây phương, trao truyền và giải thích những giáo lý cho nhiều đệ tử.

Dầu ở chỗ nào, ngài cũng dậy sớm trước bình minh để cầu nguyện và thiền định trong vài giờ trước khi đi vào những chuỗi hoạt động không ngơi nghỉ cho đến khuya. Ngài hoàn thành một khối lượng công việc hàng ngày khổng lồ với sự thanh thản hoàn toàn và không gắng sức. Bất cứ thứ gì ngài làm – và ngài thường thường chú ý đến vài việc khác nhau cùng một lúc – hình như không có sự khác biệt nào với dòng chảy của “cái thấy, thiền định và hành động” của ngài. Lời dạy và cách sống của ngài hòa trộn vào một toàn thể hài hòa mọi cấp độ khác nhau của con đường. Ngài đã cúng dường nhiều và suốt đời, ngài đã cúng cả thấy một triệu ngọn đèn bơ. Chỗ nào ngài đến, ngài cũng bảo trợ cho những hành giả và người nào cần đến, trong một cách kín đáo đến nỗi ít người ý thức được tầm mức của lòng từ thiện nơi ngài.

Rinpoche chủ trương rằng việc xây tháp và tu viện ở những nơi thiêng liêng sẽ giúp tránh được xung đột, bệnh dịch và nạn đói, đẩy mạnh hòa bình thế giới, và làm tăng tiến những giá trị và thực hành Phật giáo. Ngài là một nhà xây dựng và nhà trùng tu không mệt mỏi những tháp, tu viện và chùa chiền ở Bhutan, Tây Tạng, Ấn Độ và Nepal. Ở Bhutan, theo những báo trước mà ngài đã nhận được cho hòa bình của vùng ấy, ngài xây vài ngôi chùa hồi hướng đến Guru Padmasambhava và một số tháp lớn, dần dần trở thành một trong những vị thầy được kính trọng nhất của toàn dân Bhutan từ hoàng tộc đến dân thường. Rinpoche đã có ba cuộc viếng thăm rộng rãi đến Tây Tạng trong những năm gần đây, nơi đó ngài khánh thành tu viện Shechen được xây dựng



lại theo nguyên bản; và ngài góp phần bằng cách này hay cách khác vào sự trùng tu của hơn hai trăm ngôi chùa và tu viện ở Tây Tạng, đặc biệt là những tu viện Samye, Mindroling và Shechen. Cũng ở Ấn Độ, ngài xây dựng một tháp mới ở Bodh-Gaya, nơi Phật Thích ca Mâu Ni giác ngộ dưới cội cây Bồ đề, và khởi xướng những kế hoạch để tạo dựng những tháp ở mỗi nơi trong bảy chỗ hành hương lớn khác để tôn kính đức Phật ở bắc Ấn Độ.

Ở Nepal, ngài chuyên trông truyền thống Shechen phong phú vào một nơi mới – một tu viện đẹp đẽ ở trước đại tháp Bothnath. Nơi đây trở thành trung tâm chính của ngài, chứa một cộng đồng lớn nhà sư, được dẫn dắt bởi vị trụ trì Rabjam Rinpoche, người thừa tự tâm linh của ngài. Ý muốn đặc biệt của Khyentse Rinpoche là đây chính là một nơi chốn mà những giáo lý Phật giáo được tiếp tục trong tất cả sự thuần khiết nguyên thủy của chúng, như trước đây chúng đã từng được học hỏi và thực hành ở Tây Tạng, và ngài đầu tư sự chăm sóc lớn lao cho sự giáo dục những lama trẻ đầy hứa hẹn có thể tiếp tục truyền thống.

Sau sự hủy hoại sách và thư viện ở Tây Tạng, nhiều tác phẩm chỉ còn một hoặc hai bản. Rinpoche đã dốc tâm trong nhiều năm vào việc xuất bản càng nhiều càng tốt di sản phi thường giáo lý Phật giáo của Tây Tạng, một toàn thể ba trăm bộ, gồm cả năm kho tàng của Jamyang Kongtrul. Cho đến cuối đời, Rinpoche vẫn còn tìm kiếm những dòng phái ngài chưa nhận được và trao truyền cho những người khác những dòng phái ngài đã có. Suốt đời ngài, trong vô số những giáo lý, ngài đã hai lần truyền một trăm lẻ tám bộ Kangyur và năm lần sáu mươi ba bộ của Rinchen Terdzoš.

Lần đầu tiên ngài viếng thăm Tây phương năm 1975 và sau đó có nhiều cuộc viếng thăm khác, gồm ba lần đi vòng bắc Mỹ, và dạy ở nhiều nước khác nhau, đặc biệt ở trung tâm của ngài ở châu Âu, Shechen Tennyi Drargyeling ở Dordogne, Pháp, ở nơi đó người trên khắp thế giới có thể nhận được sự chỉ dạy rộng rãi từ ngài và ở đó có một nhóm đệ tử đảm nhận chương trình ba năm ẩn tu theo truyền thống dưới sự hướng dẫn của ngài.

Qua hoạt động giác ngộ phổ khắp của ngài. Khyentse Rinpoche không tiết kiệm hiến toàn bộ cuộc đời mình cho sự bảo tồn và lan tỏa giáo lý Phật giáo. Điều làm ngài thỏa mãn lớn nhất là thấy người ta thực sự đem giáo lý vào thực hành và cuộc đời của họ được chuyển hóa bởi sự bùng nổ của Bồ đề tâm và lòng bi.

Ngay trong những năm cuối đời, nghị lực và năng lực phi thường của Khyentse Rinpoche vẫn bị ảnh hưởng rất ít bởi tuổi cao. Tuy nhiên, ngài bắt

đầu tỏ lộ những dấu hiệu đầu tiên của sức khỏe yếu vào đầu năm 1991, khi dạy ở Both-Gaya. Nhưng vẫn hoàn thành chương trình của ngài ở đó, ngài đi đến Dharamsala, ở đây, không có sự trở ngại sức khỏe nào, ngài dành một tháng trao truyền một bộ những quán đảnh và truyền pháp quan trọng của Nyingma cho đức Dalai Lama, điều mà vị này đã yêu cầu từ nhiều năm trước.

Trở lại Nepal, khi mùa xuân tới, rõ ràng rằng sức khỏe của ngài càng ngày càng xấu đi. Ngài trải qua nhiều thời gian trong im lặng cầu nguyện và thiền định, chỉ để vài giờ để gặp gỡ những người cần gặp ngài. Ngài quyết định du hành đến Bhutan, dành ba tháng rưỡi trong một nơi ẩn cư đối diện với “Hang Cọp”, Paro Taktsang, một trong những nơi thiêng liêng nhất được ban phước bởi Padmasambhava.

Hoàn thành xong việc ẩn cư. Rinpoche thăm viếng vài đệ tử cũng đang ẩn tu và nói với họ về Guru tối hậu, vượt khỏi sống chết, vượt ngoài mọi biểu lộ vật chất. Sau đó không lâu ngài lại biểu lộ những dấu hiệu của bệnh. Ngày 27 tháng Chín năm 1991, lúc xâm tối, ngài nhờ thị giả giúp ngài ngồi trong một tư thế thẳng thắn. Vào những giờ sáng sớm, hơi thở của ngài dừng lại và tâm ngài hòa tan vào pháp giới tuyệt đối.