

# BÌNH GIẢNG

---

## BA MƯƠI BẢY PHÁP TU CỦA BỒ TÁT

---

Đạo Sư Garchen Rinpoche

**Nguồn:** Thư viện Lưu trữ Giáo huấn của Đạo Sư Garchen Triptrul Rinpoche. Ina Bieler chuyển sang Anh ngữ. Kay Candler hiệu đính. Sách xuất bản lần thứ 1 vào tháng 10 năm 2011.

**Chuyển Việt ngữ:** Tiểu Nhỏ (Konchog Kunzang Tobgyal) và Trần Lan Anh (Konchog Sherab Dronma).

**Bản Việt ngữ xuất bản lần đầu tiên** vào tháng 12/2013, cúng dường cho chuyển hoàng pháp của Garchen Rinpoche lần 2 tại Việt Nam 1/2014.

## LỜI NÓI ĐẦU

[trước tác bởi đại luận sư Ngulchu Thogme Zangpo] là những giáo huấn tinh túy mà đại sư Garchen Rinpoche đặc biệt trân quý. Ngài luôn trao truyền những giáo huấn này đến tất cả những học sinh của ngài từ khắp nơi trên thế giới. Cuốn **bình giảng về 37 Pháp Tu Của Bồ Tát** đã ghi lại những lời giảng giải trân quý của đại sư Garchen Rinpoche về các pháp tu này.

Khi về Việt Nam lần đầu tiên vào tháng 5 năm 2010, đại sư Garchen Rinpoche cũng đã căn dặn việc trong tương lai nên dịch cuốn bình giảng 37 Pháp Tu Của Bồ Tát ra tiếng Việt. Đến nay cùng với nhân duyên cát tường được đón đại sư Garchen Rinpoche lần thứ hai tại Việt Nam vào tháng 1/2014, chúng tôi vô cùng hoan hỷ xin chia sẻ với các quý đạo hữu cuốn sách **bình giảng về 37 Pháp Tu Của Bồ Tát** bằng tiếng Việt.

Từ đáy lòng mình, chúng tôi vô cùng tri ân đại sư Garchen Rinpoche đã từ bi ban phát giáo pháp tinh túy nhiệm màu. Xin chí thành cầu nguyện cho đại sư Garchen Rinpoche và tất cả các vị đạo sư ba thời [quá khứ, hiện tại, vị lai] thân tâm an lạc và mọi hạnh nguyện độ sinh của các Ngài luôn luôn được viên thành.

Nguyện hồi hướng mọi công đức có được từ việc dịch, biên tập, và ấn tống cuốn sách này cho tất cả chúng sinh hữu tình, để họ luôn gặp được Phật Pháp trân quý trong đời này và tất cả các đời vị lai cho đến tận khi đạt được giác ngộ viên mãn. Nguyện cho Phật - Pháp lan tràn khắp các cõi để cứu độ chúng sinh.

Chúng tôi cũng xin thành tâm sám hối những sai sót trong quá trình chuyển ngữ và biên tập, do thiếu sót, sơ suất, hay trí tuệ thấp kém của bản thân. Nguyện cầu tất cả chúng sinh cùng được lợi lạc!

*Việt Nam, tháng 12 năm 2013.*

Nhóm chuyển ngữ và in ấn.

## BA MƯƠI BẢY PHÁP TU CỦA BỒ TÁT

### Nam mô Quán Thế Âm Bồ tát

Con luôn đem thân, khẩu, ý chí thành đảnh lễ Đạo sư vô thượng và đấng cứu độ Quán Thế Âm Bồ tát. Mặc dù quán chiếu rằng vạn pháp là không đến không đi, các ngài vẫn chuyên tâm nỗ lực mang lại lợi lạc cho chúng sinh.

Chư Phật toàn hảo, cội nguồn của tất cả lợi lạc và hạnh phúc, đều khởi nguồn từ việc thành tựu giáo pháp vi diệu. Và việc thành tựu đó lại tùy thuộc vào sự hiểu biết các pháp tu. Vì vậy tôi sẽ giải thích về các pháp tu của Bồ tát.

- (1) **Đã được thân người quý hiếm với đầy đủ sự tự do và may mắn, vậy hãy chuyên cần lắng nghe, suy tư, thiền tập bất kể ngày đêm để giải thoát cho chính mình và chúng sinh khỏi biển khổ Luân hồi. Đó là pháp tu của Bồ tát.**
- (2) **Tâm bám luyến người thân khuấy động như sóng nước. Tâm sân hận kẻ thù thiêu đốt như lửa cháy. Tâm vô minh không biết điều gì cần làm và điều gì không nên làm rất che chướng mê lầm. Hãy rời bỏ quê hương [để buông bỏ tâm vướng mắc vào nơi gây ra tham ái]. Đó là pháp tu của Bồ tát.**
- (3) **Khi tránh xa những nơi nguy hại [nơi dễ sinh khởi cảm xúc tiêu cực], phiền não sẽ dần giảm thiểu. Khi gìn giữ không để mất chánh niệm, những nỗ lực thiện hạnh sẽ tự nhiên tăng trưởng. Với sự tỉnh giác sáng rõ, tín tâm vào giáo pháp sẽ phát khởi. Hãy tu**

tập ở những nơi thanh vắng cô tịch. Đó là pháp tu của Bồ tát.

- (4) Thân bằng quyến thuộc lâu năm rồi sẽ phải rời xa. Tài sản tạo dựng bằng mồ hôi nước mắt rồi sẽ phải bỏ lại. Tâm thức - chỉ là khách trọ trong căn nhà thân xác - rồi sẽ phải ra đi. Hãy đừng bám luyến vào đời sống thế gian này. Đó là pháp tu của Bồ tát.
- (5) Khi giao du với bạn xấu, tam độc sẽ gia tăng; việc lắng nghe, suy tư, thiền tập sẽ giảm sút; tình yêu thương và lòng bi mẫn cũng bị suy thoái. Hãy xa lìa kẻ xấu. Đó là pháp tu của Bồ tát.
- (6) Khi nương tựa nơi Thiện tri thức, lỗi lầm của ta sẽ được tiêu trừ và đức hạnh của ta sẽ tăng trưởng như mặt trăng đang dần tròn đầy. Hãy trân quý các bậc Thiện tri thức siêu phàm hơn cả chính thân xác mình. Đó là pháp tu của Bồ tát.
- (7) Các vị trời phàm tục đang còn ở trong ngục tù của sinh tử Luân hồi thì làm sao có thể gia hộ cho ta được? Vì vậy khi tìm kiếm nơi nương tựa và quy y thì hãy quy y Tam Bảo – nơi nương tựa chân thật. Đó là pháp tu của Bồ tát.
- (8) Đấng Thế Tôn đã dạy rằng tất cả những khổ đau không thể chịu nổi của ba cõi thấp đều là quả báo của những ác nghiệp. Vì vậy dù có phải hy sinh mạng sống của bản thân thì cũng đừng bao giờ làm những việc ác. Đó là pháp tu của Bồ tát.
- (9) Lạc thú của ba cõi giống như giọt sương đọng trên ngọn cỏ, sẽ tan biến trong chớp lát. Hãy phấn đấu

đạt tới trạng thái giải thoát tối thượng vĩnh hằng. Đó là pháp tu của Bồ tát.

