TU HỌC PHẬT PHÁP

Nguồn mạch của
Hạnh phúc Nhất thời và Vĩnh cửu

Tác giả: Khenpo Samdup

Virginia Blum dịch sang Anh ngữ
Biên tập: Kay Candler, Dianne McKinnon
Dàn trang & Thiết kế bìa: Konchog Karma

Thanh Liên dịch sang Việt ngữ

Nội dung

*** Lời Giới thiệu của Đức Drikung Kyabgon Chetsang Rinpoche**
*** Lời Giới thiệu của Đức Kyabje Triptrul Garchen Rinpoche**

Lời Cảm ơn

Lời Nói đầu

Chương 1 – **Lối vào Phật giáo – Quy y**

Chương 2 – **Bốn Chân lý Cao quý**

Chương 3 – **Bốn Tư tưởng Chuyển Tâm**

Chương 4 – **Thiền định Shamatha**

Chương 5 – **Nghiệp, Nhân và Quả**

Chương 6 – **Lòng Từ, Bi và Bồ đề tâm**

Chương 7 – **Hai Chân lý**

Chương 8 – **Ba Thừa**

Chương 9 – **Phật tánh**

Chương 10 – **Thực hành Bổn Tôn Tara Trắng**

Chương 11 – **Bảy Nhánh**

Chương 12 – **Ba Gốc và các Hộ Pháp**

Chương 13 – **Hai Chân lý của Bốn Trường phái**

Chương 14 – **Quán đảnh Kim Cương thừa**

Chương 15 – **Sinh tử và Niết bàn**

Chương 16 – **Sáu Bardo**

Chương 17 - **Ba Thân**

༄། །འབྲི་གུང་སྐྱབས་མགོན།། DRIKUNG KYABGON

Foreword

Despite our differences in religious beliefs, nationalities, and castes, all sentient beings have the same wish, which is to attain happiness and at every moment to avoid suffering and its causes.

Therefore, it behooves us to understand the causes of happiness and suffering. The only way to attain happiness is through positive actions, such as extending genuine love and compassion to all sentient beings. Moreover, we can develop our own inner peace and harmony every single day by using our knowledge of the Dharma.

As the Buddha said, "I show you the path to Nirvana but whether it is applied is dependent upon you". No one can pull another being from the sufferings of Samsara into Nirvana. Since all things arise in dependence on various causes and conditions, one should cultivate positive karma as much as he or she can in order to enter and progress on the Dharma path.

I am delighted that Khenpo Konchog Samdup has with great effort completed this marvelous work, Learning Buddhism: The Source of Temporary and Permanent Happiness. He gives us clear explanations regarding engaging in the Dharma by taking refuge and other such practices.

I offer my sincere prayers that these efforts may contribute to greater peace and harmony for all sentient beings.

With my prayers.

H.H. Drikung Kyabgon Chetsang

January 17, 2013

Lời Giới thiệu

của Đức Drikung Kyabgon Chetsang Rinpoche

Mặc dù có những dị biệt về niềm tin tôn giáo, quốc tịch, và đẳng cấp, mọi chúng sinh đều ước muốn đạt được hạnh phúc và luôn luôn tránh xa đau khổ và những nguyên nhân của nó.

Vì thế, ta cần phải hiểu biết về những nguyên nhân của hạnh phúc và đau khổ. Cách thức duy nhất để đạt được hạnh phúc là thực hành các thiện hạnh, chẳng hạn như trải rộng lòng từ và bi chân thực cho tất cả chúng sinh. Hơn nữa, mỗi ngày ta có thể phát triển sự an bình và hòa hợp sâu xa bằng cách sử dụng sự hiểu biết của ta về Giáo pháp.

Như Đức Phật đã nói: "Ta đã chỉ cho các con con đường dẫn tới Niết bàn nhưng áp dụng nó ra sao thì tùy thuộc vào các con." Không ai có thể kéo một chúng sinh khác từ những đau khổ của Sinh tử tới Niết bàn. Bởi mọi sự (vạn pháp) sinh khởi tùy thuộc vào những nguyên nhân và điều kiện (nhân duyên) khác nhau, ta nên vun trồng càng nhiều thiện nghiệp càng tốt để đi vào và tiến bộ trên con đường Giáo pháp.

Tôi rất hoan hỉ vì Khenpo Konchog Samdup, với nỗ lực lớn lao, đã hoàn tất tác phẩm *Tu học Phật Pháp: Nguồn mạch của Hạnh phúc Nhất thời và*

Vĩnh cửu tuyệt vời này. Ông giải thích rõ ràng cho chúng ta về việc dấn mình vào Giáo pháp bằng sự quy y và những thực hành khác.

Tôi chân thành cầu nguyện những nỗ lực này có thể góp phần vào việc mang lại an bình và hòa hợp to lớn hơn nữa cho tất cả chúng sinh.

Với lời cầu nguyện của tôi.

H.H. Drikung Kyabgon Chetsang
17 Tháng Giêng, 2013

༄ སྒར་ཆེན་ཁྲི་སྤྲུལ་རིན་པོ་ཆེ།

His Eminence D. K. Garchen Rinpoche

This book, which contains a collection of Buddhist teachings, is necessary and of great importance. Nowadays people are interconnected, with science and technology progressing rapidly, and due to this everyone is preoccupied with striving for more conveniences. At such a time the meaning of the Buddhist teachings must be presented in an essential, coherent, and clear fashion. Bearing in mind particularly beginning students who are keen on studying Buddhism, Khenpo Samdrup thus presents this collection containing a variety of the most crucial aspects of the Buddhist view, practice, and conduct in a very comprehensible and transparent fashion. This book, while concisely worded, retains the breadth of all the essential points of the teachings. I trust that it will become the cause of benefit and happiness of many sentient beings and sincerely pray that this aspiration will be accomplished most perfectly.

Garchen Konchog Gyaltsen (H.E. Garchen Rinpoche) December 3, 2012

Lời Giới thiệu

của Đức Kyabje Triptrul Garchen Rinpoche

Bao gồm một tuyển tập giáo lý đạo Phật, quyển sách này thật cần thiết và vô cùng quan trọng. Ngày nay, chúng ta nối kết với nhau nhờ khoa học và kỹ thuật tiến bộ nhanh chóng, và vì thế mọi người bận tâm với việc cố gắng tìm kiếm thêm những tiện nghi, thuận lợi. Vào một thời đại như thế, ý nghĩa của Phật pháp phải được trình bày bằng một phương pháp cô đọng, mạch lạc và rõ ràng. Đặc biệt quan tâm đến những học viên mới bắt đầu, là những người say mê nghiên cứu Phật giáo, Khenpo Samdrup đã hiến tặng tuyển tập này, nó bao gồm nhiều phương diện chính yếu nhất của cái thấy, sự thực hành, và cách hành xử theo Phật giáo bằng một phương pháp thật dễ hiểu và trong sáng. Trong khi được diễn đạt súc tích, quyển sách này vẫn giữ được tính chất rộng rãi, phóng khoáng của những vấn đề cốt yếu của giáo lý. Tôi tin rằng nó sẽ trở thành nguyên nhân cho sự lợi lạc và hạnh phúc của nhiều chúng sinh và chân thành cầu mong ước nguyện này được thành tựu tuyệt hảo.

Garchen Konchog Gyaltsen (Garchen Rinpoche)

3 Tháng Mười hai, 2012

Lời Cảm ơn

Quyển sách này là một công trình biên soạn mang lại những giáo lý tinh túy của Đức Phật, cũng như những bình giảng và luận văn của tất cả những bậc uyên thâm vĩ đại tiếp theo sau. Tôi tin rằng một công trình biên soạn như thế sẽ cần thiết và ích lợi cho thời đại hiện nay, và đặc biệt là cho những người Tây phương chân thành quan tâm đến Phật pháp.

Để dấn mình vào việc lắng nghe, suy niệm và thiền định (văn, tư, tu), ta cần rất nhiều thời gian và hiến dâng qua nhiều năm tháng mới có thể phát triển sự hiểu biết và quen thuộc với tất cả những bản văn chính yếu. Ngày nay, mọi người đều bận rộn và khó có đủ thời gian và hoàn cảnh để hiến mình cho những nghiên cứu nghiêm cẩn như thế.

Vì thế, với ý hướng mang lại một giới thiệu bao hàm những khái niệm nền tảng và quan trọng nhất được tìm thấy trong mọi thực hành và giáo khóa của đạo Phật, tôi đã biên soạn quyển sách này cho những người mới bắt đầu và ước muốn hiến dâng rất nhiều thời gian và nỗ lực để tiến xa trong việc nghiên cứu và thực hành Giáo pháp. Tôi nghĩ rằng quyển sách này sẽ ích lợi cho họ bởi họ sẽ tìm thấy những vấn đề quan trọng về cái thấy (kiến), các hành xử (hành) và thực hành thiền định (thiền), được giải thích trong ít dòng, không quá nhiều chi tiết, nhưng bao hàm đầy đủ mọi phương diện của ý nghĩa.

Ngày nay, với nhiều tiến bộ trong khoa học và kỹ thuật, các sự việc càng lúc càng trở nên thuận lợi và tức thời. Vì thế, để mang lại những thay đổi này của thời đại, chúng ta cũng cần có những phương pháp dễ dàng và tiện lợi để đi vào những vấn đề chính yếu của Phật pháp.

Một số học viên là những hành giả Phật giáo, ngay cả sau một thời gian dài, đã gặp khó khăn trong việc giải thích các quan điểm và thực hành của họ cho những người khác tôn giáo, hay cho những người hoài nghi về Phật giáo, và đôi khi cho cả bè bạn và gia đình của họ. Vì thế tôi tin rằng những học viên đó sẽ nhận thấy tuyển tập giáo lý này rất hữu ích trong việc làm sáng tỏ một phác thảo rõ ràng về những vấn đề căn bản của triết học Phật giáo, nó cũng giúp họ có thể truyền đạt những vấn đề đó cho người khác.

Điều quan trọng nhất là tôi hy vọng và ước nguyện rằng quyển sách này sẽ trở thành một nguyên nhân cho hạnh phúc và làm lợi lạc cho nhiều người.

Lúc ban đầu, giáo lý bao gồm trong quyển sách được Virginia Blum thông dịch và sau đó được nhiều học viên thường viếng thăm Gar Drolma Choling ghi chép lại. Sau đó Kay Candler đã ân cần biên tập những ghi chép này và Dianne MacKinnon đã sắp xếp và hoàn thành bản hiệu đính sau cùng.

Từ tận đáy lòng, tôi muốn bày tỏ sự cảm tạ và biết ơn tất cả những người đã tự nguyện bỏ thời gian và công sức để hoàn tất tác phẩm này, và tất cả những người đã hỗ trợ tài chánh trong việc xuất bản quyển sách.

Với sự chân thành,
Khenpo Samdup
3 tháng 12, 2012

Lời Nói đầu

Giáo lý trong quyển sách này được Khenpo Samdup giảng dạy lần đầu tiên tại Gar Drolma Choling vào năm 2011. Sau đó, giáo lý này được ghi chép lại và Khenpo tiếp tục dùng nó làm nền tảng cho những lớp học hàng tuần và thảo luận về Giáo pháp của ngài.

Vào năm sau đó, chúng tôi có cơ hội quen thuộc với tài liệu chứa đựng trong quyển sách này trong lúc phục vụ cho các lớp học của Khenpo khi ngài giảng về ý nghĩa được trình bày trong các chương khác nhau.

Lợi lạc và sự gia hộ to lớn mà những giáo lý này mang lại là chúng mở ra một phạm vi rộng lớn về cái thấy (kiến) và cách hành xử (hành) của con đường Phật giáo khiến cho những người sơ học và hành giả có kinh nghiệm đều có thể tiếp cận và nâng cao kiến thức.

Trong *Tu học Phật pháp*, những ý niệm chính yếu và những vấn đề then chốt của Phật giáo được làm sáng tỏ để mang lại hứng khởi và kiến thức cho những người cố gắng mở rộng sự hiểu biết về con đường tu tập.

Mike Young và Dianne McKinnon

25 Tháng Giêng, 2013

Lối vào Phật giáo – Quy y

Giáo Pháp - những điều Đức Phật đã giảng dạy – không chỉ được Phật tử thực hành, cũng không chỉ lợi lạc cho các hành giả Phật giáo. Ý nghĩa thực sự của Giáo pháp là nó mang lại hạnh phúc và sự an bình sâu xa; và mục đích của việc thực hành Giáo pháp là để phát triển hạnh phúc và an bình sâu xa đó. Hạnh phúc chân thực chỉ có thể đến từ bản thân bạn, và nó chỉ có thể được phát triển ở bên trong. Nó chẳng bao giờ có thể thực sự đến từ các sự vật bên ngoài như các đối tượng vật chất hay hoàn cảnh ngoại tại. Ta nghiên cứu Phật giáo để phát triển hạnh phúc đó, bởi Giáo pháp giảng nghĩa con đường để hoàn thiện hạnh phúc và mang lại cho ta những khí cụ ta cần có để phát triển an bình và hạnh phúc sâu xa. Bằng cách nghiên cứu giáo lý của Đức Phật, ta học nhiều phương pháp để xua tan các vấn đề, đau khổ, phiền não và lo âu của ta, và để phát triển an bình và hạnh phúc sâu xa. Nói chung, bước đầu tiên để đi vào Phật đạo là quy y. Tinh túy đích thực của sự quy y là thực hành bất bạo động hay không làm hại tất cả chúng sinh. Là các Phật tử, thực hành chính yếu của ta là tránh làm hại bất kỳ chúng sinh nào. Để làm điều này ta phải thường xuyên thực hành sự tỉnh giác chánh niệm. Đây là tinh túy của tâm quy y. Ta nói ta quy y Tam Bảo (Ba viên ngọc báu), là Đức Phật, Giáo pháp và Tăng đoàn. Tôi sẽ giải thích chút ít về từng viên ngọc báu này. Đức Phật là vị Thầy chỉ

cho ta con đường để thoát khỏi đau khổ. Bản thân Đức Phật đã siêu vượt luân hồi sinh tử bởi Ngài đã tịnh hóa mọi che chướng và phát triển các phẩm tính giác ngộ. Ngài đã siêu vượt đau khổ của sinh tử, và ta có thể nương tựa vào Ngài bởi đã thoát khỏi đau khổ, Ngài có thể che chở ta khỏi sự đau khổ. Trong tiếng Tây Tạng, từ để chỉ Đức Phật là *sanggye*. Nó là một từ ghép: *sang* nghĩa là 'được tịnh hóa' và *gye* nghĩa là 'hoàn toàn phát triển.' Khi ta nói *sang*, ta muốn nói rằng Đức Phật đã tịnh hóa mọi che chướng và ô nhiễm. Ngài không có ngay cả chút xíu dấu vết của sự nhơ bẩn, mê lầm hay ô nhiễm. Ngài đã hoàn toàn tiệt trừ hai loại che chướng, là các che chướng của cảm xúc phiền não (phiền não chướng) và che chướng thuộc về nhận thức (sở tri chướng). Khi tịnh hóa hai che chướng, Ngài đã hoàn toàn phát triển (từ thứ hai, *gye*) mọi phẩm tính giác ngộ, và đặc biệt là hai loại toàn trí.

Hai loại trí tuệ toàn trí là toàn trí nhìn các sự việc một cách chính xác như chúng là trong bản tánh tối thượng độc nhất vô nhị của chúng, và toàn trí nhìn các sự việc một cách hoàn hảo như chúng là trong sự đa tạp của chúng. Trí tuệ nhìn các sự việc một cách chính xác như chúng là trong bản tánh tối thượng của chúng là sự nhận thức trực tiếp về bản tánh chân thực, hoàn hảo, không bị tạo tác của mọi hiện tượng. Đức Phật nhìn điều này giống như nó là, không có bất kỳ sai lầm nào. Với sự toàn trí thấu suốt các sự việc một cách hoàn hảo như chúng là trong sự đa tạp của chúng, Đức Phật đã có một hiểu biết hoàn toàn sáng tỏ và không sai lầm về sự tương thuộc của nghiệp, bao gồm việc thấu suốt mọi chi tiết

của tất cả nhân và duyên, trong mọi sự phức tạp của chúng, là điều đã tạo nên mọi hiện tượng. Mọi sự là một biểu lộ của sự tương thuộc về nghiệp. Mọi sự xuất hiện và hiện hữu như thế là bởi các nhân và duyên đặc biệt cùng tụ hội để tạo ra chúng. Ví dụ thường được dùng để minh họa điều này là một chiếc lông công. Nhiều màu sắc trong một chiếc lông công cùng tụ hội trong một khuôn mẫu chính xác và tuyệt đẹp, và chỉ có Đức Phật mới có thể hiểu rõ mọi nhân và duyên đưa đến kết quả là từng màu sắc của chiếc lông. Đây là một ví dụ của sự toàn trí thấu suốt mọi sự một cách hoàn hảo trong sự đa tạp của chúng. Ngoài ra, với trí tuệ nhận ra các sự việc một cách hoàn hảo trong sự đa tạp của chúng, Đức Phật nhận thức mọi sự đa tạp của chúng sinh, mọi thể tạng, khuynh hướng, và khả năng khác nhau của họ.

Khi ta quy y Đức Phật, ta thường nghĩ về nirmanakaya,[1] (Hóa Thân) hay thân tướng vật lý của Ngài. Nhưng ý nghĩa chân thực của sự quy y nơi Đức Phật không phải là thân tướng vật lý của Ngài, bởi mọi sắc tướng, kể cả thân tướng của Ngài, đều nhất thời và lệ thuộc vào sự hủy diệt. Điều ta thực sự quy y (nương tựa) là tâm của Đức Phật, dharmakaya (Pháp Thân), và những phẩm tính giác ngộ của tâm Phật.

Đối tượng quy y thứ hai là Giáo pháp, con đường do Đức Phật biểu thị. Ngài đã giảng dạy Giáo pháp như phương pháp để đạt được sự giải thoát khỏi đau khổ và thành tựu giác ngộ. Giáo pháp là hiện thân của Bốn Chân lý (Tứ Diệu Đế), bao gồm Chân lý Chấm dứt (chân lý sự đau khổ

[1] Xem chương *Ba Thân*.

của sinh tử có thể đi đến chỗ chấm dứt – Diệt Đế) và Chân lý của Con Đường (cách thức để đưa đau khổ của sinh tử đến chỗ chấm dứt – Đạo Đế). Bằng cách thực hành Giáo pháp, ta tịnh hóa các che chướng của ta và thâu thập các tích tập công đức và trí tuệ, và nhờ đó đạt được giải thoát và giác ngộ. Vì thế, Pháp Bảo có lẽ là điều quan trọng nhất trong Tam Bảo.

Có hai loại Giáo pháp: Giáp pháp của Kinh điển và Giáo pháp của sự chứng ngộ. Trong Giáo pháp của Kinh điển có ba "tạng" giáo lý, Tripitaka,[2] và ba "chuyển Pháp luân."[3] Khi ta nói về Giáo pháp của Kinh điển, ta muốn nói tới các pho giáo lý của Đức Phật, các Kinh điển và các luận giảng của chúng. Có hơn một trăm pho Kinh điển và hơn hai trăm quyển luận giảng về những pho Kinh đó. Các pho Kinh điển là những bản văn ghi lại lời dạy của Đức Phật. Các luận giảng là những trình bày về các Kinh điển, do các Đạo sư vĩ đại trong quá khứ như Nagarjuana (Long Thọ) v.v.. biên soạn. Khi ta quy y Pháp, ta nhìn Giáo pháp như một biểu tượng vật lý, chẳng hạn như các pho Kinh điển, nhưng sự quy y chân thực là những gì gồm chứa trong các Kinh điển vật lý đó, là ý nghĩa sâu xa của Giáo pháp. Ý nghĩa sâu xa bao gồm chân lý nhân quả; lòng từ, bi, và Bồ đề tâm;

---

[2] Tripitaka, nghĩa là Ba Giỏ (Ba Tạng) trong Phạn ngữ, phân chia các giáo lý thành các phạm trù Vinaya (Luật), Kinh, và Abhidharma (Luận).

[3] Việc Đức Phật giảng dạy được nói là ngài "chuyển Pháp luân." Các việc giảng dạy của ngài được chia thành ba lần "chuyển Pháp luân" phù hợp với sự vi tế và sâu xa của quan điểm triết học được trình bày trong đó.

trí tuệ của tánh Không v.v.. Ý nghĩa đích thực này của Giáo pháp là suối nguồn chân thực của sự quy y khi ta quy y (nương tựa) Giáo pháp.

Giáo pháp siêu việt bao gồm những giáo lý khác nhau phù hợp với những khả năng và khuynh hướng khác nhau của chúng sinh. Ta thường phân chia chúng sinh thành ba cấp độ theo khả năng của họ: siêu việt, trung bình, và thấp thỏi. Đây chỉ là những giai đoạn nhất thời của con đường. Một số người bắt đầu bằng cách nhận ra đau khổ của riêng họ trong sinh tử và chỉ thực hành để một mình thoát khỏi đau khổ đó.

Những người khác mở rộng quan tâm đó vượt lên bản thân mình, nhận ra rằng giống như họ muốn tránh đau khổ và được hạnh phúc, tất cả chúng sinh cũng ước muốn như thế. Những người này cảm thấy lòng từ và bi chân thành đối với chúng sinh, điều đó phát triển thành Bồ đề tâm muốn đạt được giải thoát và giác ngộ để đưa tất cả chúng sinh đến trạng thái ấy. Cuối cùng, một ít người có khả năng dấn mình vào các thực hành của Mật Thừa, thiền định về Bổn Tôn yidam. Để phù hợp với những cấp độ năng lực khác nhau này, là điều có thể được coi là những giai đoạn tiến bộ của sự phát triển theo con đường, Đức Phật đã ban ba lần chuyển Pháp luân hoàn toàn viên mãn.

Đối tượng thứ ba của sự quy y là Tăng đoàn, là cộng đồng các hành giả đi vào giáo lý của Đức Phật và hết sức nỗ lực trong việc thực hành đức hạnh. Tăng đoàn là một cộng đồng tâm linh không dành ưu tiên cho những bận tâm thế tục của sinh tử mà thay vào đó, ưu tiên cho Giáo pháp siêu việt và những mục tiêu giải thoát và

giác ngộ. Là một bộ phận của Tăng đoàn có nghĩa là giúp đỡ người khác và chia sẻ gánh nặng của họ thay vì cố gắng một mình mang gánh nặng ấy. Tăng đoàn là tất cả những bạn đồng hành của ta đi theo con đường tâm linh của Giáo pháp. Có hai loại thành viên Tăng đoàn, những người bình thường và những thành viên Tăng đoàn cao quý và siêu việt, đôi khi được gọi là các thành viên Tăng đoàn *tôn quý* hay *arya* (thánh nhân). Những thành viên Tăng đoàn tôn quý này đã đưa Giáo pháp vào thực hành và đã đạt được các cấp độ chứng ngộ xác thực, không sai lầm nào đó. Mọi thành viên của Tăng đoàn là những bạn đồng hành quý báu của ta trên con đường, bởi nguồn cảm hứng và hỗ trợ của họ đã mang lại năng lực cho việc thực hành của ta.

Tóm lại, Tam Bảo - các đối tượng quy y – là: Đức Phật, vị Thầy đã khám phá con đường; các giáo lý của ngài về con đường dẫn đến giải thoát và giác ngộ; và Tăng đoàn, những người ở trên con đường dẫn đến giải thoát và giác ngộ.

Điều quan trọng là quy y Tam Bảo để hoàn toàn đi vào con đường tu tập và có thể đạt được kết quả cuối cùng của sự giác ngộ. Là chúng sinh, chúng ta bị mê lầm và có những che chướng. Tâm thức ta ngập tràn những cảm xúc tiêu cực, chẳng hạn như ba độc tham, sân, và si. Bởi Đức Phật đã tịnh hóa mọi chướng ngại và đạt được trạng thái hoàn toàn giải thoát và giác ngộ, Ngài là nơi nương tựa (quy y) đích thực; Ngài thực sự có thể bảo vệ ta khỏi đau khổ. Ngài đã nhận ra con đường dẫn đến giải thoát, và con đường toàn hảo đó là Giáo pháp. Đối tượng thứ ba trong Tam bảo là Tăng đoàn, những bạn đồng hành của

chúng ta trên con đường. Trong Tam Bảo, suối nguồn cốt tủy của sự quy y là Giáo pháp, bởi đó là phương tiện nhờ đó ta có thể đạt được giải thoát và giác ngộ. Vì thế về mặt tuyệt đối, nơi quy y chính yếu là Giáo pháp.

Đức Phật đã nói: "Ta đã chỉ cho các con con đường và phương pháp để đạt được giải thoát. Giờ đây, việc có đạt được giải thoát hay không là ở các con." Đức Phật không thể xua tan mọi đau khổ của ta bằng cái vẫy tay của ngài. Ngài không thể tóm lấy chúng ta và kéo ta ra khỏi sinh tử và đặt ta trong một trạng thái giác ngộ. Nhưng Ngài đã chỉ cho ta con đường không sai lạc, hoàn toàn viên mãn, là con đường hầu như chắc chắn dẫn ta đến sự giải thoát khỏi đau khổ và đặt ta trong một trạng thái hoàn toàn giác ngộ, nếu ta đi theo nó. Nhưng ta phải đi theo con đường đó, và điều ấy đòi hỏi hứa nguyện, thời gian và nỗ lực, và sự thực hành liên tục. Giáo pháp cao cả là con đường hoàn toàn viên mãn. Khi ta thực hành Giáo pháp, ta xa rời con đường sinh tử và đi tới con đường hoàn toàn viên mãn dẫn đến sự giải thoát và giác ngộ.

Khi quy y Tam Bảo, ta lập các hứa nguyện mà ta cần trì giữ; ta đồng ý tuân theo các giới luật nào đó khi quy y Tam Bảo. Hứa nguyện thứ nhất liên quan đến việc quy y Phật, đó là việc ta không nương tựa bất kỳ vị thần thế tục hay chúng sinh nào. Chỉ có Đức Phật mà tâm thức hoàn toàn thoát khỏi mọi cảm xúc phiền não mới có thể thực sự bảo vệ ta khỏi đau khổ và sinh tử. Các vị thần thế tục và chúng sinh không đạt được sự giải thoát khỏi sinh tử. Họ không có Bồ đề tâm và cái thấy hoàn toàn viên mãn, cái thấy về tánh

Không. Bởi họ không có cái thấy về chân lý tuyệt đối, họ có những mê lầm, và điều đó khiến họ không phải là những suối nguồn quy y thích hợp. Bản thân họ mê lầm, họ cũng bị vướng kẹt trong sinh tử, vì thế họ không thể bảo vệ chúng ta và đưa ta đến sự giải thoát khỏi sinh tử. Họ có thể giúp ta đạt được một vài lợi lạc thế gian và tẩy trừ một vài chướng ngại cho ta, nhưng họ không thể hoàn toàn là sự lợi lạc chân thực, bởi bản thân họ không có sự che chở khỏi đau khổ của sinh tử.

Hứa nguyện thứ hai liên quan đến việc nương tựa (quy y) Giáo pháp, là thực hành sự bất hại và bất bạo động đối với tất cả chúng sinh. Hứa nguyện bất hại bao gồm tất cả chúng sinh, không chỉ những người mà ta yêu thích hay bằng lòng. Vượt lên gia đình và bạn bè ta, vượt lên những người ở cùng thành phố với ta, và thậm chí vượt lên mọi người trong toàn thể thế giới, hứa nguyện này bao gồm mọi chúng sinh có một sinh lực, dù to lớn hay nhỏ bé[4] đến đâu. Chúng ta thực hành bất hại mà không có sự phân biệt. Giới luật thứ ba liên quan đến việc quy y Tăng đoàn, là tránh kết giao với những bè bạn có những ảnh hưởng xấu. Các bằng hữu tâm linh đích thực của ta là những người thực hành bất hại và bất bạo động, và tất cả những ai thực hành những điều này đều có thể là bạn đồng hành tâm linh của ta.

Cho dù họ theo tôn giáo nào, chừng nào mà sự bất hại là một phần của thực hành của họ, ta nên

[4] Những bài cầu nguyện và bản văn Giáo pháp gọi họ là *chúng sinh hữu tình*, chúng sinh có giác tánh, như tiếng Tây Tạng là *semchen*, "[chúng sinh] có một tâm thức."

tôn trọng họ và các niềm tin tôn giáo của họ. Tuy nhiên, bạo lực là một phần của một vài tôn giáo. Các tôn giáo đó có những thực hành có hại chẳng hạn như hiến tế thú vật và tạo chướng ngại cho việc thực hành đức hạnh. Bởi môn đồ của những tôn giáo đó có thể trở thành chướng ngại cho con đường Giáo pháp của ta, ta tránh kết bạn với họ.

Điều quan trọng là phải hiểu rằng tất cả những gì Đức Phật đã nói, Giáo pháp, thì hoàn toàn viên mãn. Bởi lòng đại bi đối với chúng sinh, Đức Phật đã khám phá bản chất của đau khổ và đã thực hành để đạt được trạng thái giác ngộ. Khi ngài đã tịnh hóa mọi che chướng và ô nhiễm, ngài đạt được sự toàn trí của trí tuệ nguyên sơ. Với trí tuệ đó, ngài đã biểu thị con đường hoàn toàn viên mãn, và con đường đó không thể lầm lẫn hay sai lạc. Người đã đạt được trạng thái toàn giác và vì thế có sự toàn trí mới có thể chỉ ra con đường hoàn toàn viên mãn. Không thể có sự sai lầm nếu mọi sự được hiểu biết và thấu suốt một cách hoàn hảo. Một bà mẹ có tình thương lớn lao đối với đứa con của mình, bởi lòng từ và bi đối với con, bà chỉ vạch ra con đường tốt đẹp nhất mà bà biết để con bà phát triển một cách tích cực; bà sẽ chỉ khuyên dạy con bà những gì làm lợi lạc cho nó. Cũng thế, Đức Phật có lòng từ và bi lớn lao không thể nghĩ bàn đối với tất cả chúng sinh, và Ngài là đấng toàn trí, vì thế Ngài chỉ biểu thị con đường hoàn hảo và viên mãn.

Khi ta thực hành Giáo pháp cao cả mà Đức Phật đã giảng dạy, điều đó nhất định mang lại lợi lạc cho ta, bởi Ngài muốn chúng sinh thoát khỏi đau khổ. Giáo pháp là một cách giải thích và phương pháp để đạt được an bình và hạnh phúc sâu xa.

Hạnh phúc này có hai loại là hạnh phúc nhất thời và tối thượng. Có nhiều mức độ hạnh phúc và phát triển tâm linh; việc thực hành Giáo pháp tạo nên các nguyên nhân cho hạnh phúc nhất thời và hạnh phúc đi từ đời này sang đời khác. Về mặt tuyệt đối, nó tạo nên các nguyên nhân cho hạnh phúc tối thượng, bất biến, cao cả, là sự giác ngộ vô song. Việc đi vào con đường Giáo pháp bắt đầu với sự quy y Tam Bảo, và sau đó, khi ta tiến bộ trên con đường, ta sẽ dần dần phát triển và các phẩm tính sâu xa của ta, đặc biệt là sự an bình và hạnh phúc sâu xa, sẽ càng lúc càng phát triển.

Đức Phật nói: "Hãy khảo sát ta. Hãy khảo sát giáo lý của ta. Hãy tự mình quyết định xem giáo lý đó có chân thật hay không và hãy làm việc cho các con." Trước khi quy y, bạn nên nghiên cứu về những điều Đức Phật đã giảng dạy, dấn mình vào việc thực hành và lắng nghe giáo lý, và sau đó tự mình quyết định xem con đường có ý nghĩa hay không. Nếu nó có ý nghĩa, và bạn nhận ra rằng nó mang lại lợi lạc cho bạn bằng cách làm an dịu tâm thức và tạo ra an bình và hạnh phúc sâu xa, thì bạn cứ tự nhiên đi vào con đường Phật giáo. Mục đích của Phật Pháp là để làm lợi lạc tâm thức. Bằng cách phát triển sự nhất tâm, ta phát triển một tâm thái an bình và hạnh phúc, và ta thực hành sự tỉnh giác, chánh niệm. Nếu bạn thấy những thực hành này là lợi lạc và bạn muốn tiếp tục nỗ lực theo cách này, bạn có thể lập một quyết định riêng tư để quy y. Bạn nên dùng thời gian để phát triển niềm tin và xác tín trọn vẹn nơi Tam Bảo trước khi bạn quy y, và không cảm thấy bất kỳ sự vội vã hay ép buộc nào.

Một điều khác mà Đức Phật nói là: ”Đừng tập trung vào con người, hãy tập trung vào Giáo pháp” (y Pháp bất y nhân). Điều này có nghĩa là người giảng dạy và người thực hành Pháp có thể có lỗi, nhưng ta không nên nghĩ rằng các lỗi của họ là lỗi lầm của Giáo pháp. Điều thực sự quan trọng là Pháp, nó vô cùng hoàn hảo. Đừng lầm Giáo pháp với cá nhân hay phán đoán Giáo pháp bằng cách nhìn lỗi lầm của một cá nhân. Hãy coi Giáo pháp quan trọng hơn lỗi lầm của cá nhân.

Đức Phật cũng nói: “Chớ tập trung vào ngôn từ, hãy tập trung vào ý nghĩa” (y nghĩa bất y ngữ). Có những ngôn từ được dùng để diễn tả Giáo pháp, và vì thế có ý nghĩa được diễn tả, và ta không nên để cho một cách hiểu biết hẹp hòi, nông cạn làm chúng ta mê mờ. Thay vào đó, ta nên tập trung vào ý nghĩa mà những ngôn từ này diễn tả, và coi ý nghĩa quan trọng hơn ngôn từ. Ta có thể phát triển một nền tảng vô cùng tốt lành bằng cách nhập tâm hai lời khuyên này.

Bốn Chân lý Cao quý

Bốn Chân lý Cao quý (Tứ Diệu Đế) là những trụ cột chính yếu của Phật pháp – thực ra, tất cả Giáo pháp được bao gồm trong Bốn Chân lý Cao quý. Bốn Chân lý Cao quý là bốn trình bày của Đức Phật trong lần thuyết giảng đầu tiên sau khi Ngài giác ngộ: 1) chân lý đau khổ (khổ đế) là sinh tử thì không vừa ý;[5] 2) chân lý nguồn gốc của đau khổ (tập đế) là đau khổ của sinh tử có một nguyên nhân; 3) chân lý chấm dứt (diệt đế) là sự giải thoát khỏi đau khổ của sinh tử là điều có thể thực hiện được; 4) và chân lý con đường (đạo đế) là phương tiện để đạt được giải thoát. Một giải thích đầy đủ về Bốn Chân lý Cao quý thì hết sức rộng lớn, nhưng chúng cũng có thể được giải thích một cách vô cùng cô đọng, mạch lạc, mà tôi sẽ đưa ra ở đây.

Giải thích súc tích của chúng ta là theo các giáo lý của Maitreya (Di Lặc) về Bốn Chân lý Cao quý và bắt đầu bằng việc nhận ra rằng hai chân lý mô tả các nguyên nhân và hai chân lý còn lại mô tả các kết quả. Nói cách khác, Bốn Chân lý Cao quý được dựa trên định luật nhân và quả. Tóm lại, mọi chúng sinh đều mong muốn được hạnh phúc, và để đạt được hạnh phúc, họ phải tạo ra nguyên

[5] *Đau khổ* là cách dịch thông thường từ *dukkha* trong Phạn ngữ, nhưng ý nghĩa của nó bao gồm những hình thức vi tế và êm dịu của sự bực dọc và không mãn nguyện, cũng như sự đau đớn, khốn cùng mà ta thường nhận dạng là "đau khổ."

nhân của hạnh phúc. Tương tự như thế, để tránh bất hạnh mà họ không mong muốn, họ phải ngừng tạo ra nguyên nhân của đau khổ.

Giải thoát và giác ngộ là những kết quả phát sinh từ các nguyên nhân, giống như mọi kinh nghiệm của sinh tử - dù hạnh phúc hay đau khổ - sinh khởi từ các nguyên nhân. Trong bối cảnh của nhân và quả, chân lý đau khổ (khổ đế) mô tả kết quả, và chân lý thứ hai (tập đế), mô tả những nguyên nhân của kết quả đó. Những nguyên nhân này của đau khổ là những gì ta phải từ bỏ, bởi chúng là nguyên nhân của mọi đau khổ trong sinh tử. Hai chân lý kia – chân lý chấm dứt (diệt đế), và chân lý con đường (đạo đế), là những chân lý về những gì ta ước muốn đạt được hay thành tựu. Sự chấm dứt đau khổ của ta, được giải thích trong chân lý chấm dứt, là kết quả, và nguyên nhân của sự chấm dứt được đưa ra trong chân lý con đường (đạo đế).

Con đường là Giáo pháp, nó dạy ta cách tạo nên những nguyên nhân để đạt được sự giải thoát khỏi sinh tử, và cách chấm dứt việc tạo ra các nguyên nhân của đau khổ. Khi người nào đó bị bệnh, họ cần dùng thuốc như cách đối trị bệnh tật của họ. Giống như thuốc, Giáo pháp mang lại cách đối trị đau khổ trong sinh tử của ta.

Điều quan trọng là phải hiểu rõ bốn chân lý này. Trước hết ta phải hiểu biết chân lý đau khổ (khổ đế). Ta phải hiểu rằng ta đang đau khổ, ta phải nhận ra đau khổ, ta phải nhận ra rằng đau khổ là bản chất nền tảng của sinh tử. Ta không muốn đau khổ và muốn thoát khỏi đau khổ thì trước hết ta phải hiểu rõ bản chất của nó. Mọi đau khổ khắp sáu cõi sinh tử có thể được xếp

loại[6] thành một trong ba đau khổ nói chung: đau khổ của đau khổ, đau khổ của sự biến hoại, và đau khổ trùm khắp của các hiện tượng phức hợp.

Giây phút chúng ta sinh ra trong sinh tử, ta có nền tảng của đau khổ. Chính thân thể ta là nền tảng của đau khổ, và một khi ta có một thân tướng vật lý, ta đau khổ một cách tự động.

Do bởi thân thể ta, ta trải nghiệm đau khổ từ bệnh tật và mọi loại vấn đề của thân thể chẳng hạn như các bệnh về mắt, bệnh nhức đầu, và các loại mất quân bình khiến chúng ta bị bệnh. Đó là tất cả những gì được coi là *đau khổ của đau khổ* (khổ khổ) do bởi thân thể ta, là nền tảng của đau khổ, trải nghiệm đầy đủ những biểu lộ của đau khổ. Đau khổ của đau khổ là đau khổ hiển nhiên hay thô lậu được kinh nghiệm bởi thân thể, nền tảng của đau khổ.

Ta trải nghiệm *đau khổ của sự biến hoại* (hoại khổ) khi trải qua thời gian, một hoàn cảnh mà ta vui thú đã biến thành một cái gì khác. Từ hạnh phúc nó biến thành đau khổ. Chẳng hạn như lúc đầu ta mua một chiếc xe hơi mới, ta thực sự yêu thích nó. Nó mang lại cho ta niềm vui và khiến ta cảm thấy tốt lành. Nhưng sau đó trải qua thời gian, chiếc xe cũ đi, trầy trụa, và nó bắt đầu hư hỏng và có những vấn đề. Kế đó ta phải thường xuyên mang nó đi sửa, tốn nhiều tiền cho nó. Bây giờ chiếc xe hơi mà trước đây từng mang lại cho ta hạnh phúc đã trở thành nguồn mạch của sự thất vọng, bực mình và đau khổ. Đó là đau khổ của sự biến hoại (hoại khổ). Loại đau khổ này xảy

[6] Các cõi thiên, bán–thiên, người, súc sinh, ngạ quỷ và chúng sinh địa ngục.

ra liên tục, và không chỉ trong mối liên hệ với các đối tượng vật chất. Những mối quan hệ có thể trở nên không thuận lợi. Vào lúc đầu, ta bị hấp dẫn bởi những người có các phẩm tính khiến ta say mê, nhưng về sau ta bắt đầu ít chú ý tới những phẩm tính hấp dẫn, và cuối cùng ngay cả những quan hệ từng là suối nguồn của hỉ lạc lớn lao cũng có thể trở thành nguồn mạch của đau khổ. Đó cũng là đau khổ của sự biến hoại.

Đau khổ trùm khắp (hành khổ) của các hiện tượng phức hợp là một mức độ đau khổ vi tế bao trùm tất cả sáu cõi sinh tử, mặc dù chúng sinh bình thường không nhận thức được nó. Những bậc tôn quý, các vị Bồ Tát cao cấp, những bậc đã đạt được những cấp độ cao quý của sự phát triển tâm linh cảm nhận đau khổ này thật sâu sắc, nhưng chúng ta thậm chí không chú ý đến nó. Người ta thường nói rằng, đối với một người bình thường, đau khổ này giống như việc để một sợi lông mi trong lòng bàn tay, họ chẳng cảm nhận được gì; tuy nhiên, đối với một bậc tôn quý thì nó như sợi lông mi bị kẹt trong mắt, không thể bỏ qua được. Thậm chí ta không chú ý đến đau khổ trùm khắp, nhưng những bậc tôn quý, là những bậc đã phát triển chứng ngộ thì nhận thức nó một cách sâu sắc. Ta phải nhận ra đau khổ của ta trước khi chiến thắng nó. Giống như khi ta bị bệnh; nếu ta bị bệnh nhưng không nhận ra nó, ta sẽ không sử dụng những biện pháp để làm hồi phục sức khỏe, ta sẽ không tìm kiếm nguồn gốc của bệnh tật và sử dụng thuốc men đúng đắn để chữa trị nó. Vì thế Chân lý Cao quý thứ nhất (khổ đế), khiến ta nhận ra rằng ta thực sự đang đau khổ trong luân hồi sinh tử. Kế đó, một khi nhận

ra nỗi khổ của ta, ta được thúc đẩy làm điều gì đó để tình trạng sức khỏe được tốt hơn. Để hoàn cảnh tốt hơn, ta phải hiểu rõ điều gì gây nên bệnh tật của ta. Ta phải nhận ra nguồn gốc của bệnh tật đó một cách thích đáng để ta có thể sử dụng thuốc đúng đắn, nếu không, ta sẽ không khỏi bệnh. Tương tự như thế, ta phải hiểu rõ nguyên nhân chính yếu của nỗi khổ của ta. Vì thế, chân lý Cao quý thứ hai là về nguồn gốc của đau khổ. Nguồn gốc của đau khổ là nghiệp và những cảm xúc phiền não. Nghiệp sinh khởi từ những cảm xúc phiền não trong dòng tâm thức của ta là nguyên nhân dẫn đến đau khổ của chúng ta. Để hiểu rõ ta có thể làm được điều gì hay không về đau khổ của ta, ta phải nhận ra điều gì gây nên đau khổ đó.

Khi ta nhận thức rõ ràng tình cảnh của ta, nhận ra đau khổ của ta như đau khổ và nhận ra nguyên nhân của đau khổ đó, ta có một nền tảng để làm điều gì đó hầu chiến thắng đau khổ. Nhưng trước hết ta cũng phải hiểu rằng sự giải thoát khỏi đau khổ của ta là điều có thể thực hiện được. Giống như ta phải hỏi xem bệnh tật của ta có thể được chữa khỏi hay không, ta phải biết có thể thực hiện sự giải thoát hay không. Câu hỏi đó được trả lời trong Chân lý Cao quý thứ ba, chân lý chấm dứt (diệt đế). Việc biết rằng có một phương cách để giải thoát khỏi đau khổ khiến ta tìm kiếm và áp dụng cách đối trị đau khổ, giống như việc hy vọng một cách chữa trị khiến ta tìm mua và sử dụng thuốc. Khi ta hiểu rằng có thể giải thoát, ta tạo ra các nguyên nhân để đạt được hạnh phúc vĩ đại bất biến của trạng thái giải thoát, sự chấm dứt đau khổ của ta.

Chân lý Cao quý thứ tư, chân lý con đường (Đạo đế) giải thích các nguyên nhân của sự chấm dứt đau khổ. Đi theo con đường tu tập thì giống như việc sử dụng những biện pháp cần thiết để chữa trị bệnh tật của bạn. Có thể bạn sẽ phải trải qua những tiến trình nào đó, có thể bạn phải chịu một cuộc giải phẫu, và có thể bạn sẽ phải dùng những loại thuốc khác nhau và rất thận trọng trong hành vi của bạn, phải theo dõi việc ăn kiêng và có những tập luyện thích hợp v.v.. Nếu bạn làm mọi sự cần thiết để khỏi bệnh thì bạn có thể hồi phục.

Tương tự như vậy, nếu ta tuân thủ một cách nghiêm ngặt những gì được chân lý con đường (Đạo đế) quy định thì như một kết quả, ta có thể thoát khỏi đau khổ. Sau khi đi qua cánh cửa quy y Tam Bảo, các Phật tử lao mình vào con đường tu tập, nó chủ yếu là một tuyển tập các phương pháp phát triển những phẩm tính cao quý, những phẩm tính tốt lành chẳng hạn như lòng từ, bi, Bồ đề tâm, v.v.. Chân lý con đường là Giáo pháp, gồm cả Giáo pháp của Kinh điển và Giáo pháp của sự chứng ngộ, vì thế Chân lý Cao quý thứ tư cũng là viên ngọc Giáo pháp (Pháp Bảo) trong Tam Bảo. Nếu ta thực sự nỗ lực đi theo con đường Giáo pháp, ta sẽ đạt được kết quả là sự chấm dứt đau khổ. Nhưng ta phải cố gắng, bởi kết quả đó sẽ không xảy ra trừ phi ta thực sự nỗ lực thực hành Pháp. Giống như nếu muốn phục hồi sức khỏe thì ta phải thực sự dùng thuốc, ta phải thực sự đưa Giáo pháp vào thực hành để chiến thắng đau khổ. Nghiên cứu và hiểu biết Giáo pháp giống như việc sử dụng thuốc thích

hợp. Nó là bước thứ nhất và chính yếu, nhưng nó không mang lại kết quả tốt đẹp nào trừ phi bạn thực sự áp dụng nó. Đây là một giải nghĩa hết sức ngắn gọn về Bốn Chân lý Cao quý, nó thực sự bao gồm mọi giáo lý của Đức Phật. Bốn Chân lý Cao quý tóm tắt sự thực của nỗi khổ trong sinh tử, lý do khiến ta đau khổ, triển vọng (khả năng) thoát khỏi đau khổ đó, và làm thế nào đạt được sự giải thoát đó. Bốn Chân lý Cao quý này áp dụng vào hoàn cảnh của mọi chúng sinh bị vướng kẹt trong sinh tử, và cần phải hiểu biết về các chân lý này để dấn mình trên con đường giải thoát. Trước hết cần phải hiểu biết về tình cảnh, đó là bản chất đích thực của sinh tử là đau khổ, và kế đó ta phải hiểu rằng nguyên nhân của đau khổ đó là nghiệp và những cảm xúc phiền não. Khi nhận thức rằng việc từ bỏ nguyên nhân của đau khổ đưa đến kết quả là sự chấm dứt đau khổ, ta hiểu là ta phải từ bỏ nguyên nhân của đau khổ. Cách thức để làm điều đó, cách thức để áp dụng cách đối trị thích hợp nguyên nhân của đau khổ là đi theo con đường. Như thế kết quả là sự giải thoát, Diệt đế. Theo cách này, ta có thể nhận ra rằng Bốn Chân lý Cao quý thực sự là sự biểu lộ hoàn hảo về cách vận hành của nghiệp. Chúng giải thích mối liên hệ giữa sự đau khổ của sinh tử và những nguyên nhân của nó, cũng như sự giải thoát khỏi đau khổ đó và những nguyên nhân của nó.

Bốn Tư tưởng Chuyển Tâm

Có những lúc nhiều người trong chúng ta không cảm thấy một thôi thúc mạnh mẽ để thực hành Phật pháp, và do bởi lười biếng và dửng dưng nên ta trì hoãn việc tu tập này. Sự bám luyến của ta vào những hoạt động sinh tử và cuộc đời này thật mãnh liệt, và ta thấy khó có thể chuyên chú miên mật vào việc thực hành Pháp. Trong những hoàn cảnh đó, điều cần thiết phải làm là thường xuyên suy niệm về Bốn Tư tưởng Chuyển Tâm.

Chúng ta quá tham luyến sinh tử. Ta tận hưởng những lạc thú của sinh tử và nghĩ tưởng sai lạc rằng những lạc thú hạn hẹp, nhất thời này là hạnh phúc chân thật. Nhưng khi ta hiểu rõ bản chất đích thực của sinh tử, ta biết rằng không thể tìm thấy hạnh phúc chân thực ở đó. Vì thế, ta nhất tâm chuyên chú vào việc đạt được giải thoát.

Theo cách này, Bốn Tư tưởng Chuyển Tâm trở thành nền tảng của con đường dẫn đến giác ngộ. Để thực hành con đường, ta phải vứt bỏ sự bám luyến vào cuộc đời này. Ta phải quay lưng với những bận tâm thế tục để hướng về hạnh phúc siêu việt bất biến của sự giải thoát và giác ngộ. Ta không suy niệm Bốn Tư tưởng chỉ để trở nên sầu não về nỗi khổ của sinh tử mà để sự tan vỡ ảo tưởng về sinh tử ấy khiến ta khát khao giải thoát và giác ngộ.

Tư tưởng đầu tiên trong Bốn Tư tưởng là suy niệm về sự quý báu của việc sinh ra làm người với đầy đủ những tự do và thuận lợi.[7] Điều thứ hai là suy niệm về cái chết và sự vô thường. Điều thứ ba là suy niệm về chân lý nhân và quả. Điều thứ tư là suy niệm về những lỗi lầm của sinh tử. Kết quả của bốn suy niệm này là ta quay lưng với đau khổ trùm khắp của sinh tử, đôi khi được gọi là sáu cõi[8] hay ba cõi[9] của luân hồi sinh tử. Nhờ suy niệm Bốn Tư tưởng, ta đi đến chỗ nhận ra rằng dù ta làm gì trong sinh tử, dù sinh vào cõi cao hay thấp, đau khổ là điều không thể tránh khỏi. Vì thế ta hoàn toàn tan vỡ ảo tưởng về sinh tử, quay lưng và buông bỏ sự bám chấp vào những tham luyến thế tục. Trong suy niệm thứ

[7] Tám tự do là: Không bị sinh làm (1) chúng sinh địa ngục, (2) ngạ quỷ, (3) súc sinh, (4) bán-thiên, hay (5) trời; (6) những khả năng vật lý hay giác quan không bị hư hỏng; (7) không phạm một trong năm hành vi vô cùng tàn ác; và (8) không có những ý tưởng chống báng Giáo pháp. Mười thuận lợi là: (1) sinh làm người; (2) có đầy đủ mọi năng lực vật lý và giác quan; (3) không phạm một trong năm hành vi vô cùng tàn ác; (4) không có ý tưởng chống báng Giáo Pháp; (5) có một tâm thức lành mạnh; (6) sống trong thời đại có Đức Phật xuất hiện; (7); không sống trong một xứ man dã; (8) sống ở nơi Giáo Pháp còn tồn tại; (9) có cơ hội gặp các Đạo sư; và (10) sống ở nơi có người bảo trợ và bảo hộ cho những hoạt động về Pháp. Năm hành vi vô cùng tàn ác (ngũ nghịch) là: giết (1) cha, (2) mẹ, (3) một vị A La Hán, (4) khiến một vị Phật chảy máu; và (5) gây sự bất hòa trong Tăng đoàn.

[8] Các cõi trời (thiên), bán-thiên, người, súc sinh, ngạ quỷ, và địa ngục.

[9] Dục giới, sắc giới và vô sắc giới.

nhất, Tư tưởng thứ nhất, ta phát triển một nhận thức đúng đắn về sự quý báu của việc sinh ra làm người với những tự do và thuận lợi. Cơ hội đạt được sự giải thoát khỏi sinh tử thật hy hữu, và thực ra, trong tất cả chúng sinh trong sáu cõi, con người là chúng sinh duy nhất có khả năng làm điều đó. Vì thế, được sinh ra làm người, và đặc biệt là người có đủ những tự do và thuận lợi cần thiết để đi vào việc thực hành Pháp, thì vô cùng hiếm có và quý báu.

Theo truyền thống, có ba cách giải thích về sự hiếm có của hoàn cảnh của ta. Nó được giải thích bằng cách nhìn vào nguyên nhân, bằng cách so sánh số lượng, và nhìn vào sự tương đồng. Khi ta xem xét nguyên nhân, ta nhận ra là chưa cần nói đến việc tái sinh làm người, có được một tái sinh trong các cõi giới cao cũng đã vô cùng khó khăn. Để đạt được sự tái sinh trong một cõi cao, ta cần tích tập rất nhiều thiện nghiệp. Khi ta quán chiếu về những hành động của ta, ta thấy thật dễ tạo ác nghiệp và phải nỗ lực rất nhiều để dấn mình vào các thiện hạnh. Khi ta xem xét mọi cuộc đời của ta trong quá khứ, hẳn là ta đã tạo ác nghiệp rất nhiều so với việc tạo thiện nghiệp. Để có được một tái sinh may mắn làm người này, và đặc biệt là để có được mối liên hệ này với Pháp, ta phải duy trì giới luật thanh tịnh, lập những nguyện ước thanh tịnh, thực hành bố thí v.v.. Cách thức duy nhất khiến ta đã có thể được sinh ra làm người này là nhờ một tích tập công đức bao la, là điều khó khăn hơn nhiều so với việc tích tập những ác hạnh của những người bình thường thiếu suy xét.

Ta có thể hiểu được sự hiếm có của việc sinh ra làm người cao quý nhờ phương pháp thống kê.

Trước hết, hãy so sánh số lượng con người với số thú vật trong thế giới này. Khi bạn nghĩ về việc có đủ loại thú vật khác nhau, dã thú, hay gia súc, chim, cá và sinh vật biển khác, bạn dễ dàng nhận ra là số thú vật vượt xa số lượng con người. Mặc dù một vài loài to lớn đang trở nên hiếm có, vẫn còn rất nhiều loài cá nhỏ, loài bò sát, lưỡng cư (vừa sống trên cạn vừa sống dưới nước), những côn trùng nhỏ xíu, và những con rệp cực nhỏ sống ở khắp mọi nơi.

Có rất nhiều thú vật và rất ít con người. Và đó chỉ là những cõi mà ta có thể nhìn thấy. Người Tây Tạng và nhiều người khác tin rằng có bốn cõi vô hình đối với những người có đôi mắt bình thường như chúng ta, mặc dù các thiền giả vĩ đại có thể thấy được chúng. Không quá khó để tạo nghiệp sinh làm một thú vật hay côn trùng, vì thế có rất nhiều khả năng là ta sẽ tái sinh trong cõi súc sinh hay một trong những cõi khác. Không chỉ một tái sinh làm người bình thường là vô cùng hiếm có, một tái sinh làm người có khuynh hướng và khả năng thực hành đức hạnh, gặp được và đi vào con đường Giáo pháp thì vô cùng hi hữu. Hãy nghĩ về tất cả những người trên hành tinh này và thật ít người trong đó thực sự dấn mình vào việc thực hành Pháp. Suy niệm này sẽ thúc đẩy ta nhận thức sâu sắc về sự hiếm có và đặc biệt của việc được sinh ra làm người với mọi tự do và thuận lợi.

Có vài sự tương đồng minh họa cho việc khó có được thân người, nhưng có lẽ minh họa nổi danh nhất là chuyện con rùa mù ở đáy biển. Hãy hình dung có một con rùa mù ở đáy biển, nó chỉ trồi lên một lần duy nhất trong một trăm năm. Có

một cái ách bằng gỗ trôi nổi trên mặt biển, bị những dòng nước và gió đưa đi, liên tục di chuyển từ nơi này sang nơi khác. Có gì là chắc chắn khi con rùa trồi lên mặt biển, nó sẽ đưa cổ vào một cái lỗ ở giữa cái ách? Hoàn toàn không có gì chắc chắn. Nhưng ta được biết rằng việc có được một tái sinh làm người với những tự do và thuận lợi thì còn khó xảy ra hơn việc con rùa mù chui đầu vào cái ách gỗ khi trồi lên mặt biển mỗi một trăm năm.

Tư tưởng thứ hai trong Bốn Tư tưởng là suy niệm về cái chết và sự vô thường. Ta phải tỉnh giác và chánh niệm về sự thực là chắc chắn ta sẽ chết. Chưa từng có ai sinh ra mà không chết. Khi ta sinh ra, cái chết là điều không thể tránh được; đó là điều chắc chắn 100%. Một người cho dù vĩ đại hay thế lực đến đâu chăng nữa – một vị vua vĩ đại, một tổng thống uy quyền, một bậc thánh thiện tôn quý – mọi người được sinh ra cuối cùng đều phải chết. Chúng ta biết điều này, nhưng ta cũng phải thường xuyên tỉnh giác về sự thực là từ giây phút ta sinh ra, mỗi ngày qua đi sẽ chỉ đưa ta đến gần cái chết hơn nữa. Không có cách nào đẩy lùi cái chết hay thậm chí không thể giữ không cho nó đến gần. Ta cần nghĩ tưởng về điều này để không cảm thấy lười biếng. Ta phải thực sự hiểu rõ là ta còn rất ít thời gian. Một số người có thể ngã lòng khi nghĩ về điều này, nhưng vấn đề không phải là như thế. Ý nghĩa thiết yếu của sự suy niệm này là để ta thực sự quan tâm và quyết tâm thành tựu giải thoát. Không có cách nào đẩy lùi cái chết, vì thế cách hay nhất để tự chuẩn bị cho giây phút đó là thực hành để ta không có bất kỳ sợ hãi nào vào lúc chết.

Thân thể ta được tạo nên bằng năm yếu tố - đất, nước, gió, lửa, và không gian (địa, thủy, phong, hỏa, và không) – tất cả cùng tụ hội, và thật khó duy trì để chúng luôn luôn hoàn toàn quân bình và hòa hợp. Đây là lý do vì sao chúng ta trải nghiệm bệnh tật. Khi đã có một thân thể vật lý, ta khó lòng tránh khỏi việc đôi khi bị bệnh tật. Sự quân bình của các yếu tố trong thân thể vật lý thì rất tinh tế, rất dễ bị rối loạn, đó là lý do khiến ta bị bệnh và cuối cùng bị chết.

Ta nên suy niệm về cái chết và sự vô thường khi xem tin tức. Những cái chết được tường thuật mỗi ngày trong các tin tức. Tâm thức ta có khuynh hướng không muốn dính líu đến điều đó khi nghĩ rằng *Những người đó chết nhưng tôi thì không. Điều đó không quan hệ với tôi. Chỉ có họ chết thôi, còn tôi khỏe mạnh và an toàn.* Nhưng khi xảy ra tai họa nào đó và nhiều người chết, bạn nên nghĩ rằng bạn cũng có thể ở trong hoàn cảnh như thế. Bằng cách này hay cách khác, ta luôn luôn nghĩ rằng điều đó sẽ không xảy ra với ta, nhưng rất có thể cuộc đời ta bị cắt đứt bởi một tai họa tự nhiên. Luôn luôn có những tường thuật về những trận lụt lội, động đất, sóng thần, chiến tranh và bạo động. Có rất nhiều sự kiện khác nhau có thể trở thành nguyên nhân cho cái chết của ta. Một số người trong chúng ta có thể nghĩ rằng ta vẫn còn trẻ vì thế bây giờ không phải lúc để ra đi, nhưng suy nghĩ như thế hoàn toàn không hợp lý bởi cái chết bất ngờ có thể xảy ra cho bất kỳ ai, dù già hay trẻ. Hãy nghĩ xem có bao nhiêu người chết trong những tai nạn máy bay và xe hơi. Khi ta so sánh số điều có thể gây nên cái chết với số điều có thể bảo vệ hay duy trì

cuộc đời ta, ta thấy rằng những điều gây nên cái chết thì nhiều hơn. Cuộc đời này mỏng manh như ngọn lửa nến trong cơn gió, chỉ cần một cơn gió mạnh là nến bị thổi tắt. Tương tự như thế, thân thể ta rất yếu ớt và ta thường gặp những điều kiện rất dễ trở thành nguyên nhân cho cái chết của ta. Rất cần phải thường xuyên duy trì sự tỉnh giác về điều này. Vào lúc chết, ta phải bỏ lại mọi sự. Tài sản và của cải, gia đình, những người thân yêu và bạn hữu: chẳng điều gì trong số đó có ích lợi vào lúc chết. Mọi sự sẽ bị mất đi. Đức Phật đã dạy rằng điều duy nhất có ích lợi cho ta vào lúc chết là sự tích tập công đức và thiện nghiệp của ta. Không có tài sản vật chất nào còn ích lợi, và ác nghiệp của ta sẽ chỉ làm hại ta. Mọi sự ta làm trong đời này tạo nên nghiệp, thiện nghiệp hay ác nghiệp. Đó là những gì sẽ đồng hành với ta khi ta chết, vì thế điều quan trọng là chỉ làm những điều thiện lành.

Tư tưởng thứ ba trong Bốn Tư tưởng là suy niệm về nhân và quả. Để tóm tắt, mọi điều ta làm được đặt nền trên một ý hướng đức hạnh vị tha thì tốt lành và tạo ra thiện nghiệp, và những gì ta làm với một ý hướng có hại cho người khác thì bất thiện và tạo ra ác nghiệp. Đây là một sự thực dù bạn có tin hay không; những ai dấn mình vào các ác hạnh sẽ tạo ác nghiệp, và kết quả của ác nghiệp đó là sau này họ sẽ trải nghiệm đau khổ. Tương tự như thế, những ai dấn mình vào các thiện hạnh về sau sẽ kinh nghiệm nghiệp quả là hạnh phúc. Không có cách nào tránh khỏi nghiệp. Không ai được miễn trừ nghiệp. Đó là một sự thực. Người hiểu rõ nghiệp có thể sử dụng đức hạnh như một phương thuốc. Tất cả chúng ta

đều kinh nghiệm đau khổ của sinh tử và những cảm xúc phiền não, nhưng càng thực hành đức hạnh thì ta càng chữa lành bệnh tật và đau khổ của những cảm xúc phiền não. Người dùng phương thuốc đức hạnh trải nghiệm hạnh phúc như kết quả, vì thế ta nên phát triển sự xác tín nơi tính chất không sai lạc của nghiệp và học cách sử dụng nó để chữa lành các phiền não của ta. Nghiệp, nhân và quả là định luật tự nhiên, không phải là một triết học do Đức Phật tạo ra hay tưởng tượng. Với sự toàn tri viên mãn, Đức Phật thấu suốt cách thức vận hành của mọi hiện tượng đúng như chúng là, bằng những định luật nhân quả. Ở mức độ đơn giản nhất, tất cả những gì ta tham dự vào với một ý hướng tiêu cực thì bất thiện và có kết quả là đau khổ. Những ác hạnh của thân, ngữ và tâm được đặt nền trên ý hướng tiêu cực – chẳng hạn như sát sinh – được đặt nền trên sự ác ý. Trái lại, những gì ta làm để bảo vệ chúng sinh, được đặt nền trên ý hướng làm lợi lạc chúng sinh, thì thiện lành và mang lại hạnh phúc. Vì thế các thiện hạnh của thân, ngữ và tâm dẫn đến hạnh phúc. Tuy nhiên, bởi nghiệp rất vi tế và sâu xa nên thật khó hiểu được thật chính xác là nó thuần thục ra sao. Đôi khi nghiệp thuần thục tức thì ngay trong đời mà nó được tạo ra, nhưng cũng có những nghiệp quả rất lâu thuần thục, phải đến nhiều đời sau. Những hành động về nghiệp như những hạt giống khác nhau, và thời gian nó thuần thục và ra kết quả cuối cùng sẽ khác biệt tùy vào loại hạt giống và các điều kiện phát triển. Một số cây phát triển và kết trái chỉ trong một mùa, trong khi những cây khác, chẳng hạn như cây hạch thì phải mất nhiều

năm. Tương tự như thế, nghiệp thuần thục với những tốc độ khác nhau, tùy thuộc vào các nhân và duyên được nối kết với nó. Nghiệp không phải là cái gì ta có thể nhìn thấy bằng mắt; nó giống như một sức mạnh hay năng lực hơn. Nó giống như điện cung cấp năng lực cho một ngọn đèn. Bằng cách xoay công tắc đèn thắp sáng gian phòng, ta có thể nhìn thấy (ánh sáng), nhưng điều khiến cho chiếc đèn phát ra ánh sáng là một dòng điện lưu chuyển tới nó, là cái ta không thể nhìn thấy cho dù ta nhìn vào dây trần. Nếu ta chạm vào dây điện đó, điện có thể làm ta choáng váng, vì thế nhất định là ta có thể cảm thấy nó và kinh nghiệm các kết quả của nó, nhưng đó không phải là cái gì ta có thể nhìn thấy trực tiếp. Cũng thế, những thiên hướng về nghiệp hay các chủng tử (hạt giống) là động lực đằng sau mọi sự mà ta nhìn thấy và kinh nghiệm. Ta không cần phải thực sự nhìn thấy nghiệp để biết rằng nó ở đó, ta có thể suy ra sự hiện diện của nó từ các kết quả, giống như ta có thể suy ra là có điện đang lưu chuyển khi ta bật nhẹ công tắc và ánh sáng xuất hiện. Một sự sinh ra làm người bị tác động bởi nghiệp giống như một ngọn đèn được tác động bởi điện.

Tư tưởng cuối cùng trong Bốn Tư tưởng là suy niệm về những khiếm khuyết của sinh tử. Hầu hết mọi người nghĩ rằng sinh tử luân hồi không quá tệ, cho rằng thực ra nó khá thú vị. Hầu hết mọi người nghĩ rằng có nhiều lạc thú để tận hưởng trong cuộc đời này. Có lẽ ta có thể tìm thấy một vài lạc thú thoáng qua, nhưng chừng nào mà ta còn tồn tại trong hiện hữu luân hồi, ta sẽ không tìm được hạnh phúc tối thượng. Cho dù

ta có được hạnh phúc nhất thời nào đó, cuối cùng nó sẽ trở thành đau khổ, bởi mọi sự là kết quả của những nguyên nhân và điều kiện (duyên) có bản chất là đau khổ. Nó có bản tánh của sự vô thường và biến hoại. Cuối cùng, mọi hoàn cảnh vừa ý sẽ chấm dứt hay mất đi vẻ thú vị của nó, và đau khổ sẽ xảy ra. Chẳng hạn như khi chúng ta mua một món đồ điện tử mới nhất hay một bộ quần áo đẹp, trước hết ta cảm thấy phấn khích và sung sướng vì có món đồ đặc biệt đó, nhưng chẳng bao lâu vẻ lộng lẫy của nó suy giảm và nó không còn quá hấp dẫn như trước nữa. Một kiểu cập nhật hay một mốt mới hơn ra đời, hay có thể nó không làm việc thật hiệu quả nữa, hoặc nó đổi màu và trông cũ kỹ. Đó là lý do vì sao ta nói những lạc thú của sinh tử thì nhất thời. Chúng không bền chắc hay đáng tin cậy.

Thực ra, không có điều thế tục nào có thể mang lại cho ta hạnh phúc chân thật. Bao giờ ta còn mang thân xác của chúng sinh thì ta còn là đối tượng của những đau khổ do sinh, lão, bệnh và tử, cũng như vô số hình thức đau khổ khác. Cho dù cuộc đời ta được coi là một "cuộc đời thoải mái," ta kinh nghiệm đủ loại đau khổ trong suốt cuộc đời ta. Đức Phật đã chỉ rõ rằng ngay cả giây phút ta được sinh ra cũng là một nỗi đau đớn và bực dọc ghê gớm cho cả đứa con lẫn bà mẹ. Và từ giây phút đó trở đi, cùng với việc già đi, ta trải qua nhiều hình thức đau khổ khác nhau. Tới một lúc nào đó, mọi người trở nên đau yếu, và cuối cùng tất cả chúng ta kinh nghiệm nỗi khổ ghê gớm của cái chết. Thân thể ta hư hoại và ta trải nghiệm sự tan rã của các yếu tố (các đại).

Các năng lực của ta suy yếu, và hầu hết mọi người cảm thấy vô cùng lo sợ vào lúc chết.

Là con người, chúng ta tỉnh giác về những đau khổ này, nhưng chẳng mấy khi ta suy xét rằng không phải chỉ có con người mà tất cả sáu loài chúng sinh đều đau khổ. Khi chú ý, ta có thể thấy là thậm chí thú vật còn đau khổ ghê gớm hơn chúng ta. Những thú hoang thường xuyên sống trong nỗi lo sợ bị ăn thịt, bị làm mồi cho thú vật khác hay cho con người. Chúng không được che chở đối với thời tiết, và nguồn thực phẩm hay nước uống của chúng không có gì chắc chắn. Các gia súc thì bị buộc phải phục vụ và làm thực phẩm cho loài người hay phải chở nặng v.v.. Các súc sinh phải chịu đau khổ vô số cách, và nỗi khổ ghê gớm của chúng sinh mà ta không thể tri giác, các chúng sinh địa ngục và ngạ quỷ thì thật không thể tưởng tượng nổi. Được dựa trên những nhận thức của Đức Phật và những thiền giả chứng ngộ cao cấp khác, nhiều Kinh điển mô tả kinh nghiệm về những cõi thấp. Mặc dù nỗi khổ cùng cực của họ thì không thể nhận thức được, ta có thể có một vài ý niệm về nó; chẳng hạn như ta có thể hình dung các địa ngục cực nóng hay cực lạnh khi ta nghĩ tới các thú vật bị chết cóng hay bị thiêu sống trong một đám cháy rừng, hay những con cua và tôm hùm bị rơi vào nồi nước sôi. Nhiều con vật ăn sống con mồi của chúng, và đôi khi con người lột da thú vật khi chúng vẫn còn sống, vì thế điều này cũng giống như kinh nghiệm của một chúng sinh trong các cõi địa ngục. Nhiều người, cũng như các súc sinh, đã kinh nghiệm như cõi ngạ quỷ. Ở những xứ vô cùng đói hay khát, nơi người ta không thể đủ ăn

hay uống, con người kinh nghiệm cõi ngạ quỷ. Trong cõi bán thiên, chúng sinh vô cùng đau khổ bởi nuôi dưỡng sự ganh tị đối với chúng sinh trong các cõi trời. Tâm họ kinh nghiệm nỗi thống khổ của sự ganh tị, và thân thể họ trải nghiệm nỗi khổ của sự đau đớn và tổn hại đến từ trận chiến đấu xảy ra sau đó. Chúng sinh ở các cõi trời không trải nghiệm sự đau đớn của thể xác như một kết quả của trận chiến đấu này. Tuy nhiên, chúng sinh trong cõi trời kinh nghiệm đau khổ của sự biến hoại và việc rơi xuống những cõi thấp. Tâm họ trải nghiệm sự đau khổ ghê gớm là kết quả của việc biết rằng chẳng bao lâu nữa họ sẽ chết và rơi xuống một cõi thấp.

Theo cách này, ta phải nhận thức rằng toàn thể sáu cõi tràn đầy đau khổ và biến hoại. Cách duy nhất để chúng ta có thể đạt được hạnh phúc vững chắc và bất biến là đi vào con đường đức hạnh để tịnh hóa những che chướng của ta và tích tập công đức và trí tuệ. Với trí tuệ toàn tri, Đức Phật đã nhìn thấy nỗi khổ trùm khắp mọi cõi luân hồi sinh tử, và Ngài đã giảng dạy con đường Giáo pháp toàn hảo để chúng sinh có thể dần dần thoát khỏi đau khổ, trước hết có được sự tái sinh trong những cõi giới cao và cuối cùng thành tựu sự giải thoát và giác ngộ.

Bước đầu tiên của chúng ta là phân biệt rõ ràng nỗi khổ của sinh tử và hạnh phúc và an bình tuyệt đối của niết bàn.

Lợi lạc của việc suy niệm Bốn Tư tưởng Chuyển Tâm là ta được thôi thúc thành tựu sự toàn giác nhờ việc thực hành Pháp. Khi ta suy niệm về việc thật khó có được một cơ hội khác để thực hành trong một tái sinh làm người với đầy đủ tự do và

thuận lợi, về việc cái chết có thể chấm dứt cơ hội này bất kỳ lúc nào, về nghiệp là chìa khóa cho mọi kinh nghiệm trong tương lai của ta, và về việc ở trong luân hồi sinh tử sẽ chỉ mang lại đau khổ không ngừng dứt, ta sẽ cảm thấy hứng khởi để thực hiện mọi nỗ lực nhằm đạt được giải thoát và giác ngộ. Vào lúc này, có thể ta đã có một nhận thức có tính chất tri thức về nỗi khổ của sinh tử v.v.., nhưng nếu ta không hoàn toàn thấm nhuần đến mức độ thâm tín về những điều này, thì điều tối quan trọng là phải suy niệm về bốn Tư tưởng Chuyển Tâm cho đến khi ta thực sự nhận thức rõ ràng về chúng. Khi ta có một sự hiểu biết chân thành về bốn Tư tưởng trên, ta sẽ duy trì sự tỉnh giác trong suốt cuộc đời ta để bảo đảm là ta sẽ tránh những ác hạnh và thực hành thiện hạnh. Kết quả là ta sẽ giảm bớt sự tham luyến và bám chấp vào những bận tâm về cuộc đời này và ta sẽ không trải nghiệm nỗi sợ hãi và ân hận ghê gớm vào lúc chết.

Thiền định Shamatha

Shamatha là phương pháp thiền định giúp ta phát triển sự nhất tâm, nhờ đó tâm không theo đuổi những niệm tưởng lan man, mà thư thản trong trạng thái tĩnh lặng và thoải mái. Ta cần thực hành shamatha bởi suốt trong những cuộc đời trước đây từ vô thủy, ta đã phát triển những tập quán vô cùng mạnh mẽ của sự che chướng và tư tưởng lan man, chúng làm cho ta không nhận ra bản tánh nền tảng của ta, bản tánh bẩm sinh của tâm. Tâm giống như một đại dương với nhiều con sóng và ta đành phó mặc cho những con sóng niệm tưởng liên tục tung ném.

Khi phát triển shamatha, ta phát triển sự an bình và hạnh phúc sâu xa. Tâm trở nên vui vẻ và thư thản, vì thế thực hành shamatha sẽ mang lại lợi lạc cho ta trong đời này, và nó cũng sẽ làm lợi lạc cho ta trong những đời sau. Tôi có kinh nghiệm khi tiếp xúc với các hành giả đã phát triển rất tốt và có shamatha kiên cố. Có một vài biểu hiện ở họ cho thấy họ đã phát triển khả năng an trụ trong sự định tĩnh. Chẳng hạn như, điều đầu tiên mà tôi chú ý là những người ấy rất thư thản và nhẫn nại, rất khó làm họ nổi nóng. Dù ở trong hoàn cảnh nào và dù gặp những khó khăn đến đâu chăng nữa, họ cũng không bị rối loạn. Họ không mất đi sự quân bình và tâm họ không mất sự yên tĩnh. Tôi cũng nhận ra rằng thân thể vật lý của họ cũng có một chút khác biệt. Họ không có thân thể của một người bình thường; họ có khuynh hướng khỏe mạnh và vì lý

do nào đó, thân thể họ thật khác biệt. Khi có sự hiện diện của những người như thế, tôi cảm thấy vui vẻ và an bình một cách tự nhiên. Tâm thức kiên cố của những người đã phát triển sự an định ảnh hưởng đến tâm của người tiếp xúc với họ. Vì thế nếu ta thực hành shamatha và tự ta phát triển những phẩm tính đó, điều đó không chỉ làm lợi lạc cho ta mà ta cũng có thể làm lợi ích những người khác. Trái lại, nếu ta nghĩ về hoàn cảnh của ta như những chúng sinh bình thường, ta rất thường bị lầm lạc bởi dòng tư tưởng miên man không dứt của ta, và bị trói buộc và dính mắc vào chúng đến nỗi chúng đưa ta đi khắp nơi. Shamatha không phải là cái gì ta có được một cách bất ngờ; nó là một thực hành phải được phát triển theo thời gian. Khi ta nhìn vào hoàn cảnh của riêng ta, ta nhận ra rằng tâm ta không phát triển sự kiên cố, nhất tâm nào. Có rất nhiều tư tưởng, và chúng thay đổi liên tục. Đôi khi ta có những tư tưởng sân hận hay ghen tị, và đôi khi ta có những tâm thái đức hạnh chẳng hạn như lòng bi mẫn, niềm tin, sự từ bỏ, và ước muốn làm lợi lạc chúng sinh; nhưng tất cả những tư tưởng này thì nhất thời và thoáng qua. Chúng phát khởi, giảm sút, và chúng đưa ta đi đây đi đó, vì thế tâm ta không kiên cố. Dường như ta không có sự tự chủ; dường như ta hoàn toàn phó mặc những tư tưởng lan man thoáng qua của ta. Và vì thế, dựa trên những tâm thái thay đổi liên tục này, ta tạo ra rất nhiều nghiệp. Bởi tâm thức hoàn toàn bận rộn, ta không bao giờ thực sự có được một lúc ngơi nghỉ, ta chẳng bao giờ thư thản. Thay vì hiểu rằng sự an bình và hạnh phúc đó đến từ bên trong và có thể đạt được bằng cách phát triển sự

tĩnh lặng của tâm, ta có cảm tưởng rằng bằng cách này hay cách khác, ta sẽ tìm ra sự an bình và hạnh phúc ở bên ngoài ta. Nhưng điều đó không thể xảy ra. Không điều gì ở bên ngoài có thể mang lại cho ta hạnh phúc lâu dài. Cho dù những sự vật bên ngoài khiến ta được hạnh phúc nhất thời nhưng chúng thay đổi, vì thế những đối tượng của hạnh phúc không thể tin cậy được. Ta chỉ cần nhìn vào những người có mọi thứ ở bên ngoài mà ta cho là các nguồn mạch của hạnh phúc. Chẳng hạn như những người có của cải và những tiện nghi vật chất rất thường không có sự an bình và hạnh phúc sâu xa. Rất nhiều người trên khắp thế giới khát khao của cải vật chất. Dường như có một giả định là nếu ta giàu có, ta sẽ hạnh phúc. Nhưng trong thực tế, nếu bạn xem xét sự giả định đó thì chỉ một mình của cải vật chất sẽ không thể mang lại cho ta sự an bình và hạnh phúc thâm sâu, đích thực.

Cho dù việc tìm kiếm an bình và hạnh phúc ở bên ngoài của ta khó khăn đến đâu chăng nữa, ta sẽ chẳng bao giờ tìm thấy nó. Cùng cách đó, người ta luôn luôn tìm kiếm điều mới mẻ - một địa điểm hay một hoàn cảnh mới mẻ - cuối cùng sẽ khiến họ hạnh phúc. Nhưng cho dù bạn đi đâu, hay dù bạn ở trong hoàn cảnh nào, nếu tâm bạn không hạnh phúc thì việc di chuyển đến một nơi chốn mới mẻ hay tìm kiếm một hoàn cảnh mới sẽ không làm bạn hạnh phúc. Cách thức duy nhất để được hạnh phúc là nhìn vào trong và điều phục tâm thức. Bao giờ mà tâm bạn không được điều phục, cho dù bạn đi đâu hay thâu đạt điều gì theo một ý nghĩa thế tục, điều đó sẽ không mang lại lợi lạc thâm sâu cho bạn. Đó là lý do vì sao việc

phát triển shamatha thực sự lợi lạc cho chúng ta. Shamatha hầu như chắc chắn mang lại sự an bình, hạnh phúc, và an lạc nói chung.

Để thực hành shamatha, ta phải ngồi theo một tư thế đúng đắn. Nói chung, đó là tư thế bảy điểm của Vairochana. Chỉ riêng tư thế này đã mang lại rất nhiều lợi lạc cho việc thiền định, bởi khi bạn ngồi trong một tư thế thích hợp, thân bạn trở nên thẳng. Khi thân thẳng thì kinh mạch thẳng, và vì thế tâm cũng trở nên thẳng. Tâm thẳng thắn được điều phục và kiên cố, và không dễ bị những cảm xúc khác nhau cuốn đi đây đó. Điều quan trọng là ngồi thẳng và không ngả về một phía. Tư thế không đúng đắn ảnh hưởng đến việc thực hành của ta; ta có thể dễ trở nên lười biếng và dửng dưng hơn. Mắt ta hơi hướng xuống chóp mũi. Lý do của điều này là cái nhìn vững chắc sẽ giúp cho tâm được kiên cố. Khi ta nhìn quanh và thấy nhiều sắc tướng, tâm ta sẽ xao lãng và lang thang khắp nơi. Khi ta nhìn quanh và thấy rất nhiều hình tướng, tâm ta trở nên xao lãng và lang thang. Ta cũng chạm lưỡi lên vòm miệng ngay dưới răng. Điều này giúp cho miệng bạn tiếp tục tạo ra nước miếng và không bị khô. Đôi bàn tay có thể nghỉ ngơi trên đùi hay trong tư thế thiền định trong lòng bạn. Những gì khiến việc thiền định của bạn dễ dàng hơn hay thoải mái hơn đều tốt.