- (10) Khi những bà mẹ đã từng tử tế với chúng ta từ vô thủy vô chung đang chịu khổ đau thì hạnh phúc riêng mình liệu có nghĩa lý gì? Vì vậy hãy phát khởi tâm nguyện giác ngộ để giải thoát cho vô lượng chúng sinh. Đó là pháp tu của Bồ tát.
- (11) Tất cả các đau khổ [không trừ một ngoại lệ nào] đều xuất phát từ việc mong cầu hạnh phúc cho riêng mình. Chư Phật toàn giác bắt nguồn từ tâm vị tha. Bởi vậy hãy hoán đổi hạnh phúc của bản thân lấy sự khổ đau của chúng sinh. Đó là pháp tu của Bồ tát.
- (12) Mặc dù bị thúc đẩy bởi lòng tham khôn cùng, có những kẻ trộm cắp hoặc xúi giục người khác tước đoạt toàn bộ tài sản của ta, hãy dâng hiến cho họ thân xác, của cải, và công đức ta đã tích lũy trong ba thời [quá khứ, hiện tại, vị lai]. Đó là pháp tu của Bồ tát.
- (13) Mặc dù có kẻ định chặt đầu ta trong khi ta hoàn toàn vô tội, hãy dùng sức mạnh của lòng bi mẫn gánh nhận tất cả những tội ác của họ. Đó là pháp tu của Bồ tát.
- (14) Nếu có kẻ đi loan truyền hàng tỷ ngôn từ xúc phạm ta, hãy lấy tâm yêu thương đáp lại bằng cách nói về những đức tính tốt của người đó. Đó là pháp tu của Bồ tát.
- (15) Mặc dù có kẻ phơi bày những lỗi lầm của ta và phi báng chế nhạo ta nơi công cộng trước đám đông, hãy khiêm nhường đánh lễ người đó và coi họ như bậc Thiện tri thức. Đó là pháp tu của Bồ tát.

- (16) Mặc dù kẻ mà ta chăm sóc yêu thương như con đẻ lại xem ta như kẻ thù, hãy đối xử với kẻ đó như một bà mẹ hiền yêu thương đứa con bị bệnh. Đó là pháp tu của Bồ tát.
- (17) Mặc dù có kẻ ngang hàng hoặc thấp kém hơn ta, chỉ vì kiêu mạn lại đi coi khinh ta, hãy đặt kẻ đó lên đỉnh đầu với sự tôn kính giống như ta làm với vị Đạo sư. Đó là pháp tu của Bồ tát.
- (18) Mặc dù sống trong cảnh nghèo khó và thường xuyên bị khinh miệt, mắc bệnh hiểm nghèo và bị tà ma quấy phá, hãy không chút sờn lòng và hãy gánh nhận tất cả các ác nghiệp và khổ đau của chúng sinh. Đó là pháp tu của Bồ tát.
- (19) Mặc dù nổi tiếng và được bao người trọng vọng, hoặc giàu có tương đương với Tỳ Sa Môn Thiên Vương (vị trời chủ về tài của), hãy nhận rõ sự phù du của thịnh vượng thế gian, và hãy đừng tự phụ kiêu ngạo. Đó là pháp tu của Bồ tát.
- (20) Cho dù có tiêu diệt được kẻ thù bên ngoài, nhưng lại chưa khuất phục được kẻ thù bên trong là sự sân hận của chính mình, thì cũng chỉ làm gia tăng kẻ thù mà thôi. Bởi vậy hãy điều phục tâm bằng hai đoàn quân Từ và Bi. Đó là pháp tu của Bồ tát.
- (21) Ngũ dục thế gian cũng như nước muối, càng uống ta càng thêm khát. Hãy ngay lập tức buông bỏ bất cứ điều gì gây ra tham ái và bám chấp. Đó là pháp tu của Bồ tát.
- (22) Sự hiển bày của vạn pháp đều tùy thuộc vào tâm. Từ khởi thủy, bản tánh của tâm ta không hề bị chấp



trước vào các cực đoan, phóng chiếu vọng tưởng. Hiểu biết điều này như thế, hãy đừng để tâm bị lôi cuốn vào vòng nhị nguyên đối đãi chủ thể - đối tượng. Đó là pháp tu của Bồ tát.

- (23) Khi đối diện những đối tượng hấp dẫn, cho dù thấy chúng đẹp đẽ như cầu vồng giữa hạ, hãy biết rằng chúng không có tự tánh và hãy buông bỏ tham ái bám chấp. Đó là pháp tu của Bồ tát.
- (24) Mọi hình thức khổ đau đều như mộng ảo (tựa cái chết của đứa con trong giấc mộng của bà mẹ). Chấp các huyễn ảnh là thực có sẽ làm phiền muộn tâm ta. Vì vậy, khi gặp nghịch cảnh, hãy coi chúng như ảo huyễn. Đó là pháp tu của Bồ tát.
- (25) Kẻ mong cầu giác ngộ khi cần có thể bố thí cả sinh mạng của mình, hướng hồ chỉ là những thứ vật chất bên ngoài? Hãy bố thí mà không mong đợi được đền đáp hay trả quả tốt đẹp. Đó là pháp tu của Bồ tát.
- (26) Nếu không giữ giới, ta sẽ không thể đạt được mục đích của riêng mình, đừng nói chi đến ước muốn thành tựu lợi lạc cho tha nhân [điều này thật đáng buồn cười]. Vì vậy, hãy trì giới mà không có sự mong cầu của thế gian. Đó là pháp tu của Bồ tát.
- (27) Đối với những vị Bồ tát mong nguyện vun bồi đức hạnh, thì tất cả những kẻ hãm hại họ lại là những bảo vật trân quý. Vì vậy hãy trưởng dưỡng hạnh nhẫn nhục với tâm không thù hận. Đó là pháp tu của Bồ tát.
- (28) Ngay như hàng Thanh văn và Độc giác chỉ mong thành tựu mục đích [giải thoát] của riêng mình,

cũng gắng công tu tập miên mật như đang khẩn trương dập tắt lửa cháy trên đầu. Vì vậy, hãy nỗ lực tinh tấn để làm lợi lạc cho tất cả chúng sinh, và đó cũng chính là nguồn gốc của mọi đức hạnh. Đó là pháp tu của Bồ tát.

- (29) Nên biết rằng mọi cảm xúc phiền não đều bị tiêu trừ bởi thiền chỉ và thiền quán, vì thế hãy luyện tập định tâm để siêu vượt cả bốn tầng thiền vô - sắc. Đó là pháp tu của Bồ tát.
- (30) Nếu thiếu trí huệ Ba la mật thì dù có cả năm Ba la mật [kia] cũng vẫn không thể đạt tới giác ngộ tối thượng. Vì vậy hãy vun bồi các phương tiện thiện xảo cùng với trí huệ tam vô tướng [trí huệ không phân biệt ta, người và các pháp]. Đó là pháp tu của Bồ tát.
- (31) Nếu chỉ thể hiện [bề ngoài] là một hành giả mà không tự quán xét lỗi lầm của bản thân, thì ta có thể hành động đi ngược lại với Phật pháp. Vì vậy hãy luôn luôn quán xét và loại trừ lỗi lầm của mình. Đó là pháp tu của Bồ tát.
- (32) Nếu vì sự thôi thúc của các cảm xúc ô nhiễm mà ta vạch lỗi của một vị Bồ tát thì chính ta tự hại mình. Vì vậy hãy đừng đi nói về lỗi lầm của những hành giả Đại Thừa. Đó là pháp tu của Bồ tát.
- (33) Nếu bị lôi kéo vào vòng danh lợi, có thể gây ra tranh chấp và làm giảm sút các hoạt động lắng nghe, suy tư, thiền định. Vì thế hãy từ bỏ sự tham ái đối với các mối quan hệ bạn bè, họ hàng, thí chủ. Đó là pháp tu của Bồ tát.