Có hai loại shamatha, một loại có các đặc tính và một loại không có các đặc tính. Trong loại shamatha có các đặc tính, có loại thực hành với một sự hỗ trợ và một thực hành không có sự hỗ trợ. Nói chung, ta bắt đầu sử dụng một vật hỗ trợ, một đối tượng để tập trung vào. Ta nên đặt

trước mặt ta một vật nhỏ (như phương tiện) để ta đặt mắt và tâm ta vào đó. Chỉ cần một vật nhỏ là đủ, nhưng dùng một vật màu trắng có thể làm mắt bạn bị tổn hại. Không xao lãng, hãy an trụ trong một trạng thái nhất tâm trong sự sáng tỏ và tánh Không. Nếu các niệm tưởng sinh khởi và tâm bạn bắt đầu lang thang, hãy đưa tâm trở về đối tượng. Bạn không nên bị vướng kẹt trong sự khái niệm hóa về tự thân đối tượng, chẳng hạn như nghĩ "Đối tượng bị kéo vào tâm," hay "Tôi đang gởi tâm tôi đến đối tượng," hoặc "Tâm tôi và đối tượng là một," hoặc "Chúng khác biệt nhau." Thay vào đó, hãy dùng đối tượng như một điểm quy chiếu cho tâm, một khí cụ hữu ích để củng cố sự tĩnh lặng và để cho tâm an trụ trong trạng thái tự nhiên của nó.

Ngoài việc tập trung tâm vào một đối tượng bên ngoài, thiền định shamatha cũng có thể được thực hiện bằng cách sử dụng một đối tượng để quán tưởng (như ta làm khi thực hành giai đoạn phát triển). Trong cả hai trường hợp, điều quan trọng là hết sức tập trung vào đối tượng thiền định của bạn. Tuy nhiên, sự nhất tâm đó nên được hợp nhất với sự sáng tỏ và tánh Không, khiến nó sống động và trong sáng, vô cùng tỉnh thức, và không bị xao lãng bởi các tư tưởng. Hãy duy trì sự nhất tâm, tỉnh thức sống động đó càng lâu càng tốt mà không bị vướng kẹt trong những tư tưởng phóng dật. Khi bạn thực hành tu tập này, bạn sẽ lập tức nhận thức khi những tư tưởng đưa bạn rời khỏi đối tượng thiền định của bạn. Khi bạn nhận thấy mình đã xao lãng, hãy kéo tâm bạn về trọng tâm của sự thiền định. Mỗi lần bạn trở nên tỉnh giác về những tư tưởng xao lãng,

hãy đưa tâm trở lại trọng tâm của sự thiền định. Đừng trở nên bị kích động hay căng thẳng về việc nhìn thấy sự xao lãng, nhưng hãy tỉnh giác, kiên định và thư thản.

Khi ta tập trung vào một quán tưởng, chẳng hạn như Đức Tara, ta phát triển sự quán tưởng rõ ràng về thân tướng của ngài giống như trong thangka, với những món trang sức quý báu và y phục lụa là, nhưng không quá cứng nhắc về các chi tiết. Bạn không nên căng thẳng bởi tập trung vào từng chi tiết một; điều quan trọng là tâm an trụ tự nhiên trong trạng thái tĩnh lặng của nó. Khi bạn thư thản trong sự nhất tâm, việc quán tưởng sẽ trở nên rõ ràng một cách tự nhiên. Đây cũng là cách chúng ta nên thực hành giai đoạn phát triển.

Tóm lại, để thực hành shamatha với sự hỗ trợ, có hai lựa chọn: ta sử dụng một sự hỗ trợ bên ngoài, vì thế đối tượng tập trung của bạn là một đối tượng vật chất chẳng hạn như một thangka hay pho tượng. Cách thứ hai là tập trung vào một đối tượng bên trong, vì thế bạn sử dụng một hình ảnh để quán tưởng như vật hỗ trợ của bạn. Trong cả hai trường hợp, tâm bạn đi vào thiền định nhờ nghỉ ngơi trên một đối tượng đặc biệt, ở bên trong hay bên ngoài.

Trong thiền định shamatha với vật hỗ trợ, có shamatha sử dụng sự hỗ trợ bên trong là hơi thở. Khi sử dụng hơi thở, tâm ta ở trong sự tỉnh giác nhẹ nhàng về hơi thở. Khi ta thở, có sự thở (hít) vào, an trụ, và thở ra, và tâm ngự trên sự nhịp nhàng của hơi thở. Khi tâm tập trung, ta phát triển khả năng an trụ một cách tự nhiên, và tâm dễ dàng rơi vào trạng thái thiền định.

Khi ta thực hành sử dụng hơi thở như một đối tượng của sự thiền định, ta không nên vướng vào những khái niệm về hơi thở. Ta không nên nghĩ "Ồ, bây giờ hơi thở đi ra." Ta không nên có một đàm thoại về hơi thở; ta nên để cho tâm an trụ tự nhiên ở nơi chốn của nó với sự tỉnh giác về hơi thở. Đối với thiền định không có sự hỗ trợ mà cũng không có việc theo đuổi hơi thở, đối tượng hỗ trợ duy nhất chính là tâm thức. Đây là thực hành cho phép tâm an trụ trong nơi chốn tự nhiên của nó mà không có bất kỳ đối tượng tập trung nào. Nếu tâm trống không thì tâm nghỉ ngơi trong tánh Không đó. Nếu tâm sáng tỏ thì tâm nghỉ ngơi trong sự quang minh. Tâm nghỉ ngơi, không giả tạo và không tạo tác.

Có hai phẩm tính trong Shamatha không có những đặc tính, đó là căng thẳng và lơi lỏng. Thường thì ta bắt đầu với thiền định căng thẳng. Đây là thái độ vô cùng cẩn trọng và quyết tâm của ta trong việc thiền định và trong việc muốn có một thiền định mỹ mãn. Với tư thế, ta tinh tấn thiền định. Với nỗ lực, ta chuyên chú vào việc thiền định và cẩn trọng để không bị xao lãng tác động, và không theo đuổi các tư tưởng liên quan đến quá khứ, hiện tại hay tương lai. Ta quyết định là ta sẽ ngồi xuống, không để các tư tưởng khái niệm sinh khởi và quyết định là ta sẽ thiền định. Đó là một thái độ cam kết mãnh liệt.

Với sự lơi lỏng, tâm được để cho thư thản nhưng nó không được phép theo đuổi những tư tưởng lan man. Khi ta thực hành với sự căng thẳng và tâm ta trở nên không thoải mái, nếu thân và tâm ta trở nên mệt mỏi, ta cần lơi lỏng một chút. Ta cần để cho tâm ta thư thản; nhưng

nếu ta có những tư tưởng lan man, thô lậu hay những cảm xúc phiền não, ta phải tiệt trừ chúng một cách có ý thức và cố gắng không chạy theo chúng. Cũng có những tư tưởng vi tế có thể được bỏ mặc trong tâm thức, bởi tự chúng sẽ tan biến một cách tự nhiên. Trong trường hợp này, cách tốt nhất là thực hành trong những khoảng thời gian ngắn nhưng thật thường xuyên. Điều này sẽ giúp ta kháng cự lại sự mệt mỏi và cũng kháng cự sự xao lãng hay lười biếng. Nó sẽ bảo đảm là thiền định của ta có phẩm tính tốt đẹp, và giúp ta an trụ trong những khoảng thời gian lâu hơn trong một thiền định không bị ô nhiễm.

Thực ra, sự căng thẳng và lơi lỏng thì tùy thuộc vào cá nhân. Những cá nhân khác nhau có những khuynh hướng khác nhau, vì thế họ cần những phương pháp khác nhau để đối trị những khiếm khuyết đặc biệt của họ. Một số người có khuynh hướng đặc biệt mạnh mẽ đối với yếu tố gió (phong đại). Họ rất nhanh lẹ, tâm họ nhạy bén, họ có nhiều tư tưởng và suy nghĩ mau chóng; tâm họ như những con khỉ. Đối với những người này, cách tốt nhất là thực hành với sự buông lỏng.

Những người khác có khuynh hướng đối nghịch và bị yếu tố đất (địa đại) tác động nhiều hơn. Họ chậm chạp hơn, tâm họ lờ đờ hơn và không minh mẫn. Đối với những người này, cách tốt nhất là nên thực hành với sự căng thẳng. Bởi điều đó tùy thuộc vào cá nhân nên điều quan trọng là phải khảo sát bản tánh của bạn và áp dụng phương pháp thích hợp. Trong mọi trường hợp, tốt nhất là nên thiền định trong những khoảng thời gian ngắn. Nếu thiền định quá lâu và tâm quá căng

thẳng, kích động có thể xảy ra. Nếu thiền định quá lâu với tâm quá lơi lỏng, ta có nguy cơ rơi vào sự lờ đờ, không sáng tỏ hay buồn ngủ. Mỗi người cần tìm ra một sự quân bình trong việc thiền định của mình. Đức Phật nói: "Hãy căng thẳng thích hợp và lơi lỏng thích hợp," và thiền định của bạn sẽ trở nên thâm sâu và tiến triển từng bước một.

Nghiệp, Nhân và Quả

Không giống như các tôn giáo khác, Phật Pháp không giải thích sự hiện hữu của thế giới như do một Tạo hóa toàn năng tạo nên. Thay vào đó, Đức Phật giải thích về cách xuất hiện của các hiện tượng qua sự vận hành của nghiệp, nhân và quả.[10] Mọi kinh nghiệm mà chúng sinh chúng ta có được là kết quả của các nguyên nhân mà ta đã tạo ra. Mọi sự là kết quả của sự vận hành của nghiệp, hay sự tương thuộc có tính chất nghiệp quả. Mỗi hành động tạo nên một hậu quả, một kết quả của hành động đó, và tùy thuộc vào hành động là thiện lành hay bất thiện, kết quả của nó sẽ mang lại hạnh phúc hay đau khổ.

Theo triết học Phật giáo, có sáu cõi chúng sinh do nghiệp hình thành. Sáu cõi khác nhau này xuất hiện từ những loại nghiệp khác nhau của sáu cõi chúng sinh cư trú ở đó, và trong mỗi một trong sáu loài, chúng sinh và những kinh nghiệm của họ cũng rất đa dạng. Các chúng sinh có đủ loại thân tướng và khuynh hướng khác nhau, kinh nghiệm mọi loại hoàn cảnh khác nhau, và mọi sự là kết quả của nghiệp. Là Phật tử, chúng ta không tin rằng một Tạo Hóa toàn năng chịu trách nhiệm về hoàn cảnh của ta mà tin rằng hoàn cảnh của ta do ta tạo ra và đến từ những hành

[10] *Karma* (Phạn ngữ), *le* (Tây Tạng), theo nghĩa đen có nghĩa là hành động, vì thế câu này thường là "hành động, nhân và quả." Trong Anh ngữ, Karma thường được dùng để ám chỉ sự vận hành của "hành động, nhân và quả."

động đức hạnh hay bất thiện của riêng ta. Những gì ta kinh nghiệm trong hiện tại là kết quả của những hành vi của ta trong quá khứ. Thay vì có cảm tưởng rằng người nào đó chịu trách nhiệm về hạnh phúc và đau khổ của ta, ta biết rằng những kinh nghiệm đó là kết quả của nghiệp của ta và những hành động thiện lành và bất thiện thuộc về thân, ngữ và tâm của ta tạo nên hạnh phúc hay đau khổ của ta.

Điều tối quan trọng là phải hoàn toàn hiểu biết và không nghi ngờ gì về những vận hành của nghiệp, bởi thế ta sẽ hết sức thận trọng khi dấn mình vào những thiện hạnh sẽ mang lại hạnh phúc. Garchen Rinpoche đã nói rằng điều tối quan trọng mà con người có thể học từ Giáo pháp là một sự hiểu biết thực sự về sự vận hành của nghiệp, nhân và quả. Bởi ngài biết rõ sự hiểu biết đó vô cùng ích lợi, sự hiểu biết về cách tạo ra những nguyên nhân để đạt được hạnh phúc thì vô cùng cần thiết, ngài đã làm việc không mệt mỏi và dấn mình vào nhiều gian khổ và khó khăn để dạy cho chúng ta điều gì phải theo và điều gì nên tránh. Ngài đã đến đất nước này, thiết lập các trung tâm Giáo Pháp và du hành khắp nơi không chút mỏi mệt, mang lại lợi ích cho chúng sinh bằng cách chỉ cho họ các phương tiện để tạo lập hạnh phúc.

Đức Phật đã nói: "Đừng phạm ác hạnh, hãy hoàn thiện đức hạnh, và hoàn toàn điều phục tâm các con. Đây là ý nghĩa Phật pháp." Điều này có nghĩa là ta nên từ bỏ mọi hành động bất thiện, thực hành những thiện hạnh bất kỳ khi nào ta có thể, và làm an dịu mọi cảm xúc tiêu cực trong tâm ta. Nếu ta làm việc để hoàn thành những

điều này, kết quả sẽ là hạnh phúc và hỉ lạc. Cảm thấy vô cùng thương yêu chúng sinh, Đức Phật đã giảng dạy con đường đức hạnh, chỉ ra những gì ta nên từ bỏ và những gì nên làm để được hạnh phúc và an bình. Định luật nền tảng về nghiệp, nhân và quả chỉ rõ kết quả của một hành vi đức hạnh luôn luôn là hạnh phúc, và kết quả của một hành vi bất thiện luôn luôn là đau khổ.

Có ba loại nghiệp chính yếu: thiện lành, bất thiện, và trung tính. Kết quả của thiện nghiệp là hạnh phúc; kết quả của ác nghiệp là đau khổ; và không có kết quả của nghiệp trung tính. Nghiệp trung tính đến từ việc dấn mình vào các hành động không thiện mà cũng không ác với một tâm thức không thiện mà cũng không ác. Vì thế chính thiện nghiệp và ác nghiệp sẽ tạo ra các kết quả tích cực và tiêu cực. Có nhiều loại nghiệp khác nhau, nhưng tất cả các nghiệp đều được tạo ra qua những "cánh cửa"[11] thân, ngữ và tâm. Trong ba cửa, tâm là cửa chính yếu, bởi trạng thái tâm thiện lành hay bất thiện sẽ quyết định các hành động của thân và ngữ là thiện lành hay bất thiện. Khi ta dấn mình vào các thiện hạnh bằng thân, ngữ, và tâm ta, kết quả sẽ là hạnh phúc; và khi ta dấn mình vào các ác hạnh với thân, ngữ, và tâm ta, kết quả là đau khổ. Chúng ta có thể nhận ra điều này thật rõ ràng trong nhiều hoàn cảnh ngay trong đời này, chẳng hạn như một kẻ sát nhân trải nghiệm rất nhiều sự khó chịu và đau khổ trong đời này – chẳng hạn như bị săn đuổi,

[11] Thân, ngữ, và tâm thường được ám chỉ là ba cửa trong Phật giáo, bởi chúng là các phương tiện để dấn mình hay đi vào mọi hành động, dù là thiện, bất thiện, hay trung tính…

tù tội, ghét bỏ, và đôi khi bị tử hình – là một kết quả của việc giết người, đó là chưa nói tới những gì sẽ xảy ra trong đời sau.

Người hoàn toàn thấu hiểu sự vận hành của nghiệp sẽ xem việc dấn mình vào một ác hạnh giống như nuốt thuốc độc: người nuốt thuốc độc bị bệnh và chết; trái lại, việc tham dự vào một thiện hạnh giống như dùng thuốc. Việc dùng thuốc có thể chữa lành bệnh tật của bạn, khiến cho nỗi khổ vì bệnh tật của bạn được xua tan và bạn được hồi phục. Có một mối liên hệ vô cùng trực tiếp giữa các hành động và kết quả của hành động đó.

Một số người có thể nghi ngờ, nghĩ rằng *Tôi không tin ở nghiệp bởi bạn không thể thực sự tận mắt nhìn thấy nó.* Tuy nhiên, bạn không nên hy vọng nhìn thấy nó bằng mắt của bạn. Hành động của nghiệp là một năng lực, giống như có một năng lực trong thuốc độc có thể làm bạn bị bệnh và có thể bị chết, mặc dù bạn không thể nhìn thấy tính chất tai hại của chất độc. Nó giống như một chất vô hại, và bằng cách nhìn nó, bạn không thể nói rằng nó có khả năng giết bạn. Nhưng dĩ nhiên là nếu bạn dùng nó, bạn sẽ nhận biết kết quả của nó. Cũng thế, có một năng lực kéo dài tạo nên nghiệp để vận hành theo cách của nó, và ta không nên trông chờ sẽ nhìn thấy năng lực đó. Nó vô hình, nhưng hoàn toàn chắc chắn là sẽ vận hành, giống như cách thuốc men và chất độc vận hành. Chúng có thể làm lợi lạc hay làm hại ta, nhưng ta không thực sự nhìn thấy năng lực trong chất thể chữa lành cho ta hay khiến ta bị bệnh. Ta chỉ nhìn thấy kết quả là ta

trở nên khỏe mạnh hay đau yếu. Nghiệp cũng vận hành như thế.

Một vài tôn giáo không chấp nhận nghiệp như một giải thích có căn cứ vững chắc cho những gì ta kinh nghiệm, nhưng điều đó không hề ảnh hưởng đến sự vận hành của nó, bởi nghiệp, nhân và quả, là một định luật tự nhiên. Đó là cách các sự việc vận hành. Nếu một người lấy đi sinh mạng của người khác thì hành động đó nhất định sẽ có một hậu quả. Chắc chắn là người ấy sẽ kinh nghiệm một hình thức đau khổ như kết quả của hành vi giết người đó. Người dấn mình vào ác hạnh sẽ phải nhận nghiệp quả của hành động đó, dù họ có tin ở nghiệp hay không. Giống như không có khác biệt giữa người tin hay không tin trong việc uống thuốc độc, nếu họ uống thuốc độc, họ sẽ bị bệnh. Cũng giống như thế, nghiệp không phải là một niềm tin tâm linh hay một triết học, nó chỉ là một sự thật. Nghiệp không phải là cái gì chỉ làm việc cho các Phật tử, và người không tin vào nó thì không bị nó tác động. Người đưa tay vào lửa sẽ bị phỏng, bởi nóng là tính chất của lửa, và những gì họ suy nghĩ về điều xảy ra sẽ chẳng giúp được gì cho họ. Đơn giản chỉ là như vậy. Tương tự như thế, người tham gia vào các thiện hạnh sẽ kinh nghiệm kết quả của những hành động đó là hạnh phúc, và người dấn mình vào các ác hạnh nhất định sẽ trải nghiệm kết quả của những hành động đó là đau khổ.

Mọi hành động thuộc về thân, ngữ, và tâm của ta đều tạo ra nghiệp, nhưng không thể nào xác định chính xác là khi nào nghiệp sẽ trổ quả hay sẽ trổ quả ra sao, bởi một vài nghiệp thuần thục rất nhanh chóng và một vài nghiệp thuần thục

chậm hơn, có thể đến nhiều đời sau kết quả mới xuất hiện. Khi đến lúc, kết quả nhất định sẽ xuất hiện nhưng cho đến khi đó - cho đến khi nghiệp hoàn toàn thuần thục - ta sẽ không nhận biết nó. Nói chung, hành động thiện lành hay bất thiện càng mạnh mẽ thì nghiệp càng thuần thục nhanh chóng. Chẳng hạn như, những kẻ khủng bố dấn mình vào những ác hạnh vô cùng nặng nề, giết hại do bởi sân hận và tà kiến dữ dội, và rất thường xảy ra là họ sẽ kinh nghiệm kết quả của ác nghiệp đó vô cùng nhanh chóng, có thể bị giết chết, nếu không thì sẽ phải kinh nghiệm nỗi sợ hãi và hung bạo vô cùng ghê gớm.

Nhân và quả thuộc về nghiệp thì không thể sai lạc. Người dấn mình vào các thiện hạnh hay ác hạnh của thân, ngữ và tâm chắc chắn sẽ phải trải nghiệm nghiệp quả của riêng họ là hạnh phúc (từ thiện hạnh) hay đau khổ (từ ác hạnh). Nó không bao giờ sai lạc; một thiện hạnh sẽ không bao giờ dẫn đến đau khổ, và một ác hạnh sẽ không bao giờ dẫn đến hạnh phúc. Ta cũng chẳng bao giờ trải nghiệm nghiệp quả do hành động của người khác; vào một lúc nào đó, tất cả những ai dấn mình vào hành động nhất định sẽ trải nghiệm kết quả của nó. Cũng giống như việc gieo trồng những hạt lúa mạch, bạn có thể chắc chắn là loại cây sẽ phát triển là lúa mạch chứ không phải cây lúa mì.

Một vài người có thể hơi nghi ngờ và tự hỏi: *"Những tai họa tự nhiên là gì? Những hoàn cảnh mà nhiều người chết cùng một lúc là gì? Làm thế nào những điều đó có thể là nghiệp, nhân và quả?"* Loại hoàn cảnh đó nhất định phải là một nghiệp quả. Nó là kết quả của cộng nghiệp mà

tất cả những người đó phải chia sẻ. Đó thường là những hoàn cảnh mà một số người chia sẻ nghiệp nào đó và những người khác thì không. Chẳng hạn như khi có một trận động đất và nhiều người chết, vào ngày đặc biệt ấy có những cư dân ở đó sống sót nhờ họ ra khỏi nhà, và một số chết vì ngẫu nhiên viếng thăm nơi đó đúng ngày hôm ấy. Đó không phải là bởi may rủi tình cờ mà bởi họ có chia sẻ hay không chia sẻ cộng nghiệp trong trận động đất cùng những người khác. Mọi hoàn cảnh, không loại trừ điều nào, đều sinh khởi bởi các nhân và duyên thuộc về nghiệp. Về cơ bản thì có mười ác hạnh, là các hành động tạo nên ác nghiệp, và mọi ác nghiệp đến từ một vài biến đổi của mười hành động đó. Trong mười ác hạnh này có ba ác hạnh thuộc về thân, bốn ác hạnh thuộc về ngữ, và ba ác hạnh thuộc về tâm. Ba ác hạnh về thân là: trước hết, lấy đi mạng sống của chúng sinh khác; thứ hai, trộm cắp, hay lấy những gì không được cho; và thứ ba, tà dâm. Loại tà dâm tệ hại nhất là hãm hiếp, bắt buộc người nào đó tham gia vào một hành vi tính dục ngược lại ý muốn của họ. Loại tồi tệ thứ hai là thông dâm, tham dự vào hoạt động tính dục với người đã có vợ hay chồng. Bốn ác hạnh của ngữ là: trước hết, nói dối hay tham dự vào việc nói năng sai lạc; thứ hai là nói thô lỗ, nói những điều làm tổn hại người khác, làm họ đau khổ, hay khiến họ cảm thấy xấu xa; thứ ba, trò chuyện vẩn vơ, tham dự vào những việc nói năng vô nghĩa mà nền tảng là sự tham muốn và thù ghét; và thứ tư, nói chia rẽ, tham dự vào việc nói năng gây chia rẽ cho những người khác. Đây là việc nói với người nào đó những điều mà bạn biết là sẽ

làm cho họ không thích hay trở nên giận dữ người nào đó khiến chia lìa tình bạn của họ. Chẳng hạn như nói với một người những điều khiến họ không thoải mái về mối quan hệ với người nào đó, và cũng nói với người thứ hai điều rắc rối về người thứ nhất khiến họ trở nên bất hòa. Ba ác hạnh của tâm là: trước tiên, sự tham muốn, muốn lấy làm của mình những gì thuộc về người khác; thứ hai, ý hướng ác hại hay ác ý, một tâm thức ước muốn làm hại người khác hay muốn thấy người khác đau khổ; và thứ ba, tà kiến, đặc biệt là không tin ở nghiệp, nhân và quả. Trong ba ác hạnh thuộc về thân, tệ hại nhất là việc sát sinh, dần dần nhẹ hơn là trộm cắp và tà dâm. Trong bốn ác hạnh về ngữ, nặng nhất là nói dối, và những ác hạnh có nghiệp lực nhẹ dần là lời nói gây chia rẽ, lời nói thô bạo, và trò chuyện vẩn vơ. Trong ba ác hạnh về tâm, theo thứ tự từ nặng nhất cho tới nhẹ nhất là tà kiến, ý định xấu, và tham muốn.

Nói chung, mười thiện nghiệp được định nghĩa là tự kềm chế không làm các ác hạnh, chẳng hạn như không giết hại, không trộm cắp, không nói lời thô bạo v.v… Nói một cách đơn giản, không làm một ác hạnh là một thiện hạnh, nhưng thiện nghiệp có thể được phát triển nếu bạn tích cực thực hiện hành động đối nghịch, chẳng hạn như bảo vệ mạng sống, bố thí, và nói những điều khiến người khác an dịu hay cảm thấy tin tưởng.

Nghiệp có ba loại kết quả hay hậu quả: kết quả trực tiếp, kết quả còn lại, và kết quả có điều kiện. Kết quả trực tiếp là kết quả mạnh mẽ nhất của một hành nghiệp, và nó thường quyết định nơi chốn tái sinh của một chúng sinh. Chẳng hạn như

kết quả trực tiếp của việc giết người là tái sinh trong một cõi địa ngục. Có hai loại kết quả còn lại: kết quả còn lại hiển lộ như kinh nghiệm và kết quả còn lại hiển lộ như một khuynh hướng hay xu hướng. Điều này giống như một kết quả còn lại sau khi kết quả trực tiếp đã được kinh nghiệm và cạn kiệt. Chẳng hạn như, kẻ sát nhân đã đau khổ qua kết quả trực tiếp là tái sinh trong địa ngục, về sau có thể được tái sinh làm người, nhưng người ấy vẫn có thể có một thọ mạng ngắn ngủi, một cái chết dữ dội, đau khổ dữ dội về thân xác, bệnh tật v.v.. như sự trải nghiệm kết quả còn lại của việc đã giết người. Kết quả còn lại theo thiên hướng của việc sát sinh sẽ là một trải nghiệm về sự hung bạo, một khuynh hướng tự nhiên đối với việc gây tổn thương hay giết hại. Loại kết quả thứ ba, kết quả có điều kiện, quyết định môi trường ta sống và những điều kiện mà ta kinh nghiệm. Chẳng hạn như, kết quả có điều kiện của việc sát sinh là phải sống ở một nơi nguy hiểm, có thể là một vùng có các vách núi sâu và vách đá, hay thường xảy ra hơn nữa là một nơi dữ dội có một trận chiến hay một vài loại đấu tranh và giết hại thường xuyên.

Dù thiện hay bất thiện, để một hành nghiệp được hoàn tất, bốn phương diện của nó cũng phải đầy đủ. Bốn phương diện là: nền tảng, ý hướng, hành động thực sự, và kết quả đầy đủ. Nếu cả bốn phương diện này đều đầy đủ, hành động sẽ có đầy đủ tính chất của thiện nghiệp hay ác nghiệp. Một giới nguyện bị vi phạm thực sự hay chỉ bị sa sút thì cũng tùy thuộc vào việc bốn phương diện này có đầy đủ hay không. Nền tảng của một hành động là nhận dạng đối tượng của

hành động, chẳng hạn như biết ta muốn giết ai, hay ta muốn trộm cắp chiếc xe hơi nào. Phương diện thứ hai của một hành động là ý định, một quyết định để thực hiện một hành động mà trong trường hợp của một hành vi bất thiện, bị thúc đẩy bởi một cảm xúc phiền não.[12] Chẳng hạn như khi trở nên thật giận dữ ta quyết định giết người nào đó. Phương diện thứ ba là thực sự thực hiện hành động có chủ ý, không có bất kỳ sai lầm nào về đối tượng của hành động đó. Chẳng hạn như, hành động sát sinh là đầy đủ nếu nạn nhân được mong đợi chết vì thực phẩm có tẩm độc dược, nhưng nó sẽ không đầy đủ nếu thay vì người đó, một người khác ăn phải thực phẩm và chết. Phương diện thứ tư, kết quả đầy đủ, là hiểu biết và toại nguyện về việc hành động có chủ đích đã đạt được mục đích mong muốn. Chẳng hạn như cảm thấy thoải mái khi thành công trong việc giết người mà ta muốn giết. Khi một hành động hội đủ bốn phương diện này, hành động sẽ mang lại nghiệp lực đầy đủ của nó, nhưng nếu thiếu bất kỳ phương diện nào, nghiệp lực sẽ được giảm bớt.

Về mặt nền tảng, những nguyên lý về nghiệp, và đặc biệt là giải thích này về những hành vi thiện lành và bất thiện thì giống nhau trong hai thừa Phật giáo, Hinayana,[13] và Mahayana (Đại thừa). Tuy nhiên, có một vài khác biệt trong các giáo lý Hinayana và Mahayana về nghiệp; chẳng hạn như, Mahayana chú trọng hơn về tâm trong

[12] Để một hành vi thiện lành được hoàn hảo, ý hướng sẽ được thúc đẩy bởi một cảm xúc tốt lành chẳng hạn như lòng bi mẫn.

[13] Hiện nay Hinayana thường được gọi là truyền thống Theravada (Nguyên thủy).

việc quyết định một hành động là thiện hay bất thiện.

Chẳng hạn như, nếu người nào đó thực hiện một thiện hạnh, chẳng hạn như bố thí rộng rãi cho tổ chức từ thiện, nhưng trong đó ẩn dấu một động cơ xấu ác, chẳng hạn như chiếm được lòng tin của người khác để lợi dụng họ sau này, thì mặc dù hành vi có vẻ tốt đẹp nhưng thực ra đó là một ác hạnh. Tương tự như thế, nếu người nào đó thực hiện một hành vi có vẻ bất thiện nhưng có một ý hướng vô cùng tốt lành thì hành vi trở thành đức hạnh. Ví dụ minh họa cho điều đó là một bà mẹ nặng lời với đứa con để nó biết cách sửa đổi hạnh kiểm xấu của mình.

Nhưng nói chung, mười ác hạnh là nền tảng cho việc tạo ra ác nghiệp, và ngược lại, mười thiện hạnh là căn bản cho thiện nghiệp. Nếu bạn từ bỏ mười ác hạnh thì một cách tự nhiên, bạn sẽ thực hành những điều đối nghịch của chúng, là mười thiện hạnh. Khi ta thực sự hiểu rõ những mối liên hệ giữa ác hạnh và đau khổ, và giữa thiện hạnh và hạnh phúc, ta sẽ có một nền tảng cho việc từ bỏ những gì cần từ bỏ, là các ác hạnh, và nền tảng cho việc tuân theo những gì cần thực hành – là các thiện hạnh.

Lòng Từ, Bi và Bồ đề tâm

Phương diện thiết yếu nhất của mọi thực hành Pháp là Bồ đề tâm, cùng với lòng từ ái và bi mẫn mà từ đó Bồ đề tâm sinh khởi. Lòng từ ái là ước muốn tất cả chúng sinh đều được hạnh phúc. Kế đó, được đặt nền trên ước muốn này, lòng bi mẫn sinh khởi và ta nghĩ tưởng về những người mà ta yêu thương đang thực sự đau khổ ra sao. Ta chân thành ước muốn nhìn thấy tất cả những người đó xa lìa đau khổ, và ước muốn đó là lòng bi mẫn.

Ta nuôi dưỡng một tâm từ và bi bằng sự suy niệm. Trước tiên ta quán chiếu về hoàn cảnh của ta và ta không muốn bị làm tổn hại ra sao và sau đó, dựa trên các cảm xúc của ta như khuôn mẫu, ta trải rộng tư tưởng của ta tới những người khác và nghĩ: "*Vì sao tôi làm hại người khác khi bản thân tôi không muốn bị tổn hại? Giống như tôi muốn hạnh phúc và không muốn đau khổ, những người khác cũng muốn hạnh phúc và không muốn đau khổ*." Hãy thực hành theo cách này cho đến khi bạn thực sự muốn làm lợi lạc người khác và đối xử tốt lành với họ bởi đó là cách bạn muốn được cư xử. Khi người nào đó tử tế và giúp ta vượt qua khó khăn bằng cách nào đó hay làm điều gì để làm lợi lạc cho ta, ta cảm thấy hạnh phúc và biết ơn, điều đó khiến ta cảm thấy tốt lành. Việc hiểu rõ kinh nghiệm của ta và muốn làm cho người khác cảm nhận theo cách đó sẽ thúc đẩy ta xử sự tốt đẹp với người khác, giúp đỡ họ và tránh làm hại bất kỳ ai. Đây là những gì ta cần suy niệm để thực sự làm lợi ích chúng sinh và

từ bỏ mọi sự gây tổn hại và ác ý đối với họ. Ngay giờ đây ta đã được sinh ra làm người với một thân thể và những cha mẹ trong thân tướng con người nhưng trước đây, ta đã từng được sinh ra vô số lần trong sinh tử. Từ vô thủy cho tới bây giờ, ta đã có vô số cuộc đời khác nhau; trong những cuộc đời đó ta đã tương tác với vô số chúng sinh và trong đó một bà mẹ đã sinh ra ta và chăm sóc ta. Khi xem xét sự kiện là ta đã sinh ra vô số lần trong vòng luân hồi không có lúc bắt đầu, chắc chắn là ở một lúc này hay lúc khác, mỗi một chúng sinh đều đã từng là mẹ của ta. Mọi chúng sinh đã từng là mẹ của ta ở một lúc nào đó đều mong muốn hạnh phúc; tất cả những bà mẹ ấy đều muốn thoát khỏi đau khổ. Vấn đề nằm ở chỗ họ không hiểu biết đúng đắn điều gì tạo nên đau khổ và điều gì mang lại hạnh phúc, vì thế mặc dù đang theo đuổi hạnh phúc nhưng một cách vô ý thức, họ không ngừng tạo lập các nguyên nhân của đau khổ. Trong trường hợp của ta, khi ta nhận thức một cách chính xác điều gì tạo nên hạnh phúc và điều gì mang lại đau khổ, ta chỉ muốn giúp người khác cũng hiểu được những nguyên nhân đó. Không chỉ muốn người khác hạnh phúc, ta còn muốn cứu họ khỏi đau khổ; đó là cảm xúc của lòng bi mẫn. Lòng bi mẫn đó, sự khát khao chân thành muốn nhìn thấy tất cả những bà mẹ chúng sinh thoát khỏi đau khổ, là điều sẽ trở thành Bồ đề tâm.

Bồ đề tâm có hai mục tiêu hay mục đích: ước muốn làm lợi ích chúng sinh và sự cần thiết phải thành tựu lợi lạc của riêng ta. Nếu tiêu điểm chính yếu của ta chỉ là để giúp đỡ người khác và ta hoàn toàn đặt sang một bên những nhu cầu

của ta để cố gắng giúp đỡ họ, ta sẽ không thể thực sự làm lợi lạc họ. Bao giờ mà bản thân ta vẫn ở trong sinh tử thì ta không thể thực sự giải thoát bất kỳ ai khỏi đau khổ. Khi hiểu rõ điều này, ta nên cảm thấy quyết tâm đạt được trạng thái giác ngộ, Phật quả, khiến ta có thể giúp đỡ tất cả chúng sinh đạt được giải thoát và giác ngộ bởi đó là những gì sẽ thực sự làm lợi ích cho họ và đem lại cho họ hạnh phúc lâu dài. Để chuyển hóa lòng từ và bi của chúng ta thành Bồ đề tâm, điều quan trọng là phải thiền định về sự xả bỏ, bởi Bồ đề tâm phải trải rộng cho tất cả chúng sinh như nhau, không có sự thiên vị. Cách thức để phát triển loại xả bỏ này là suy niệm rằng từ vô thủy chúng ta đã sinh ra vô số lần trong sinh tử. Trong những cuộc đời đó, ta có vô số kẻ thù và những người thân yêu, vì thế trong một cuộc đời, một chúng sinh nào đó có thể đã từng là người bạn thân thiết nhất và trong một đời khác lại là kẻ thù tệ hại nhất của ta. Ngay cả trong cuộc đời này, những người đóng các vai trò bạn hữu và kẻ thù cũng thường xuyên thay đổi. Kẻ thù của ta trong đời này rất có thể là cha mẹ thân yêu của ta trong một đời trước và những người thân yêu và thân quyến của ta có thể đã có lần là những kẻ thù đáng khinh bỉ trong quá khứ. Chẳng có gì là chắc chắn đối với những mối liên hệ trong sinh tử mà con người có với nhau, và việc hiểu biết điều này sẽ làm tâm ta giảm bớt sự tham luyến và thù ghét. Câu chuyện của tu sĩ tôn quý Katrayana[14] minh họa những mối quan hệ

[14] Katrayana được gọi là *tôn quý* bởi ngài đã đạt được một mức độ chứng ngộ khiến ngài có một loại thấu thị được gọi

thường xuyên thay đổi của sinh tử. Có lần Katrayana đi ra ngoài để khất thực và khi ngài đến nhà của một gia đình, ngài nhìn thấy một người đàn bà ôm đứa con trong tay thật âu yếm trong khi bà ăn một con cá và đá con chó đang cố đánh cắp những mẩu thực phẩm còn thừa. Katrayana cười và nói: "Bà ta ăn thịt cha mình, đá mẹ mình, và ôm ấp kẻ thù đáng ghét của mình. Sinh tử thật nực cười, thật lố bịch." Bằng sự thấu thị, ngài có thể nhận ra rằng con cá mà người đàn bà đang ăn từng là cha của bà trong một đời trước, con chó mà bà ta đá trước đây từng là mẹ của bà, và đứa con mà bà ôm một cách âu yếm nơi ngực có lần đã là một kẻ thù nguy hiểm. Sinh tử thật nực cười. Việc bám chấp vào tham luyến và thù ghét chẳng có lợi ích gì bởi mọi sự chẳng có gì là chắc chắn. Sinh tử và những vai trò mà ta đóng trong các cuộc đời của ta thường xuyên thay đổi nên điều quan trọng là phải phát triển tâm xả trải rộng đồng đều đến tất cả chúng sinh. Khi có tâm xả, ta nhìn mọi người với tâm từ và bi; ta coi tất cả chúng sinh đều quan trọng như nhau. Ngoài ra, khi tham luyến và thù ghét của ta giảm bớt, ta sẽ không tích tập quá nhiều ác nghiệp.

Nếu trước hết ta phát triển tâm xả thì lòng từ và bi của ta không có nguy cơ rơi vào sự thiên vị. Không chỉ mong muốn các bạn hữu và những người thân của ta được hạnh phúc và không đau khổ, ta cũng phải mong muốn kẻ thù của ta và những người xa lạ cũng được như thế. Ta phải ước muốn mang lại lợi lạc cho tất cả chúng sinh

---

là *con mắt trí tuệ cao quý*.

ngang bằng nhau; ta phải muốn nhìn thấy tất cả chúng sinh được hạnh phúc như ta muốn nhìn thấy cha và mẹ của ta được như thế bởi tất cả chúng sinh đều là cha mẹ của ta trong quá khứ. Không có duy nhất một chúng sinh nào không từng là mẹ hay cha của ta ở một lúc nào đó, vì thế giờ đây ta coi tất cả những chúng sinh đó như những bà mẹ của ta và thực sự ước muốn họ được hạnh phúc và thoát khỏi đau khổ. Lòng từ và bi này sẽ phát triển thành hai loại Bồ đề tâm, là tâm hướng đến việc làm lợi lạc chúng sinh và sự giác ngộ của ta.

Có hai loại Bồ đề tâm tương đối, đó là Bồ đề tâm ước nguyện (Bồ đề tâm nguyện) và Bồ đề tâm áp dụng (Bồ đề tâm hạnh). Bồ đề tâm nguyện là tâm hứa nguyện, đó là ý hướng của tâm sinh khởi, nghĩ rằng: "Tôi sẽ đạt được giác ngộ để mang lợi lạc đến cho tất cả chúng sinh, để an lập tất cả chúng sinh trong trạng thái giác ngộ." Tâm hứa nguyện đó là Bồ đề tâm nguyện và từ Bồ đề tâm nguyện đó sinh khởi Bồ đề tâm hạnh là Bồ đề tâm hành động. Chính tâm hứa nguyện đó đang thực sự tạo ra các nguyên nhân cho Bồ đề tâm hạnh của ta có kết quả viên mãn. Ta đi vào con đường Phật giáo bằng cách quy y, và sau đó trong tiến trình vượt qua con đường, nguyện ước của ta trở thành Bồ đề tâm hạnh mà chủ yếu là việc thực hành sáu toàn thiện, cũng được gọi là sáu ba la mật.