- (34) Ác khẩu làm xáo động tâm trí kẻ khác và làm hư hoại hạnh Bồ tát. Vì thế hãy tránh những lời nói khắc nghiệt gây ra sự bất an cho kẻ khác. Đó là pháp tu của Bồ tát.
- (35) Khi những cảm xúc phiền não đã trở thành thói quen lâu ngày thì thật khó để vượt qua chúng bằng các phương pháp đối trị. Hãy trang bị cho mình vũ khí đối trị là chánh niệm và hãy diệt trừ các cảm xúc phiền não như tham ái ngay khi chúng vừa phát khởi. Đó là pháp tu của Bồ tát.
- (36) Nói tóm lại, bất luận đang làm gì, ta phải luôn tự hỏi 'Tâm ta đang ở trạng thái nào?' Hãy liên tục duy trì chánh niệm và tỉnh giác để thành tựu mục đích làm lợi lạc cho chúng sinh. Đó là pháp tu của Bồ tát.
- (37) Để giải trừ nỗi thống khổ của vô lượng chúng sinh, với trí huệ thuần tịnh tam vô tướng [trí huệ không phân biệt ta, người và các pháp], hãy hồi hướng tất cả các công đức có được từ nỗ lực này để đạt được giác ngộ. Đó là pháp tu của Bồ tát.

Tôi đã soạn 37 *Pháp tu của Bồ tát* cho tất cả những ai muốn tu tập Bồ tát đạo, theo lời giảng và luận giải của chư vị tổ sư, dựa trên các yếu nghĩa trong kinh điển và Mật điển.

Vì trí tuệ kém cỏi và sự hiểu biết nghèo nàn nên đây không phải là áng thơ làm vui lòng các học giả. Tuy nhiên vì tôi đã dựa trên kinh điển và lời giáo huấn của các bậc tổ sư nên tôi cho rằng các pháp tu của Bồ tát này không có gì sai sót.

Mặc dù vậy, một người với trí tuệ thấp kém như tôi khó có thể thấu hiểu hết độ sâu đại hạnh của các bậc Bồ tát. Con cầu

xin các ngài lượng thứ cho những khuyết điểm của con, chẳng hạn như các ý tứ thiếu mạch lạc và mâu thuẫn.

Nương theo công đức này, nguyện cho tất các chúng sinh thông qua việc thực hành Bồ đề tâm tương đối và tuyệt đối trên quý, sẽ trở thành đấng Cứu Độ Quán Thế Âm (Chenrezig), vị Bồ tát thoát khỏi hai kiến chấp, chấp [tồn tại] thế gian và chấp an lạc [xuất thế gian].

## BÌNH GIẢNG BA MƯƠI BẢY PHÁP TU CỦA BỒ TÁT

Thầy đã giảng về *37 Pháp tu của Bồ tát* nhiều lần trong nhiều năm bởi vì đây là cái mà chúng ta cần đọc tụng và thực hành. Đối với một người biết cách thực hành Pháp thì chẳng có gì mà không được bao gồm trong *37 Pháp tu của Bồ tát*. Tất cả các lời dạy của đức Phật được bao gồm trong các Ba la mật siêu việt và trong bản văn ngắn gọn này.

Nói rằng tất cả các lời dạy của đức Phật được bao gồm trong các Ba la mật siêu việt và trong bản văn này có nghĩa là như thế nào? Nói một cách đơn giản thì tám mươi bốn ngàn Pháp môn chẳng là gì khác ngoài các phương tiện để trưởng dưỡng Bồ đề tâm. Sau mỗi lần thực hành Pháp, chúng ta đều đề cập đến Bồ đề tâm tối thượng và trân quý? Vậy Bồ đề tâm trân quý ở chỗ nào? Tất cả mọi chúng sinh chỉ muốn được hạnh phúc và không muốn phải khổ đau. Nguồn gốc của mọi hạnh phúc, điểm cốt yếu mà từ đó hình thành mọi lợi lạc và an lành là Bồ đề tâm. Lợi ích tạm thời của Bồ đề tâm là việc đạt được hạnh phúc trong ba cõi giới cao. Về phương diện tối hậu, Bồ đề tâm sẽ đích xác dẫn đến Phật quả. Nó cũng giống như một viên ngọc trân quý vậy; chúng ta xem vàng, kim cương và những thứ tương tự là trân quý và lấy làm hài lòng khi đeo chúng quanh cổ. Vậy mà chúng lại là nguồn gốc của khổ đau; Chúng ta thích chúng, chúng ta giữ chặt lấy chúng, chúng ta bám luyến vào chúng. Để có được những vật này, chúng ta phải làm việc cật lực, chúng ta phải

tiêu nhiều tiền và khi chúng ta mất tiền thì chúng ta sẽ cảm thấy đau khổ. Do đó, chúng tạo ra khổ đau. Nhưng nếu con có được Bồ đề tâm ở tận sâu thẳm trái tim thì nó sẽ mãi theo con đời đời, kiếp kiếp. Con không thể đánh mất Bồ đề tâm ngay cả khi con lìa đời, do đó, Bồ đề tâm đích thực là viên ngọc quý. Trước tiên, con phải hiểu được ý nghĩa của Bồ đề tâm trân quý. Cái viên ngọc trân quý này ở chỗ nào? Bồ đề tâm được biết đến như ‘Tâm thức giác ngộ’ và do đó, nó ở trong tâm thức chúng ta. Đó là tình yêu của chúng ta đối với cha mẹ, anh em và bè bạn. Nhưng ngay lúc này đây, tình yêu đó còn nhỏ bé lắm.

Trong Tạng ngữ, Bồ đề tâm là *Jang Chub Sem*. *Jang* có nghĩa là mọi sự ích kỷ đã được *loại bỏ*. *Chub* có nghĩa là tâm thức mang lại lợi lạc cho chúng sinh đã được *thành tựu*. Khi con thường xuyên nghĩ ‘Nguyện cho tôi là người hữu ích’ thì tâm lợi tha và tình yêu thương sẽ khởi lên. Một khi tâm chấp ngã và ích kỷ đã bị loại bỏ thì một thái độ lợi tha đích thực và cao cả được hình thành trong tâm chúng ta. Đây là ý nghĩa của từ *Jang Chub*. Bồ tát là một vị đã thuần dưỡng được tâm mình, hoàn toàn không có sự sợ hãi đối với Luân hồi và các cõi thấp. Trong Tạng ngữ, Bồ tát được gọi là *Jang Chub Sem Pa*; *Pa* có nghĩa là *anh hùng*. Người có Bồ đề tâm thực sự là một anh hùng. Không còn sợ hãi vì tâm Bồ tát đã chứng được vô ngã và nguồn gốc của các nỗi sợ hãi là cái ngã. Khi không còn ngã thì không còn biết sợ.

Nội dung của Bồ đề tâm nguyện là ‘Bồ đề tâm, tâm trân quý và tối thắng: nguyện cho Bồ đề tâm phát khởi ở những nơi mà nó chưa phát khởi, nguyện cho nó không thoái chuyển khi đã phát khởi và nguyện cho nó ngày càng tăng trưởng

hơn nữa'. Giai đoạn đầu tiên khi tu tập Bồ đề tâm là nhận biết khổ đau qua việc thiền quán Bốn tư tưởng chuyển tâm<sup>1</sup>. Sự thiếu vắng Bồ đề tâm là bản tánh của khổ đau và Bồ đề tâm là phương pháp cao nhất để thoát khổ. Trước hết, theo Biệt giải thoát thừa hay Biệt giải thoát thừa, chúng ta nhận biết khổ đau và nguồn gốc của mọi khổ đau là sự chấp ngã. Nếu con không đoạn diệt sự chấp ngã thì con sẽ không tìm được sự giải thoát mà sẽ trôi lăn mãi mãi trong Luân hồi và cuối cùng thì sẽ bị đọa sinh xuống các cõi thấp. Sau khi đã thực hành Bốn tư tưởng chuyển tâm, con phải tu tập Sáu Ba la mật<sup>2</sup>. Bồ đề tâm nguyện tóm tắt các đường tu Biệt giải thoát thừa, Bồ tát thừa và Kim cang thừa: 'Nguyện cho Bồ đề tâm phát khởi ở những nơi mà nó chưa phát khởi' là đường tu Biệt giải thoát thừa, 'nguyện cho nó không thoái chuyển khi đã phát khởi' là đường tu Bồ tát thừa' và 'nguyện cho nó ngày càng tăng trưởng hơn nữa' là đường tu Kim cang thừa.

### **Nam mô Quán Thế Âm Bồ tát.**

Quán Thế Âm Bồ tát là đấng cứu độ trong cõi Ta Bà. Đức Quán Thế Âm Bồ tát cũng giống như cha của tất cả chư Phật, tuy nhiên điều đó không có nghĩa là chúng ta phải thay đổi người cha thế tục của mình! Đức Phật có lòng đại bi, và nếu

---

<sup>1</sup> Đây là bốn tư tưởng giúp tâm thức quay lưng lại với cõi Ta bà và hướng đến Phật pháp: 1) Tái sinh với thân người trân quý là việc hiếm có; 2) Mọi người chắc chắn sẽ chết và mọi thứ đều vô thường; 3) Không có hạnh phúc thực sự trong cõi luân hồi mà chỉ có khổ đau mà thôi; 4) Nghiệp báo sẽ theo chúng ta đời đời, kiếp kiếp như bóng với hình.

<sup>2</sup> Bồ thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định và trí huệ Ba La Mật.

con không phát khởi lòng bi mẫn thì con không thể trở thành Phật. Đức Quán Thế Âm là Đấng Đại Bi Oai Lực, và bởi vì ngài là hiện thân của lòng bi mẫn, ngài cũng giống như cha của tất cả chư Phật. Cõi Luân hồi đã hình thành trên cơ sở các nỗi lo âu và đau khổ của chúng ta, và đức Quán Thế Âm được gọi là ‘đấng cứu độ thế giới này’ bởi vì ngài bảo vệ chúng ta khỏi sự đau khổ. Khi chúng ta nói rằng ‘con đánh lễ’ có nghĩa là chúng ta đang đánh lễ Đức Quán Thế Âm, cũng giống như khi nói rằng ‘Ôi, ngài thật vĩ đại, ngài bảo vệ chúng sinh khỏi đau khổ’.

**Con luôn đem thân, khẩu, ý chí thành đánh lễ Đạo sư vô thượng và đấng cứu độ Quán Thế Âm Bồ tát. Mặc dù quán chiếu rằng vạn pháp là không đến không đi, các ngài vẫn chuyên tâm nỗ lực mang lại lợi lạc cho chúng sinh.**

Đó là sự thể hiện lòng tôn kính đến đức Quán Thế Âm. Khi đức Quán Thế Âm và tất cả chư Phật ba thời [quá khứ, hiện tại, vị lai] đạt được Phật quả, các ngài giác ngộ rằng mọi hiện tượng trong Luân hồi và Niết bàn không đến cũng không đi và [tâm] các ngài an trụ như không gian. Khi có khái niệm về bản ngã, sáu cảm xúc phiền não xuất hiện. Bị sai xử bởi các cảm xúc phiền não, chúng ta tham gia vào đủ các loại hoạt động và tích lũy nghiệp. Vì vậy chúng ta trôi lăn không ngừng nghỉ trong sáu cõi Luân hồi, giống như một bánh xe quay mãi không ngừng. Mặc dù đức Quán Thế Âm quán chiếu rằng vạn pháp không đến cũng không đi, vô số Báo thân (thân hỷ lạc) và Hóa thân (thân hóa hiện) khởi sinh từ lòng bi mẫn của ngài để mang lại lợi lạc cho chúng ta. Tất cả các vị Đạo sư tâm linh cũng giống như là các Hóa thân của đức Quán Thế Âm. Các Hóa thân xuất hiện trong



tất cả sáu cõi Luân hồi trong nhiều hình tướng khác nhau. Những dòng in đậm ở trên thể hiện sự tôn kính đối với năng lực hóa hiện độ sinh của các ngài.

Trong bản văn thì Đạo sư được nói đến trước cả đức Quán Thế Âm, là muốn chuyển tải một ý nghĩa quan trọng. Tâm của Đạo sư, bậc Thiện tri thức chân thực, mang đầy đủ phẩm hạnh của Giới, Định, Huệ và cũng có cùng những phẩm hạnh với đức Phật. Tâm ấy là sự hợp nhất của tính Không và lòng bi mẫn. Nhưng nói về khía cạnh từ ái đối với chúng ta thì vị Đạo sư chính là người từ ái nhất. Tác giả của *37 pháp tu Bồ tát*, ngài Ngulchu Thogme Zangpo, trực tiếp chứng ngộ được Bồ đề tâm. Giáo pháp của đức Phật thì vô biên, vô tận, và nếu chúng ta không nương tựa vào một vị Đạo sư, chúng ta sẽ không có khả năng để tu tập giáo pháp đó một cách hiệu quả. Vì vậy mặc dù phẩm hạnh của Đạo sư ngang bằng như phẩm hạnh của đức Phật, sự từ ái mà ngài dành cho chúng ta thậm chí còn hơn cả đức Phật.

Đối với ý nghĩa của từ *lama* (Đạo sư hay vị thầy tâm linh) trong tiếng Tạng, âm tiết đầu tiên *la* có nghĩa là *cao*. Điều này cần được hiểu là một tâm thức cao thượng. Chúng ta nên luôn nhớ tới điều này. Ví dụ tất cả những ai có trí huệ nhất định trên thế giới này đều luôn nghĩ về đức Đạt Lai Lạt Ma với một sự tôn kính. Con nên luôn nhớ nghĩ đến Đạo sư tâm linh của con. Khi nghĩ về ngài thì con nghĩ đến điều gì? Ngài không cho con những món quà to lớn nhưng khi nghĩ về Đạo sư thì con cảm thấy hạnh phúc. Đó là tại sao? Đó là vì tình yêu thương. Đạo sư yêu thương chúng ta như mẹ yêu thương con, và vì vậy khi chúng ta nghĩ về Đạo sư cũng giống như khi con nhớ về mẹ. *La* có nghĩa là siêu vượt chúng

sinh bình thường, và *ma* có nghĩa là mẹ, Đạo sư giống như mẹ của tất cả chúng sinh. Đó là ý nghĩa của từ *lama*. Con cần nghĩ rằng vị Đạo sư tâm linh chân chính có đầy đủ các phẩm hạnh của Giới, Định, Huệ và vì vậy ngài chính là hậu duệ chân thực của đức Phật. Đó là điều mà con nên suy ngẫm. Đạo sư luôn nhớ nghĩ đến tất cả chúng sinh với tình yêu thương, vì vậy khi nghĩ về ngài, con sẽ thiết lập được một mối liên hệ trực tiếp với ngài, đó là sự kết nối của tình yêu thương. Đầu tiên con cần phải suy ngẫm về cảm xúc mà người mẹ dành cho đứa con của mình. Khi chúng ta thọ Bồ tát giới, chúng ta phát khởi một thái độ giống như là người mẹ đối với đứa con của bà, và chúng ta mở rộng thái độ đó cho tất cả chúng sinh. Nếu thái độ đó chưa được phát khởi thì phương pháp để phát khởi Bồ đề tâm chính là tình yêu thương, đó cũng giống như viên ngọc như ý. Dù rằng con có sự hiểu biết một cách khoa học và thấu đáo mọi sự trên thế giới này thì nó cũng không giúp con có phương pháp để giải thoát khỏi những đau khổ trong luân hồi. Phương pháp đó chính là phát khởi Bồ đề tâm nơi nó chưa được phát khởi. Chính vì vậy vị Đạo sư là hết sức trân quý, còn trân quý hơn viên ngọc như ý hàng nghìn lần. Đạo sư hiện diện một cách thực sự trong giòng tâm thức, điều này chỉ có thể truyền từ tâm qua tâm. Vì vậy con cần phải nương tựa vào một vị Đạo sư, và sự liên hệ được truyền qua tâm chứ không thể chỉ qua lời nói đầu môi.