Ba la mật thứ nhất là sự toàn thiện của bố thí (bố thí ba la mật). Khi ta thực hành bố thí, công đức của ta tăng trưởng, và bằng cách tích cực dấn mình vào sự bố thí, ta giảm bớt tâm chấp ngã. Có ba loại bố thí: bố thí vật chất (tài thí); bố

thí Pháp (Pháp thí), và bố thí mang lại sự che chở khỏi sợ hãi (vô úy thí). Tài thí là hiến tặng vật chất cho những người túng thiếu, chẳng hạn như bố thí thực phẩm và nước uống cho người đau khổ vì đói hay khát, tặng quần áo hay chỗ trú ngụ cho người đau khổ vì nóng và lạnh v.v.. Pháp thí là giảng dạy Pháp hay chỉ cho người khác những điều cần tuân theo (những hành động đức hạnh) và những gì cần tránh (hành động bất thiện). Bất kỳ loại giáo huấn hay lời khuyên nào được đưa ra để thực sự làm lợi lạc người khác đều là Pháp thí. Vô úy thí bao gồm những hành động như cứu mạng chúng sinh và thực hành sự bất hại, cẩn trọng không làm hại ngay cả con côn trùng nhỏ bé nhất. Đây là ba loại bố thí.

Ba la mật thứ hai là sự toàn thiện của giới luật đạo đức (trì giới ba la mật). Việc thực hành giới luật đạo đức là để từ bỏ mọi lỗi lầm của thân, ngữ và tâm với sự tập trung đặc biệt vào việc từ bỏ các lỗi lầm của thân và ngữ. Có ba loại giới luật đạo đức, đó là tự kềm chế không dấn mình vào những hành động bất thiện chẳng hạn như mười ác hạnh; giới luật đạo đức của việc dấn mình vào đức hạnh, là sự dấn mình vào các thiện hạnh mỗi khi có thể; và giới luật đạo đức của việc làm lợi lạc chúng sinh, là sự dấn mình vào mọi hành động, bất kể việc gì, với động lực làm lợi lạc chúng sinh và dấn mình vào những gì mang lại lợi ích. Chẳng hạn như giới hạnh này bao gồm việc chỉ rõ cho chúng sinh điều gì lợi lạc và điều gì có hại, chỉ rõ con đường của những gì cần tuân theo và những gì nên tránh v.v..

Nhẫn nhục ba la mật là sự nhẫn chịu mọi gian khổ hay khó khăn bạn gặp mà không trở nên giận

dữ. Có ba loại nhẫn nhục: nhẫn nhục đối với những kẻ làm hại là nhẫn chịu khi bị người nào đó làm hại hay cố gắng làm hại bạn thay vì trở nên giận dữ và đáp trả lại; nhẫn nhục của việc chấp nhận những khó khăn trên con đường là khi các hành giả ở trên con đường dẫn đến Phật quả phải chịu đựng những khó khăn và gian khổ vì Pháp, và thay vì mất can đảm hay bị khuất phục, họ không ngừng nỗ lực và nhẫn nại để hoàn thành mục tiêu của mình; và cuối cùng, nhẫn nhục của việc hoàn thành mục đích là không bao giờ từ bỏ và để dở dang một công việc mà nhẫn nại thực hiện cho đến khi hoàn toàn thành tựu.

Tinh tấn ba la mật thì giống như loại nhẫn nhục cuối cùng được mô tả như một hứa nguyện đầy đủ để dấn mình vào các thiện hạnh và hoàn thành bằng nỗ lực liên tục để đi tới cùng đích là sự giác ngộ. Tinh tấn không chỉ là điều buộc ta phải tiếp tục cho tới cùng đích mà cũng bao gồm một phương diện của sự hỉ lạc hay niềm vui trong những thiện hạnh đó, vì thế nó là một sự tinh tấn hỉ lạc. Có ba loại tinh tấn: tinh tấn như áo giáp, tinh tấn dấn mình vào đức hạnh, và tinh tấn thành tựu lợi lạc của chúng sinh.

Đặc điểm của tinh tấn như áo giáp là thái độ cố gắng liên tục. Ta không ngừng nỗ lực, dù chỉ làm lợi lạc cho một chúng sinh hay để dấn mình vào một thiện hạnh duy nhất. Không bao giờ ngừng nghỉ hay nghĩ *Như thế là đủ*, ta nỗ lực một cách hoan hỉ để thành tựu mọi thiện hạnh có thể thực hiện được. Tinh tấn dấn mình vào thiện hạnh là áp dụng tinh tấn để thực hành tất cả sáu ba la mật bởi tinh tấn trợ giúp cho mọi thực hành. Tinh tấn hoàn thành lợi lạc của chúng sinh là kiên trì

một cách vui vẻ trong nỗ lực làm lợi lạc chúng sinh, đặc biệt là bằng cách đưa họ đến con đường thực hành đức hạnh.

Thiền định ba la mật là an trụ không xao lãng trong sự nhất tâm. Có ba loại thiền định: thiền định đưa đến những dấu hiệu hiển nhiên, thiền định giúp phát triển nhanh chóng các phẩm tính, và thiền định hoàn thành lợi lạc của chúng sinh. Một vài dấu hiệu có thể hiển lộ khi loại thiền định thứ nhất được thành tựu gồm có một sự xả bỏ, không bực bội, kích động, hay cáu giận, và một thân thể rất khang hiện, mạnh mẽ, hỉ lạc cho dù ta không ăn trong vài ngày trong khi tọa thiền. Các phẩm tính phát triển với loại thiền định thứ hai bao gồm việc trở thành một người học tập rất mau chóng khiến ta có thể nhanh chóng trở nên thiện xảo và hiểu biết về tất cả những gì ta chú tâm đến. Điều này có được là nhờ một sự tập trung mãnh liệt. Loại thiền định thứ ba cho phép ta hoàn thành sự lợi ích của chúng sinh; nhờ loại thiền định này ta đạt được trí tuệ và những phẩm tính khiến ta trở thành một vị Thầy lão luyện trên con đường.

Trí tuệ ba la mật chủ yếu là cái nhìn trong trẻo nhận ra một cách hoàn hảo những gì cần được thực hành và những gì cần từ bỏ. Cũng có ba loại trí tuệ: trí tuệ vĩ đại, trí tuệ trong trẻo, và trí tuệ nhặm lẹ. Trí tuệ vĩ đại là một tâm thức nhận thức rất trong sáng và phân biệt chính xác những hành vi đức hạnh và những hành vi bất thiện. Trí tuệ trong trẻo phân biệt thiện và bất thiện ở mức độ vi tế, hiểu rõ sự khác biệt mong manh trong các hành động có quan hệ với những khác biệt trong nghiệp, nhân và quả. Trí tuệ nhặm lẹ là

một tâm thức mẫn tiệp của sự tỉnh giác và chánh niệm sắc bén, lập tức hiểu rõ một hoàn cảnh, hồi tưởng những gì có liên quan, và trả lời một cách hoàn hảo. Những người có trí tuệ nhặm lẹ có một trí nhớ tuyệt vời, hiểu biết tức thì, và luôn luôn có một câu trả lời nhanh chóng cho người nào đó. Tâm họ có thể tham dự vào trí tuệ phân biệt rất, rất nhanh chóng. Họ có những biểu hiện của sự chánh niệm, tỉnh giác và hồi tưởng sắc bén.

Vào lúc bắt đầu, ta tập trung vào những cảm xúc của ta khi quyết định rằng ta không muốn làm hại bất kỳ ai bởi ta không muốn chịu đựng những hậu quả của ác nghiệp mà ta tạo ra bằng cách làm hại họ. Đây là thái độ của những người tu tập Hinayana (Thanh Văn thừa), thừa thấp hay thông thường,[15] là những người thực hành bất hại. Kế đó, khi ta có sự can đảm to lớn hơn, ngoài thực hành bất hại, ta nghĩ tưởng về việc tất cả chúng sinh đều từng có lần là cha mẹ của ta, vì thế ta cũng thực hành để thực sự giúp đỡ họ. Ta sinh khởi Bồ đề tâm siêu việt, tâm giác ngộ, và thực hành con đường bằng cách dấn mình vào thực hành sáu sự toàn thiện hay sáu ba la mật, là Bồ đề tâm hạnh. Đây là những gì mà hành giả Mahayana, hay những người thuộc về cỗ xe lớn (Đại thừa), thực hành. Pháp Bảo là những gì ta thực hành để tịnh hóa các che chướng và đạt được trạng thái toàn giác. Đức Phật không giảng dạy con đường hoàn toàn viên mãn này chỉ để biểu thị cho chúng sinh cách tìm kiếm hạnh phúc trong cuộc đời này mà đúng hơn là nhắm vào mục tiêu lâu dài hơn: hạnh phúc tuyệt đối của sự

[15] Xem chương nói về Ba Thừa.

giác ngộ viên mãn. Với trí tuệ toàn tri, ngài nhìn thấy phương cách hoàn hảo để đạt được kết quả tối thượng bất biến của sự giác ngộ và vì thế Ngài đã trình bày con đường viên mãn này của sự thực hành sáu ba la mật.

Hai Chân lý

Đây là một giải thích vô cùng ngắn gọn về hai chân lý, chân lý tương đối và chân lý tuyệt đối. Chân lý tương đối là kinh nghiệm của ta về mọi hiện tượng tương đối, là những gì ta thường coi là thực sự hiện hữu và thật có mà không khảo sát bản tánh chân thật của chúng. Mọi niệm tưởng của ta, những lời ta nói và mọi sự ta nhìn thấy, mọi vật chất, được cho là *có điều kiện* bởi chúng sinh khởi nhờ những nhân và duyên. Mọi sự có điều kiện thuộc phạm trù chân lý tương đối.

Nếu ta không khảo sát bản tánh của chúng, ta cho rằng chúng có sự hiện hữu nội tại và chân thật nào đó, nhưng đó là một nhận thức sai lầm được đặt nền trên sự thiếu hiểu biết về bản tánh chân thật thiết yếu của các sự vật. Khi ta khảo sát, ta nhận ra rằng mọi sự việc có điều kiện của chân lý tương đối không có bản chất chân thực, ngay cả ở mức độ vi tế nhất. Ngay cả một phân tử nhỏ bé nhất của một sự vật cũng không có sự hiện hữu chân thực. Lấy một ví dụ, nếu ta thực sự nhìn vào bản chất của trang sách này, nếu ta lấy một phần của trang giấy và mực và nhìn kỹ vào các phân tử cùng tụ hội để tạo ra nó, cuối cùng ta nhận ra là không có trang giấy thực sự và nội tại ở đây. Khi ta thực sự khảo sát bản chất của mọi hiện tượng theo cách đó, ta không tìm thấy điều gì; không có sự hiện hữu chân thực, thực có nào được tìm thấy ở đó. Thân thể vật lý của ta cũng đúng như thế. Ta thường mặc nhiên thừa nhận sự hiện hữu chân thực của thân thể ta, thậm chí khi nghĩ *đây là tôi* và *đây là thân thể tôi*, và nó rất thật đối với ta. Nhưng ở mặt khác,

nếu ta khảo sát kỹ lưỡng, ta sẽ nhận ra rằng thực ra nó không có bản tánh nội tại. Mọi hiện tượng có điều kiện đều giống như thế, và không như ta nhận thức nó. Không có điều nào trong chúng thực sự hiện hữu, và vì thế bởi ta đang chịu sự tác động của mê lầm, mọi hiện tượng phức hợp mà ta kinh nghiệm là thực sự hiện hữu thực ra chỉ là chân lý tương đối.

Chân lý tuyệt đối là tánh Không, nhưng nó không phải là loại tánh Không có nghĩa là không có gì ở đó, giống như khi bạn nhìn một cái ly và bạn không thấy có chất nước ở bên trong vì thế bạn nói *nó trống không*. Đúng hơn, chân lý tuyệt đối là tánh Không (sự trống không) tự nhiên trùm khắp mọi hình tướng. Nó là bản chất, nền tảng để mọi sự xuất hiện. Khi ta khảo sát chân tánh của mọi sự xuất hiện trước ta, ta sẽ nhận ra là chúng không có bản tánh nội tại; không có điều gì để chỉ ra rằng mọi sự ta nhìn thấy có một hiện hữu độc lập và chân thật. Đúng hơn, ta thấy rằng bản chất của những sự vật đó là tánh Không, và đây là sự trống không (tánh Không) tự nhiên trùm khắp mọi hiện tượng.

Chân lý tuyệt đối là tánh Không này; từ viễn cảnh của chân lý tuyệt đối, ta nhận ra rằng không hiện tượng nào có sự hiện hữu chân thật, thậm chí một mẩu nhỏ nhất của một phân tử cũng không có chút hiện hữu chân thật nào. Điều đó là đúng đối với tâm chủ quan của ta, cũng như đối với mọi đối tượng của tâm, là các hiện tượng xuất hiện trước nó. Cả chủ thể lẫn đối tượng đều không có chút hiện hữu chân thật nào. Tâm không có một thực thể thật có, là điều có thể tìm thấy và nhận dạng theo cách thông thường;

không thể định vị hay xác định tâm ở bất kỳ nơi nào, vì thế bản tánh của tâm cũng là tánh Không.

Khi ta thực sự nhìn vào trong và hoàn toàn khảo sát chân tánh của tâm ta, sự hiểu biết của ta về điều này sẽ đến từ kinh nghiệm trực tiếp. Ta càng khảo sát và hiểu biết bản tánh của tâm nhờ sự thiền định, ta sẽ càng tịnh hóa các che chướng và phát triển sự chứng ngộ, và nhờ đó sinh khởi các phẩm tính giác ngộ. Điều này là bởi mọi phẩm tính giác ngộ và chứng ngộ vốn có đều nằm trong bản tánh trống không của tâm ta, bởi tánh Không không phải là không có gì hết. Các phẩm tính giác ngộ là đặc tính của tánh Không. Chính bởi bản tánh trống không này mà ta sinh khởi các phẩm tính giác ngộ khi ta đạt được sự chứng ngộ toàn triệt của chân lý tuyệt đối.

Đức Nagarjuna đã nói rằng không có điều gì không có tánh Không, và không có điều gì không được khởi nguồn một cách phụ thuộc. Bằng những từ *khởi nguồn một cách phụ thuộc* ngài muốn nói đến sự sinh khởi nhờ tính chất tương thuộc. Sự tương thuộc và tánh Không thì thực sự không thể chia cách. Tương thuộc là sự đan dệt phức tạp của các nhân, duyên và nghiệp quả, và vì thế tự thân sự tương thuộc cũng có bản tánh trống không. Do đó, chân lý tương thuộc chỉ rõ một cách trực tiếp và tự nhiên chân lý tánh Không, và chúng không thể chia cách.

Ba Thừa

Có những thừa (cỗ xe) khác nhau của việc thực hành Pháp. Đó là thừa thông thường được thực hành trong mọi con đường; thừa của các Bồ Tát; và thừa phi thường của các Tantra (Mật điển).

Đức Phật đã nói: "Đừng làm điều ác, hãy thực hành hoàn hảo mọi đức hạnh và hoàn toàn điều phục tâm các con. Đó là tinh túy mọi giáo lý của Đức Phật." *Đừng làm điều ác* có nghĩa là nếu ta luôn luôn tự kềm chế không làm các hành động có hại cho chúng sinh thì ta có thể tránh được mọi ác hạnh, bởi ác hạnh chủ yếu là làm hại chúng sinh. *Hãy thực hành hoàn hảo mọi đức hạnh* có nghĩa là nếu ta thường xuyên dấn mình vào các thiện hạnh làm lợi lạc chúng sinh, ta hoàn thiện thực hành đức hạnh. *Hoàn toàn điều phục tâm chúng ta* có nghĩa là ta chế ngự tâm cảm xúc phiền não và thiết lập một tâm kiên cố an bình, hạnh phúc và tràn đầy đức hạnh.

Những giáo huấn này thuộc về thừa thông thường; đó là, chúng được thực hành trong mọi cấp độ thực hành. Thừa thông thường là "thông thường" trong đó thực hành của nó là điểm khởi đầu, nhưng nó cũng được duy trì trong mọi thực hành của Đại thừa và Mật thừa. Thừa thông thường chủ yếu tập trung vào sự khác biệt căn bản nhất giữa các hành động đức hạnh và những hành động bất thiện. Để thực hành phù hợp với thừa thông thường, ta từ bỏ ác hạnh và thực hành đức hạnh.

Tuy nhiên, trong thừa Bồ Tát (Mahayana, Bồ Tát thừa, Đại thừa), tâm quan trọng hơn hành

động. Nếu bạn có một tâm đức hạnh thì thân và lời nói (ngữ) sẽ đi theo một cách tự nhiên, và bất kỳ điều gì được thực hành với một tâm đức hạnh sẽ trở nên tốt lành. Điều này thực sự quan trọng. Đại thừa tập trung vào việc điều phục và kiểm soát tâm thức với ước muốn làm lợi ích chúng sinh, bởi nếu ta không kiểm soát được tâm, ta sẽ hành động theo bản năng và sẽ phải tạo nên đủ loại nghiệp. Trừ phi ta tiếp tục tịnh hóa tâm thức, ta sẽ tràn ngập mọi loại cảm xúc phiền não như sân hận, ganh tị, tham muốn v.v.. Khi ấy ta sẽ hành động theo những cảm xúc đó mà không có một niệm thứ hai, vì thế tạo ra đủ loại nghiệp. Tâm là người tạo nên mọi đức hạnh và sự bất thiện, và nếu ta kiểm soát được tâm thì một cách tự nhiên, ta sẽ có thể tránh được sự bất thiện và sẽ thực hành đức hạnh.

Từ viễn cảnh này, việc chủ yếu tập trung vào các hành động của thân và ngữ hay nỗ lực giảm bớt các hành động này cũng đều không hợp lý. Sẽ có ý nghĩa hơn khi ta tập trung vào tâm, tiếp tục làm chủ tâm thức, bởi mọi cảm xúc phiền não đến từ tâm. Shantideva nói: "Hành xử du già siêu việt nhất là hành xử được đặt nền trên một tâm thức hoàn toàn thuần tịnh và đức hạnh." Khi ta có một ý hướng hoàn toàn thuần tịnh, mọi hành động ta dấn mình vào với thân và ngữ sẽ trở nên tốt lành. Từ Tây Tạng để chỉ hành xử du già là *tulshup*. *Tul* có nghĩa là hủy diệt hay xua tan; cái bị xua tan là sự bất thiện. *Shup* có nghĩa là đi vào; cái ta đi vào là đức hạnh thanh tịnh.

Nếu ta kiểm soát tâm thức, các hành động của ta sẽ tốt lành và tạo ra thiện nghiệp. Nếu không làm chủ được tâm, ta sẽ tiếp tục tạo đủ loại ác

nghiệp bằng các hành động bất thiện. Nghiệp lực của các hành động thuộc về thân và ngữ thì không quá sức nặng nề; chính các hành động của tâm mang lại nghiệp lực nặng nề nhất. Tâm đóng vai trò quan trọng nhất, còn thân và ngữ thì như những người giúp việc của tâm. Những gì ở trong tâm tác động lên những hành động của thân và ngữ; nếu phẩm tính vượt trội của tâm bạn là đức hạnh thì nghiệp lực của những hành động thuộc về thân và ngữ của bạn cũng sẽ tốt lành. Chính tâm thức có thể tri giác các phẩm tính của Tam Bảo và có thể sinh khởi niềm tin; chính tâm thức khát khao giải thoát; và chính tâm thức thành tựu con đường. Tâm là ông chủ. Điều tối quan trọng là phải phát triển, làm chủ và điều phục tâm. Đại thừa phi thường ưu tiên tập trung vào các thiện hạnh và ác hạnh của thân và ngữ. Trong Mật thừa hay Mật Chú thừa, ta đi vào mạn đà la của Bổn Tôn và tuân theo những giáo huấn cốt tủy của vị Thầy tâm linh. Cũng thế, ở đây, tâm thức là điều quan trọng nhất. Trong Mật chú thừa, ta nhận lãnh những quán đảnh thuần thục và những giáo huấn giải thoát. Nó được gọi là *Mật* Chú không phải là vì có một vài thiếu sót phải được giữ kín. Bí mật là bởi những che chướng của chúng sinh, những người không nhìn các sự việc như chúng là và có tri giác sai lầm. Không ai có thể hiểu được ý nghĩa Giáo pháp sâu xa của Mật Chú, và đó là lý do vì sao nó được giữ bí mật. Các thuận lợi của con đường Mật Chú sâu xa là nó không khó khăn và có nhiều phương pháp thiện xảo. Tuy nhiên, con đường này chỉ dành cho những người có sự thông tuệ siêu việt, cho những người có năng lực đặc biệt sắc bén.

Có những khác biệt trong thực hành của Mật Thừa và những thừa khác. Mục đích thì giống nhau, nhưng các thực hành thì khác biệt. Các cảm xúc phiền não có thể được so sánh với một loại cây độc: nếu người nào đó cố gắng đốn cây này bằng cách chặt các nhánh, người ấy sẽ không thành công. Phương pháp của Mật thừa thì giống như việc đốn cây bằng cách tiêu diệt gốc rễ của nó. Những người ít can đảm sẽ khiếp hãi vì sợ cây làm hại. Họ sẽ làm việc thật cực nhọc và làm mọi sự có thể để nhổ bật gốc cây lên, và sau đó vứt bỏ nó ở nơi rất xa, nơi nó không gây nguy hiểm cho người tiếp xúc với nó. Trong các thừa đối nghịch với Mật thừa, những cảm xúc phiền não được coi là bất thiện đến nỗi chúng thật đáng sợ, và mọi nỗ lực đều nhằm tránh né và tiệt trừ chúng, bởi chúng hoàn toàn được hiểu là đau khổ. Đây là một cách tiếp cận đáng sợ. Khi họ tiếp tục nỗ lực tiêu diệt loại cây độc, nếu có người can đảm hơn đi tới và hỏi họ đang làm gì, những người ít can đảm sẽ giải thích: "Chúng tôi đang tống khứ cây này bởi nó rất độc hại và gây chết người." Người can đảm hơn trả lời: "Phải, kéo thân cây tới một nơi xa là một phương cách để đối phó với nó, nhưng thực ra các bạn không cần phải dùng quá nhiều nỗ lực. Nếu các bạn đổ nước sôi vào gốc cây, cây sẽ chết, và nó sẽ không thể tạo ra chất độc được nữa. Nó sẽ chết khô."

Sự khác biệt này trong những cách tiếp cận cho thấy sự khác biệt trong những cách tiếp cận của các thừa thông thường và Đại thừa. Trong tất cả những thừa này, mục đích thì như nhau, là từ bỏ những cảm xúc phiền não, nhưng trong thừa thông thường, trọng tâm là những cảm xúc phiền

não, bởi ta luôn tránh né chúng. Tuy nhiên, trong Đại thừa, các hành giả thiền định về lòng từ và bi, là cách đối trị những cảm xúc phiền não. Khi ta thiền định về lòng từ và bi, gốc rễ của những cảm xúc phiền não khô héo đi, giống như trong ví dụ loại cây độc hại. Việc thiền định về lòng từ và bi giống như đổ nước sôi vào gốc cây. Nhờ lòng từ và bi, mọi cảm xúc phiền não tự nhiên bị tẩy trừ.

Bây giờ, giả thiết là có một bác sĩ nhìn thấy những người đang cố gắng triệt hạ loại cây độc đó, ông nói: "Các bạn làm gì thế? Tôi có thể sử dụng loại cây độc này để làm thuốc." Điều này giống như cách tiếp cận của Mật thừa. Trong Mật thừa, những cảm xúc phiền não trở thành giống như thuốc, bởi chúng có thể được chuyển hóa thành trí tuệ. Đó là bởi trên thực tế bản tánh thuần tịnh của năm độc thì giống như trí tuệ của năm vị Phật.[16] Thay vì loại bỏ những cảm xúc phiền não, hành giả áp dụng các phương pháp của Mật Thừa, và thay vì làm hại, cảm xúc phiền não trở thành trí tuệ của năm bộ Phật.

Sau bác sĩ, ta xem xét trường hợp của một con công. Con công ăn loại cây độc, và kết quả là nó tiêu hóa chất độc, thậm chí lông công trở nên đẹp đẽ, rực rỡ và chói ngời hơn nữa. Điều này giống như các thực hành Dzogchen (Đại Viên mãn) và Mahamudra (Đại Ấn). Trong Đại Viên mãn và Đại Ấn, các cảm xúc phiền não được giải thoát khi sinh khởi. Trước khi chúng có thể mang hình thức của những cảm xúc phiền não, những tâm thái

[16] Các vị đứng đầu năm bộ Phật: Tỳ Lô Giá Na, Bất Động, A Di Đà, Bảo Sanh, và Bất Không Thành Tựu.

này được giải thoát một cách tự nhiên thành năm trí tuệ. Trước khi một hành giả thực sự chứng ngộ Đại Viên mãn hay Đại Ấn, họ vẫn cần có một sự chuyển hóa các cảm xúc phiền não; một vài mức độ tiến bộ phải xảy ra. Điều này được thực hiện nhờ các phương pháp của giai đoạn phát triển và v.v.. Nhưng khi ta đã chứng ngộ Đại Ấn hay Đại Viên mãn thì không còn cần đến sự tiến bộ nữa. Chất độc trở thành sự đối trị của chính nó. Khi ta an trụ trong thiền định Đại Ấn hay Đại Viên mãn, ngay khi các cảm xúc phiền não sinh khởi, chúng được nhận ra một cách tự nhiên như bản tánh của năm trí tuệ,

Trong phép ẩn dụ về loại cây độc, ta có thể thấy rằng trong mỗi giai đoạn thực hành, đối tượng bị tiệt trừ thì như nhau; đó là những cảm xúc phiền não. Tuy nhiên, để phù hợp với những khuynh hướng và khả năng khác nhau của chúng sinh, có nhiều phương pháp khác nhau để từ bỏ những cảm xúc này. Năm cảm xúc phiền não không thực sự hiện hữu như những thực thể tiêu cực độc lập. Khi ta thảo luận trong mối liên hệ với Phật tánh, bản tánh cố hữu của mọi người là sự thuần tịnh của Phật tánh, và những che chướng tạo nên các kinh nghiệm vô minh và mê lầm chỉ là nhất thời. Bản tánh tuyệt đối của năm cảm xúc thì không khác biệt với bản tánh tuyệt đối của năm trí tuệ. Tuy nhiên, khi các che chướng hiện diện, sự thuần tịnh bẩm sinh của chúng bị bóp méo và các trí tuệ được kinh nghiệm như năm cảm xúc phiền não. Ở mỗi giai đoạn của con đường, mục tiêu là từ bỏ những mê lầm là năm cảm xúc phiền não, nhưng chỉ ở trong Mật điển, cuối cùng thì các cảm xúc phiền não được hiểu là

những biểu lộ bị che khuất của năm trí tuệ. Khi hiểu rõ điều này, kinh nghiệm mê lầm có thể bị đánh bại và từ bỏ, và ta kinh nghiệm sự thuần tịnh của năm trí tuệ.

Đức Phật đã ban nhiều phương pháp cho chúng sinh phù hợp với những khả năng và mức độ can đảm khác nhau của họ. Không có mâu thuẫn giữa những con đường khác nhau; ý nghĩa và mục đích của Giáo Pháp vẫn như nhau, chỉ có các phương pháp là khác biệt trong các thừa.

Các phương pháp dựa trên những cách đối trị khác nhau nhưng những gì được từ bỏ thì như nhau. Trong *Gong Chik*, Đức Jigten Sumgon nhấn mạnh rằng không có những mâu thuẫn trong ba thừa. Những khác biệt duy nhất của chúng là do các dị biệt trong tâm thức và mức độ can đảm của chúng sinh. Đây là lý do vì sao có ba thừa. Ta không nên nhìn những mâu thuẫn trong ba thừa và nếu ta làm như thế thì sự hiểu biết của ta đã sai lầm.

Phật tánh

Tôi muốn cho bạn một giải thích vô cùng súc tích và ngắn gọn về Phật tánh, tathagatagarbha (Như

Lai tạng) mà tất cả chúng sinh đều có. Chúng ta nên phát triển sự xác quyết về điều này qua việc suy niệm về những gì Kinh điển nói và qua sự lập luận. Biểu thị đầu tiên cho thấy chúng sinh có Phật tánh là họ có thể đạt được giác ngộ; điều ấy sẽ không thể thực hiện được nếu họ không có Phật tánh. Biểu thị khác cho thấy họ có Phật tánh là khi chúng sinh phát triển lòng từ và bi thì sự sân hận của họ tự nhiên giảm bớt. Nếu không có Phật tánh thì sẽ không thể nào tiến triển trên con đường; chỉ vì có Phật tánh nên chúng ta mới có thể tiến triển trên con đường tu tập.

Phật tánh thấm đẫm tâm thức của tất cả chúng sinh, và không có sự khác biệt trong Phật tánh của Đức Phật và Phật tánh của chúng sinh. Nền tảng của tâm thức chúng sinh và của Đức Phật thì như nhau; chúng sinh sở hữu mọi phẩm tính giác ngộ của Phật quả như bản tánh nền tảng của họ. Trong Phật tánh, tâm giác ngộ đã hoàn toàn viên mãn. Nó thuần tịnh tự nguyên sơ; ngay tự ban đầu nó đã có đủ mọi phẩm tính giác ngộ của Phật quả, vì thế giác ngộ không phải là cái gì đến từ bên ngoài theo cách thức nào đó. Nó là cái gì luôn luôn hiện hữu trong chúng ta, và quả là một khám phá khi nhận ra rằng nó đã hiện diện. Ta không tạo lập điều gì mà trước đây nó không hiện hữu, mà đúng hơn, ta chỉ xóa bỏ những gì ngăn che bản tánh nền tảng của ta. Đó là tiến trình đạt được giác ngộ. Đó là những gì xảy ra khi ta tiến triển trên con đường, và kết quả cuối cùng chỉ là việc nhận ra những gì đã luôn luôn hiện diện ở đó.

Lý do khiến chúng sinh không biết họ là những vị Phật là bởi tâm họ có những ô nhiễm nhất thời,

những ô nhiễm ngẫu nhiên. Bao giờ những ô nhiễm đó còn hiện diện thì mặc dù thực sự là những vị Phật, chúng sinh sẽ không thể nhận ra nó. Cũng giống như mặt trời luôn luôn không ngừng chiếu sáng ngay cả khi nó bị che khuất sau đám mây dày. Khi nó ở sau đám mây, ta có thể biết rằng mặt trời ở đó, nhưng ta nói rằng nó không chiếu sáng bởi ta không thể cảm nhận sức nóng hay không nhìn thấy nó. Tương tự như vậy, khi có những che chướng nhất thời, ta không thể tri giác Phật tánh. Tuy nhiên, khi ta tiến triển theo con đường, ta dần dần tịnh hóa những che chướng đó khiến chúng càng ngày càng yếu và nhẹ hơn. Cuối cùng ta bắt đầu nhìn thấy sự rực rỡ của Phật tánh tỏa sáng qua những che chướng mỏng manh. Giống như những đám mây che phủ có độ dầy khác nhau, và khi mây tiêu tan thì các sự vật trở nên sáng hơn, để cuối cùng khi các đám mây hoàn toàn bị quét sạch thì mặt trời hiển lộ toàn bộ vẻ rực rỡ của nó. Cũng giống như thế, các phẩm tính của Phật tánh càng lúc càng hiển nhiên khi ta tịnh hóa các ô nhiễm và che chướng. Cuối cùng, khi ta hoàn toàn tịnh hóa hai loại che chướng, là che chướng của những cảm xúc phiền não (phiền não chướng) và các che chướng của nhận thức (sở tri chướng), giác ngộ hoàn toàn hiển lộ và ta có thể trực tiếp tri giác bản tánh tuần tịnh nguyên sơ của ta, là cái đã luôn luôn giác ngộ viên mãn và có đầy đủ mọi phẩm tính của Phật quả. Khi không có điều gì ngăn che bản tánh đó thì đó là giác ngộ. Giống như ta có thể cảm nhận hơi nóng và ánh sáng của mặt trời mạnh mẽ hơn nữa khi các đám mây mỏng dần, khi các che chướng giảm bớt, ta có thể nhận biết

hơn nữa những phẩm tính của Phật tánh, cho đến khi nó hoàn toàn được hiển lộ như nó là, trong mọi sự huy hoàng viên mãn của nó.

Giống như mặt trời, Phật tánh của ta không bao giờ thay đổi. Các đám mây không thể nào ảnh hưởng đến hơi nóng và ánh sáng của mặt trời, chúng chỉ cản trở chúng ta trong việc nhận thức những phẩm tính đó. Đối với chúng ta, đôi khi mặt trời dường như rất nóng và sáng chói, những lúc khác lại yếu ớt và mờ tối, và vào những ngày nào đó thì chẳng có mặt trời. Kinh nghiệm của ta về mặt trời thay đổi, và ta nói về chúng như thể chính mặt trời đang thay đổi, nhưng dĩ nhiên là mặt trời chẳng bao giờ thay đổi; bản tánh của nó lúc nào cũng thế. Tương tự như thế, Phật tánh thì không bao giờ khác biệt trong suốt ba thời, nó luôn luôn hoàn toàn viên mãn với mọi phẩm tính của sự giác ngộ.

Để tịnh hóa các che chướng, chúng ta từ bỏ những gì được từ bỏ (những cảm xúc phiền não và ác hạnh) và thực hành những gì được thực hành (lòng từ, bi, và các thiện hạnh). Khi ta tịnh hóa các che chướng và thâu thập các tích tập (công đức và trí tuệ), các che chướng suy giảm, và cuối cùng thì chúng hoàn toàn bị quét sạch và được tịnh hóa, và đó là Phật quả. Ta đã có mọi sự cần có để hoàn thành Phật quả, nhưng ta có khám phá ra nó hay không thì hoàn toàn là do ở ta. Tự ta phải vượt qua con đường; không ai có thể làm điều đó cho ta. Một khi ta hiểu con đường là gì và khi ta hiểu rõ các thực hành, thì chính ta phải đi theo con đường và dấn mình vào các thực hành đó.

Về mặt tuyệt đối, ta là nơi nương tựa của riêng ta, bởi Phật tánh là bản tánh bẩm sinh của tâm ta. Đức Phật đã hiện diện ở đây trong bản tánh nền tảng của ta, vì thế về mặt tuyệt đối, khi bản tánh nền tảng đó hoàn toàn hiển lộ, tâm ta là Phật, và vì thế ta là nơi nương tựa tối thượng của ta. Ta phải thực sự nhận trách nhiệm về sự giác ngộ của ta. Nếu người nào đó muốn thành tựu điều gì trong một ý nghĩa thế tục, họ biết họ thực sự phải chuyên chú và làm mọi sự cần thiết để thành tựu điều đó. Họ có tận dụng được tiềm năng đó và làm những gì cần làm hay không thì hoàn toàn tùy thuộc vào họ. Sự giác ngộ của bạn cũng giống y như thế, bởi sẽ không ai làm điều đó cho bạn. Đức Phật đã nói: "Ta đã chỉ cho các con phương pháp, ta đã chỉ cho các con con đường. Giờ đây, các con có đạt được kết quả hay không thì tùy thuộc vào nỗ lực của các con." Vì thế sự giác ngộ của ta nằm trong tay ta. Ta có mọi sự cần phải có, tiềm năng đã sẵn có; chỉ còn tùy thuộc vào việc ta có tinh tấn để thực sự nỗ lực và vượt qua con đường hay không. Trong ý nghĩa này, Giáo pháp giống như một chế độ dân chủ hơn là chế độ cộng sản. Đây là ý tưởng của tôi, không phải từ các Kinh điển, nhưng tôi cho rằng nó có thể ích lợi. Trong chế độ dân chủ, chính phủ chỉ huy người dân tới một mức độ nào đó nhưng quyền lực thực sự nằm trong tay người dân, bởi họ có tự do và trách nhiệm để tạo nên những thay đổi v.v.. Tương tự như thế, ta nhìn vào Tam Bảo – Phật, Pháp, và Tăng đoàn – để định hướng, nhưng khi đến lúc phải thực sự thành tựu con đường thì mỗi người trong chúng ta phải làm điều đó. Ta có trách nhiệm trong việc tạo nên

thực tại của riêng ta. Trái lại, chính phủ cộng sản có đủ mọi quyền lực, dân chúng hoàn toàn bị chính phủ kiểm soát và không thể ảnh hưởng đến những gì xảy ra. Điều này giống như thái độ tin tưởng ở một Tạo hóa toàn năng trong một vài tôn giáo; số phận của ta được Tạo hóa quyết định chứ không bởi nỗ lực của riêng ta. Tạo hóa toàn toàn chịu trách nhiệm về mọi sự, và những tín đồ không có quyền năng hay trách nhiệm về những gì xảy ra. Trong Phật giáo không có Tạo hóa toàn năng, vì thế chính ta phải quyết định số phận của ta. Nếu bạn phát triển sự xác tín rằng Phật tánh là bản chất của tâm bạn, bạn sẽ hiểu rằng đạt được giác ngộ là điều hoàn toàn có thể. Bao giờ mà bạn nỗ lực một cách đúng đắn, không điều gì có thể ngăn cản sự giác ngộ của bạn.

Thực hành Bổn Tôn Tara Trắng

Đức Tara Trắng

Giáo lý này được dựa trên một sadhana[17] thiền định ngắn gọn tên là *Dòng Cam lồ*. Tara Trắng (Bạch Độ Mẫu) là một vị Phật nữ hoàn toàn giác ngộ được đặc biệt kết hợp với việc xua tan những chướng ngại cho sự trường thọ, vì thế ngài là một Bổn Tôn trường thọ, và ngài thành tựu các hoạt động giác ngộ của một vị Phật, chẳng hạn như việc làm an dịu. Ví dụ như những người thực hành Tara Trắng có thể đạt được các thành tựu làm yên dịu các chướng ngại cho thọ mạng. Tara thực hiện bốn hoạt động giác ngộ.[18] Ngài có thể

[17] Một sadnana là một nghi quỹ thiền định về một Bổn Tôn yidam. Nghi quỹ này được trì tụng khi được thực hiện bởi một nhóm hành giả, và mặc dù những người Tây Tạng cũng tụng nó như một thực hành cá nhân, nghi quỹ này cũng được quán tưởng và suy niệm một cách yên lặng khi ta thực hành một mình.

[18] Hoạt động làm an dịu, tăng trưởng, điều phục và phẫn nộ.

giúp chúng sinh thành tựu tất cả những gì họ cần và cũng giúp họ ngăn ngừa các chướng ngại, đặc biệt là chướng ngại cho sự trường thọ của họ. Đó là lý do vì sao thực hành Tara Trắng rất phổ biến. Trong các tu viện và những Pháp hội công cộng vĩ đại, khi các bài nguyện trường thọ và lễ trường thọ được thực hiện, thực hành Tara Trắng thường được bao gồm trong các nghi lễ. Bởi đây là một trong những thực hành thông thường được cử hành ở đây, tại Gar Drolma Choling, cũng như tại nhiều trung tâm Giáo pháp khác, tôi muốn đi vào những phần khác nhau của sadhana để giải tan mọi nghi ngờ hay hiểu biết sai lệch mà bạn có thể có về việc thực hành. Điều này đặc biệt mang lại lợi ích cho những người mới đi vào thực hành sadhana và cảm thấy khó khăn hay khó hiểu.

Khi bạn đến một trung tâm Giáo pháp để thực hành, điều quan trọng là bạn vui hưởng việc thực hành và cảm thấy thanh thản và thoải mái. Bạn không cần phải ngồi trên sàn nhà; nếu bạn thích ngồi ở phía sau trên một chiếc ghế thì cũng tốt. Nếu bạn muốn ngồi ở phía trước, điều đó cũng tốt; hãy ngồi ở bất kỳ nơi nào bạn thích. Rất lợi lạc khi bạn thực hành ở nơi có những biểu tượng vật lý của thân, ngữ và tâm Phật, và tất cả những biểu tượng vật lý này có ở trong một trung tâm Giáo pháp. Nếu bạn thực hành tại nhà, cũng lợi lạc nếu có những biểu tượng này, nhưng nếu bạn không có thì đừng lo lắng về điều đó. Chúng không tuyệt đối cần thiết. Bạn vẫn có thể thực hiện một thực hành tốt lành mà không có chúng.