### **Con luôn đem thân, khẩu, ý chí thành đánh lễ.**

Có một điểm rất quan trọng cần được hiểu liên quan đến việc đánh lễ. Khi đầu của chúng ta chạm xuống đất thì đó là đánh lễ bằng thân (lễ lạy). Đầu tiên con cần phát khởi lòng

sùng kính, sau đó con chấp tay và lễ lạy với thân của mình. Nhưng đánh lễ thật sự là khi, do bởi nhớ được các phẩm tính tối hảo của Tam Bảo<sup>3</sup>, con trưởng dưỡng tín tâm vào nhân quả - tín tâm vào các lợi ích của thiện hạnh và những tác hại của ác hạnh. Sau khi trưởng dưỡng tín tâm vào nhân quả thì từ bỏ các ác hạnh của thân chính là đánh lễ bằng thân, từ bỏ các ác hạnh của khẩu và thực hiện các thiện hạnh thông qua khẩu như đọc tụng các bài nguyện, các bài cúng dường hay tán thán, lắng nghe giáo pháp, tụng chú chính là đánh lễ của khẩu. Đánh lễ của tâm là quan trọng nhất. Trong ba loại đánh lễ: đánh lễ của thân, đánh lễ của khẩu, và đánh lễ của tâm, thì đánh lễ của tâm là quan trọng nhất. Nhờ có sự tín tâm mạnh mẽ nên một số vị lạt ma lớn tuổi vẫn có thể cố gắng rập người cúi lạy với đầu chạm đất mặc dù thân của họ rất khó làm được điều này. Nhưng ngay cả khi thân của họ không thực hiện động tác lễ lạy được thì trong tâm mình, các vị lạt ma nhớ từng vị Phật rất chi tiết, và chính bản thân việc tưởng nhớ đến chư Phật cũng là sự đánh lễ. Và như vậy các vị lạt ma lớn tuổi kia đánh lễ vô số vị Phật. Khi con quán tưởng rằng có hàng trăm, hàng nghìn, hàng chục nghìn vị Phật hóa hiện, và mỗi vị Phật đều có các phẩm hạnh tuyệt hảo, và con cúng dường sự đánh lễ bằng trí huệ của con trước mỗi một vị Phật, thì điều này mang lại lợi ích to lớn. Hình thức đánh lễ bằng tâm này rất quan trọng. Đối với một số người, ví dụ như những người bị ốm và khó để lễ lạy hay đánh lễ bằng thân, họ có thể nghĩ rằng họ phải lễ lạy bằng thân của mình và cố để làm được như vậy nhưng cuối cùng

---

<sup>3</sup> Phật, Pháp và Tăng.

thì họ trở nên kiệt sức và không thể tiếp tục lễ lạy bằng thân được nữa. Nhưng họ vẫn có thể thực hiện việc đánh lễ bằng tâm và khẩu. Thậm chí nếu một người không thể lễ lạy bằng thân, họ vẫn có thể tụng các bài nguyện quy y với tâm chí thành. Mục đích chính của việc lễ lạy một trăm ngàn biến là để giúp trưởng dưỡng tín tâm bất thối chuyển nơi Tam Bảo. Kết quả của việc lễ lạy như vậy là con cần nghĩ được ‘Tam Bảo là nơi hoàn toàn đáng tin cậy! Từ đời này sang đời kia, con sẽ tin tưởng Tam Bảo là nơi quy y tối thượng nhất.’ Có giáo huấn đã dạy rằng lễ lạy là tốt, mà không lễ lạy cũng tốt, ‘mặc dù một số người đang trong thời kỳ nhập thất ẩn cư, họ lại đi xuống phố’. Đức Gampopa nói rằng khi con đã hoàn toàn thuần phục được tâm mình thì không còn khác biệt giữa việc con ở trong tịnh thất hay con xuống phố. Cũng tương tự như vậy, nếu con đã phát khởi được tín tâm kiên cố thì cũng không còn khác biệt giữa việc con có thực sự dùng thân đánh lễ hay không dùng thân đánh lễ, bởi vì lúc đó thì thực sự là con đã luôn đánh lễ suốt cả ngày đêm.

**Chư Phật toàn hảo, cội nguồn của tất cả lợi lạc và hạnh phúc, đều khởi nguồn từ việc thành tựu giáo pháp vi diệu. Và việc thành tựu đó lại tùy thuộc vào sự hiểu biết các pháp tu. Vì vậy, tôi sẽ giải thích về các pháp tu của Bồ tát [hay các pháp hành Bồ tát Đạo].**

‘Lợi lạc và hạnh phúc’ là chỉ đến những lợi ích tạm thời và hạnh phúc tối hậu. Các vị Bồ tát có được lợi lạc trong kiếp này và cuối cùng các vị đạt được Phật quả. Cách khác để hiểu về các vị [Bồ tát] là họ mang lại lợi ích cho chính mình và mang hạnh phúc cho tha nhân. Điều đó có nghĩa là gì? Góc rễ của khổ đau nơi ta và người là sự chấp ngã. Nếu hai người bạn yêu

thương nhau và đối xử với nhau bằng tình yêu thương thì các loại sân hận sẽ bị tiêu trừ. Người nhận được tình yêu thương sẽ hạnh phúc và vui vẻ. Tình yêu thương hiện hữu khi vắng bóng sự chấp ngã, nhưng khi tồn tại sự chấp ngã thì tình yêu thương không thể phát khởi. Tình yêu thương cũng giống như mặt trời, nó làm vui dịu sự khổ đau và nỗi sợ hãi. Chính sự hợp nhất bất khả phân chia giữa ta và người là nguyên nhân giúp đồng thành tựu mục đích cao nhất của ta và người. Vì vậy chúng ta hiểu được rằng tình yêu thương mang lại lợi ích cho chính chúng ta và mang lại hạnh phúc cho người khác. Tình yêu thương này phát khởi từ đâu? Nó phát khởi từ Bồ đề tâm, từ chư Phật.

Chư Phật toàn hảo là gì? ‘Toàn hảo’ là nói đến sự hóa hiện của tất cả các phẩm hạnh giác ngộ của Phật quả. Sau khi con đạt được giác ngộ Kim Cang Trì Pháp thân, con sẽ thành tựu các phẩm hạnh của Pháp thân (thân trí huệ) cho mục đích của mình. Và rồi con sẽ thực hiện công hạnh vì lợi ích của tha nhân thông qua việc hóa hiện dưới hai hình thức Ứng Hóa thân (thân có sắc tướng) chùng nào mà không gian còn tồn tại. Đây chính là sự viên mãn công đức và phẩm hạnh giác ngộ. Chẳng có gì mà lại không viên mãn trong chư Phật. Đó là ý nghĩa ‘mọi phẩm hạnh được viên mãn.’

Từ đức Phật trong tiếng Tạng là *Sang gye*. *Sang* có nghĩa là mọi bám chấp nhị nguyên được tịnh hóa. Đây chính là trí huệ nguyên sơ bất nhị của chư Phật. Luân hồi và Niết bàn là hợp nhất bất khả phân chia; vạn pháp không đến cũng không đi. *Gye* có nghĩa là tâm của chư Phật an trụ như không gian và thẩm thấu tất cả mọi chúng sinh, và vì vậy

mọi chúng sinh đều có trong mình tâm của chư Phật. Vì vậy con có thể đánh lễ chính bản tâm của mình.

Chư Phật toàn hảo khởi nguồn từ việc thành tựu giáo pháp vi diệu. Nói một cách đơn giản thì giáo pháp vi diệu chính là tình yêu thương và lòng bi mẫn. Chúng ta được dạy rằng tám mươi bốn ngàn pháp môn của giáo pháp đức Phật đều được quy tụ trong Bồ đề tâm. Để đạt được giác ngộ, con cần phải biết cách để bước trên con đường Đạo, và vì vậy bản văn có nói ‘tôi sẽ giải thích các pháp tu của Bồ tát.’ Bồ tát là những vị đã phát khởi Bồ đề tâm và vì vậy đã trở thành con của chư Phật. Tất cả ai có Bồ đề tâm đều là con của chư Phật. Đức Atisha đã nói rằng ‘Con đánh lễ tất cả những ai đang tu dưỡng Bồ đề tâm.’ Tất cả chư Phật đều có Bồ đề tâm. Nếu con là con của chư Phật thì con cần phải đi theo con đường của chư Phật.

Đầu tiên con cần phải hiểu được tầm quan trọng của việc có được thân người trân quý.

**1. Đã được thân người quý hiếm với đầy đủ sự tự do và may mắn, vậy hãy chuyên cần lắng nghe, suy tư, thiền tập bất kể ngày đêm để giải thoát cho chính mình và chúng sinh khỏi biển khổ Luân hồi. Đó là pháp tu của Bồ tát.**

Milarepa đã nói với người thợ săn Gonpo Dorje: ‘Việc tái sinh làm người trân quý thực sự hiếm hoi nhưng tái sinh để có một cuộc sống như con thực ra chẳng phải là hiếm hoi gì’. Con phải quán tưởng riêng biệt tám điều kiện tự do và mười điều kiện thuận lợi để hiểu được các phẩm chất vĩ đại của thân người này. Tám điều kiện tự do là không bị tái sinh làm chúng sinh trong cõi địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, kẻ man rợ,

vị trời, kẻ tà đạo, kẻ khuyết tật và kẻ sống trong thời kỳ không có vị Phật nào xuất thế. Ngay cả khi con đã tái sinh làm người, con sẽ không thể thoát khỏi cõi Luân hồi nếu tất cả các điều kiện tự do này không được viên mãn. Không có các điều kiện này, cuộc sống con người cũng chẳng khác biệt nhiều so với đời sống con vật. Khi chúng ta quán tưởng từng điều kiện tự do này thì chúng ta sẽ thấy mình không bị đọa sinh vào các cõi giới nói trên nhưng chúng ta cũng cần có mười điều kiện thuận lợi viên mãn. Trước hết, [năm] điều kiện thuận lợi khách quan là: Phật đã xuất thế, Phật đã xoay chuyển Pháp luân, giáo pháp vẫn được lưu truyền, có người thực hành Pháp và con tu tập vì lợi ích của người khác. Năm điều kiện thuận lợi chủ quan là: con được tái sinh làm người, được sinh ra trên vùng đất trung tâm, có ngũ quan lành lặn, không sa vào ác đạo và có tín tâm vào Tam Bảo. Nếu con hoàn toàn có đủ mười tám phẩm tính này thì con đã có được thân người thực sự hiếm quý. Dường như tất cả chúng ta, khi đã bước vào cánh cổng của các giáo lý của đức Phật, đều hội đủ mười tám yếu tố này. Khi con quán tưởng về từng điều kiện một thì con phải nghĩ rằng: ‘À, mình đã bước vào cánh cổng của các giáo lý của đức Phật, đây là điều thực sự quý báu!’ Rồi con quyết chí cho rằng đời mình thực sự quý báu, như viên ngọc quý vậy và con sẽ quyết tâm sử dụng tốt và không lãng phí đời sống của mình.

Nhiều người không xem các pháp tu dự bị là quan trọng vì tự cho là mình đã hiểu rõ mười tám điều kiện tự do và thuận lợi vì đã đọc qua bản văn và không cần quán tưởng về chúng nữa. Đây là điều rất sai lầm. Trước hết, con phải tu học bốn tư tưởng chuyển tâm thật kỹ càng và sau đó thực

hành liên tục. Con phải nhanh chóng nhớ ra bốn tư tưởng này. Khi chúng ta thức dậy vào buổi sáng, chúng ta nghĩ: 'À! mình muốn ngủ nướng thêm một chút.' Nhưng, ngay lúc đó, chúng ta phải nhanh chóng nhớ lại: 'À, khoan! mình không muốn phí phạm cuộc sống làm người vốn trân quý và vô cùng khó đạt'. Sau đó, chúng ta sẽ thức dậy ngay lập tức. Chúng ta phải nhớ đến điều này từng ngày một. Đức Jigten Sumgon đã nói rằng các pháp dự bị tu tập còn thâm sâu hơn cả pháp tu chính bởi vì việc tu tập pháp dự bị cũng giống như xây dựng nền móng vững chắc cho căn nhà và như vậy, căn nhà cũng sẽ kiên cố. Để thực hành các pháp dự bị này, con phải lĩnh hội được ý tưởng rồi sau đó là tự chứng nghiệm. Con phải quán chiếu từng khía cạnh một, từng niềm vui, nỗi khổ trong sáu cõi cho đến khi con thực sự hiểu ra để rồi con nhận thức được toàn bộ Luân hồi đích thực là khổ đau. Con sẽ xác quyết được rằng mặc dù chư Thiên được hưởng lạc thú và của cải sung túc nhưng đời sống của chư vị này không có thực chất bởi vì họ không hướng đến trạng thái giác ngộ. Đó là lý do vì sao đức Milarepa đã nói rằng cuộc sống làm người có tác dụng rất mãnh liệt cho cả chánh đạo lẫn ác đạo. Cuộc sống làm người có tác dụng cực kỳ mạnh mẽ đến nỗi chúng ta có thể đạt được giác ngộ chỉ trong một kiếp sống nếu chúng ta thực hành giáo pháp chánh đạo. Mặt khác, nếu chúng ta vào đường ác đạo, chúng ta sẽ đọa sinh vào các cõi giới thấp trong một thời gian rất dài. Tất cả đều là do cái thân con người. Đức Sakyapa đã nói rằng thân người ta cũng giống như kẻ thù và nếu các con không thực hành giáo pháp thiêng liêng, thân này thực sự là một kẻ thù. Do thân này, chúng ta tạo nhiều nghiệp báo là



các nguyên nhân dẫn đến việc bị đọa sinh ở các cõi giới thấp; Do đó, thân người là kẻ thù. Thân này cũng tạo ra mọi tư tưởng phiền não. Chỉ bằng cách không bám luyến vào thân này, chúng ta sẽ không còn tư tưởng phiền não. Đây là một điểm quan trọng.