Bạn có thể thực hành Tara bất kỳ lúc nào, và thật tốt khi trì tụng thần chú của ngài mỗi khi bạn có thể, nhưng bạn không nên cảm thấy bị áp lực phải làm điều này. Bạn không nên cảm thấy bị thúc ép hay bắt buộc để làm thực hành hay trì tụng thần chú của ngài mỗi ngày. Đừng lo lắng! Không có những bắt buộc cứng nhắc. Đức Tara hoàn toàn thiện lành, vì thế bất kỳ khi nào bạn quyết định thực hành Tara, điều đó *chỉ* có thể lợi lạc, điều đó *chỉ* có thể tốt lành.

Có thể bạn đã nghe nói rằng điều quan trọng là phải nhận một quán đảnh trước khi thực hành bất kỳ pháp Du già Bổn Tôn nào. Nhưng cho dù bạn chưa từng nhận một quán đảnh, điều đó không có nghĩa là bạn không thể dấn mình vào thực hành này. Dứt khoát là bạn có thể thực hành Tara và bạn không phải lo lắng về việc bạn không được nhận một quán đảnh về thực hành này. Nếu một ngày nào đó bạn có cơ hội để thọ nhận một quán đảnh thì điều đó thật tuyệt vời, nhưng bạn không phải lo lắng về việc không thọ nhận nó, bởi việc ngồi xuống và thực hành Tara là một hoạt động vô cùng tốt lành. Chẳng có gì là sai khi thực hành đức hạnh!

Khi ta thực hành một sadhana, giai đoạn phát triển và giai đoạn thành tựu hòa hợp nhau, vì thế khi ta ngồi xuống và thực hành, điều quan trọng là thực hành toàn bộ sadhana. Nói chung, tốt nhất là thực hiện toàn bộ thực hành từ đầu đến cuối và không bỏ dở nửa chừng một khi bạn đã bắt đầu nó. Nhưng nếu bạn phải rời trung tâm Giáo pháp trước khi thực hành chấm dứt, hay nếu

bạn không có thời giờ để chấm dứt khi bạn thực hành tại nhà, điều đó cũng tốt. Không có hại gì khi không kết thúc thực hành. Điều quan trọng mà bạn cần biết là Đức Tara luôn luôn chỉ có lòng từ và bi vĩ đại đối với chúng sinh. Ngài nhìn tất cả chúng sinh một cách bình đẳng, với lòng đại bi, vì thế không điều gì có thể làm ngài không vui với bạn. Không điều gì có thể làm ngài không thích bạn hay cảm thấy sân hận đối với bạn, bởi ngài chỉ có lòng từ và bi thanh tịnh, và ngoài điều đó ra không thể có điều gì khác.

Đức Tara không chỉ có lòng bi mẫn vĩ đại, vô hạn, không điều kiện, ngài cũng có hai loại trí tuệ hoàn toàn thấu suốt. Ngài có trí tuệ nhìn các sự việc giống như chúng ở trong bản tánh tuyệt đối, và ngài có trí tuệ nhìn các sự việc trong sự đa tạp của chúng như các hiện tượng thông thường.

Ta bắt đầu sadhana Tara Trắng với những lời nguyện quy y và phát triển Bồ đề tâm. Trong bất kỳ hoạt động Giáo pháp nào – dù là nghiên cứu, thực hành, hay thiền định – ta phải có *ba sự tuyệt hảo.*

Tuyệt hảo thứ nhất là thiết lập một động lực hoàn toàn thanh tịnh ngay từ lúc khởi đầu. Ta làm điều này bằng cách phát triển tâm quy y và Bồ đề tâm. Kế đó ta thực hiện phần chính yếu của thực hành và trải qua các giai đoạn phát triển, tan hòa, và thành tựu. Ở phần giữa này, ta duy trì tuyệt hảo thứ hai, tuyệt hảo của sự không xao lãng, bằng cách luôn luôn không xao lãng trong thời gian thực hành. Kế đó, lúc kết thúc, là tuyệt

hảo thứ ba, kết thúc hoàn toàn viên mãn, là sự hồi hướng. Ta kết thúc thực hành bằng cách hồi hướng công đức của thực hành cho sự lợi lạc của tất cả chúng sinh.

Trong bài nguyện quy y có nói:

> *Con và tất cả chúng sinh quy y tập hội cao quý của các vị Bổn Tôn Bhagavati (Hộ Phật),*
> *hiện thân của Phật, Pháp, và Tăng đoàn, cho đến khi đạt được giác ngộ.*

Bhagavati hay các đấng Chiến Thắng siêu việt ám chỉ Đức Tara, và tập hội các Bổn Tôn Bhagavati, là Đức Tara và đoàn tùy tùng của ngài. Các ngài là hiện thân của Phật, Pháp, và Tăng. Ta lập lại lời nguyện quy y ba lần.

Có rất nhiều điều để nói thêm về sự quy y và tầm quan trọng của nó. Rất dễ tìm thấy nhiều giáo lý súc tích về nó trong những quyển sách và những hình thức khác, và bạn nên nghiên cứu các giáo lý đó.[19] Ở đây tôi sẽ chỉ tiếp tục với một cái nhìn khái quát về sadhana.

Phần kế tiếp của sadhana là bài nguyện thứ hai, bài cầu nguyện phát triển Bồ đề tâm.[20] Khi ta đọc bài nguyện này, ta lập một hứa nguyện giúp đỡ tất cả những bà mẹ chúng sinh-bao la vô hạn

[19] Cũng xem trong chương về sự *Quy y*.

[20] Bồ đề tâm là một hình thức đặc biệt, bao la, vô điều kiện của lòng bi mẫn.

như không gian-đạt được giác ngộ của Đức Tara. Bồ đề tâm được phát triển nhờ sự phát triển *Bốn Tâm Vô lượng* (Từ, Bi, Hỉ và Xả) và khiến tâm ta vô cùng rộng lớn, bao la, tràn đầy lòng từ và bi, và cảm nhận một ý nghĩa của sự hứa nguyện. Ta nhận trách nhiệm mang lại hạnh phúc cho chúng sinh bằng cách an lập họ trong trạng thái giác ngộ của Đức Tara. Trong bài nguyện này ta đọc:

> *Nguyện mọi chúng sinh bao la vô hạn như không gian, là những bà mẹ của chúng con, được hạnh phúc và thoát khỏi đau khổ.*
>
> *Con sẽ nhanh chóng giúp họ đạt được trạng thái tối thượng của Đức Tara.*

Lời nguyện này được lập lại ba lần. Vào lúc bắt đầu của mỗi sadhana, dù là thực hành Bổn Tôn nào, ta luôn luôn bắt đầu với những lời nguyện quy y và Bồ đề tâm. Khi tụng những bài nguyện này, điều tối quan trọng là sử dụng thời gian để thực sự phát triển những trạng thái tâm đó, bởi việc phát triển một động lực hoàn toàn thanh tịnh vào lúc bắt đầu sẽ khiến cho thực hành có một năng lực vô cùng mạnh mẽ. Ta càng có thể phát triển động lực đó một cách mạnh mẽ, hoặc tâm ta càng rộng lớn và thanh tịnh khi tụng những bài nguyện quy y và Bồ đề tâm thì thực hành sẽ càng mãnh liệt.

Với những bài nguyện quy y và Bồ đề tâm, ta hoàn thành tuyệt hảo thứ nhất, thiết lập động lực hoàn toàn thanh tịnh vào lúc khởi đầu. Kế đó, ta

bắt đầu thực hành thực sự với sự tịnh hóa, như có nói:

Từ tánh Không thuần tịnh…

Ta tịnh hóa sự bám chấp của ta vào môi trường xung quanh bình thường của ta bằng cách hiểu rõ bản tánh trống không thanh tịnh của nó và nhận ra rằng nó là một cung điện thiêng liêng hoàn toàn thanh tịnh hay cõi Phật.

Từ tánh Không thuần tịnh hiển lộ lâu đài bảo vệ bao la…

Ta quán tưởng một lâu đài bảo vệ, hay một phạm vi bảo vệ, nó giống như một thùng đựng ở bên ngoài. Nó hoàn toàn bao bọc chúng ta và giống như một vòng ánh sáng cầu vồng. Phạm vi bảo vệ bao la này là điều đầu tiên hiển lộ nhờ nền tảng thanh tịnh của tánh Không, và nhờ đó không điều gì ở bên ngoài có thể xâm nhập vào nó, vì thế bạn được che chở khỏi những chướng ngại và ngăn che tiềm tàng v.v..

Nếu ta đang thực hành sadhana này để bảo vệ hay che chở người nào đó đang đau khổ vì bệnh tật, đang bị hãm hại hoặc đang đau khổ theo cách này hay cách khác, hay thậm chí để làm lợi lạc cho toàn thể quốc gia, ta quán tưởng rằng tất cả những ai mà ta đang cố gắng giúp đỡ đều ở trong phạm vi bảo vệ này. Nếu ta đang thực hành cho quốc gia, ta quán tưởng toàn thể quốc gia ở bên trong phạm vi bảo vệ.

Có hai cách để phát triển hay quán tưởng Bổn Tôn. Ta có thể quán tưởng Bổn Tôn trong không gian trước mặt ta, là sự phát triển phía trước; và ta có thể quán tưởng bản thân mình là Bổn Tôn; là sự tự quán tưởng. Dù ta quán tưởng Bổn Tôn ở phía trước hay quán tưởng bản thân ta là Bổn Tôn, các chi tiết của vị trí, màu sắc, vật trang sức v.v.. đều hoàn toàn giống như những hình ảnh được biểu thị trên một thangka,[21] nhưng không nên nhìn những điều đó như một hình ảnh bằng phẳng, cứng chắc hay một pho tượng thuần nhất. Bổn Tôn không phải là một thực thể vật chất, cứng chắc như đất và đá, nhưng đúng hơn ngài có bản chất chói ngời của một cầu vồng. Bổn Tôn nên xuất hiện một cách trong sáng và sống động, với đủ mọi tính chất, y phục, các pháp khí cầm tay, vật trang sức, châu báu v.v.. Tất cả những điều này nên xuất hiện hết sức rõ ràng nhưng không có thực chất, giống như một cầu vồng. Khi ta thiền định bản thân như Bổn Tôn, thân tướng ta xuất hiện một cách rõ ràng như Đức Tara nhưng không có bất kỳ tính chất thực có nào. Ta không còn thân tướng xương và thịt bình thường nữa, là điều mà ta thường bám chấp là bình thường và thực sự hiện hữu; nó trở thành thân ánh sáng cầu vồng chói ngời của Bổn Tôn.

Sau khi ta đã thiết lập phạm vi bảo vệ, sự quán tưởng xuất hiện hay phát khởi trong các giai đoạn. Trước hết, giai đoạn quán tưởng này viết:

[21] Một thangka là một bức tranh Tây Tạng trên vải, thường được gắn kim tuyến, có thể cuộn lại để cất giữ hay mang đi.

Ở chính giữa, bừng nở một đóa sen, trên đó là một đĩa mặt trăng. Trên đĩa mặt trăng là một chữ TAM màu trắng sáng ngời, chiếu rọi ánh sáng làm lợi lạc tất cả chúng sinh. Ánh sáng quay lại và thẩm thấu vào chữ TAM.

Ở giữa vòng bảo vệ là hoa sen, trên đó là đĩa mặt trăng, và trên đĩa mặt trăng là chủng tự TAM màu trắng. Từ chữ TAM trắng, ánh sáng phát ra. Những ánh sáng đó phóng tới tất cả chúng sinh và hoàn thành mọi lợi lạc cho họ. Khi các tia sáng đã chiếu tỏa và hoàn thành lợi ích của tất cả chúng sinh, chúng quay lại và tan hòa vào chữ TAM. Sau đó, trong một khoảnh khắc duy nhất,

Ngay lập tức, tôi trở thành Tara, ngài có màu sắc của núi tuyết, mỉm cười, có một mặt, hai tay, và thật duyên dáng.

chữ TAM

Đức Tara tuyệt đẹp. Ngài tô điểm bằng y phục lụa là và những món trang sức quý báu, chẳng hạn như những chuỗi đeo cổ v.v.. Bàn tay phải của ngài bắt ấn bố thí siêu việt, và ngài cầm một hoa

utpala[22] trong bàn tay trái. Hai chân ngài xếp lại theo tư thế kim cương, phía sau ngài là một đĩa mặt trăng, và ở ba vị trí của ngài có ba chữ: OM, AH, và HUNG. Một chữ OM màu trắng ở trán; một chữ AH đỏ ở cổ họng; và một chữ HUNG màu xanh dương ở tim ngài. Từ ba chữ này, ánh sáng phát ra và thỉnh mời hiện thể trí tuệ (trí tuệ tôn) Tara. Từ cõi tịnh độ của ngài, Đức Tara đến và hợp nhất với Tara được quán tưởng trước mặt ta, và cũng hợp nhất với sự tự phát triển của ta, tự quán tưởng ta là Tara. Nói cách khác, hiện thể trí tuệ - Đức Tara trong cõi tịnh độ - được thỉnh mời và sau đó tan hòa vào các hiện thể thệ nguyện (thệ nguyện tôn), là các Đức Tara mà ta đã quán tưởng. Trong sadhana đặc biệt này, cả hai sự phát triển ở trước mặt và tự-phát triển đồng thời xảy ra. Trong một vài sadhana, sự tự-phát triển được thực hiện trước, và sau đó đến sự phát triển trước mặt.

Có ba đặc điểm ta phải chú ý trong việc thực hành giai đoạn phát triển. Trước hết, ta phải duy trì để quán tưởng được rõ ràng; ta phải bảo đảm rằng quán tưởng của ta luôn luôn rõ ràng và sống động. Ta nên nhất tâm tập trung vào Bổn Tôn, khiến cho mọi phương diện của sự quán tưởng xuất hiện một cách sống động. Lúc ban đầu, việc phát triển một quán tưởng rõ ràng thì không dễ dàng, vì thế sẽ thật ích lợi khi bạn dùng một ít thời gian để nghiên cứu một hình ảnh của Bổn Tôn như một tấm hình hay một thangka, chăm

[22] Một đóa hoa utpala là một hoa sen màu xanh dương hiếm có.

chú nhìn Bổn Tôn cho đến khi bạn thực sự quen thuộc với mọi chi tiết của thân tướng Bổn Tôn.

Kế đó, khi bạn nhắm mắt lại, Bổn Tôn sẽ xuất hiện một cách tự nhiên và sống động. Nếu bạn dùng rất nhiều thời gian để nhìn vào hình ảnh, dần dần bạn sẽ quen thuộc với mọi chi tiết, và hình ảnh sẽ xuất hiện rõ ràng ngay tức thì mỗi khi bạn nghĩ đến nó. Bổn Tôn được quán tưởng của bạn nên xuất hiện như một cầu vồng, với bản tánh chói lọi và trống không.

Nhưng giống như những màu sắc của một cầu vồng không có thực chất nhưng vẫn xuất hiện một cách sống động, trong trẻo và rõ ràng, tương tự như vậy, mặc dù Bổn Tôn không có thực chất và chói ngời, mọi chi tiết xuất hiện một cách rõ ràng và sống động.

Đặc điểm thứ hai mà ta cần bao gồm trong quán tưởng là việc hồi tưởng về sự thuần tịnh. Mọi chi tiết của hình tướng Bổn Tôn có một ý nghĩa tượng trưng, và *hồi tưởng sự thuần tịnh* có nghĩa là quán chiếu về ý nghĩa tượng trưng của thân tướng Bổn Tôn. Chẳng hạn như Tara có bảy mắt và cầm một hoa sen. Những chi tiết này có ý nghĩa: sáu con mắt của ngài nhìn chúng sinh trong sáu cõi với lòng bi mẫn, và mắt thứ bảy – mắt trí tuệ ở trán ngài – là con mắt trí tuệ nguyên sơ. Việc cầm một hoa sen tượng trưng rằng mặc dù ngài xuất hiện giữa chúng sinh bất tịnh, đau khổ trong sáu cõi sinh tử để làm lợi lạc cho họ, nhưng giống như một hoa sen mọc lên từ bùn lầy, ngài an trụ trong sạch và không bị vấy

bẩn bởi những ô nhiễm của sinh tử. Giống như bùn tuột khỏi hoa sen mà không hề làm hoa biến đổi, sự thuần tịnh của Đức Tara không bị sinh tử làm ô nhiễm. Ấn bố thí siêu việt mà ngài thực hiện với bàn tay phải tượng trưng rằng ngài biểu lộ thiện tâm và sự bố thí đối với chúng sinh. Ngài làm việc để hoàn thành mục đích của họ (sự giải thoát) nhờ việc bố thí Giáo pháp (Pháp thí), và ngài cũng thực hiện mọi hình thức bố thí khác để hoàn thành mục đích của chúng sinh.

Đặc điểm thứ ba ta cần giữ trong tâm là sự tự hào thiêng liêng. Mỗi khi ta phát triển bản thân trong thân tướng của Bổn Tôn, điều vô cùng quan trọng là phải cảm thấy một sự tự hào thiêng liêng, không nghi ngờ gì về việc ta có đầy đủ bản tánh thuần tịnh của Bổn Tôn. Ta phải phát triển sự xác quyết rằng bản tánh thuần tịnh của Bổn Tôn là bản tánh nội tại của ta, vì thế khi ta thiền định về Bổn Tôn, ta có sự xác tín tuyệt đối rằng ta thực sự xuất hiện trong thân tướng của Bổn Tôn. Tự hào thiêng liêng này khiến cho những gia hộ mãnh liệt của thực hành Bổn Tôn thấm nhập dòng tâm thức của ta và giúp ta chiến thắng mọi loại trở ngại. Ta sẽ không chỉ đạt được kinh nghiệm và sự chứng ngộ mà cũng có thể tịnh hóa và chiến thắng bệnh tật của thân thể và những vấn đề khác.
Đó là ba đặc điểm mà ta luôn luôn cần đưa vào tâm khi thực hành giai đoạn phát triển: sự rõ ràng, sống động của việc quán tưởng; sự hồi tưởng về tính chất thanh tịnh, hay sự hiểu biết về những ý nghĩa tượng trưng; và sự hỗ trợ của lòng tự hào thiêng liêng.

Sau khi ta phát triển bản thân trong hình tướng của Bổn Tôn và thỉnh mời hiện thể trí tuệ - Đức Tara – đến từ trụ xứ thanh tịnh của ngài và hợp nhất với ta, ta cúng dường và tán thán ngài. Cúng dường là phương pháp để tích tập công đức, và nó cũng giúp ta tịnh hóa các cảm xúc phiền não – đặc biệt là sự tham muốn. Sau các lễ cúng dường, ta tán thán các phẩm tính của Đức Tara, và điều này khiến tâm ta mở trống để nhận những gia hộ của ngài, bởi ta phát triển một niềm tin và sự kính ngưỡng bằng cách nghĩ tưởng về những phẩm tính vĩ đại của ngài. Bài tán thán cũng tịnh hóa tâm ghen tị. Có một thần chú cho mỗi món cúng dường, ví dụ như:

OM ARYA TARE SAPARIWARA ARGHAM PRATITSA SWAHA, và có một cử chỉ đi cùng với mỗi món cúng dường. Các món cúng dường là: argham (nước rửa mặt); padyam (nước rửa chân); pushpam (hoa); dhupam (hương); alokam (ánh sáng, chẳng hạn một cây nến hay đèn bơ); ghande (dầu thơm hay nước hoa); naiwite (thực phẩm); và shapta (âm nhạc). Ta tụng thần chú Phạn ngữ tương tự cho mỗi cúng dường, chỉ thay đổi tên gọi món cúng dường mỗi lần. Những vật đặc biệt này được cúng dường là bởi trong xứ Ấn Độ cổ xưa, mỗi khi có một vị khách quý đến nhà, gia chủ sẽ mời người ấy vào nhà và cung cấp cho khách nước rửa mặt, nước rửa chân v.v.. để họ được an lạc và dễ chịu. Để làm vui lòng Đức Tara, vị khách mời tôn kính, ta dâng tất cả những món thú vị này, và bằng cách làm như thế, ta tích tập công đức.

Bài tán thán ở trong mục kế tiếp nói:

Đỉnh đầu của các vị trời và bán thiên kính lễ gót sen của ngài.

Con tán thán và lễ lạy Mẹ Tara, Đấng giải thoát mọi hoàn cảnh bất lợi.

Vương miện của các vị trời và bán thiên không giống với vương miện của một vị vua. Trong trường hợp này, *vương miện* ám chỉ đỉnh đầu, và dòng này có nghĩa là ngay cả các vị trời và bán thiên đầy quyền lực cũng chạm đỉnh đầu của họ vào chân ngài để biểu lộ sự quý trọng và tôn kính.

DZA HUNG BAM HO

Đây là thần chú để hợp nhất các hiện thể trí tuệ và hiện thể thệ nguyện mà ta đã đề cập ở trên. Trước hết ta quán tưởng bản thân trong thân tướng của Bổn Tôn, hiện thể thệ nguyện; kế đó ta thỉnh mời Đức Tara, hiện thể trí tuệ, từ nơi ngài an trụ trong các cõi thuần tịnh đến và ở với chúng ta, và ngài nhận những lễ cúng dường của ta.

Bây giờ ngài tan hòa vào ta, và chúng ta trở nên bất khả phân. Với thần chú này ta hợp nhất với Đức Tara và trở thành một với ngài trong bản chất.

Sau đó bài tán thán nói:

Một lần nữa, từ chữ chủng tự trong tim con, ánh sáng chiếu rọi và thỉnh mời các Bổn Tôn quán đảnh.

Ánh sáng của chữ TAM ở ngang trái tim, thỉnh mời các Bổn Tôn quán đảnh, là những vị Phật trong năm bộ Phật,[23] và các ngài xuất hiện, mang các bình quán đảnh chứa đầy chất cam lồ. Kế đó, khi ta tụng thần chú *OM SARWA TATHAGATA ABHISHEKATA SAMAYA SHRIYE HUNG*, các ngài ban quán đảnh cho ta bằng cách rót chất cam lồ từ chiếc bình. Chất cam lồ đi vào đỉnh đầu ta và tràn ngập toàn thân ta. Khi cam lồ ngập đến đỉnh dầu, nó tạo thành vương miện của năm vị Phật. Giờ đây ta đã thọ nhận quán đảnh của các ngài, và những gia hộ của năm bộ Phật đã đổ vào ta.

Trong mục kế tiếp, ta tụng thần chú Tara.

Nơi luân xa tim của tôi là Đức Tara như một luân xa, ở giữa ngài là chữ TAM trắng. Các chữ của thần chú ở trên những nan hoa của chakra (luân xa).[24]

Khi tôi tụng thần chú, nó xoay theo chiều kim đồng hồ.

---

[23] Đức Phật Tỳ Lô Giá Na thuộc Phật bộ; Đức Phật A Di Đà thuộc Liên Hoa bộ; Đức Phật Bất Động thuộc Kim cương bộ; Đức Phật Bất Không Thành Tựu thuộc Nghiệp bộ; và Đức Phật Bảo Sanh thuộc Bảo sanh bộ.

[24] *Chakra* trong Phạn ngữ là bánh xe (luân xa).

Các chữ thần chú được đặt đều nhau trong một vòng tròn bao quanh chữ TAM tại trái tim, và khi bạn bắt đầu tụng thần chú, vòng chữ bắt đầu chuyển động theo chiều kim đồng hồ quanh chữ TAM. Kế đó ta tụng thần chú càng nhiều càng tốt. Thần chú Tara là

OM TARE TUTARE MAMA AYUR JNANA PUNYE PUSTIM KURU SVAHA

Sau khi tụng thần chú, ta cúng dường một lần nữa, giống như đã giải thích trước đây. Rồi một lần nữa, ta tụng những lời tán thán. Cũng giống như trước đây, mục đích của việc cúng dường và trì tụng những lời tán thán là để tích tập công đức và tịnh hóa các che chướng, đặc biệt là các che chướng liên quan tới sự yêu quý bản thân (ái ngã), nghĩ rằng bạn và những khát khao của bạn thì quan trọng hơn khát khao của những người khác. Như được giải thích trong chương *Bảy Nhánh* của quyển sách này, có nhiều loại cúng dường. Những gì có thể được dâng cúng thì không có giới hạn. Bạn có thể cúng dường trong tâm những gì mà người khác sở hữu và những gì không thuộc sở hữu của ai, tạo thành những món cúng dường vô hạn do tâm hóa hiện. Tâm bố thí này, cúng dường mọi sự cho Bổn Tôn, tịnh hóa những che chướng trong tâm – tâm ái-ngã và quy-ngã. Sự tán thán cũng tương tự như trước. Giai đoạn thành tựu, sự tan hòa, kết thúc những gì được gọi là thực hành "thực sự" hay "phần chính yếu". Khi ta tụng *BADZRA MU*, ta để cho sự quán tưởng về bản thân ta như Bổn Tôn tan hòa, buông lỏng sự tự hào linh thánh của ta, sự xác

quyết rằng ta là Bổn Tôn; nhưng ta không quay trở lại hình tướng bình thường của ta. Đúng hơn, ta chỉ an trú trong thiền định không-quy chiếu. Không có Bổn Tôn; không có bản ngã tầm thường; chỉ có không gian, dhamadhatu (Pháp giới). Trong giai đoạn thành tựu, ta nghỉ ngơi trong sự nhận ra chân tánh của mọi hiện tượng. Ta để cho mọi ý niệm tan hòa vào trạng thái đó, trong bản tánh cố hữu. Ta thiền định như thế trong một thời gian, và sau đó ta lại xuất hiện trong thân tướng của Bổn Tôn và tụng lời hồi hướng.

Hồi hướng là tuyệt hảo thứ ba trong ba tuyệt hảo được bao gồm trong thực hành. Vào lúc bắt đầu của thực hành là tuyệt hảo của động lực hoàn toàn thanh tịnh mà ta thiết lập nhờ việc trì tụng lời nguyện quy y và Bồ đề tâm. Kế đó tới phần giữa, là tuyệt hảo thứ hai của sự tập trung không xao lãng trong phần chính của thực hành. Giờ đây, vào lúc kết thúc thực hành, sau khi ta tan hòa sự quán tưởng, ta chấm dứt thực hành với tuyệt hảo của sự hồi hướng hoàn toàn thanh tịnh và kế đó là các bài ước nguyện và kiết tường.

Đây là một thực hành vô cùng súc tích và ngắn gọn. Có nhiều sadhana dài hơn và phức tạp hơn với nhiều chi tiết, nhưng một khi ta hiểu rõ cấu trúc nền tảng của sadhana, ta có thể nhận ra rằng mọi thực hành Bổn Tôn đều chủ yếu xây dựng theo cấu trúc này. Vì thế ở đây tôi đã giải thích sadhana Tara, nhưng những bình giảng này cũng được áp dụng cho thực hành Quán Thế Âm,

A Di Đà, và hầu như cho mọi Bổn Tôn yidam khác.

Bảy Nhánh

(Bài Cầu nguyện Bảy Nhánh)

Bảy nhánh là điều thiết yếu đối với mọi thực hành Pháp; chúng nằm trong một bài cầu nguyện chuẩn bị được đọc trước mỗi khóa thực hành, và chúng được kết hợp với mỗi sadhana.[25] Mỗi khi ta tụ hội thành một nhóm để tu tập, thọ nhận quán đảnh v.v.., ta tụng Bài Cầu nguyện Bảy Nhánh, và có những điểm khác nhau trong sadhana Tara Trắng – chẳng hạn thế - nơi bảy nhánh được trì tụng. Trong bất kỳ thực hành Bổn Tôn yidam nào bạn sẽ luôn luôn tìm thấy Bài Nguyện Bảy Nhánh.

Một số người trong các bạn đã quen thuộc với ý nghĩa của bảy nhánh, nhưng có thể những người khác không có một sự hiểu biết rõ ràng về mục đích và ý nghĩa thực sự của bảy nhánh, vì thế tôi sẽ đưa ra một giải thích ngắn gọn về chúng.

Bảy nhánh là một phương pháp để tịnh hóa các che chướng và thâu thập các tích tập.[26] Nói chung, theo sau động lực hoàn toàn thuần tịnh được thiết lập vào lúc khởi đầu là việc trì tụng Bài

[25] Một sadnana là một nghi quỹ thiền định về một Bổn Tôn yidam được trì tụng khi được thực hiện bởi một nhóm hành giả, và mặc dù những người Tây Tạng cũng tụng nó như một thực hành cá nhân, nó cũng được quán tưởng và suy niệm một cách yên lặng khi ta thực hành một mình.

[26] Để đạt được giác ngộ, điều cần thiết là thâu thập hai tích tập, tích tập công đức (được thâu thập nhờ phương diện phương pháp của thực hành) và tích tập trí tuệ (được tích tập nhờ phương diện trí tuệ của thực hành).

Nguyện Bảy Nhánh.[27] Trì tụng này là một mở rộng của sự phát triển động lực hoàn toàn thanh tịnh. Tóm lại, bảy nhánh là: lễ lạy, cúng dường, sám hối việc làm sai lầm, tùy hỉ công đức, khẩn cầu giảng dạy Giáo pháp, thỉnh cầu các vị Thầy tâm linh trụ thế, và hồi hướng công đức.

Nhánh thứ nhất là lễ lạy. Khi lễ lạy với thân, ta bắt đầu với hai bàn tay chắp lại nơi tim trong cử chỉ cầu nguyện; kế đó ta chắp hai tay lên trán, kế đó là ngang cổ họng rồi đưa chúng về ngang trái tim. Vào lúc đó, ta cúi xuống sàn nhà, năm điểm phải chạm mặt đất: hai bàn tay, hai đầu gối, và trán. Năm điểm chạm vào mặt đất tượng trưng cho sự khiêm hạ của ta, và nó là một phương pháp để ta điều phục tánh kiêu ngạo. Theo cách đó, lễ lạy là một cách đối trị những cảm xúc phiền não kiêu mạn và tự phụ.

Việc chắp tay lên trán tịnh hóa mọi che chướng mà ta đã tích tập qua cửa[28] thân. Vào lúc này ta cũng nên nhớ lại các phẩm tính giác ngộ của thân Phật.

Khi ta đưa tay xuống ngang cổ họng, ta nhớ lại những phẩm tính giác ngộ của ngữ (lời nói) của Phật, và ta tịnh hóa các che chướng của ta được tích tập qua lời nói. Khi ta đưa tay xuống ngang trái tim, ta nhớ lại các phẩm tính giác ngộ của tâm Phật, và ta tịnh hóa các che chướng đã tích tập bằng tâm thức.

---

[27] Có nhiều biến thể của Bài Nguyện Bảy Nhánh, từ bài rất đơn giản cho tới vô cùng phức tạp, nhưng tất cả đều được dựa trên bảy yếu tố cốt lõi.

[28] Trong Phật giáo, thân, ngữ, và tâm thường được ám chỉ là *ba cửa* bởi chúng là các phương tiện để tham dự hay đi vào mọi hành động, dù là thiện, bất thiện hay trung tính.

Nhánh thứ hai là cúng dường. Nhiều người đặt câu hỏi với tôi về việc cúng dường: "Con cúng dường món này có tốt không? Cúng dường món kia có phải là một ý xấu?" Thực ra, không có những quy luật và giới hạn.

Chừng nào mà bạn thấy mọi sự bạn cúng dường là tuyệt đẹp và quý giá thì đó là một cúng dường tốt lành. Khi ta cúng dường chư Phật và Bồ Tát, thực ra ta không cố gắng làm lợi lạc các ngài bằng những món cúng dường; các ngài không cần ta cúng dường. Các ngài không cần, hay mong muốn, hoặc tham luyến bất kỳ điều gì. Thực ra, hành vi cúng dường được thực hiện cho chính ta, vì qua việc cúng dường này ta tích tập công đức. Bởi từ vô thủy, là những chúng sinh trong sinh tử, ta đã nuôi dưỡng một tâm thức chấp ngã, tâm ái-ngã nghĩ về *tôi*; tâm sở hữu nghĩ là *của tôi*; và tâm tham muốn nghĩ tưởng *có nhiều hơn nữa*. Để làm giảm bớt tâm chấp ngã, ta cúng dường, là cách đối trị những cảm xúc phiền não tham muốn và bủn xỉn.

Các đối tượng cúng dường của ta, những đấng mà ta thực hiện những sự cúng dường, là chư Phật và Bồ Tát, Tam Bảo, các Đạo sư gốc (Bổn sư) và Đạo sư dòng truyền thừa của ta, và những bậc tôn quý khác. Ta cúng dường tất cả những gì ta sở hữu, và những gì quý giá, hấp dẫn, thú vị và tuyệt đẹp mà ta không sở hữu; chủ yếu là những gì thú vị. Ta cúng dường những gì có thực, các món cúng dường vật chất và cả những gì có thể là vật sở hữu của người khác, chẳng hạn như một mảnh vườn đáng yêu, cũng như những thứ không thuộc sở hữu của ai, chẳng hạn như mọi ngọn đèn của một thành phố được nhìn từ xa.

Nền tảng sự cúng dường của ta là sự quán tưởng thực sự; ta cúng dường chủ yếu với tâm thức của ta. Tất cả những gì trong thế gian mang lại trải nghiệm đẹp đẽ, dễ chịu, là suối nguồn của hỉ lạc và hạnh phúc, đều có thể cúng dường: tất cả những thứ được kết hợp với của cải và sự thịnh vượng, chẳng như các loại hạt, châu báu, thực phẩm thơm ngon và làm vừa ý, những mùi thơm dễ chịu, những bông hoa tuyệt đẹp. Mọi sự ta ưa thích, ta thâu thập tất cả chúng trong tâm và cúng dường chúng: những loại thuốc quý báu, những loại thảo dược và cây cỏ thanh tịnh và có khả năng chữa lành; những viên ngọc như ý; hương chiên đàn và bách xù (juniper); mọi loại thực phẩm ưa thích nhất v.v.. Ta cũng bao gồm cả những vật không thuộc sở hữu của ai, chẳng hạn như những phong cảnh hùng vĩ: núi non, thung lũng tuyệt đẹp, những cánh đồng hoa, đồng bằng phì nhiêu v.v.. Ta quán tưởng trong tâm và cúng dường tất cả những điều này, mọi sự kỳ diệu mà ta có thể nghĩ đến, với một tâm bố thí hiến tặng chân thành, tràn đầy niềm tin và lòng kính ngưỡng. Tâm thức hiến tặng này như những món cúng dường mọi điều kỳ diệu nhất trong thế gian là một cách đối kháng vô cùng mạnh mẽ tánh chấp ngã, khát khao, và tham muốn.

Nhánh thứ ba là sám hối mọi ác hạnh của ta. Điều này thực sự cần thiết bởi trong mọi cuộc đời trong luân hồi sinh tử từ vô thủy, ta đã sinh khởi những cảm xúc phiền não, và do năng lực của chúng, ta đã dấn mình vào những ác hạnh, tạo ra ác nghiệp vô cùng tận. Kết quả là ta đã tích tập số lượng khổng lồ những che chướng và ô nhiễm

khiến ta cần phải tịnh hóa. Ta tịnh hóa dòng tâm thức của mình qua thực hành sám hối các ác hạnh của ta.

Để việc sám hối của ta có hiệu quả, nó phải bao gồm *bốn năng lực*: năng lực ân hận, năng lực hỗ trợ, năng lực đối trị và năng lực quyết tâm.

Năng lực thứ nhất, năng lực ân hận, được thúc đẩy khi ta nhận ra rằng ta đã dấn mình vào một ác hạnh, khi xem xét ta đã làm bao nhiêu ác hạnh trong quá khứ, và khi nhận ra rằng mọi ác hạnh sẽ có một kết quả không mong muốn. Khi đó ta cảm thấy thực sự ân hận về mọi tà hạnh của ta: những điều ta đã làm khi biết rằng chúng sai trái, những việc ta đã làm khi không biết chúng sai, và ngay cả những việc ta không biết là mình đã làm, chẳng hạn những việc đã làm trong những đời trước. Tất cả những việc làm đó sẽ có một nghiệp quả. Sự hối tiếc của bạn nên chân thành và xác thực, giống như bạn cảm thấy ân hận nếu bất ngờ nhận ra rằng bạn đã ngẫu nhiên nuốt phải chất độc. Khi biết rằng kết quả của việc ăn phải chất độc là bạn sẽ chết, bạn sẽ cảm thấy tuyệt vọng và thống hối về việc nuốt chất độc. Hoàn toàn giống như thế, khi ta thừa nhận các ác hạnh của mình và hoàn toàn nhận ra rằng năng lực của chúng sẽ gây đau khổ cho ta – kết quả của việc thực hiện những điều đó là ta có thể bị tái sinh trong các cõi thấp và kinh nghiệm đau khổ còn tệ hại hơn cái chết – ta thực sự hối tiếc là đã dấn mình vào mọi ác hạnh và những việc làm sai trái.

Năng lực thứ hai, năng lực hỗ trợ, đến từ việc quy y và sám hối với Tam Bảo về những tà hạnh của ta: Phật, đấng chỉ ra con đường tu tập; Pháp,

giáo lý giải thoát ta khỏi nỗi sợ hãi của sinh tử; và Tăng đoàn, đặc biệt là những Bồ Tát, tăng đoàn cao quý trong trường hợp này. Ta nên tìm kiếm sự nương tựa nơi người hỗ trợ của ta, là Tam Bảo, từ tận đáy lòng ta, nghĩ rằng chính bởi vô minh, chính bởi ta không biết những gì nên theo (các thiện hạnh) và những gì nên tránh (các ác hạnh), và bởi ta không hiểu biết về nghiệp nên ta đã làm mọi loại hành vi bất thiện. Với sự hối hận chân thành và hoàn toàn tin cậy và tin tưởng ở Tam Bảo, ta nên sám hối các ác hạnh của ta và khẩn cầu Tam Bảo đoái tưởng đến ta với lòng bi mẫn, dẫn dắt và ôm giữ ta trong phạm vi che chở của các ngài. Năng lực hỗ trợ đến từ việc nương tựa vào Tam Bảo và tìm kiếm sự giúp đỡ của các ngài.

Năng lực thứ ba, năng lực đối trị, là dấn mình vào một thực hành đức hạnh. Mọi thực hành Pháp là một sự đối trị ác nghiệp được tích tập qua các tà hạnh của ta. Chỉ riêng bảy nhánh đã là một sự đối trị và bất kỳ thực hành đức hạnh nào cũng là một cách đối trị - ngay cả một lần duy nhất trì tụng thần chú Mani.[29] Phương diện cốt yếu của sự đối trị là duy trì chánh niệm và tỉnh giác của các hành động của ta để bảo đảm là chúng tốt lành. Bởi ân hận về những ác hạnh ta đã làm và hoàn toàn tin tưởng nơi sự dẫn dắt của Tam Bảo, khi ta quyết định dấn mình vào các thực hành đức hạnh trong phần đời còn lại của ta, mọi thiện hạnh ta thực hiện sẽ tịnh hóa các che chướng và ô nhiễm. Ta cũng nên có ý hướng là các thiện hạnh của ta sẽ không chỉ tịnh hóa ác nghiệp và ô nhiễm của

[29] OM MANI PADME HUNG

riêng ta, mà còn tịnh hóa ác nghiệp và ô nhiễm của tất cả chúng sinh.

Thực ra, toàn bộ Giáo pháp là sự đối trị. Cảm xúc phiền não là những gì gởi ta đến các cõi thấp, bởi chúng là nguồn mạch của mọi ác hạnh và ác nghiệp của ta, và mục đích của Pháp là để tịnh hóa tâm thức của những cảm xúc phiền não. Càng thực hành Pháp, ta càng tịnh hóa tâm ta và cảm xúc phiền não sẽ giảm bớt, vì thế mọi sự thực hành Pháp mà ta dấn mình vào trở thành cách đối trị những ác hạnh của ta. Một đối trị là phương thuốc tốt lành làm mất đi tác dụng của các độc chất và bệnh tật, và sau khi ta đã nhận ra và sám hối các ác hạnh và phiền não của ta, ta dùng các thực hạnh đức hạnh để kháng cự lại chúng, để tịnh hóa chúng.

Năng lực thứ tư, năng lực của sự quyết tâm, là sự hoàn toàn quyết tâm không phạm những ác hạnh tương tự một lần nữa. Đó là tâm thức hứa nguyện, một quyết tâm không bao giờ tái phạm những ác hạnh đó. Khi sám hối những ác hạnh của ta, ta phải có thái độ là ta sẽ không bao giờ chịu sự chi phối của bất kỳ hoàn cảnh nào, không bao giờ lại dấn mình vào những ác hạnh và lỗi lầm đó, bởi ta hoàn toàn nhận ra đau khổ mà chúng sẽ mang lại cho ta. Giống như người hầu như chết vì thuốc độc và bây giờ hết sức cẩn trọng để chắc chắn là họ không bao giờ ngẫu nhiên nuốt nó một lần nữa, ta nên cảm thấy hoàn toàn quyết tâm để bảo đảm là ta sẽ không bao giờ dấn mình vào những tà hạnh đó.