Trong 37 *Pháp tu của Bồ tát*, thân người được ví như con thuyền đưa chúng ta qua đại dương khổ não bao la và sâu thẳm. Đại dương này trông có vẻ bao la nhưng chúng ta phải nhìn vào trong tâm thức của mình. Sự vô minh của những kẻ có thân người bé nhỏ lại bao la và sâu thẳm vì nó đã được tích tụ từ thời vô thủy. Sự tỉnh giác siêu việt ẩn tàng trong từng tâm thức phải được đánh thức. Viên ngọc trong tâm thức phải được chiêm hữu. Chúng ta phải nuôi dưỡng thân này nhưng phải làm theo lời đức Phật dạy là không phạm vào hai biên kiến<sup>4</sup>. Dĩ nhiên chịu được gian khó như đức Milarepa, là thân tâm không hề dao động, lại là một chuyện khác nhưng chúng ta phải làm theo lời dạy của đức Phật và nuôi dưỡng thân mình không thái quá mà cũng chẳng khắc nghiệt quá. Dùng thân này để gặt hái kết quả tốt là điều quan trọng nhất. Chúng ta phải thu hoạch được sự chín muồi của tâm thức: Bồ đề tâm.

Bằng cách tu tập sáu Ba la mật, cái thuyền [thân người] sẽ đưa chúng ta đến hòn đảo Giác ngộ trân quý. Về mặt chủ quan, con phải trưởng dưỡng tín tâm và về mặt khách quan, giáo pháp vẫn phải được lưu truyền; hai cái này phải đi đôi với nhau. Đức Phật phải tuyên thuyết giáo pháp và Phật

---

<sup>4</sup> Biên kiến dục lạc và biên kiến khổ hạnh.

pháp vẫn phải được lưu truyền. Nhưng nếu con không tuân theo các giáo huấn này thì chúng là vô nghĩa. Cho dù năm điều kiện thuận lợi liên quan đến lời dạy của đức Phật vẫn hiện hữu nhưng chúng sẽ là vô nghĩa, trừ phi con thực hành các lời dạy này. Con phải bước vào cánh cổng của các giáo lý của đức Phật thông qua việc quy y v.v.. Nếu Phật pháp vẫn lưu truyền và có một ngôi chùa chẳng hạn nhưng con chẳng hề quan tâm thì cũng vô nghĩa. Mọi ngôi chùa của bốn dòng truyền thừa tượng trưng cho giáo pháp của đức Phật; Do đó, chùng nào mà chùa vẫn tồn tại thì chúng ta có thể nói rằng Phật pháp vẫn được lưu truyền. Nếu con trở thành Phật tử, con phải trưởng dưỡng tín tâm và Bồ đề tâm. Đây là ý nghĩa của việc trở thành Phật tử. Nếu con quán tưởng sâu xa rằng điều gì sẽ xảy ra nếu Phật pháp không còn lưu truyền và Luân hồi có bản chất là đau khổ và không có thực chất thì một nỗi sợ hãi khó tin sẽ phát khởi trong tâm con. Con phải đặc biệt quán tưởng đến mười điều kiện thuận lợi thật kỹ lưỡng và liên tục. Trước hết con phải nghe Pháp kỹ càng và sau đó quán tưởng không ngừng. Những gì mà các con đã lĩnh hội phải trở thành một phần của nhận thức thông qua việc quán tưởng liên tục. Vào buổi sáng, hãy quán tưởng về sự khó khăn để có được các điều kiện tự do và thuận lợi.

Trong mọi hoạt động hằng ngày của con, hãy tịnh hóa tâm thức bằng cách quán tưởng đến tính tất yếu của nghiệp, nhân và quả. Còn buổi tối trước khi đi ngủ, hãy quán tưởng đến cái chết và sự vô thường. Thầy Jigme Dorje đã nói rằng hằng ngày con phải liên tục quán tưởng như vậy. Việc này là hữu ích. Tỉnh thoảng, khi con cảm thấy mệt mỏi và buồn ngủ, nếu nhớ đến những khó khăn để có được các điều kiện

tự do và thuận lợi, con sẽ nhanh chóng tỉnh ngủ. Con phải thực hành cả ngày lẫn đêm. Con có thể tự hỏi khi nào mình sẽ đi ngủ và làm việc nhưng không nên nghĩ như vậy. Trong thân, khẩu và ý thì tâm là quan trọng nhất và nếu con tụng chú OM AH HUNG theo nhịp thở khi cảm thấy buồn ngủ thì đó chính là sự tu tập. Chánh niệm này là Chân đế. Mỗi khi con nhớ đến sự khổ đau của chúng sinh và nuôi dưỡng tình yêu thương thì đó là lúc con tích lũy tình yêu thương cũng giống như con ong đang tích trữ mật vậy. Tụng chú OM AH HUNG theo nhịp thở là một cách tu tập dễ dàng. Nếu con thực sự muốn tu tập thì con sẽ hiểu ra điều này. Đức Milarepa đã dạy rằng: ‘Nếu có thiện tâm thì ngay cả đất, đá, cỏ và cây cũng sẽ trở thành nguyên nhân của các thiện hạnh’. Dù đi đến nơi đâu mỗi khi trông thấy đất, đá, cỏ, cây, con có thể dùng chúng để cúng dường mạn đà la và việc này sẽ trở thành thiện hạnh. Nếu không có thiện tâm, không có Bồ đề tâm thì dĩ nhiên là đất, đá, cỏ, cây sẽ không trở thành nguyên nhân của thiện hạnh. Ví dụ như khi chuẩn bị ngủ con tụng chú, quán tưởng OM AH HUNG theo nhịp thở thì hơi thở tụng chú sẽ không ngừng luân chuyển ngày đêm và như vậy sẽ mang lại nhiều lợi lạc.

Khi nghe Pháp, hãy nhớ lại nội dung chủ yếu của những gì vị thầy hay đạo hữu mình đã nói bất kể người này là ai và người này đang theo dòng truyền thừa nào. Chúng ta phải nhớ lấy cốt lõi của giáo pháp và các chi tiết phụ mà mình có thể nhớ được. Chúng ta không thể nhớ mọi điều nhưng chúng ta phải hiểu được nội dung tóm tắt. Cốt lõi mà thầy sẽ nói bây giờ là Bồ đề tâm. Có nhiều cách để phát khởi Bồ đề tâm nếu Bồ đề tâm chưa được phát khởi và không để nó

thoái chuyển. Nếu theo Hiển giáo, con sẽ thực hành sáu pháp Ba la mật trong mọi hoạt động của mình; đây là cách tích lũy công đức. Trong Mật giáo, các pháp tu tập trong các giai đoạn sinh khởi và viên mãn là các phương tiện để chứng ngộ Chân đế. Nếu con hiểu được chân nghĩa thì mọi giáo pháp từ mọi vị thầy đều mang lại lợi lạc, và mọi quán đảnh đều mang lại lợi lạc. Dĩ nhiên là các thầy khác nhau sẽ nói về các điều khác nhau và sẽ tuyên thuyết tri kiến của dòng truyền thừa mà họ đang theo. Nhưng chúng ta không phải sợ và trốn như đứa bé dưới một chiếc áo lớn. Chúng ta có thể thọ nhận nhiều giáo pháp từ các dòng truyền thừa khác để thực hành nhưng chúng ta không nhất thiết phải theo dòng truyền thừa cụ thể đó. Khi chúng ta nghe Pháp, chúng ta phải chăm chú hết sức. Bồ đề tâm là quan trọng nhất và để trường dưỡng Bồ đề tâm, Mật giáo giảng về các giai đoạn khởi sinh và viên mãn, và Hiển giáo giảng về sáu pháp Ba la mật. Về phương diện tu tập riêng của bản thân con, việc trường dưỡng Bồ đề tâm hạnh và Bồ đề tâm nguyện là quan trọng nhất. Ngoại đạo gây ra hậu quả rất nguy hiểm khi cho rằng việc này không mang lại lợi lạc gì cả. Rất nguy hiểm vì nó gây sự chia rẽ giữa các dòng phái. Thật ra thì chúng ta cần tất cả các dòng phái vì mọi dòng phái đều gìn giữ giáo pháp của đức Phật. Nếu không theo cách tiếp cận này thì chúng ta chỉ còn biết sợ hãi như đứa trẻ trốn trong một cái áo lớn.