Nhánh sám hối và tịnh hóa những ác hạnh rất mạnh mẽ khi nó được thực hiện với bốn năng lực. Đức Phật đã nói rằng mặc dù các cảm xúc phiền

não và ác hạnh hoàn toàn không có lợi lạc gì, nhưng chúng có một điều tốt lành, đó là chúng có thể được tịnh hóa. Đức hạnh duy nhất của sự bất thiện là nó có thể thực sự được tịnh hóa và tiệt trừ.

Nhánh thứ tư, hoan hỉ, là sự vui mừng về mọi hạnh phúc và đức hạnh của bản thân ta và tất cả chúng sinh. Đây là một phương diện chính yếu của tâm ước muốn làm lợi lạc người khác, bởi đó là một tâm thức thệ nguyện làm cho chúng sinh chắc chắn được hạnh phúc và những nguyên nhân của hạnh phúc. Vì thế khi ta thấy những người khác làm các thiện hạnh, là nguyên nhân của hạnh phúc, và khi ta thấy những người khác trải nghiệm hạnh phúc là kết quả của những thiện hạnh trước đây của họ, ta nên cảm thấy thực sự vui mừng cho họ và hoan hỉ về hạnh phúc của họ. Đây là một cách đối trị tánh ghen tị, bởi phản ứng thông thường khi thấy người nào đó vui hưởng những hoàn cảnh hạnh phúc, đặc biệt là nếu đó là người không có quan hệ gần gũi và thân thiết với ta, là cảm thấy ganh tị và đua tranh. Thay vào đó, nếu ta phát triển thói quen hoan hỉ và cảm thấy vui mừng một cách chân thành về những thành tựu và hoàn cảnh thuận lợi của những người khác, điều đó trở thành một cách đối trị vô cùng hữu hiệu cho tánh ghen tị.

Nhánh thứ năm là khẩn cầu bánh xe Giáo pháp được xoay chuyển. Sau khi Đức Phật đạt được giác ngộ, ngài an trụ bảy tuần trong thiền định, không nói gì về sự thành tựu hay việc giảng dạy của Ngài. Sau đó các vị trời Phạm Thiên và Đế Thích đến gần và cúng dường Ngài một bánh xe bằng vàng có một ngàn nan hoa, cầu xin Ngài

quay bánh xe Pháp (chuyển Pháp luân), ban giáo lý vì sự lợi lạc của chúng sinh. Chính vì hành động vô cùng đức hạnh là khẩn cầu Đức Phật chuyển Pháp luân này mà Đức Phật đã thuyết giảng và khiến cho toàn thể Giáo pháp mang lại lợi lạc cho chúng ta. Bạn có thể hình dung là việc thỉnh chuyển Pháp luân thì hết sức tốt lành, chỉ một lời thỉnh cầu đó đã mang lại lợi ích cho vô số chúng sinh.

Theo gương mẫu đó, ta luôn luôn khẩn cầu các vị Thầy tâm linh của ta chuyển Pháp luân. Điều này mang lại lợi lạc to lớn cho ta, bởi nhờ thọ nhận các giáo huấn và lắng nghe Pháp, ta có thể đi vào và tiến bộ trên con đường Giáo pháp. Khẩn cầu chuyển Pháp luân là một cách đối trị tà kiến từ bỏ Giáo pháp. Nếu đôi khi trong quá khứ, ta đã nghĩ rằng Giáo pháp là sai lạc, nếu ta đã từng quay lưng với Giáo pháp, nhánh khẩn cầu này sẽ tịnh hóa ác nghiệp đó.

Nhánh thứ sáu là khẩn cầu các đấng giác ngộ không nhập niết bàn. Một đệ tử cư sĩ tên là Sonte có linh cảm là chẳng bao lâu nữa Đức Phật có thể nhập niết bàn, vì thế ông đã hết lòng khẩn cầu Đức Phật đừng nhập niết bàn mà ở lại thế gian để làm lợi lạc chúng sinh, và lời khẩn cầu chân thành của ông đã thực sự kéo dài cuộc đời của Đức Phật. Theo gương mẫu đó, điều quan trọng là ta cũng liên tục tạo lập những ước nguyện chân thành và hết lòng trì tụng các bài nguyện trường thọ cho các vị Thầy của ta, cũng như thực hành nhánh khẩn cầu các Đấng giác ngộ, các vị Thầy của ta, không nhập niết bàn mà trụ thế để làm lợi ích tất cả chúng sinh bằng cách giảng dạy Giáo pháp siêu phàm. Khẩn cầu các đấng giác ngộ

không nhập niết bàn là cách đối trị tâm không hoan hỉ và tràn đầy cảm xúc phiền não nói chung.

Nhánh thứ bảy và là nhánh cuối cùng là sự hồi hướng công đức. Ta hồi hướng mọi đức hạnh, công đức, của việc thực hành của ta cho hạnh phúc tối thượng của tất cả chúng sinh khiến công đức đó không bị cạn kiệt. Là điều vô cùng khôn ngoan khi ta đặt nỗ lực vào việc hồi hướng công đức, bởi điều đó có kết quả tương tự như việc ta đầu tư tiền bạc hay ký gởi nó vào một tài khoản ngân hàng, nơi tích tập lợi nhuận và lợi nhuận ấy sẽ tăng trưởng liên tục. Tương tự như vậy, khi ta dấn mình vào một thiện hạnh và hồi hướng công đức đó cho hạnh phúc tối thượng của tất cả chúng sinh, công đức đó sẽ tăng trưởng liên tục và không thể bị cạn kiệt. Khi ta hồi hướng công đức, điều quan trọng là phải có một tâm thức bảo bọc, thương yêu tất cả chúng sinh và chân thành ước muốn tất cả chúng sinh được hạnh phúc. Ta nên nghĩ: *"Không chút do dự, tôi hiến tặng công đức của thiện hạnh này mà tôi đã dấn mình vào, và nhờ công đức này, cầu mong mọi chúng sinh được giải thoát khỏi đau khổ. Đặc biệt là cầu mong những người đang ở trong những hoàn cảnh khủng khiếp, nơi có sự xung đột, nạn đói hay chiến tranh được thoát khỏi đau khổ. Cầu mong mọi chúng sinh có thân tướng đẹp đẽ. Cầu mong họ được giàu có, thịnh vượng và đủ ăn. Cầu mong họ trải nghiệm nhiều niềm vui."* Ta ước nguyện tất cả chúng sinh có hạnh phúc nhất thời, và ta hồi hướng công đức của mình cho hạnh phúc tối thượng của họ, khiến cuối cùng tất cả chúng sinh sẽ đi vào con đường Giáo pháp, tịnh

hóa các che chướng của họ và thành tựu trạng thái giải thoát. Ta luôn luôn hồi hướng công đức sau khi thực hiện mỗi thiện hạnh.

Bảy nhánh là một phần quan trọng của mọi thực hành Giáo pháp bởi những lợi lạc của nó thật to lớn và mạnh mẽ. Nhưng để nhận được đầy đủ lợi lạc, điều quan trọng là phải hiểu rõ ý nghĩa của chúng và thực sự dấn mình vào ý nghĩa đó khi ta tụng Bài Nguyện Bảy Nhánh. Xin đưa những giáo huấn này vào tận đáy lòng, suy niệm chúng và nhớ đến chúng mỗi khi bạn tụng bài nguyện này.

Ba Gốc và các Hộ Pháp

Ba đối tượng thông thường của sự quy y là Tam Bảo – Phật, Pháp và Tăng đoàn. Trong bối cảnh của Mật điển, ta cũng có những đối tượng quy y phi thường, Ba Gốc (Tam Căn): Lama (Đạo sư), yidam (Bổn Tôn) và dakini.

Trước hết, *lama* ám chỉ Đạo sư gốc (bổn sư) của ta, và bậc vô cùng tôn quý. Đạo sư gốc biểu lộ cho ta thiện tâm vô cùng quý báu, thiện tâm đó thậm chí còn to lớn hơn thiện tâm của Đức Phật. Đó là bởi Đức Phật đã nhập niết bàn, ta không có may mắn để gặp và diện kiến Ngài, nhưng ta có thể gặp được các vị Thầy tâm linh và Đạo sư gốc của ta. Chính Đạo sư gốc truyền đạt cho ta mọi ý nghĩa của lời Phật dạy, và đặc biệt là trong bối cảnh của Mật thừa, chính Đạo sư ban truyền quán đảnh cho ta, cho ta những sự truyền dạy, và giảng nghĩa Mật điển và biểu thị các giáo huấn cốt tủy phi thường. Các phương pháp của Mật thừa vô cùng sâu xa bởi chính nhờ thọ nhận quán đảnh và sự giảng nghĩa các Kinh điển, và nhờ nhận lãnh những giáo huấn cốt tủy mà chứng ngộ chân chính có thể sinh khởi trong dòng tâm thức của ta. Những điều đó xảy ra là nhờ thiện tâm của Đạo sư gốc của ta.

Đạo sư cũng ở trong dòng truyền thừa, vì thế nhờ thiện tâm của Đạo sư gốc mà sự tương tục không đứt đoạn của dòng truyền từ thời Đức Phật cho tới Đạo sư trong hiện tại vẫn còn nguyên vẹn. Việc ta cũng có thể nhận lãnh trao truyền của dòng truyền thừa đó chính là biểu lộ thiện tâm to lớn phi thường của Đạo sư gốc theo một phương cách khác. Cũng chính nhờ thiện tâm của Đạo sư mà ta đi vào con đường Giáo pháp siêu

việt vào lúc bắt đầu, và sự tiến bộ của ta theo con đường hoàn toàn viên mãn thì tùy thuộc vào lòng tốt của vị Thầy, bởi ngài chỉ cho ta những gì nên làm và những gì nên tránh. Chính nhờ tuân theo những lời chỉ dạy của ngài mà ta có thể tiến bộ hơn nữa trên con đường, và phát triển những phẩm tính và chứng ngộ tới một mức độ to lớn hơn, cho đến khi cuối cùng ta đạt được trạng thái giải thoát và giác ngộ. Để đạt được trạng thái giải thoát và toàn trí, ta cần được dẫn dắt bằng một phương cách hoàn toàn thích hợp cho những người như chúng ta, bằng một phương pháp thích hợp với khuynh hướng của ta. Nhờ thiện tâm to lớn của ngài, Đạo sư gốc có thể tìm ra những phương pháp thích đáng và phù hợp với khuynh hướng của từng đệ tử.

Cội gốc thứ hai trong Ba Gốc là Bổn Tôn *yidam*. Yidam là một Bổn Tôn của trí tuệ nguyên sơ xứng đáng để nương tựa. Khi ta thực hành Bổn Tôn yidam, ta nối kết với sự thuần tịnh bẩm sinh, những phẩm tính của tâm giác ngộ, bởi biểu lộ thuần tịnh của Bổn Tôn yidam là hiện thân của mọi phẩm tính của Phật quả. Có nhiều Bổn Tôn khác nhau là hiện thân của Phật quả; tất cả các ngài là những hóa hiện nirmanakaya (Hóa Thân) của trạng thái giác ngộ hoàn toàn viên mãn. Có những Bổn Tôn an bình và phẫn nộ; ta có thể thực hành Tara hay Quán Thế Âm, hay Bổn Tôn khác như Bổn Tôn yidam của ta. Trong truyền thống Mật thừa, có nhiều người hiến dâng toàn bộ đời mình cho việc thực hành Bổn Tôn, và nhờ sử dụng toàn bộ cuộc đời để thực hành yidam của mình, họ đã đạt được những thành tựu thông thường và phi thường. Ngoài ra, cũng có nhiều

người, bằng cách thực hành giống như Bổn Tôn thực sự là, với cái thấy hoàn toàn viên mãn và không sai lạc, đã thực sự chuyển hóa thành Bổn Tôn. Bản chất của hành giả thực sự trở thành bản chất hoàn toàn viên mãn của Bổn Tôn.

Cội gốc thứ ba là *dakini*, hay *khandro* trong tiếng Tây Tạng, có nghĩa đen là "người du hành trong không gian," biểu thị một bậc nhờ năng lực thiền định và những biểu lộ kỳ diệu đã có thể du hành qua không gian mà không bị ngăn ngại. Có ba loại dakini: các dakini Phật hoàn toàn giác ngộ, là các dakini trí tuệ nguyên sơ; các dakini tôn quý là những vị mặc dù chưa đạt đến cấp độ hoàn toàn giác ngộ vô song nhưng đang ở những cấp độ rất cao của con đường; và những dakini có những hảo tướng chính và phụ.

Các dakini trí tuệ như Vajravarahi và Naro Kachoma, hai phương diện của Vajrayogini, là những vị Phật toàn giác và những Bổn Tôn yidam. Chẳng hạn như Vajravarahi và Naro Kachoma thuộc về Mật điển Du già Tối thượng, và trong ba loại Du già Tối thượng – cha, mẹ và bất nhị - các ngài thuộc về Mật điển mẹ. Khi một hành giả hay yogi thực hành Bổn Tôn trong khi quy y (nương tựa) nơi dakini, khi ấy dakini hoàn toàn giác ngộ hay đồng-xuất hiện, chẳng hạn như Vajrayogini, sẽ lưu giữ hành giả đó trong tâm ngài. Vị dakini chấp nhận và chăm sóc hành giả đó, trợ giúp hành giả trên con đường dẫn tới giác ngộ và Phật quả. Điều này thường xảy ra khi hành giả đến rất gần với sự giác ngộ.

Cũng có các dakini hành giả, những yogini (nữ hành giả) trên con đường Mật thừa và đã đạt đến một cấp độ rất cao. Hầu hết đã đạt được quả vị

Bồ Tát, vì thế các ngài là những hiện thể tôn quý. Loại dakini thứ ba là những hiện thể bình thường không đạt được những trạng thái chứng ngộ cao cấp nhưng có những tướng chính và phụ cao quý của một dakini. Mặc dù không chứng ngộ cao cấp, vị này có những biểu hiện cho thấy ngài đã thoát khỏi lỗi lầm của những phụ nữ bình thường và có những phẩm tính và tính chất đặc biệt.

Ba Gốc là những đối tượng quy y vô cùng quan trọng đối với các hành giả Kim Cương thừa, Mật thừa. Ta không ngừng nói về tầm quan trọng của Tam Bảo như những đối tượng quy y, và trong bối cảnh của Mật thừa, Ba Gốc (Tam Căn) cũng quan trọng tương tự như thế. Đây là giải thích thông thường về Ba Gốc như nó được hiểu trong bối cảnh của Mật thừa.

Cũng cần phải giải thích một chút về những vị Hộ Pháp, *dharmapala.* Những Hộ Pháp này cũng là những đối tượng quy y quan trọng đối với những người thường xuyên thực hành Pháp. Các Hộ Pháp dấn mình vào hoạt động để bảo vệ Phật Pháp.

Có những loại Hộ Pháp khác nhau, nhưng tất cả các ngài đều xua tan các chướng ngại và trở lực, và tất cả những gì có thể gây tổn hại cho Phật pháp.

Một số Hộ Pháp được các đấng giác ngộ điều phục và sau đó đã lập các hứa nguyện bảo vệ hành giả và Phật pháp. Có nhiều câu chuyện về điều này đã xảy ra trong cuộc đời của Guru Rinpoche. Các Hộ Pháp giúp hành giả tránh được các chướng ngại, và trợ giúp để chứng ngộ của họ phát triển hơn nữa; và nói chung, các ngài bảo vệ mọi phương diện của Phật pháp. Hộ Pháp là

những bậc siêu việt, siêu phàm, đã đạt được sự toàn giác và dòng tâm thức của các ngài đã hoàn toàn được giải thoát. Những vị khác chưa đạt được giải thoát, vẫn còn là phàm phu, nhưng các ngài yêu quý đức hạnh và Giáo pháp tốt lành, vì thế các ngài cũng giúp bảo vệ Giáo pháp và các hành giả của Phật pháp. Mahakala và Achi là những khuôn mẫu của các hiện thể trí tuệ hoàn toàn giác ngộ là các Hộ Pháp, và Nechung, hay Gyalpo Pehar, là những vị chưa đạt được trạng thái giác ngộ nhưng vẫn là một Hộ Pháp. Cũng có những vị bảo hộ thế tục và các vị thần địa phương giúp đỡ hành giả trên con đường dẫn tới giác ngộ.

Cách thức các Hộ Pháp làm việc để làm lợi lạc cho Pháp và giúp đỡ các hành giả thì rất kỳ lạ. Ngay cả trong thời hiện đại, có nhiều ví dụ về những vị Thầy vĩ đại và các vị hộ trì dòng truyền thừa đã được các vị Hộ Pháp giúp đỡ một cách hiển nhiên. Trong trường hợp dòng truyền thừa của chúng ta, vị bảo hộ Achi Chokyi Drolma đã thực sự hiển lộ sự giúp đỡ cho vị hộ trì dòng truyền thừa của chúng ta, Đức Kyabgon Chetsang Rinpoche. Vào khoảng năm 1959, khi người Trung quốc xâm lăng Tây Tạng, Đức Chetsang Rinpoche còn rất trẻ và ngài hoàn toàn cô độc; cha mẹ ngài đã đào thoát sang Ấn Độ. Ngài không có một vị Giáo thọ, và ngài được đưa vào một trường học Trung quốc. Ngài quá trẻ nên có thể dễ bị tẩy não, nhưng bởi ngài có sự hỗ trợ của Achi Chokyi Drolma, dần dần ngài tin chắc là ngài phải rời khỏi Tây Tạng. Ngài nhận một tiên tri từ Achi, nói rằng ngài phải đi, và sẽ phải đi một mình. Vào lúc đó, đối với ngài thì thật là điên

khùng khi toan tính một chuyến du hành như thế; nó vô cùng nguy hiểm bởi không ai được phép đi lại ngay cả từ một làng này sang làng khác trong địa phương. Không ai được phép du hành, cho dù chỉ đi đâu đó trong vòng 15 dặm. Ngài đã phải vượt qua rặng Himalaya để đào thoát khỏi Tây Tạng, và Achi đã chỉ đường cho ngài khi ngài vượt qua rặng Himalaya một mình bằng chân. Điều này cho thấy các Hộ Pháp vô cùng mạnh mẽ trong việc trợ giúp dòng truyền thừa. Có nhiều ví dụ và câu chuyện khác về các hành giả và Lama đã nhận được sự giúp đỡ của các Hộ Pháp. Do bởi nghiệp nên dĩ nhiên vẫn còn một vài chướng ngại không thể ngăn ngừa hay đảo ngược lại. Trong những trường hợp này các Hộ Pháp không thể làm bất kỳ điều gì để ngăn ngừa các chướng ngại, nhưng các ngài luôn luôn làm như thế khi có thể. Các Bổn Tôn (các vị thần) địa phương, hay các vị thần đất, không giác ngộ, là chúng sinh bình thường, nhưng là điều tốt lành khi ta cũng tôn kính, cúng dường họ và duy trì một mối liên hệ tích cực với họ. Họ có thể giúp xua tan một vài chướng ngại thế tục, tạo nên sự hòa hợp trong vùng đất, và bảo đảm là trời đổ mưa đúng thời và mùa màng trù phú. Nhưng còn việc thực sự giúp đỡ trên con đường dẫn đến giải thoát và giác ngộ thì ta không thể tin cậy ở họ. Họ vẫn là những vị thần thế tục, vì thế họ không là những đối tượng thích hợp của sự quy y. Dù cần phải tôn kính họ và có một mối liên hệ tốt đẹp với họ, và đôi khi cúng dường họ, việc nương tựa họ như ta nương tựa Tam Bảo thì không thích đáng. Ta không nên quy y họ, bởi các chúng sinh thế tục đó không thoát khỏi sinh tử. Họ không

siêu vượt đau khổ, vì thế làm sao chúng ta – là những người cũng vướng kẹt trong luân hồi sinh tử - lại có thể nương tựa họ như một sự hỗ trợ đích thực, nếu bản thân họ không giải thoát?

Đây là một giải thích ngắn gọn về Tam Bảo Không Thông thường, hay Ba Đối tượng Quy y Phi thường: lama (Đạo sư), yidam và dakini. Đạo sư gốc biểu thị cho ta thiện tâm to lớn khi ngài truyền dạy ý nghĩa và các phương pháp của Giáo pháp siêu việt và làm người hỗ trợ và dẫn dắt ta trên con đường. Bổn Tôn yidam là một hiển lộ thuần tịnh của trí tuệ nguyên sơ hiện thân mọi phẩm tính của Phật quả, và nhờ nương tựa yidam, ta có thể nối kết với sự thuần tịnh bẩm sinh của các phẩm tính của tâm giác ngộ. Và ba loại dakini – dakini trí tuệ, dakini hành giả, và dakini chúng sinh bình thường – dẫn dắt các hành giả tràn đầy nhiệt tâm trên con đường dẫn đến giác ngộ.

Hai Chân lý của Bốn Trường phái

Hai "Chân lý" thì thực sự quan trọng, và trong thực tế, ta cần phải hiểu rõ ý nghĩa của hai chân lý này. Nó quan trọng đối với những người mới đi vào Phật pháp, và những hành giả lâu năm cũng cần phải quán chiếu về ý nghĩa của Hai Chân lý. Đó là bởi thực ra Giáo pháp Hai Chân lý rất khó hiểu.

Mọi pháp, mọi hiện tượng được bao gồm trong giáo lý về hai chân lý, và rất cần phải phân biệt rõ ràng hai chân lý. Nếu bạn không có một sự hiểu biết hết sức rõ ràng về những giáo lý này thì bạn không thể hiểu được tánh Không, và bạn sẽ không thể hiểu được nghiệp, nhân và quả; bạn sẽ vô cùng bối rối. Để chúng ta không bị bối rối, mê mờ về tánh Không và nghiệp, Đức Phật đã đưa ra một giải thích rõ ràng về hai chân lý.

Mọi Giáo lý có thể được gộp vào giáo lý về Hai Chân lý, như Nagarjuna (Long Thọ) nói: "Mọi sự có thể được gộp vào hai chân lý, nhưng ta phải phân biệt giữa hai chân lý đó." Hai Chân lý là chân lý tương đối của thế giới và chân lý tuyệt đối của ý nghĩa tối thượng. Các trường phái Phật giáo khác nhau trình bày hai chân lý và những dị biệt của chúng từ những quan điểm khác nhau. Phật Pháp đã trình bày theo những hệ thống giáo lý triết học khác nhau được phát triển bởi bốn trường phái Vaibashika (Tỳ Bà Sa bộ), Sautantrika (Kinh Lượng bộ), Chitamattra ("Duy Tâm"), và Madhyamika ("Trung Đạo"). Trong các hệ thống giáo lý của bốn trường phái khác nhau này, vấn đề chính yếu là định nghĩa của chúng về sự khác biệt giữa hai chân lý. Những phương cách khác nhau mô tả sự khác biệt giữa hai chân lý phản ảnh mức độ hiểu biết khác nhau có thể có

đối với những người có khả năng trí tuệ khác nhau. Một số người có khả năng (căn cơ) yếu kém, một số có căn cơ trung bình, và những người khác có căn cơ vô cùng sắc bén và đặc biệt thông tuệ, và mỗi một trong bốn trường phái phát triển và trình bày quan điểm của riêng nó phù hợp với mức độ trí tuệ và sự hiểu biết tương ứng với một trong những khả năng hiểu biết.

Tương tự như thế, Giáo pháp được phân chia thành ba lần "chuyển Pháp luân," mỗi lần tương ứng với một mức độ khả năng thông tuệ khác nhau.

Giáo lý của các trường phái khác nhau về chân lý tương đối và chân lý tuyệt đối khác biệt trong các chi tiết phù hợp với mức độ hiểu biết mà các giáo lý này hướng tới, nhưng tất cả những giáo lý ấy đều nhắm vào những vấn đề tổng quát tương tự nhau. Nói chung, chân lý tương đối liên quan với hoàn cảnh nhất thời. Mọi sự xuất hiện như kinh nghiệm nhất thời của ta, chẳng hạn như mọi hiện tượng tương đối, là chân lý tương đối. Trái lại, chân lý tuyệt đối đề cập đến ý nghĩa tối thượng, là ý nghĩa bất biến. Những chân lý này được giải thích bằng những cách thức hoàn toàn khác nhau. Ở mức độ đơn giản nhất, những người thuộc Thanh Văn thừa và Độc Giác thừa thường theo hệ thống triết học Vaibhashika, trong đó chân lý tương đối là tất cả những gì xuất hiện và hiện hữu trong một ý nghĩa tương đối; mọi hiện tượng thô thiển, hay mọi hiện tượng phức hợp, hiển lộ như thực tại bên ngoài. Mọi sự là vật chất, mọi sự gồm có những hạt nguyên tử v.v.., và mọi sự mà ta thường nhìn thấy và kinh nghiệm như những hiện tượng bên ngoài trong thực tại khi ta

thức, được phái Vaibhashika coi là chân lý tương đối.

Mọi sự thuộc về phạm trù chân lý tương đối thì không vững chắc; chúng không tồn tại lâu dài. Chúng lệ thuộc sự vô thường và luôn luôn bị sự hủy diệt tác động. Vì thế, do bởi sự tương thuộc của những nguyên nhân và điều kiện (duyên), mọi sự hiện hữu trên một bình diện tương đối thì không đáng tin cậy bởi chúng có bản chất vô thường. Trên bình diện tuyệt đối, chân lý tối thượng thì giống như suối nguồn của chân lý tương đối; nó chân thực, bền vững và có thực tại tối thượng nào đó.

Người theo phái Vaibhashika hiểu chân lý tối thượng là các "hạt (phần tử) không-tách rời" tạo thành các hiện tượng bên ngoài. Ở bình diện vật chất, bên ngoài, điều này ám chỉ mức độ vô cùng nhỏ bé, có thể là cái gì đó giống như các hạt dưới nguyên tử (subatomic particles) của các nhà khoa học, là những gì bất khả phân, giống như các hạt của không gian tạo nên vật chất. Ý tưởng về việc bạn phân chia, phân chia và khi xuống tới phần nhỏ nhất của một hạt và không thể phân chia được nữa, thì đó là một "hạt không-tách rời." Theo phái Vaibhashika, điều đó thuộc về chân lý tối thượng; đó là chân lý tuyệt đối. Đó cũng là một bình diện bên trong, thuộc về tâm mà ta kinh nghiệm là tâm thức. Theo cách nhìn của trường phái Vaibhashika về tư tưởng thì những khoảnh khắc bất khả phân của tâm thức cũng thuộc về phạm trù chân lý tuyệt đối. Họ nhìn tâm thức, hay tâm, như một dòng khoảnh khắc thay đổi liên tục cũng có thể được phân chia cho đến khi đi đến bản chất bất khả phân của tâm thức,

và những khoảnh khắc bất khả phân nhất thời đó của tâm thức được coi là thường hằng, hay thực sự hiện hữu, theo quan điểm của phái Vaibhashika.

Như thế, theo quan điểm của phái Vaibhashika về các chân lý tương đối và tuyệt đối, chân lý tuyệt đối được tạo nên bởi những hạt-không tách rời và những khoảnh khắc nhất thời bất khả phân của tâm thức.

Trong bối cảnh của chân lý tương đối, khi chúng sinh sinh ra và sau đó dấn mình vào các ác hạnh và thiện hạnh, nghiệp của những hành động đó gây ra một nghiệp quả hiển lộ là đau khổ hay hạnh phúc. Đây là cách thức mọi sự vận hành trên bình diện chân lý tương đối. Tuy nhiên, nhờ tích tập vô vàn thiện hạnh, ta có thể đạt được cấp độ của sự chấm dứt (hay Chân lý Chấm dứt – Diệt Đế - như nó được gọi trong bối cảnh của Tứ Diệu Đế).

Khi đạt được cấp độ chấm dứt, tâm thái đó không phức hợp, và sự giải thoát không phức hợp đó, trạng thái chấm dứt đó, được phái Sautantrika nhận dạng là chân lý tuyệt đối. Hai phái Vaibhashika và Sautantrika tương ứng với Thanh Văn thừa và Độc Giác thừa, và sự hiểu biết của họ về chân lý tương đối và tuyệt đối hầu như giống nhau, chỉ khác biệt rất ít và vi tế.

Trong quan điểm của hai thừa thấp này, việc ta đạt được Chân lý Cao quý của sự Chấm dứt (Diệt Đế), chân lý tuyệt đối, thì phụ thuộc vào chân lý tương đối. Điều này khác biệt với quan điểm của hai phái đi theo Đại thừa là phái Cittamatra (Duy Tâm) và Madhyamika (Trung Đạo). Hiện nay hầu hết chúng ta là các môn đồ của phái

Madhyamika, và Madhyamika là vua trong mọi hệ thống giáo lý của các trường phái khác nhau. Đức Milarepa, người theo quan điểm Madhyamika, đã nói rằng trong bối cảnh của chân lý tương đối, mọi sự xuất hiện như hình tướng huyễn hóa, đối với tâm mê lầm thì chúng xuất hiện như thật có trong bối cảnh đó của chân lý tương đối. Mọi hiện tượng hiển lộ như sự vận hành của nghiệp, nhân và quả tạo thành chân lý tương đối, và trong bối cảnh đó của chân lý tương đối, chân lý tương đối thì thật có. Mọi sự trong chân lý tương đối vận hành theo định luật nghiệp quả, vì thế nghiệp, nhân và quả hiện hữu trong phạm vi của chân lý tương đối. Tuy nhiên, trong chân lý tuyệt đối, không có hiện tượng nào thực sự hiện hữu; không hiện tượng tương đối nào có sự hiện hữu nội tại chân thực, và nghiệp, nhân và quả thì cũng thế. Vì thế trong phạm vi chân lý tuyệt đối, nghiệp, nhân và quả không có bản tánh nội tại. Trong *Bodhicharyavatara*[30] (Bồ Tát Hạnh) nói rằng tâm ý niệm hay trí năng là chân lý tương đối, và những gì được quan niệm bởi trí năng là chân lý tương đối, trong khi những gì siêu vượt trí năng là chân lý tuyệt đối. Như thế, mọi đối tượng của giác quan – mọi kinh nghiệm của các giác quan, chẳng hạn như âm thanh, sắc tướng v.v.., bởi chúng được trí năng kinh nghiệm – và tất cả những đối tượng của tư tưởng khái niệm thì thuộc về phạm trù chân lý tương đối. Tuy nhiên các hiện tượng của chân lý tương đối không có bản tánh hay bản chất nội tại. Vì thế trong khi một

[30] Được dịch sang Anh ngữ là Shantideva's Way of the Bodhisattva hay Guide to the Bodhisattva's Way of Life.

vật nào đó, chẳng hạn như chiếc bàn, dường như hiện hữu và có một hiện hữu chân thực, hiển lộ trong chân lý tương đối, nó không có bản chất hiện hữu trong chân lý tuyệt đối. Trong chân lý tương đối, mọi sự vận hành như sự phô diễn của sự tương thuộc có tính chất nghiệp quả, nhưng đồng thời, ở bình diện chân lý tuyệt đối, không có điều gì trong đó xảy ra.

Mọi hình tướng là chân lý tương đối, cách thức các hình tướng hiển lộ xảy ra ở bình diện chân lý tương đối, và phù hợp với sự vận hành của chân lý tương đối. Trái lại, chân lý tuyệt đối có quan hệ với bản tánh chân thực của các hiện tượng mà về mặt nền tảng, đó là bản tánh cốt tủy hay bản tánh cố hữu của các hiện tượng.

Những cách thức định nghĩa khác nhau về chân lý tuyệt đối và tương đối của các trường phái cho thấy điều mà Vaibhashika coi là chân lý tuyệt đối thì đối với các phái Cittamatra (Duy Tâm) và Madhyamika (Trung Đạo) vẫn chỉ là chân lý tương đối. Những người theo phái Vaibhashika nói rằng chân lý tuyệt đối bao gồm những hạt không-tách rời của các hiện tượng vật chất và những khoảnh khắc bất khả phân của tâm thức, nhưng theo giáo lý của Madhyamika thì những điều đó cũng thuộc về chân lý tương đối, bởi mọi sự xuất hiện và hiện hữu như các hiện tượng phức hợp bị tác động bởi tính chất vô thường. Chẳng hạn như ta khảo sát chiếc bàn. Nó được tạo bởi những hạt-không tách rời, nhưng chính những hạt không-tách rời không có bản tánh nội tại, vì thế chúng cũng thấm đẫm bản chất của tánh Không, chúng không có thực tại thường hằng nội tại. Vì thế, trong hệ thống giáo lý Madhyamika, các hạt

không-tách rời và những khoảnh khắc bất khả phân của tâm thức cũng thuộc về chân lý tương đối, bởi chân lý tuyệt đối là tánh Không toàn khắp.

Những người khởi xướng Trường phái Duy Tâm khẳng định rằng chân lý tương đối như một giấc mộng, và mọi hình tướng đến từ tâm và thoát khỏi bất kỳ sự hiện hữu thực sự thường hằng cố hữu nào. Tuy nhiên, trong phạm vi quan điểm về chân lý tuyệt đối của họ, họ trung thành với quan điểm là có sự hiện hữu của một tâm thức thường hằng thoát khỏi sự bám chấp vào tính chất nhị nguyên của chủ thể và đối tượng.

Theo quan điểm Madhyamika, mọi sự xuất hiện là chân lý tương đối. Có những cấu trúc nguyên tử vi tế và thô thiển hay những hạt trong chân lý tương đối, nhưng trong chân lý tuyệt đối thì chúng không có sự hiện hữu chân thực; chỉ có bản chất, là tánh Không, hiện hữu trong chân lý tuyệt đối.

Trong Madhyamika có nhiều phương pháp khác nhau để phân tích sự vận hành của chân lý tương đối và chân lý tuyệt đối, và có nhiều hệ thống lý luận khác nhau. Nhưng trong chân lý tuyệt đối thì sắc tướng hoàn toàn không có sự hiện hữu chân thực. Không có những sắc tướng chân thực trong tâm thức và thậm chí những phần nhỏ bé nhất tạo nên các hiện tượng vật chất cũng không có sắc tướng chân thực. Ngay cả ở các mức độ vi tế hay nhỏ bé hạn chế nhất cũng không có gì có thể được nhận dạng là sắc tướng thực sự hiện hữu trong bất ký ý nghĩa nào. Nhưng chân lý tương đối hiển lộ như một sản phẩm của sự mê lầm, và vì thế có một kinh nghiệm không ngừng dứt về

sự xuất hiện của các hiện tượng và v.v.., ở bình diện tâm thức lẫn trong sự quan hệ với các đối tượng mà các giác quan tiếp xúc. Nhưng không điều gì trong các hiện tượng tương đối đó có chút xíu hiện hữu chân thực nào. Hoàn toàn là sự huyễn hóa, như một giấc mộng. Hoàn toàn là sự mê lầm.

Điều duy nhất có bản tánh trường cửu hay bất biến là tánh Không. Tánh Không hoàn toàn siêu vượt mọi đối tượng của trí năng, siêu vượt mọi đối tượng của giác quan, siêu vượt sự diễn tả, và siêu vượt tư tưởng. Chân lý tuyệt đối là bản tánh cố hữu của tâm. Tâm có bản chất hoàn toàn an định của tánh Không. Nó siêu vượt nhận thức, và siêu vượt ngôn từ. Bản chất nền tảng đích thực của tâm là dharmadhatu (Pháp giới), nó thấm đẫm mọi hiện tượng. Chân lý tuyệt đối hiện diện đồng thời với những hình tướng mê lầm của các hiện tượng tương đối, và vì thế chân lý tương đối thấm đẫm chân lý tuyệt đối, Pháp giới toàn khắp. Vì thế, không thể tìm ra bất kỳ thực thể nào thực sự hiện hữu một cách độc lập. Giống như đã nói, trí tuệ toàn thiện thì siêu vượt tư tưởng và siêu vượt sự diễn tả, không sanh và không diệt, là tinh túy của không gian, không đến không đi, và không có bất kỳ sự định danh nào. Đó là trí tuệ nguyên sơ của giác tánh nội tại của chính ta, là cái gì hoàn toàn siêu vượt tâm thức ý niệm.

Khi Đức Phật chuyển Pháp luân, Ngài không bắt đầu với những giáo lý về chân lý tuyệt đối bởi nó vô cùng vi tế và sâu xa. Bởi chân lý tuyệt đối siêu vượt mọi cực đoan và tạo tác nên khó có thể thực sự thấu suốt nó. Đó là lý do vì sao trước tiên Đức Phật giảng dạy về mức độ căn bản hơn, chân lý

tương đối, và cũng bởi chúng sinh an trụ trong sự vận hành của chân lý tương đối, hoàn toàn phó mặc cho sự hoạt động của sự tương thuộc nghiệp quả.

Trong lần chuyển Pháp luân thứ nhất, Đức Phật đã giảng dạy chân lý tương đối của nghiệp, nhân và quả để chúng sinh có thể tịnh hóa ác nghiệp của họ, tránh dấn mình thêm nữa vào ác hạnh và tạo thêm ác nghiệp, và phát triển công đức bằng cách thực hành đức hạnh. Nếu chúng sinh hiểu rằng kết quả của đức hạnh là hạnh phúc và kết quả của ác hạnh là đau khổ, thì họ sẽ hiểu được cách tạo lập các nguyên nhân của hạnh phúc và tránh gây ra nguyên nhân dẫn đến việc tái sinh trong các cõi thấp, cũng như cách tạo nên các nguyên nhân để đạt được sự giải thoát của các Thanh Văn. Cốt tủy của lần chuyển Pháp luân thứ nhất là việc có thể giải thoát và chân lý về nghiệp, nhân và quả.

Lần chuyển Pháp luân thứ hai đề cập đến nguyên nhân và cách đối trị đau khổ. Nguyên nhân là tâm chấp ngã, và cách đối trị của nó là chân lý về sự vô ngã, đặc biệt là sự vô ngã của cá nhân (nhân vô ngã). Vì thế, các chủ đề của lần chuyển Pháp luân thứ nhất và thứ hai thuộc về phạm vi của chân lý tương đối. Giáo lý mà Đức Phật giảng dạy trong lần chuyển Pháp luân thứ ba phù hợp với Đại thừa, dành cho những người có căn cơ sắc bén.

Trong lần chuyển Pháp luân thứ ba, Ngài dạy điều thoát khỏi mọi tạo tác. Cùng với sự vô ngã của cá nhân, Ngài đã giảng dạy sự vô ngã của các hiện tượng (pháp vô ngã), và cũng dạy kết quả tối hậu là sự giải thoát và giác ngộ hoàn toàn

viên mãn của Phật quả tuyệt đối. Trong khi những người có căn cơ thấp có thể hiểu Giáo pháp chủ yếu giảng dạy về nghiệp và sự vô ngã của cá nhân, những người có căn cơ siêu việt cũng có thể thấu hiểu sự vô ngã của các hiện tượng và sự giác ngộ tối thượng của Phật quả toàn giác.

Mọi sự xuất hiện và hiện hữu đối với ta là chân lý tương đối. Điều ta dịch là *tương đối*, trong tiếng Tây Tạng là *kunzop*, theo nghĩa đen có nghĩa là "mọi sự sai lầm." Nó được gọi như thế là bởi mặc dù mọi sự có vẻ như thật có – có vẻ được thiết lập một cách độc lập, thực sự hiện hữu và có thực – sự xuất hiện này là sản phẩm của mê lầm. Nếu bạn thực sự truy xét bản tánh chân thực của các hiện tượng, bạn sẽ khám phá ra rằng bạn không tìm ra các đặc tính chân thực nào và bạn sẽ đi tới chỗ hiểu rằng các hiện tượng không có hiện hữu chân thật, thực có. Điều này là sự thực đối với tâm tương đối và các hiện tượng bên ngoài. Dường như có một cái ngã kinh nghiệm một thế giới của các hiện tượng, và trong chân lý tương đối, tâm này và những hình tướng của tâm này hiện hữu một cách chắc chắn. Tuy nhiên, trong chân lý tuyệt đối, chúng chỉ là những hiển lộ huyễn hóa. Không có thực thể chân thực nào được tìm thấy trong chân lý tuyệt đối. Cũng không có bất kỳ sự kết tập thực có hay được thiết lập nào của tâm thức được tìm thấy ở đó, vì thế tâm, cũng như các hiện tượng bên ngoài, thì thấm đẫm tánh Không. Cho dù bạn cất công tìm kiếm đến mức độ nào chăng nữa, bạn sẽ chẳng bao giờ tìm thấy một cái ngã thực sự hiện hữu, và trong các hiện tượng bên ngoài, bạn cũng sẽ

không tìm thấy một mảy may hiện hữu chân thực nào. Ngay cả hạt (phần tử) nhỏ bé nhất cũng không được cho là thực sự hiện hữu.

Thực ra trong bối cảnh của chân lý tương đối, ta có thể nói rằng các sự việc xuất hiện và hiện hữu trong chân lý tương đối là chân thực, nhưng trong chân lý tuyệt đối thì chúng không có bản chất đích thực. Tương tự như thế, trong bối cảnh của chân lý tương đối, có một tâm thức kinh nghiệm và cảm nhận hạnh phúc v.v.., nhưng một cách tuyệt đối thì không thực thể chân thực nào có thể được tìm thấy và nhận dạng là tâm. Ngay cả các khoa học gia hiện đại cũng đi đến kết luận, giống như Đức Phật đã nói, là không có thực thể thực sự hiện hữu nào có thể được nhận dạng là tâm. Mặc dù hai chân lý được giải thích như hai thực thể riêng biệt, và cần phải hiểu chúng một cách riêng biệt, rạch ròi, nhưng về mặt tuyệt đối, chúng không thể tách rời nhau (bất khả phân). Các hình tướng xuất hiện, nhưng bản chất của chúng có bản tánh là tánh Không. Các hình tướng xuất hiện một cách tương đối, và đồng thời chúng thấm đẫm bản tánh tuyệt đối, vì thế chúng bất khả phân cả về hình tướng lẫn tánh Không. Tương tự như thế, tâm là sự sáng tỏ và tánh Không một cách bất khả phân. Ở bình diện tương đối, tâm có những kinh nghiệm khác nhau và tri giác mọi sự, nhưng bản tánh cố hữu của nó thì trống không.

Khi ta nhận ra bản tánh chân thực của tâm, khi đó các hình tướng, là phương diện sáng tỏ của tâm, được hiểu là bất khả phân với bản chất của tâm, là tánh Không. Và các hình tướng và tánh

Không cũng bất khả phân; và như thế, chân lý tương đối và chân lý tuyệt đối cũng bất khả phân.

Quán đảnh Kim Cương thừa

Vị sáng lập dòng truyền thừa Drikung Kagyu, Đức Jigten Sumgon đã nói rằng nghi lễ quán đảnh là điều để phân biệt Mật điển với Kinh điển, giống như Bồ đề tâm là điều để phân biệt Mahayana (Đại thừa) với thừa thấp hơn, Hinayana (Thừa Nguyên thủy), và quy y là điều để phân biệt Phật tử với những người không phải là Phật tử.

Trong truyền thống Kinh điển, ta tập trung vào việc nghiên cứu triết học Trung đạo và những lời Phật dạy, các sutra hay Kinh điển. Để phát triển một niềm tin không thể lay chuyển, Đức Phật đã chỉ dạy cho các môn đồ của Ngài, các tu sĩ và học giả trong suốt những thời đại tương lai, là hãy khảo sát kỹ lưỡng giáo lý của Ngài – phân tích và kiểm tra xem những giáo lý ấy có chân thật hay không, thay vì chỉ đơn thuần chấp nhận một điều gì đó là đúng chỉ vì Ngài đã nói điều ấy. Điều quan trọng là phải khảo sát thấu đáo ý nghĩa của Pháp với lập luận thông tuệ và cẩn trọng. Như thế, dựa trên sự khảo sát đó, bạn có thể quyết định Pháp có hoàn toàn viên mãn hay không. Do đó khi bạn có thể phát triển sự tin tưởng tuyệt đối vào bản tánh sâu xa và hoàn toàn viên mãn của Pháp, niềm tin của bạn sẽ được đặt nền vững chắc trên sự khảo sát và lập luận của chính bạn. Đây là cách những người có những năng lực vô cùng sắc bén đặt niềm tin của họ vào ý nghĩa của Pháp, là tự thân các giáo lý, hơn là chỉ đơn thuần chấp nhận chúng như những lời Phật dạy.

Tóm lại, truyền thống Kinh điển nhấn mạnh vào việc sử dụng lý luận triết học để phát triển sự hiểu biết chắc chắn về Pháp. Tuy nhiên, sau này, khi ta đi vào các thực hành Tara, trọng tâm được di chuyển sang niềm tin và lòng kính ngưỡng

vững chắc hơn là sự khảo sát và phân tích. Nếu đệ tử đã phát triển niềm tin và sự kính ngưỡng mạnh mẽ và Đạo sư có đủ phẩm tính và đã đạt được chứng ngộ, thì nghi lễ quán đảnh sẽ vô cùng lợi lạc cho chúng sinh. Đối với một đệ tử không có nhiều niềm tin thì quán đảnh sẽ không lợi lạc như thế.

Một trong những điểm khác biệt nhất giữa Mật điển và Kinh điển là cách tiếp cận để nghiên cứu bản tánh của tâm. Trong cách tiếp cận của Kinh điển, ta khảo sát bản tánh của tâm qua sự lập luận và phân tích để phát triển sự xác quyết về bản tánh bẩm sinh đích thực của tâm. Mật điển tiếp cận cùng chủ đề đó, bản tánh đích thực của tâm, với những phương pháp khác nhau. Một quán đảnh Mật thừa không ban loại năng lực huyền diệu hay gia hộ nào đó cho dòng tâm thức của bạn; nó không mang lại cho bạn điều gì mới mẻ đến từ bên ngoài bạn. Thực ra quán đảnh là một phương pháp thiện xảo sử dụng các phương pháp để làm sinh khởi sự nhận thức về bản tánh bẩm sinh của tâm. Như chính Đức Phật đã nói: "Mật điển có nhiều phương pháp và nó không khó khăn, vì thế đối với những người có những năng lực vô cùng sắc bén, ta giảng dạy phương pháp quán đảnh." Nói chung, điều quan trọng là phải nghiên cứu Kinh điển đủ sâu rộng để phát triển niềm tin chắc chắn đến từ sự khảo sát phân tích của ta, bởi loại niềm tin này không thể thay đổi được. Niềm tin không thể thay đổi đó khiến ta có đủ tư cách để nhận quán đảnh, khiến ta được gọi là một *đệ tử siêu việt* hay người *có năng lực vô cùng sắc bén.*

Khi thọ nhận quán đảnh của một Bổn Tôn từ một Đạo sư, các đệ tử thường lập một hứa nguyện thực hành Bổn Tôn và hoàn thành việc trì tụng một số lượng thần chú nào đó. Trong lễ quán đảnh, Đạo sư thỉnh mời Bổn Tôn từ cõi Phật đến không gian trước mặt ngài và các đệ tử, và sau đó mô tả những gì các đệ tử nên quán tưởng để thọ nhận quán đảnh. Để có thể hoàn toàn thọ nhận quán đảnh, các đệ tử phải có niềm tin không thể thay đổi, và cũng có thể phát triển một sự quán tưởng kiên cố. Ngoài ra, họ nên hiểu rõ ý nghĩa của quán đảnh, là điều được giải thích trong khi quán đảnh được ban truyền. Các đệ tử có thể thực hiện những điều này sẽ có một kinh nghiệm sâu xa. Chắc chắn là họ sẽ nhận được những gia hộ, và quán đảnh sẽ vô cùng ý nghĩa.

Tất cả chúng ta đều có tathagatagarbha, hay Phật tánh, là bản chất đích thực của con người chúng ta.[31] Phật tánh là bản tánh đích thực của tâm ta, nhưng ta không nhận ra nó. Đó là lý do vì sao Đạo sư sử dụng các biểu tượng trong nghi lễ quán đảnh để giới thiệu cho các đệ tử Phật tánh bẩm sinh của họ.

Trong phần đầu tiên của quán đảnh, các uẩn[32] bất tịnh của các đệ tử được tịnh hóa thành bản tánh thuần tịnh của các yếu tố. Thân thể bình thường, tri giác bình thường v.v.. của đệ tử bị ô nhiễm, vì thế tính chất ô nhiễm của chúng được tịnh hóa và chuyển hóa thành bản tánh thuần tịnh của năm bộ Phật. Trước hết các vị Phật của năm bộ được thỉnh mời, và sau đó các vị được

[31] Xem chương Phật tánh.
[32] Từ Phạn ngữ là *skandhas*: sắc, thọ, tưởng, hành và thức.

khẩn cầu tan hòa vào các đệ tử. Theo cách này các đệ tử thọ nhận gia hộ thuần tịnh của năm yếu tố hay năm bộ Phật. Trong phần sau của quán đảnh, Đạo sư giới thiệu bản tánh của tâm. Chẳng hạn như trong một vài quán đảnh, Đạo sư cho các đệ tử thấy một quả cầu pha lê. Bởi một quả cầu pha lê có tính chất hoàn toàn trong trẻo, nó là một biểu tượng có tiềm năng làm phát khởi sự nhận thức của đệ tử về bản tánh bẩm sinh của tâm họ. Cử chỉ tượng trưng đó là một hình thức của giáo huấn trực chỉ giới thiệu cho đệ tử giác tánh nguyên sơ là bản tánh bẩm sinh của họ. Trong bản chất, một quán đảnh chỉ đơn thuần là phương pháp thiện xảo để khám phá bản tánh đích thực của tâm. Đó là một nghi lễ của những biểu tượng hướng đệ tử đến việc nhận ra Phật tánh của họ.

Để Giáo pháp được hiệu quả, và đặc biệt là đối với một quán đảnh, điều quan trọng là cả vị Thầy và đệ tử đều có đầy đủ tư cách và những phẩm tính cần thiết. Nếu được như thế thì các giáo lý hay quán đảnh có thể mang lại những lợi lạc hỗ tương to lớn. Đối với một quán đảnh, Đạo sư nên có kinh nghiệm trực tiếp về các yoga của các giai đoạn phát triển và thành tựu, và vị Thầy ấy đã tích tập mọi trì tụng thần chú của Bổn Tôn đặc biệt đó. Các đệ tử phải có niềm tin và lòng kính ngưỡng lớn lao và những phẩm tính khác được mô tả ở trên. Các gia hộ của quán đảnh có thể vô cùng mạnh mẽ và lợi lạc phi thường đối với việc thực hành của đệ tử. Các gia hộ ấy có thể xua tan những chướng ngại của đệ tử trong đời này, và quán đảnh cũng tạo nên những nguyên nhân

cho việc nhận ra bản tánh tỉnh giác nguyên sơ của tâm.

Một số người có thể không cảm thấy đầy đủ phẩm tính để thọ nhận quán đảnh, và tự hỏi họ có thích hợp để khẩn cầu hoặc tham dự một quán đảnh hay không. Đối với những người trong các bạn cảm thấy có sự hoài nghi hay do dự nào đó, lời khuyên của tôi về việc bạn có nên nhận một quán đảnh hay không là nếu bạn lợi dụng cơ hội để nhận lãnh nó thì rất có thể là sẽ tốt hơn. Lý do là bởi cho dù bạn không đủ khả năng để hoàn toàn nhận ra ý nghĩa đích thực của quán đảnh, nhưng bạn vẫn được lợi lạc trong việc thọ nhận nó bởi bạn được nghe danh hiệu Phật. Trong lễ quán đảnh bạn sẽ nghe các thần chú đầy uy lực, là ngữ của Phật, và bạn cũng trì tụng các bài nguyện quy y, phát triển Bồ đề tâm v.v.. Ít nhất thì đó cũng là một sự gia hộ, và điều đó chắc chắn sẽ gieo trồng những dấu vết thiện nghiệp trong dòng tâm thức của bạn.

Nếu bạn thiếu tin tưởng về việc thọ nhận một quán đảnh do bởi một Bổn Tôn nào đó, bạn đừng nghĩ rằng có những khác biệt nào đó giữa các Bổn Tôn chẳng hạn như một số Bổn Tôn thì tốt hơn và những vị khác thì tệ hơn, hay một số vị không thích hợp vì lý do này hay lý do khác, bởi thực ra không có sự khác biệt giữa các Bổn Tôn; tất cả các ngài đều như nhau. Chẳng hạn như, không có sự khác biệt về bản chất của Đức Phật A Di Đà và Quán Thế Âm; các ngài có tâm giác ngộ như nhau. Mọi Bổn Tôn đều có lòng từ và bi vô lượng đối với tất cả chúng sinh, và hai loại trí tuệ toàn tri. Các Bổn Tôn có một sự khác biệt to lớn, nhưng dù là Bổn Tôn phẫn nộ hay an bình,

tất cả các ngài đều có cùng một bản chất duy nhất. Tất cả các ngài đều là những hiển lộ của tâm Phật, xuất hiện trong những hình tướng khác nhau để làm lợi lạc đủ loại chúng sinh.

Một số người trong các bạn cũng có thể có những câu hỏi về các samaya (thệ nguyện). Một số người lưỡng lự khi nhận quán đảnh bởi họ sợ nhận quá nhiều samaya hay hứa nguyện. Một vài quán đảnh bắt buộc phải có những hứa nguyện đặc biệt, nhưng mọi hứa nguyện của bất kỳ quán đảnh nào đều được gộp vào hứa nguyện duy nhất để thực hành cốt tủy của Giáo pháp, là sự thực hành bất bạo động hay bất hại đối với tất cả chúng sinh. Nếu bạn duy trì hứa nguyện đó thì mọi samaya của tất cả các Bổn Tôn đều được duy trì trong đó.

Có nhiều kinh nghiệm khác nhau có thể đến từ việc nhận quán đảnh. Một vài hành giả có thể được giới thiệu một cách hoàn hảo bản tánh tỉnh giác nguyên sơ của tâm, và thậm chí họ có thể dễ dàng đạt được giác ngộ ngay trong đời này nếu họ chuyên chú vào nó. Một vài người khác có thể thực sự phát triển niềm tin nơi chân lý của nghiệp, nhân và quả, hay ít nhất là hiểu biết về chân lý ấy. Ngay cả những người không có bất kỳ kinh nghiệm đặc biệt nào thì ít nhất, chắc chắn là dòng tâm thức của họ sẽ được gieo trồng một dấu vết thiện nghiệp, và khi đến lúc dấu vết nghiệp ấy thuần thục, nó sẽ mang lại lợi lạc to lớn.

Theo truyền thống ở Tây Tạng, quán đảnh được ban truyền thận trọng hơn, vì thế khá ít người may mắn nhận được quán đảnh. Tuy nhiên, quán đảnh là Pháp, và Pháp cần đến được với những ai

muốn thọ nhận nó, vì thế ngay cả những quán đảnh được coi là bí mật hay không dễ thọ nhận trong quá khứ thì nay đã được ban truyền. Ngày nay, nếu các đệ tử có lòng tin và sự kính ngưỡng chân thành thỉnh cầu những giáo lý này, việc vị Thầy ban các quán đảnh cho họ sẽ vô cùng lợi lạc.

Điều quan trọng là phải truyền bá Giáo pháp siêu việt một cách hài hòa và lợi lạc đối với địa điểm và thời gian đặc biệt. Nếu các đệ tử có một khuynh hướng mạnh mẽ để nhận lãnh một loại giáo lý đặc biệt, thì việc ban giáo lý đó cho họ là điều thích đáng, bởi trong dòng tâm thức của mỗi người đều có Phật tánh. Mục đích của Pháp là để giúp họ nhận ra Phật tánh sẵn có của họ, vì thế việc ban quán đảnh cho một người và không ban cho người khác thì không thích đáng, bởi mọi người đều bình đẳng. Tất cả mọi người đều có cùng một nền tảng và tiềm năng để nhận ra Phật tánh bẩm sinh của họ. Việc ban và nhận quán đảnh chỉ có thể lợi lạc chứ không thể tai hại.

Sinh tử và Niết bàn

Để thực hành Giáo pháp siêu việt, ta phải biết rằng kết quả những nỗ lực của ta là giác ngộ, và lý do khiến ta có thể giác ngộ là bởi tất cả chúng ta đều có Phật tánh. Mọi chúng sinh đều có Phật tánh, và theo giáo lý của Đức Phật trong Kinh điển và Mật điển, chính bởi nền tảng này – là bản tánh giác ngộ nguyên sơ, Phật tánh hay tathagatagarbha – mà tất cả chúng sinh đều có tiềm năng để hiển lộ sự giác ngộ viên mãn, để trở thành những vị Phật toàn giác. Mặc dù có nhiều loại chúng sinh khác nhau, và những chúng sinh khác nhau về năng lực tinh thần, nhưng ở nền tảng, bản chất của họ hoàn toàn giống nhau. Bản chất đó là tathagatagarbha, hay Phật tánh, và nó không thay đổi.

Ta thường được nghe nói rằng không có khác biệt giữa chư Phật và chúng sinh, và trong một ý nghĩa thì điều đó là chân thực. Ở nền tảng, khi bạn nói về bản chất, là Phật tánh, thì không có khác biệt. Vì thế một số người có thể nói: "Ồ, tốt, nếu chúng ta đã giác ngộ thì chẳng có điều gì để làm! Chẳng cần phải nổ lực, chúng ta đã toàn thiện rồi." Nhưng không phải như thế, đó là một sự hiểu lầm. Ta phải hiểu rằng ở bình diện tương đối, có một sự nhị nguyên của sinh tử và niết bàn. Sinh tử là gì và niết bàn là gì? Ở nền tảng, bản chất của sinh tử là tánh Không, nhưng nó hiển lộ như một sản phẩm của sự mê lầm. Nó chủ yếu là một kinh nghiệm của tâm thức do bởi tri giác mê lầm của chúng sinh, tri giác được đặt nền trên mê lầm và vô minh. Vì thế, đặc điểm của sinh tử là đau khổ. Nhưng ở mặt khác thì có niết bàn. Ở nền tảng, niết bàn cũng trống không tự bản chất, nhưng nó hiển lộ phù hợp với tri giác

thanh tịnh của tâm giác ngộ. Mọi sự mê lầm, vô minh được tịnh hóa và quét sạch, và những gì được tâm hoàn toàn thuần tịnh kinh nghiệm là niết bàn. Đặc điểm của niết bàn là mọi đau khổ đã được quét sạch. Đó là trạng thái thoát khỏi mọi đau khổ. Vì thế, trên thực tế, mọi hiện tượng, mọi hình tướng thực sự có tiềm năng xuất hiện đồng thời như sinh tử hay niết bàn.

Ta phải hiểu biết chút ít bản tánh của sinh tử để hoàn toàn chiến thắng tri giác sai lầm này, và ta cũng phải hiểu biết về cách vận hành của nó. Có năm câu hỏi ta cần trả lời. Thứ nhất, ta phải biết ai kinh nghiệm mê lầm. Thứ hai, nền tảng hay căn bản của mê lầm đó là gì? Thứ ba, nguyên nhân là gì? Thứ tư, nó hiển lộ ra sao? Và thứ năm, là chúng sinh, khi nào chúng ta bắt đầu kinh nghiệm mê lầm đó? Đối với câu hỏi thứ nhất, tất cả chúng sinh trong ba cõi luân hồi sinh tử đều mê lầm, kinh nghiệm sinh tử. Thứ hai, nền tảng đích thực của mê lầm đó là tánh Không, và do thiếu nhận thức về bản tánh cố hữu đó nên chúng sinh kinh nghiệm mê lầm; tự thân sự mê lầm không có thực chất. Nó chỉ xuất hiện bởi ta không thể nhận ra bản tánh trống không (tánh Không). Không nhận ra tánh Không, tri giác sai lầm của tâm hiển lộ như sự mê lầm. Thứ ba, nguyên nhân của sinh tử là sự vô minh, hay không tỉnh giác. Thứ tư, mê lầm đó xuất hiện như các kinh nghiệm của sáu cõi, nó xuất hiện như sáu cõi sinh tử. Tuy nhiên, các kinh nghiệm trong sáu cõi, các kinh nghiệm trong sinh tử luân hồi, được cho là giống như một giấc mộng. Sự mê lầm không có thực chất, vì thế thực ra nó không khác gì một giấc mộng. Và thứ năm, chúng sinh mê

lầm và vô minh từ vô thủy. Vì thế nếu ta để mặc hoàn cảnh như nó là thì điều đó đúng hay không đúng? Điều đó không đúng! Do bởi mê lầm mà có đau khổ; chỉ là đau khổ. Khi mê lầm hiện diện, đặc điểm duy nhất của kinh nghiệm là đau khổ, vì thế ta phải làm điều gì đó về nó.

Khi ta nghĩ về tất cả những điều này trong bối cảnh của Phật tánh, ta bắt đầu nhận ra rằng, theo một ý nghĩa tuyệt đối, thực ra mọi sự mê lầm và đau khổ của sinh tử có bản chất là trí tuệ nguyên sơ. Vì thế, kinh nghiệm trong mê lầm có thể được chuyển hóa thành kinh nghiệm của trí tuệ nguyên sơ do bởi bản tánh đích thực của nó, thực tại của nó, là sự thuần tịnh. Đó là bản tánh giác ngộ, và tính chất ô nhiễm chỉ là sự vô minh nhất thời và hiện hữu do bởi những che chướng nhất thời. Nếu ta đi vào con đường thực hành Pháp, cuối cùng ta sẽ hoàn toàn tịnh hóa những che chướng và ô nhiễm đó và đạt được sự toàn giác. Lý do của điều này là mặc dù chúng sinh đã kinh nghiệm mê lầm từ vô thủy trong sinh tử luân hồi, và như một sản phẩm của sự mê lầm của họ, họ đã trải qua vô số đau khổ, nhưng trong suốt cuộc luân hồi đó, Phật tánh vẫn là và luôn luôn là nền tảng thuần tịnh của họ. Tuy nhiên, các che chướng không phải là điều mà chúng sinh có thể tự mình chiến thắng được. Phải có người chỉ ra con đường đó. Vị Thầy, Đức Phật, đã phải khám phá ra con đường để giải trừ các che chướng và hiển lộ bản tánh bẩm sinh, hiển lộ sự giác ngộ.

Ngoài sự hiểu biết về việc mê lầm hình thành ra sao, vì sao chúng sinh mê lầm v.v.. ta cũng rất cần phải hiểu làm thế nào chúng sinh có thể thoát khỏi mê lầm đó. Có ba lý do chủ yếu khiến

chúng sinh có thể tịnh hóa các che chướng và đạt được giác ngộ. Lý do thứ nhất là bản tánh của Pháp Thân là tánh Không, vì thế nó trùm khắp mọi sự, kể cả tâm thức của tất cả chúng sinh. Thứ hai, không có khác biệt giữa Phật tánh của một vị Phật và Phật tánh của một chúng sinh; nền tảng thuần tịnh của họ hoàn toàn như nhau. Mặc dù chúng sinh kinh nghiệm mê lầm một cách nhất thời, nhưng về mặt bản chất của họ, Phật tánh hoàn toàn viên mãn và ngập tràn các phẩm tính giác ngộ, vì thế nơi tathagatagarbha (Như Lai tạng, Phật tánh) của chư Phật và chúng sinh không có sự khác biệt của sự lớn hơn hay giới hạn hơn, không có sự khác biệt ở mức độ thanh tịnh, hay tính chất tốt lành của họ. Về mặt thanh tịnh và vĩ đại thì một vị Phật không hơn một chúng sinh. Đó là bởi Phật tánh an trụ bất biến trong toàn thể nền tảng, con đường, và quả. Lý do thứ ba khiến có thể giải thoát là bởi sự thuần tịnh bẩm sinh là bản chất của tâm chúng sinh thì có thể đạt được. Giống như từ một hạt mè ta có thể trích xuất được dầu mè, hay từ việc khuấy sữa ta lấy được bơ, tương tự như thế, việc dấn mình vào những thực hành tịnh hóa các che chướng và thâu thập các tích tập đưa đến kết quả là bản chất Phật quả được tinh lọc.

Tuy nhiên, mặc dù bản tánh nền tảng của chúng sinh và chư Phật thì như nhau, ta cũng phải hiểu rõ những sự khác biệt. Chúng sinh sở hữu Phật tánh như bản chất đích thực của họ. Mặc dù có sự hiện diện nhất thời của những ô nhiễm ngẫu nhiên, nhưng tự bản chất, họ sở hữu tâm bất nhiễm của một vị Phật toàn giác; nhưng họ không sở hữu tâm giác ngộ đến từ việc giải

thoát khỏi các ô nhiễm, những che chướng. Chư Phật sở hữu bản chất – là Phật tánh tự nhiên – và bởi các ngài đã tịnh hóa và quét sạch mọi ô nhiễm ngẫu nhiên, các ngài đã thoát khỏi mê lầm, và vì thế các ngài cũng sở hữu kết quả, là Phật quả. Vì thế ta được dạy rằng những phẩm tính của sự giải thoát và kết quả là điều phân biệt kết quả tối hậu, là sự toàn giác, với Phật tánh.

Phật tánh và những ô nhiễm nhất thời thường được cho là giống như mặt trời và màn mây bao phủ. Mặt trời luôn luôn hiện diện và chiếu sáng, nó không bao giờ thay đổi; bản tánh của nó hoàn toàn bất biến. Tương tự như thế, mọi chúng sinh đều có Phật tánh, và Phật tánh đó không bao giờ biến đổi; những phẩm tính của nó hoàn toàn viên mãn. Nhưng khi có những ô nhiễm ngẫu nhiên, tâm ta bị ô nhiễm khiến ta hoàn toàn không thể nhận thức được sự chói sáng tự nhiên của tâm, giống y như việc những tia nắng không thể đến với ta trong một ngày thật nhiều mây. Bởi những ô nhiễm nhất thời là những che chướng của cảm xúc phiền não và nhận thức (phiền não chướng và sở tri chướng), có một màn che không cho ta nhận ra sự thuần tịnh nền tảng, bản tánh nền tảng của ta. Bao giờ bản tánh nền tảng đó còn bị ngăn che, ta vẫn còn ở trong bóng tối của vô minh, và bao giờ ta còn ở trong bóng tối vô minh như những đám mây dày đặc bao phủ mặt trời, thì ta chỉ có đau khổ.

Chỉ bởi những che chướng mà ta lang thang trong sinh tử. Nền tảng thực sự của điều này, cách thức những che chướng hiển lộ, là bởi tiến trình chấp ngã; đó là bởi ta phóng chiếu một bản

ngã vào sự vô ngã[33] trong bản chất. Khi ta phóng chiếu một cái ngã vào cái gì vô ngã thì chỉ khiến ta thêm sinh khởi vô minh. Lúc ban đầu, chúng sinh không nhận ra bản tánh nền tảng của họ, họ không nhận ra tánh Không, và vì thế họ không thấy được các sự việc như chúng thực sự là. Kết quả là việc thiếu tỉnh giác đó hiển lộ như sự chấp ngã.

Theo Chandrakirti, ý niệm *bản ngã* được đặt nền trên sự gắn bó với thân tướng vật lý, là thân thể này. Trước hết có một khái niệm về ta, "bản ngã" của ta và sau đó thân ta, những đồ vật của ta, nhà ta, quần áo của ta v.v.. Có một tâm thức nối kết chặt chẽ với bản ngã huyễn hóa và sau đó có một tâm sở hữu nhận là chủ nhân của các sự vật. Mọi sự mê lầm sinh tử đi theo sau như kết quả của tâm chấp ngã này. Một khi có một *ngã* thì có một *người khác*, vì thế ta có sự bám chấp nhị nguyên về bản ngã và người khác (ngã và tha). Và kế đó, một khi có những ý niệm về ta và người, ta có sự tham luyến và thù ghét. Ta tham luyến bản ngã, và thù ghét những người khác. Dựa trên sự tham luyến và thù ghét đó, ta tạo ra đủ loại nghiệp, và sau đó nghiệp hiển lộ như sinh tử. Trong khía cạnh đó, tất cả sinh tử là một phô diễn huyễn hóa của sự tương thuộc nghiệp quả. Tâm tham luyến và thù ghét càng tồn tại thì ta càng tạo nghiệp, và chính bởi vòng tròn vô tận này mà ta không bao giờ thoát khỏi sinh tử.

Sinh tử hiển lộ như nghiệp quả của những hành động của ta, và được đặt nền trên những nghiệp quả đó, ta tạo thêm nghiệp, những che chướng

[33] Vô ngã là từ đồng nghĩa của trống không.

càng lúc càng dày đặc hơn và những dấu vết nghiệp quả, những tập khí và khuôn mẫu, càng lúc càng cứng chắc và thấm sâu, và ta tiếp tục tạo nghiệp một cách tự nhiên. Đây là lý do vì sao sinh tử không ngừng dứt, trừ phi và cho đến khi ta áp dụng phương tiện để đập tan vòng quay và chiến thắng các tập khí này.

Bởi không nhận ra Phật tánh của ta, ta phó mặc cho những mê lầm trong sự đau khổ vô vọng. Ta giống như người vô cùng nghèo khổ, mặc dù dưới sàn túp lều của người ấy có đủ loại vàng bạc và châu báu. Tất cả những của cải này nằm dưới sàn nhà của người ấy, nhưng vì không biết điều đó nên anh ta đau khổ vì nghèo túng. Anh ta không kiếm đủ ăn, đói, khát, đau khổ vì nóng và lạnh, và anh chỉ nghĩ rằng đó là thực tế của anh. Anh ta cho rằng mình nghèo khổ và không nghĩ rằng thực ra anh vô cùng giàu có, mặc dù anh thực sự giàu có khó có thể tin nổi. Tương tự như thế, bởi không nhận ra kho báu Phật tánh của ta, ta trải nghiệm một cách bất lực những đau khổ vô cùng tận của sinh tử, mặc dù thực ra mọi phẩm tính giác ngộ đều viên mãn tự nguyên sơ ở trong ta. Nếu ta không có Phật tánh, ta sẽ không được lợi lạc gì trong việc thực hành, và sẽ không lợi lạc trong việc cố gắng thành tựu các giáo lý. Ta sẽ không nhận được lợi lạc nào từ việc vượt qua con đường. Sẽ không có nền tảng cho việc từ bỏ những gì được từ bỏ, và ta sẽ không thể phát triển trí tuệ qua việc nghiên cứu và thực hành. Lý do khiến ta có thể nhận được những lợi lạc của việc thực hành và kinh nghiệm kết quả những nỗ lực của ta đúng y như thế là bởi ta có Phật tánh. Nếu không có Phật tánh, ta

sẽ chẳng có cách nào, sẽ chẳng có hy vọng nào để chiến thắng sinh tử. Chính nhờ Phật tánh mà ta có thể phát triển trí tuệ và giảm bớt các che chướng. Càng nghiên cứu và thực hành thì dần dần những che chướng và ô nhiễm nhất thời càng bị xua tan. Những che chướng và ô nhiễm suy giảm và những phẩm tính giác ngộ và kinh nghiệm về sự chứng ngộ tăng trưởng. Đó là bởi ta không tạo ra điều gì mới, ta không phát triển những phẩm tính mà trước đây ta không có, nhưng thực ra ta đang khám phá những phẩm tính luôn luôn có ở đó. Khi màn che chướng trở nên mỏng hơn, ta nhận thức những phẩm tính bẩm sinh rõ ràng hơn. Điều này có thể thực hiện được bởi những che chướng chỉ là nhất thời và bản tánh của tathagatagarbha thì viên mãn và luôn luôn hiện diện tự nguyên sơ. Những ô nhiễm chỉ là ngẫu nhiên, vì thế chúng có thể bị tẩy trừ khi ta khám phá Phật tánh toàn thiện bẩm sinh của mình.

Một biểu hiện cho thấy sự hiện diện của Phật tánh trong chúng sinh là họ ước muốn được hạnh phúc và tránh đau khổ. Ước muốn hạnh phúc này là một dấu hiệu của việc mong muốn đồng nhất với bản tánh nền tảng đó, là bản tánh của hạnh phúc bất biến, vì thế khát khao hạnh phúc là một biểu hiện cho thấy sự hiện diện của Phật tánh. Mặc dù khát khao hạnh phúc này được liên kết với những phẩm tính của Phật tánh, do sự mê lầm và sức mạnh của các ô nhiễm ngẫu nhiên, chúng sinh không ngừng tạo nên những nguyên nhân của đau khổ.

Bởi tất cả chúng sinh đều có Phật tánh nên thực ra ta không nên có tâm thiên vị hay phân biệt đối

với chư Phật và chúng sinh. Ta không nên nghĩ rằng chúng sinh là bất tịnh, tiêu cực, và xấu xa bởi họ mê lầm, và chư Phật và những bậc chứng ngộ tôn quý thì thanh tịnh và tốt lành. Đối với chúng sinh cũng như đối với chư Phật, ta phải có sự tôn kính và biết ơn giống như nhau. Việc thiếu sự xác tín nơi Phật tánh có thể tạo nên một tâm thức tham luyến và thù ghét mạnh mẽ, một sự thiên vị được đặt nền trên những thái độ chẳng hạn như cho rằng chúng sinh thì thấp thỏi và tầm thường. Vì thế ta sẽ có sự sân hận đối với chúng sinh; họ trở thành đối tượng của sự sân hận bởi ta xem thường họ, coi họ là những người phiền não bởi những cảm xúc tiêu cực và ô nhiễm, và nghĩ: "Ồ, họ mê muội quá." Nhưng thực ra mọi người đều bình đẳng như nhau. Tất cả chúng sinh và chư Phật thì như nhau trong bản chất, bởi mọi người đều có Phật tánh.

Mặc dù chúng ta đều như nhau trong bản chất, ta *phải* tìm kiếm và nương tựa chư Phật và những vị Thầy chứng ngộ để đạt được Phật quả - để tự mình dấn thân vào con đường và đạt được kết quả. Chính Đức Phật đã khám phá và chỉ rõ con đường, vì thế khi thực sự thực hành, vượt qua con đường, ta nương tựa Đức Phật với niềm tin. Tuy nhiên, ta cũng phải nương tựa chúng sinh để đạt được giác ngộ, bởi phương pháp để đạt được giác ngộ là thực hành sáu ba la mật (sáu toàn thiện), và những đối tượng để phát triển những ba la mật này là chúng sinh. Chẳng hạn như, sự trì giới chủ yếu là thực hành bất hại hay bất bạo động, vì thế ta thực hành bất hại với ai, ta cần có ai để thực hành trì giới? Chúng sinh là những người ta cần đến.

Ta từ bỏ việc làm hại chúng sinh. Theo cách đó, nhờ lòng tốt của chúng sinh, ta có thể phát triển sự trì giới. Tương tự như thế, ta phát triển nhẫn nhục với ai? Ta không phát triển nhẫn nhục với Đức Phật, không cần phải nhẫn nhục với Ngài. Ta phải phát triển nhẫn nhục đối với chúng sinh. Thêm nữa, do bởi lòng tốt của chúng sinh mà ta có thể thực hành nhẫn nhục. Những chúng sinh đó là những đối tượng khó khăn nhất, những người sân hận với ta và có thể khiến ta trở nên giận dữ, những kẻ thù vĩ đại của ta, là những người biểu thị cho ta lòng tốt vĩ đại nhất, bởi chính nhờ sự hãm hại của họ mà ta có thể hoàn toàn phát triển sự nhẫn nhục. Đối với sự bố thí, ta thực hành cúng dường chư Phật, nhưng ta cũng thực hành bố thí cho chúng sinh qua việc từ thiện v.v.. Vì thế một lần nữa, khả năng phát triển sự bố thí thì tùy thuộc vào lòng tốt của chúng sinh. Thiền định và trí tuệ là những phẩm tính mà ta phát triển ở trong ta, nhưng mặc dù thế, các điều kiện để ta có thể phát triển chúng thì tùy thuộc vào lòng tốt của chúng sinh. Để phát triển thiền định, ta phải có một hoàn cảnh trong đó ta có thể phát triển sự kiên cố của tâm, sự nhất tâm, và hoàn cảnh đó xảy ra nhờ lòng tốt của những người khác.

Nếu ta muốn đạt được giác ngộ, ta phải thực hành sáu toàn thiện (sáu ba la mật), và các đối tượng của những toàn thiện đó, các đối tượng giúp ta phát triển những toàn thiện đó, là chúng sinh. Đó là lý do vì sao ta thực sự không thể phân biệt giá trị của chư Phật và chúng sinh. Cả hai đều cần thiết cho việc phát triển tâm linh của ta trên con đường.

Ta biết rằng tất cả chúng sinh đều có Phật tánh, và vì thế có tiềm năng đạt được giác ngộ, nhưng mặc dù như thế, thời gian để chúng sinh đạt được giác ngộ có thể khác biệt rất nhiều. Một số chúng sinh mất một khoảng thời gian rất dài, và những chúng sinh khác có thể đạt được kết quả vô cùng nhanh chóng. Đó là bởi những khác biệt về khả năng (căn cơ) và khuynh hướng của chúng sinh.

Có những loại chúng sinh khác nhau, những "gia đình" khác nhau. Trong khi chắc chắn là cuối cùng thì tất cả chúng sinh đều sẽ đạt được giải thoát, nhưng đạt được vào lúc nào và ra sao thì không xác định được; điều đó tùy thuộc vào mỗi cá nhân riêng biệt. Nếu bạn gieo trồng những hạt giống khác nhau trên mặt đất và nếu hội đủ mọi điều kiện cần thiết thì tất cả những hạt giống đó sẽ kết trái, nhưng thời gian chúng kết thành trái quả thì khác nhau. Như bạn biết, các hạt giống có những phẩm tính khác nhau, vì thế một số sẽ thuần thục rất nhanh chóng, và những hạt giống khác sẽ mất một thời gian rất dài để kết thành quả. Kết quả Phật tánh của chúng sinh thì cũng giống như thế.

Những người căn cơ thấp (hạ căn) thường được coi là thuộc về "gia đình bị đổ vỡ." Họ không có chút tin tưởng nào ở nghiệp, nhân và quả; họ không có niềm tin ở chư Phật; họ không có lòng từ và bi trong dòng tâm thức; và những khuynh hướng bất thiện của họ vô cùng mạnh mẽ; vì thế những người này sẽ phải cần một khoảng thời gian rất dài mới đạt được giác ngộ. Nhưng điều này không phải là không thể được! Cuối cùng thì họ cũng sẽ đạt được giác ngộ.

Đối với những người thuộc về "gia đình bất định," họ thực sự phụ thuộc vào hoàn cảnh họ gặp; họ có tiềm năng đi theo cách này hay cách khác. Nếu họ gặp các điều kiện (duyên) khiến họ đi vào Hinayana (Thừa Nguyên thủy), họ trở thành các hành giả của Hinayana. Nếu họ gặp các điều kiện khiến họ đi vào Mahayana (Đại thừa), họ trở thành các hành giả của Đại thừa. Nếu họ gặp các điều kiện hay các vị Thầy tâm linh của một tôn giáo khác, họ sẽ thực hành tôn giáo đó. Vì thế trong trường hợp của họ, chính hoàn cảnh quyết định con đường tu tập.

Những người thuộc các gia đình Thanh Văn và Độc Giác[34] vô cùng phiền não vì những đau khổ của sinh tử và có một cảm thức kinh hãi và khiếp sợ thật dữ dội. Họ không nỗ lực vì lợi lạc của chúng sinh, thay vào đó, họ nỗ lực đạt được giải thoát bằng mọi giá. Họ chỉ toàn tâm để thoát khỏi đau khổ của sinh tử.

Những người thuộc về gia đình Đại thừa gặp các vị Thầy tâm linh của Đại thừa và có những khuynh hướng mạnh mẽ về lòng từ và bi; họ có thể phát khởi Bồ đề tâm. Họ cũng khát khao giải thoát, ước muốn từ bỏ sinh tử, và họ cũng nhận ra rằng không chỉ một mình họ ở trong vòng sinh tử đó mà tất cả chúng sinh đều đau khổ và tất cả chúng sinh đều có tiềm năng đạt được giải thoát. Vì thế những nỗ lực của họ được hướng tới ước muốn làm lợi lạc chúng sinh. Họ không chỉ khát khao hạnh phúc và giác ngộ cho riêng mình mà

[34] Các hành giả Hinayana; các vị *sravaka* (Thanh Văn) và *pratyekabuddha* (Phật Độc Giác), trong Phạn ngữ. Bằng cách thực hành con đường Hinayana, ta đạt được cấp độ của một Thanh Văn hay Phật Độc Giác.

còn cho tất cả chúng sinh. Những "gia đình" khác nhau này, hay những loại người khác nhau phù hợp với những thiên hướng của họ, có thể được so sánh với những loại trẻ em khác nhau trong một trường học. Mọi trẻ em đều có thể đến trường, nhưng một vài em có thể có những thiên tư hay thiên hướng trội vượt ở một phương diện, và những em khác có thể có các thiên hướng vượt trội ở những phương diện khác, và mặc dù tất cả chúng có thể cùng vào trường học, nhưng chúng có thể tốt nghiệp vào những thời gian khác nhau. Một số sẽ học rất nhanh, và chẳng mấy chốc sẵn sàng tiến lên cấp độ kế tiếp, trong khi những em khác tụt lại phía sau. Điều này thì giống như cách chúng sinh có những thiên hướng khác nhau đến gần con đường giác ngộ một cách khác biệt, và cách họ đạt được Phật quả ở những thời điểm khác nhau.

Sáu Bardo

Trong tất cả những người đã sinh ra, sẽ không ai tránh khỏi cái chết. Một khi đã sinh ra, chắc chắn là ta sẽ chết. Sớm muộn gì nhất định cái chết sẽ

đến, vì thế điều quan trọng là phải chuẩn bị điều đó. Ta cần phải hiểu là ta mong đợi điều gì, và ta cũng cần biết rằng giờ đây ta phải chuẩn bị cái chết khi ta còn sống, nếu ta hy vọng có thể thực hành vào lúc chết. Chừng nào ta còn có đời người quý báu này, ta có cơ hội to lớn để chuẩn bị cho giờ chết của ta. Nếu ta thực sự hiến mình cho việc thực hành Pháp vào lúc này, và nếu ta thực hành đức hạnh và làm quen với các thực hành Pháp vào lúc này, ta sẽ có thể sử dụng những thực hành đó vào lúc chết.

Giải thích ngắn gọn này về các bardo được dựa trên sự quen thuộc của tôi với các giáo lý về chủ đề này, nhưng bản thân tôi không có kinh nghiệm cá nhân trực tiếp nào về thực hành bardo. Tôi chỉ có thể nói với bạn những gì tôi đã học tập bằng cách đọc Kinh điển và những lời dạy của các Đạo sư vĩ đại, là những vị đã có đạt được kinh nghiệm trong việc thực hành các bardo.

Theo nghĩa đen, từ *bardo* có nghĩa là *trạng thái trung gian*, đó là khoảng *thời gian ở giữa*. Đó là quãng thời gian kéo dài từ khi một điều gì đó bắt đầu cho đến khi nó chấm dứt và một điều gì khác hình thành. Có sáu bardo chính yếu cần thiết cho việc thực hành và vì thế chúng được thảo luận trong các bản văn. Đó là bardo tự nhiên của sự sinh ra; bardo giấc mộng, là sự mê lầm của giấc ngủ; bardo thiền định; bardo cái chết và bardo bản tánh bẩm sinh,[35] và bardo trở thành. Bardo giấc mộng và bardo thiền định là những bardo xảy ra trong bardo sinh ra. Bardo sinh ra kéo dài từ khi ta đi vào một thai tạng cho đến khi ta chết

[35] Tiếng Tây Tạng: *chonyi*; Phạn ngữ: *dharmata.*

và bardo cái chết bắt đầu, và trong bardo sinh ra đó, có những kinh nghiệm của bardo giấc mộng và bardo thiền định.

Sáu bardo bao gồm mọi kinh nghiệm mà ta có như những chúng sinh lang thang trong sinh tử. Vì thế, chúng sinh lang thang trong sáu cõi sinh tử luôn luôn ở trong một trong sáu bardo. Là chúng sinh sinh ra trong luân hồi sinh tử, khi ta sinh trong cõi người, ta mang thân tướng con người, vì thế bardo sinh ra của ta hiện hữu từ lúc đi vào một thân người và được sinh ra cho đến khi ta chết. Trong bardo sinh ra đó, ta cũng có thể kinh nghiệm bardo giấc mộng và bardo thiền định. Bởi ta đã mang một thân thể – và đặc biệt là trong trường hợp của chúng ta, ta đã mang một thân người[36] – ta thực sự phải suy niệm về tính chất phù du của sự hiện hữu: ta chỉ ở đây trong một thời gian ngắn trong bardo, giữa sự sinh ra và chết đi của ta.

Bằng cách suy niệm về sự vô thường – đó là, chân lý vô thường và cái chết – và nhân và quả, ta sẽ có hứng khởi để thực hành đức hạnh. Ta nên nghĩ: *Từ khi tôi sinh ra trong bardo này, bao nhiêu thời gian đã trôi qua; và tôi còn lại bao nhiêu thời gian cho đến khi bardo cái chết bắt đầu?* Ta nên nghĩ tưởng về sự thật là cái chết của ta có thể đến rất nhanh chóng, và cho dù cái chết không đến ngay, nhất định là nó sẽ đến. Ngay lúc ta sinh ra, chắc chắn là ta sẽ chết. Vì thế ta phải xem xét: *Điều gì cần phải làm nhất trong cuộc đời này, thời gian ngắn ngủi này trong bardo sinh*

[36] Bởi cõi người là một cõi trong sinh tử rất lý tưởng để thực hành Pháp.

ra? Ta đã tạo ra loại nghiệp nào, và loại nghiệp mà ta muốn tạo thêm nữa là gì? Vào lúc chết, ngoài các thiện hạnh của ta, không điều gì có thể mang lại lợi lạc cho ta. Như Đức Phật đã giảng rõ, không có vật chất nào có thể mang lại lợi ích vào lúc chết. Trong đời này, chẳng điều gì mà bạn có thể có, dù là người hay đồ vật, có thể giúp đỡ bạn; bạn không thể đem theo ngay cả thân thể quý báu của bạn. Mọi của cải vật chất mà ta từng tích tập sẽ hoàn toàn vô dụng vào lúc chết. Chỉ có những thiên hướng về nghiệp của những thiện hạnh và ác hạnh của ta là sẽ đi theo ta vào lúc chết.

Khi bardo đời này chấm dứt và ta đi vào bardo cái chết, điều duy nhất có ý nghĩa là nghiệp của ta. Do đó, trong thời gian ở trong bardo sinh ra này, ta phải luôn luôn ghi nhớ điều này trong tâm và hết sức nỗ lực để tích tập thiện nghiệp và từ bỏ các ác nghiệp càng nhiều càng tốt.

Những người thông tuệ hiểu rõ điều này sẽ sống theo một phương cách để họ sẽ không phải ân hận vào lúc chết. Họ sẽ cảm thấy mãn nguyện bởi họ biết họ đã hoàn tất tất cả những gì có thể để chuẩn bị cho cái chết. Họ sẽ sử dụng cuộc đời này để thực hành đức hạnh, và vào lúc chết sẽ chẳng điều gì có thể ảnh hưởng đến tâm thức của họ.

Bardo giấc mộng bắt đầu vào ban đêm hay khi ta rơi vào giấc ngủ. Vào lúc này thị giác, vị giác, khứu giác, xúc giác và thính giác hoàn toàn tan biến vào ý thức, và ta kinh nghiệm một giấc ngủ sâu trong đó không có nhận thức. Sau đó, các gió nghiệp của sự vô minh lại tụ họp, và những kinh

nghiệm của các năng lực giác quan xuất hiện như các kinh nghiệm huyễn hóa trong giấc mộng.

Những kinh nghiệm của năm giác quan tan biến vào ý thức thì thực sự giống như những gì được kinh nghiệm vào lúc chết. Trong cả hai trường hợp, ta đi vào một trạng thái không tỉnh giác. Nhưng ở mặt khác, trong bardo giấc mộng, những kinh nghiệm huyễn hóa của năm giác quan xuất hiện trong hình thức những giấc mộng. Các giấc mộng không phải là những hình tướng bên ngoài xảy ra ở bên trong mà cũng không phải là ý thức đi ra ngoài và lang thang đây đó. Các giấc mộng hoàn toàn hiển lộ như những hình tướng mê lầm. Vì thế, sau vô minh của giấc ngủ sâu là sự mê lầm của giấc mộng. Ở một cách nào đó, thực ra những ảo tưởng mơ mộng này khá giống với những kinh nghiệm vào ban ngày của ta, và những kinh nghiệm vào ban đêm lẫn ban ngày đều được tạo nên bởi những dấu vết nghiệp trong dòng tâm thức.

Là chúng sinh, ta chịu đau khổ bởi coi các sự việc là thật có và thực sự hiện hữu. Ta cho rằng những gì ta kinh nghiệm trong khi ta thức là thật và những gì ta kinh nghiệm khi ta mơ là giả, và cho rằng chỉ những giấc mộng mới là những sự huyễn hóa không thật có. Các sự việc xuất hiện với ta khi ta thức thì không thật hơn những gì xảy ra trong những giấc mộng. Chính sự hiểu biết sai lầm và bám chấp của ta trong việc cho rằng các sự việc có một hiện hữu chân thật đã khiến ta phải lang thang trong hiện hữu luân hồi và kéo dài mãi việc kinh nghiệm sinh tử.

Những kinh nghiệm vào ban ngày của ta, những sự việc xuất hiện trong trạng thái thức, chỉ

là những hiển lộ huyễn hóa của những dấu vết nghiệp, không thực hơn hay chính xác hơn những sự việc xuất hiện khi ta mơ.

Những người đã nhận thức ý nghĩa hoàn hảo của Giáo pháp hiểu rằng những giấc mộng và các hình tướng của trạng thái thức là những điều huyễn hóa, và họ sẽ thực hành việc nhận ra hay tỉnh giác về bản tánh huyễn hóa của cả hai trạng thái.

Các hành giả nhận ra rằng giấc mộng của họ là một giấc mộng trong khi họ đang mộng sẽ có thể khẩn cầu Lạt ma, và như thế chuyển hóa một cách có ý thức những kinh nghiệm của trạng thái mộng thành thực hành đức hạnh. Họ sẽ có thể dấn mình một cách có ý thức vào các thiện hạnh trong các giấc mộng của họ. Tương tự như thế, các hành giả nhận ra các hình tướng trong khi họ thức là huyễn hóa sẽ chọn lựa một cách có ý thức để dấn mình vào đức hạnh huyễn hóa và từ bỏ ác hạnh huyễn hóa. Vì thế, các hành giả hiểu rằng cả trạng thái thức lẫn trạng thái mộng đều không thực có sẽ có thể thực hành đức hạnh một cách thiện xảo trong cả hai trạng thái, khiến cho công đức và đức hạnh của họ tăng lên bội phần trong khi họ cũng từ bỏ mọi ác hạnh. Những hành giả như thế trực tiếp nhận ra chân lý vô thường, và cũng sẽ có thể đảo ngược các chướng ngại và những hoàn cảnh tiêu cực.

Bardo thiền định cũng xảy ra trong bardo sinh ra. Đó là một tâm thái khác biệt với trạng thái thức và trạng thái mộng bởi ta an trụ trong thiền định. Bardo thiền định bắt đầu khi ta nhập định và chấm dứt khi ta xuất định. Trong bardo thiền định, không có những kinh nghiệm mê lầm của

các chúng sinh bình thường, bởi chừng nào ta an trụ trong trạng thái thiền định này, mọi khái niệm thô lậu và cảm xúc tiêu cực sẽ lắng dần. Do bởi những kinh nghiệm mê lầm chẳng hạn như những giấc mộng và những hình tướng xuất hiện trong trạng thái thức không xảy ra trong bardo thiền định, nó được coi là một bardo riêng biệt trong bardo sinh ra.

Đặc điểm của bardo thiền định – trạng thái định – là nó là một kinh nghiệm về sự vô cùng tĩnh lặng và mở trống. Giống như một đại dương bao la, êm ả hay một bầu trời trong sáng, rộng lớn; tâm hoàn toàn thư thản và khoáng đạt, không theo đuổi hay vướng mắc những tư tưởng thô lậu hay vi tế.

Khi bardo đời sống chấm dứt, bardo cái chết bắt đầu. Bardo cái chết kéo dài từ khi những dấu hiệu rõ ràng của cái chết bắt đầu hiển lộ cho đến thời điểm sau khi hơi thở bên ngoài đã ngừng lại, hơi thở bên trong cũng chấm dứt. Một khi bardo cái chết bắt đầu, tiến trình chết không thể dừng lại hay đảo ngược được nữa; các bác sĩ và những người quen thuộc với các dấu hiệu này biết rằng không còn có thể làm gì được nữa. Cho dù thực hiện những bài cầu nguyện hay nghi lễ nào chăng nữa, ta cũng không thể làm đảo ngược tiến trình chết. Dù sử dụng loại thuốc nào, ta cũng không thể làm chậm lại tiến trình đó.

Điều gì sẽ mang lại lợi lạc khi thời điểm ấy đến? Bạn sẽ chẳng thể đem theo mình điều gì từ cuộc đời này, sẽ chẳng điều gì của cuộc đời này mang lại lợi lạc cho bạn ngoại trừ những thực hành tâm linh của bạn và mọi thiện nghiệp bạn từng tích tập.

Cho dù bạn đã thâu thập một khối lượng vật chất và của cải cao như Núi Tu Di, chẳng có gì trong đó đem lại lợi lạc cho bạn, bạn sẽ không thể mang bất kỳ điều gì theo bạn. Cho dù bạn là một vị vua vô cùng uy thế hay một vị tướng vĩ đại trong quân đội, bạn sẽ không có cách nào chiến thắng hay bằng cách nào đó tránh né tiến trình chết này. Khi bardo đó bắt đầu bạn sẽ nhận ra rằng mọi sự của cuộc đời này sẽ phải bỏ lại. Bạn sẽ nhận ra rằng mọi nỗ lực bạn đã làm để có được thành công thế tục và sự tiện nghi trong cuộc đời này đều vô ích. Điều quan trọng duy nhất sẽ là những thiện nghiệp và ác nghiệp bạn đã tạo ra.

Vào lúc chết, một hành giả tuyệt vời sẽ có thể nhớ lại các giáo huấn cốt tủy. Khi quay lưng lại với sự tham luyến cuộc đời này, tâm của hành giả sẽ hướng về Tam Bảo. Một số hành giả có thể thực hành Phowa,[37] là pháp vô cùng lợi lạc vào lúc chết. Điều tốt lành nhất bạn có thể làm cho bản thân là chuẩn bị cho giây phút quan trọng này bằng cách thọ nhận các giáo huấn cốt tủy và thực sự thực hành chúng khiến bạn trở nên quen thuộc với pháp Phowa này.

Ta phải chuẩn bị cho giây phút ấy bằng cách suy niệm sự thực là khi giây phút cái chết đến, chẳng có điều gì mà ta từng đạt được trong một ý nghĩa thế tục sẽ mang lại lợi lạc cho ta. Chỉ có đức hạnh, thiện nghiệp mà ta từng tạo lập, khả năng áp dụng các giáo huấn cốt tủy và sự dấn mình vào việc thực hành Pháp, là có lợi ích cho

[37] Phowa là một thực hành chuyển hóa tâm thức vào lúc chết từ thân thể sinh tử tới một cõi thuần tịnh.

ta. Vào lúc chết, điều cũng vô cùng quan trọng là hoàn toàn buông bỏ cuộc đời đã đến lúc chấm dứt này. Hãy buông bỏ mọi dính mắc và không bám chấp vào bất kỳ phương diện nào của thực tại vật lý mà bạn đang bỏ lại sau lưng. Các giáo lý của Đức Phật nói rõ ràng rằng bạn phải quay lưng lại với các hiện tượng thế tục của cuộc đời này và nhất tâm hướng về vị Thầy tâm linh của bạn và Tam Bảo. Đó là lúc rất cần phải dấn mình vào thực hành. Đó là thời điểm đặc biệt để bạn nương tựa vào thực hành Phowa của bạn, và hãy thực sự làm điều đó. Nếu bản thân bạn không quen thuộc với Phowa nhưng có thể thiết lập sự nối kết với một Lạt ma hay hành giả thành tựu khác, vào lúc hơi thở bên ngoài của bạn đã ngừng lại, họ có thể thực hành Phowa cho bạn và chuyển di tâm thức bạn tới cõi tịnh độ. Điều quan trọng là phải thực sự suy niệm điều này một cách triệt để cho đến khi bạn cảm thấy thực sự chuyên chú vào việc thực hành Pháp trong đời này. Bất kỳ năng lực nào bạn có thể phát triển trong việc thực hành Pháp trong đời này sẽ vô cùng lợi lạc cho bạn vào lúc chết. Khi cái chết đến, hãy xoay lưng lại với những mối bận tâm thế tục và đặt toàn bộ trái tim bạn vào việc thực hành Pháp. Vào một thời điểm chính xác khi bardo cái chết bắt đầu, thân thể này – là cái hình thành nhờ những chất thể của mẹ và cha tụ hội và sau đó nhờ sự kết tập của năm yếu tố - bắt đầu tiến trình hư hoại và tan rã. Từng bước một, các yếu tố của thân thể phân hủy và tan biến. Hơi ấm của thân thể tan vào yếu tố lửa (hỏa đại), năng lực của thịt tan vào yếu tố đất (địa đại), và năng lực của máu tan vào yếu tố nước (thủy đại). Khi tất

cả năm yếu tố đã tan biến, hơi thở bên ngoài ngưng lại.

Khi hơi thở bên ngoài chấm dứt, các bác sĩ và những người quanh bạn sẽ thông báo là bạn đã chết, nhưng vẫn còn những yếu tố bên trong và hơi thở bên trong. Khi hơi thở bên trong chấm dứt, các giai đoạn tan rã bên trong bắt đầu, và những tinh túy của cha và mẹ ở trong thân thể vật lý chuyển động. Tinh túy của cha ở trong giọt trắng[38] tại trán, và tinh túy của mẹ là một giọt đỏ ở rốn. Khi các yếu tố bên trong tan rã, giọt mẹ đi lên trong khi giọt cha đi xuống và chúng kết hợp với nhau tại tim. Sau đó thức vi tế nhất rời khỏi thân xác. Khi các giọt cha và mẹ hợp nhau tại tim, có một kinh nghiệm giống như ngất đi. Một hành giả đầy kinh nghiệm có thể duy trì sự tỉnh giác trong quá trình đó. Người quen thuộc với tiến trình này sẽ nhận biết rõ ràng về những gì đang tiến triển và có thể duy trì sự tỉnh giác khi, trong hai giây phút (chốc lát), hai giây ngắn ngủi, tâm thức tan biến vào không gian, và sau đó không gian tan vào sự chói sáng tịnh quang.

Giây phút không gian tan vào sự chói sáng tịnh quang cũng là giây phút hơi thở bên trong chấm dứt và bardo thực tại[39] bắt đầu. Người có rất nhiều kinh nghiệm trong việc thiền định về bản tánh nội tại có thể sử dụng kinh nghiệm thiền định đó vào lúc này. Khi không gian tan vào sự chói sáng tịnh quang, những hành giả vô cùng cao cấp và các thiền giả vĩ đại kinh nghiệm nó như một bầu trời nguyên sơ, khoáng đạt, hoàn

[38] Tây Tạng: *tigle*; Phạn: *bindu.*
[39] Tây Tạng: *chonyi*; Phạn: *dharmata.*

toàn thuần tịnh và sống động, vô cùng chói sáng và rực rỡ.

Những người đã thọ nhận một hướng dẫn đi vào bản tánh của tâm, và sau đó càng ngày càng quen thuộc nhờ việc thiền định để nhận ra bản tánh đó của tâm, sẽ có thể lập tức nhận ra sự ló rạng của chói sáng tịnh quang trong bardo thực tại, và họ sẽ có thể đạt được giải thoát nhờ việc nhận ra đó. Thiền định về sự chói sáng tịnh quang của tâm trong đời ta được gọi là chói sáng tịnh quang (giống như) con.

Sự chói sáng tịnh quang chói ngời trong bardo thực tại là bản tánh nội tại của tâm, sự chói sáng tịnh quang nền tảng, như lai tạng hay Phật tánh. Vào lúc đó thiền định chói sáng tịnh quang con đã phát triển trong đời của một hành giả có thể nhận ra sự chói sáng tịnh quang nền tảng, và sự nhận ra và hợp nhất này được nhắc đến như sự "gặp gỡ của mẹ và con."

Những người không có đầy đủ kinh nghiệm với sự thiền định về bản tánh của tâm sẽ không nhận ra được sự ló rạng của chói sáng tịnh quang và vì thế sẽ tiếp tục đi vào những kinh nghiệm trong bardo thực tại theo sau. Nhưng những người có thể nhận ra nó sẽ được giải thoát nhờ việc gặp gỡ này của các sự chói sáng tịnh quang mẹ và con. Các thiền giả đó thường biểu lộ những dấu hiệu bên ngoài vào lúc chết. Thiền định mà một hành giả vô cùng kinh nghiệm có thể thực hiện suốt tiến trình chết được gọi là *tukdam*.

Nhiều đại hành giả đã có thể an trụ trong tukdam khoảng bảy ngày, ngồi thẳng lưng trong tư thế thiền định trải qua thời gian của cái chết lâm sàng, bên ngoài của họ, với thân thể vẫn giữ

được hơi ấm. Cũng có một vài người chết trong những tư thế khác nhau chẳng hạn như các tư thế "Phật Ngủ" và "Sư tử". Đôi khi các thiền giả tukdam cũng biểu lộ các dấu hiệu cho thấy thân thể họ thu nhỏ lại, và thậm chí một ít người đạt được thân cầu vồng một cách hoàn hảo, tan biến thân thể vật chất của họ thành ánh sáng và chỉ để lại tóc và móng tay.

Tất cả những dấu hiệu này cho thấy các hành giả này đã có thể đạt được chứng ngộ thực sự trong cuộc đời họ. Họ được giới thiệu bản tánh tịnh quang của tâm và sau đó thực sự phát triển nhận thức đó, và vì thế có thể đạt được giải thoát trong giai đoạn đầu tiên của bardo thực tại qua việc gặp gỡ của sự chói sáng tịnh quang mẹ và con. Những thiền giả đạt được giải thoát ngay khi bardo cái chết chấm dứt bởi họ nhận ra sự ló rạng của bardo thực tại. Sự ló rạng này chỉ kéo dài một chốc lát, vì thế đó chỉ là một thời gian rất ngắn ngủi cho ta cơ hội giải thoát bằng cách nhận ra sự chói sáng tịnh quang nền tảng của bardo thực tại.

Những người không đủ kinh nghiệm với thiền định về sự tan biến của các yếu tố và bản tánh của tâm có thể sẽ ở trong một trạng thái không tỉnh giác ba ngày khi bardo cái chết chấm dứt. Bởi họ không thể nhận ra sự ló rạng của sự chói sáng nền tảng, và vì thế bỏ lỡ cơ hội để giải thoát, họ sẽ tiếp tục kinh nghiệm sự hiển lộ của những Bổn Tôn an bình và phẫn nộ trong bardo thực tại. Vào lúc đó, mọi loại hình tướng, ánh sáng, âm thanh, v.v. xuất hiện. Nó gần giống như một "ngôi nhà hạnh phúc" hay "nhà ma" tại một công viên giải trí, ở đó bạn đi vào một gian

phòng tối om hay một căn nhà tối tăm và có một trò biểu diễn hay phô bày thật công phu với rất nhiều ánh sáng, âm thanh, và những hình ảnh rùng rợn. Một số "ngôi nhà hạnh phúc" đó khủng khiếp đến nỗi thậm chí người ta không muốn đi vào bên trong, và những trẻ nhỏ vô cùng khiếp hãi. Loại bardo thực tại này thì thực sự hơi giống như thế. Khi những hình ảnh và âm thanh này xuất hiện, hầu như mọi người sẽ kinh khiếp, và những người không phải là hành giả sẽ không nhận ra chúng là những phô diễn của các Bổn Tôn.

Nhưng những người đã thực hành thiền định, và đặc biệt là những người đã thực hành giai đoạn phát triển và trở nên quen thuộc với các thực hành yidam Bổn Tôn, có lẽ có thể nhận ra chúng là những phóng chiếu hay những tự-hiển lộ của tâm thức. Những người có thể nhận ra chúng như thế sẽ không sợ hãi và đạt được giải thoát Báo Thân trong bardo thực tại. Tuy nhiên, nếu tâm thức không thể nhận ra những xuất hiện này của các Bổn Tôn an bình và phẫn nộ là sự tự-phô diễn của tâm, tâm thức tách rời thân thể vào lúc này và đi vào bardo trở thành.

Trong bardo trở thành ta không có một thân thể vật lý xương và thịt thô lậu nữa, mà thay vào đó là một thân bardo có bản tánh ánh sáng; nó hơi sáng và phát ra ánh sáng rực rỡ của riêng nó. Trong bardo này không có tri giác về mặt trời hay mặt trăng, nhưng ánh sáng từ thân thể của họ khiến cho các chúng sinh bardo[40] nhìn thấy nơi

[40] Mặc dù chúng sinh chúng ta luôn luôn là "chúng sinh bardo" bởi ta luôn luôn ở trong một bardo này hay bardo

họ đang đi. Họ cũng có thể nhìn thấy tất cả chúng sinh đang lang thang trong bardo cùng với họ. Trong thời gian này, các chúng sinh bardo lập tức đi tới bất kỳ nơi nào họ nghĩ đến, ngoại trừ việc đi vào thai mẹ. Những người lang thang trong bardo này liều lĩnh tìm kiếm tái sinh và khao khát mãnh liệt một thân thể có thật. Tuy nhiên, vào thời điểm đó cánh cửa đi vào thai tạng vẫn còn bị khóa chặt, vì thế họ không thể vào thai mẹ và bắt đầu bardo sinh ra.

Các chúng sinh bardo có một thân tướng của sự thấu thị bị ô nhiễm khiến họ hiểu được tư tưởng của người khác. Họ có thể nhìn thấy mọi sự xảy ra nơi họ chết, họ biết mọi tư tưởng của thân quyến và bạn bè của họ v.v.. và họ biết những của cải của họ bỏ lại đã được làm gì. Họ nhìn thấy những người đang bố thí chúng và đang thực hành đức hạnh hay họ đang bám chấp và tranh đấu để sở hữu của cải đó v.v.. Tâm họ nhạy bén về điều đó, và họ bị tác động bởi những tư tưởng và hành động của người khác, đặc biệt là những người gần gũi với họ. Họ có thể nhìn thấy những người trong cõi người, mọi người thân và bạn bè, nhưng người thân và bạn bè của họ không nhìn thấy họ. Những người đã tích tập một khối lượng khổng lồ công đức vĩ đại trong đời họ cũng như những người đã tích tập những ác hạnh khủng khiếp sẽ không lang thang quá lâu trong bardo trở thành. Trong thực tế, những người đã dấn mình vào những ác hạnh dữ dội sẽ lập tức đi đến

---

khác, câu *chúng sinh bardo* đặc biệt ám chỉ những người ở trong bardo trở thành, và khi ta nói *trong bardo*, thường thì ta muốn nói "trong bardo trở thành."

các cõi địa ngục ngay khi bado cái chết của họ chấm dứt, trong khi những người đã dấn mình vào các thiện hạnh tốt lành nhất sẽ từ bardo cái chết đi thẳng tới một cõi Phật thuần tịnh. Đa số chúng sinh, những người đã tích tập một pha trộn của thiện hạnh và ác hạnh, sẽ lang thang một khoảng thời gian trong bardo trở thành.

Trong bardo này, chúng sinh đau khổ bởi trải nghiệm đói và khát, nóng và lạnh, và đủ loại sợ hãi, lo âu, và đau khổ. Không có một thân thể thực sự, họ không tránh khỏi việc bị tung ném đó đây như một chiếc lông bị gió thổi một cách vô vọng. Họ liên tục bị những tư tưởng không vững chắc của họ đưa đi đây đó và vì thế hoàn toàn phó mặc cho những trận gió nghiệp của mình.

Ta có thể làm lợi lạc chúng sinh lang thang trong bardo ra sao? Nếu ta thay mặt họ mà thực hành đức hạnh, ta sẽ mang lại lợi lạc cho họ. Anh chị em, con cái, hay những người thân thuộc khác của người chết nên quan tâm tới việc hiến cúng cho Tam Bảo một số trong những của cải được để lại, chẳng hạn như cúng dường cho các tu viện, và cũng bố thí cho những người túng thiếu. Việc tụng hát hay bảo trợ sự trì tụng những bài cầu nguyện như *Phổ Hiền Hạnh nguyện Vương* và *Tụng các danh hiệu của chư Phật* cũng thực sự làm lợi ích cho người chết. Mọi thiện hạnh mà thân quyến và bằng hữu của người chết tham dự, và đặc biệt là nếu họ hồi hướng cội gốc đức hạnh của họ một cách có ý thức cho người chết, họ sẽ thực sự làm lợi lạc cho người đang lang thang trong bardo.

Điều đó giống như việc chìa bàn tay cho người bị ngã. Nhờ nỗ lực của ta trong việc dấn mình

vào các thực hành đức hạnh trong lúc này, nhờ sự hồi hướng công đức đó cho họ, và đặc biệt là nhờ việc bố thí những của cải mà người chết đã để lại, ta làm lợi lạc cho dòng tâm thức của họ và vì thế mang lại cho họ sự che chở nào đó nhờ đức hạnh.

Bardo trở thành kéo dài từ lúc chết cho tới khi ta đi vào một thai tạng, và mặc dù thời gian thực sự có thay đổi, thường thì nó kéo dài khoảng bốn mươi chín ngày. Các kinh nghiệm trong lần ngưng dứt đầu tiên của bardo trở thành có liên quan đến cuộc đời vừa bị bỏ lại phía sau; nó kéo dài khoảng hai mươi mốt ngày. Kế đó, trong phần thứ hai, các kinh nghiệm di chuyển tới các sự xuất hiện của đời sau đang đến. Chẳng hạn như, đối với việc chấm dứt của bardo trở thành, người có khuynh hướng nghiệp bị tái sinh làm súc sinh sẽ có những thị kiến và kinh nghiệm liên quan tới cõi súc sinh bởi những dấu ấn nghiệp của cõi súc sinh sẽ được củng cố. Những cảm giác và nhận thức về cõi súc sinh sẽ phát triển càng lúc càng mạnh mẽ hơn, trở nên nổi trội hơn, và sau đó hoàn toàn phát triển. Vì thế, do bởi bất kỳ dấu vết nghiệp nổi trội nào, ta sẽ bắt đầu kinh nghiệm cõi giới đó.

Đối với các bạn hữu và gia đình của người đã mất, điều thực sự cần thiết là nỗ lực chỉ thực hành điều đức hạnh trong bốn mươi chín ngày sau cái chết. Đây là thời gian người chết ở trong bardo và nó có thể thực sự tạo nên một khác biệt bởi vào lúc đó chưa xác định được họ sẽ tái sinh ở đâu; họ đang ở một giao lộ nơi họ có thể đi lên mà cũng có thể đi xuống. Bardo là một thời gian nhạy cảm đối với chúng sinh, và tư tưởng cũng

như hành động của ta có thể tác động đến các chủng tử nghiệp nào nổi trội.

Vào lúc chết, thường có những dấu hiệu ám chỉ người chết có khuynh hướng tái sinh trong những cõi thấp hay những cõi cao. Chẳng hạn như đối với một cái chết khó khăn, người chết chịu rất nhiều đau đớn, đau khổ và sợ hãi, có thể cho thấy họ đã hướng về một nơi ít thuận lợi. Có nhiều dấu hiệu khác nhau có thể xảy ra vào lúc chết, bởi có rất nhiều khuynh hướng nghiệp khác nhau. Sự đa dạng trong việc tích tập và sự thuần thục của nghiệp quả hiển lộ như một con đường của cá nhân qua trạng thái bardo khiến cho kinh nghiệm của mỗi người là một cái gì độc nhất vô nhị.

Ba Thân

Ta thường nói về "ba thân của một vị Phật" hay "ba thân của Phật quả," và bởi trong Phạn ngữ *kaya* có nghĩa là "thân thể", đôi khi ta nói đó là

"ba thân" của một vị Phật. Điều này nghe có vẻ hơi lạ, vì thế tôi muốn giảng về ba thân này.

Ba thân là nirmanakaya (Hóa Thân), sambhogakaya (Báo Thân) và dharmakaya (Pháp Thân). Đôi khi ta nghe nói rằng nirmanakaya là Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, và vì thế có người muốn biết: "*Nếu thế thì sambhogakaya và dharmakaya là ai hay là gì?*" Nhưng ta không nên nghĩ rằng sambhogakaya và dharmakaya là những vị Phật khác nhau hay là những thực thể riêng biệt. Một vị Phật đồng thời hiển lộ như cả ba thân, vì thế thực ra ba thân thì bất khả phân.

Trước khi Đức Phật Thích Ca Mâu Ni thành Phật, khi Ngài còn đang tiến triển trên con đường Giáo pháp, Ngài đã phát triển lòng bi mẫn vô cùng to lớn. Với lòng đại bi, Ngài đã dấn mình vào những phương tiện hay phương pháp thiện xảo và cũng phát triển trí tuệ vĩ đại. Cuối cùng, nhờ sự hợp nhất của phương pháp và trí tuệ (hay lòng bi mẫn và trí tuệ), Ngài đã hoàn toàn hiển lộ sự toàn giác. Ngài đã tịnh hóa mọi che chướng và ô nhiễm,[41] và ngài đưa mọi phẩm tính giác ngộ đến chỗ viên mãn, và phương diện đó của sự giác ngộ là dharmakaya (Pháp Thân), hay thân trí tuệ,[42] là điều hoàn thành mục đích của ta, sự giải thoát khỏi luân hồi sinh tử. Khi Đức Phật đạt được giác ngộ, Ngài thấu suốt bản chất hoàn toàn viên mãn của mọi hiện tượng như chúng là mà không có bất kỳ lỗi lầm hay sai sót nào, và sự chứng ngộ

[41] Đặc biệt là che chướng của những cảm xúc phiền não (phiền não chướng) và che chướng thuộc về nhận thức (sở tri chướng).

[42] Mặc dù ta gọi nó là một "thân," thực ra nó là một loại tâm thức hơn là một thân vật lý.

đó là Pháp Thân, sự hợp nhất của tánh Không và lòng bi mẫn. Kế đó, bởi phương diện của lòng đại bi, từ Pháp Thân, hai sắc thân[43] hiển lộ để làm lợi lạc chúng sinh. Phương diện trí tuệ của Pháp Thân hoàn thành mục đích của riêng ta, và bởi phương diện bi mẫn, hai sắc thân là Báo Thân và Hóa Thân hiển lộ.

Tâm Phật an trụ như Pháp Thân không bao giờ lay động. Tuy nhiên trong đó, hai sắc thân hiển lộ một cách tự nhiên.

Ta không thể trực tiếp nhìn thấy Báo Thân bởi là những chúng sinh bình thường, các ô nhiễm của ta quá mạnh mẽ và che lấp nhận thức của ta, và vì thế ta không có may mắn để thực sự diện kiến các hóa hiện Báo Thân. Chỉ có các Bồ Tát đã tịnh hóa những che chướng của các ngài và đã đạt được mức độ cao cấp trên những giai đoạn dẫn tới giác ngộ[44] mới có thể nhìn thấy các Báo Thân Phật. Các hóa hiện Báo Thân có những điều được gọi là *năm sự chắc chắn*: chắc chắn của vị Thầy, chắc chắn của đoàn tùy tùng, chắc chắn của Giáo pháp, chắc chắn của nơi chốn, và chắc chắn của thời gian. *Chắc chắn của vị Thầy* có nghĩa là Báo Thân là một vị Phật an trụ trong một cõi thuần tịnh và giảng dạy Đại thừa. *Chắc chắn của đoàn tùy tùng* có nghĩa là tất cả những môn đồ của vị Phật đó là các Bồ Tát. *Chắc chắn của Giáo pháp* có nghĩa là Giáo pháp được hóa hiện Báo Thân đó giảng dạy chỉ là Giáo pháp thanh tịnh của Đại thừa. *Chắc chắn của nơi chốn* có

[43] Đôi khi hai sắc thân, sambhogakaya (Báo Thân - "thân hỉ lạc") và nirmanakaya (Hóa Thân - "thân hóa hiện") được coi là hai phương diện của một rupakaya ("sắc thân").
[44] Những giai đoạn này thường được gọi là các địa Bồ Tát.

nghĩa là nó là một cõi Phật hoàn toàn thanh tịnh hay cõi thuần tịnh. *Chắc chắn của thời gian* có nghĩa là sự chuyển Pháp luân được duy trì liên tục suốt ba thời, vì thế thời gian là sự tương tục không ngừng dứt của ba thời.[45]

Hình thức thân khác là nirmanakaya (Hóa Thân). Các Hóa Thân là những hiện thân Phật hiển lộ trong một thân người mà ta có thể nhìn thấy, chẳng hạn như Đức Phật Thích Ca Mâu Ni mà chúng sinh bình thường có thể nhìn thấy. Giống như Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, các Hóa Thân Phật phô diễn mười hai công hạnh của sự giác ngộ[46] và chuyển Pháp luân.

Như thế, nói tóm lại, Đức Phật đã từ bỏ mọi ô nhiễm, hoàn toàn tịnh hóa mọi che chướng và ô nhiễm, và đưa mọi đức hạnh và mọi phẩm tính giác ngộ đến chỗ hoàn toàn viên mãn. Mục đích của Ngài (việc Ngài giải thoát và chấm dứt mọi đau khổ) được thành tựu như Pháp Thân, và từ đó Ngài hiển lộ các hình thức Báo Thân cho những người là những bậc tôn quý, các Bồ Tát an trú trên những địa (quả vị) Bồ Tát. Được bao quanh bởi một tập hội vĩ đại những Bồ Tát như thế, Ngài hiển lộ trong hình thức Báo Thân và chuyển Pháp luân cho những bậc tôn quý. Kế đó,

---

[45] *Chuyển Pháp luân* có nghĩa là ban các Giáo pháp, và *ba thời* là quá khứ, hiện tại và tương lai.

[46] (1) Giáng trần từ Cõi Thuần tịnh của sự Hỉ lạc (Phạn: *Tushita* – Đâu Suất); (2) Nhập thai mẹ; (3) Tái sinh; (4) Trở nên thiện xảo và uyên bác; (5) Tận hưởng những lạc thú của một cuộc đời vương giả; (6) Sống trong cung điện như một người từ bỏ; (7) Thực hành khổ hạnh; (8) Thiền định dưới một cây bồ đề; (9) Điều phục ma quân; (10) Hiển lộ sự toàn giác; (11) Chuyển Pháp luân; (12) Nhập niết bàn.

đối với chúng sinh bình thường như chúng ta, ngài hiển lộ như hình thức Hóa Thân xuất hiện như một con người bình thường thực hiện mười hai công hạnh v.v.. Vì thế, mặc dù ba thân xuất hiện là ba điều riêng biệt, thật ra chúng hoàn toàn như nhau. Ba thân chỉ là những phương diện khác nhau của cùng một vị Phật được tri giác một cách khác biệt do bởi những nhu cầu, mức độ, và khả năng (căn cơ) khác nhau của những chúng sinh nhận thức về ba thân đó.

(Bìa sau)

Tu học Phật Pháp, Nguồn mạch của Hạnh phúc Nhất thời và Vĩnh cửu, là một tài liệu biên soạn cô đọng quán chiếu về tinh túy giáo lý của Đức Phật, cũng như về những bình giảng và luận thuyết của tất cả những môn đồ uyên bác vĩ đại của Ngài. Đó là một biên soạn ích lợi cho thời hiện đại, và đặc biệt là cho những người chân thành quan tâm đến Phật pháp.

Tôi rất hoan hỉ vì Khenpo Konchog Samdup, với nỗ lực lớn lao, đã hoàn tất tác phẩm tuyệt vời này… Ông giải thích rõ ràng cho chúng ta về việc dấn mình vào Giáo pháp bằng sự quy y và những thực hành khác. (Lời Giới thiệu của **Đức Drikung Kyabgon Chetsang Rinpoche**)

Khenpo Samdup sinh ở Tây Tạng, và là một đệ tử lâu năm của Đức Garchen Rinpoche. Thầy đã nghiên cứu triết học của bốn trường phái thuộc Phật giáo Tây Tạng dưới chân nhiều vị khenpo, như Khenpo Munsel và Khenpo Jigme Phunsok. Thầy đã giảng dạy năm năm tại Học viện Kagyu ở Ấn Độ do Đức Drikung Chetsang Rinpoche sáng lập. Từ vị Đạo sư này, Thầy đã nhận lãnh những giáo lý và truyền dạy bao la của dòng Drikung Kagyu. Thầy đã biên soạn một luận giảng về *Gong Chik* của Đức Jigten Sumgon – một trong những bản văn triết học quan trọng của Dòng Kagyu. Hiện nay, Thầy là Giáo thọ tại Gar Drolma Choling ở Dayton, Ohio, Hoa Kỳ.

Tất cả lợi nhuận thu được từ quyển sách này sẽ được sử dụng cho Trung tâm Phật giáo Gar Drolma.