**2. Tâm bám luyến người thân khuấy động như sóng nước. Tâm sân hận kẻ thù thiêu đốt như lửa cháy. Tâm vô minh không biết điều gì cần làm và điều gì không nên làm rất che chướng mê lầm. Hãy rời bỏ quê hương [để buông bỏ**

**tâm vương mắc vào nơi gây ra tham ái]. Đó là pháp tu của Bồ tát.**

Vì sao người ta phải rời bỏ quê hương? Vì sao đức Milarepa lại nói rằng người ta phải rời bỏ quê hương? Người ta phải rời bỏ quê hương để cắt bỏ tận gốc rễ sự yêu thích và ghét bỏ. Sự yêu thích và ghét bỏ luôn luôn là sự yêu thích và ghét bỏ ngay cả khi chúng phát khởi trong bối cảnh của giáo pháp. Khi một người có khuynh hướng thiên vị đối với dòng phái của mình chẳng hạn thì người này không hiểu gì về các phẩm tính chân chính của giáo pháp. Một số người chỉ tranh luận nhưng trong thực tế thì chẳng có gì bất đồng. Nếu chúng ta chỉ lắng nghe giáo pháp rồi sinh lòng yêu thích và ghét bỏ thì sự yêu thích và ghét bỏ này cũng giống như sự yêu thích và ghét bỏ trong tình huống đời thường. Sự yêu thích và ghét bỏ luôn luôn là sự yêu thích và ghét bỏ. Ham muốn là nguyên nhân để đọa sinh thành ngựa quý và sân hận là nguyên nhân để sa vào địa ngục. Đức Gampopa đã dạy rằng tất cả tám mươi bốn ngàn pháp môn là biện pháp đối trị các cảm xúc phiền não. Nếu con xem xét cái mình cần và cái mình không cần thì về cơ bản, con phải nhận thức rằng cái con đang cần chính là Bồ đề tâm. Cái gì ngăn trở không cho Bồ đề tâm phát triển? Đó chính là sự yêu thích và ghét bỏ. Đức Phật, đấng Chiến thắng siêu việt đã dạy rằng mọi chúng sinh đều là Phật nhưng lại bị che chướng bởi các ô nhiễm ngoại lai. Ô nhiễm ngoại lai tệ hại nhất là gì? Đó chính là sự yêu thích và ghét bỏ. Chúng chính là lý do khiến ta nên rời quê hương của mình. Đó là lý do vì sao đức Milarepa lại rời bỏ quê hương của ngài. Một số người rời bỏ quê hương rồi đi đến một nơi khác có nhiều người sinh sống

và rồi sự yêu thích và ghét bỏ lại phát khởi trở lại. Dĩ nhiên, đây là điều chẳng có ích lợi gì. Như đức Gampopa đã nói: ‘Một người có thể tuyên bố rằng mình đã buông bỏ sự yêu thích và ghét bỏ, rằng mình đã buông bỏ Luân hồi’. Rồi người đó đến nơi khác phát khởi sự bám luyến vào một gia đình và sự ghét bỏ đối với những người khác’. Điều này chẳng có ích lợi gì. Quan trọng hơn cả là một khi con đã nhận biết ra sự yêu thích và ghét bỏ là những khiếm khuyết thì khi có tình huống làm phát khởi sự yêu thích và ghét bỏ thì con sẽ không quy tội cho tình huống đó mà con phải nghĩ rằng mình phải buông bỏ sự yêu thích và ghét bỏ. Giáo pháp Đại viên mãn dạy rằng kẻ có tâm tham luyến sẽ bị bám chấp ngay cả vào Bốn tôn của mình. Nếu con nghĩ: ‘Ồ Bốn tôn của ta trân quý biết bao’ thì cuối cùng con sẽ bị trói buộc. Nếu con không nhận biết được rằng Bốn tôn là bất khả phân với mình thì con sẽ bị dính mắc. Nhưng lúc này con chưa cần lo đến chuyện này. Trước hết, chúng ta phải thuần thực sự kết nối với Bốn tôn của mình nên lúc này chúng ta cũng cần có chút bám luyến. Nhưng một khi chúng ta đã chứng ngộ được tri kiến thì chúng ta sẽ nhận biết được rằng mình bất khả phân với Bốn tôn. Điều này được giảng giải trong giáo pháp Đại viên mãn. Khi con bám chấp, lòng bi mẫn không thể phát khởi được; lòng bi mẫn sẽ bị các chuyện tâm thường trói buộc. Thật ra thì chẳng cần giải thích nhiều về sự yêu thích và ghét bỏ. Nếu con không sinh tâm yêu thích và ghét bỏ thì chẳng cần phải rời bỏ quê hương. Một khi con nhận thức được rằng ta và người đều là bình đẳng thì con không cần phải rời bỏ quê hương; khi ấy, con có thể tu tập ngay trên quê hương của mình.

Tam độc là gốc rễ của Luân hồi và vô minh là gốc rễ chính. Vô minh đến từ đâu? Tâm cũng giống như nước trong vại. Vô minh đầu tiên khởi lên cùng với sự bám luyến vào chính mình. Rồi tiếp theo những ý nghĩ về mình và của mình, sân hận sẽ phát khởi đối với phía bên kia (kẻ thù của mình). Sự phát khởi của những ý nghĩ này cũng giống như việc đổ mực đen hay mực đỏ vào nước trong, làm thay đổi màu sắc của nó. Phật tính của chúng ta bị che chướng như thế đấy. Tâm thức, Phật tính, khởi thủy là thanh tịnh nhưng chúng ta tạo nghiệp do sự yêu thích và ghét bỏ. Đây là nguồn gốc đầu tiên của các cõi địa ngục và ngạ quỷ. Đặc tính cơ bản của vô minh là ý niệm về một cái ngã. Chúng ta phát triển cái 'ngã' này thành một vật thể rất quan trọng rồi bám luyến vào đấy. Chúng ta tự xem mình là quan trọng nhất. Khi có điều không mong muốn xảy ra cho cái 'ngã' của chúng ta thì chúng ta giận dữ đối đầu với đối phương. Như vậy, chúng ta phát triển sự bám luyến đối với cái ngã và sân hận đối với người khác. Trong cái tâm trạng nhị nguyên này, chúng ta bám luyến vào mọi thứ mà chúng ta tự cho là thuộc về mình: của cải vật chất, bạn bè họ hàng, vợ hoặc chồng và con cái. Từ đó, mọi kẻ thù gây nguy hiểm bắt đầu hiện ra. Ví dụ như khi chúng ta muốn mua một căn nhà, chúng ta không thực sự quan tâm nếu căn nhà đó sụp đổ trước khi chúng ta mua. Nhưng một khi chúng ta là chủ căn nhà, nếu chúng ta thấy có kẻ ném đá vào nhà thì chúng ta sẽ nổi giận. Một ví dụ khác là một ông vua phải chăm lo đến giang sơn của mình. Ý thức về cái ngã và sự sở hữu của vua rất mạnh và vua xem giang sơn của mình là quý báu và đáng giá. Nếu có kẻ cố gắng gây hại cho giang sơn của mình thì nhà vua sẽ

tuốt vũ khí ra để chiến đấu. Sự yêu thích và ghét bỏ là như vậy đó.

Để tu tập, chúng ta phải quán tưởng: ‘Kẻ thù phát sinh từ đâu? Bạn bè họ hàng phát sinh từ đâu?’ Trước hết, chúng ta phải quán tính chất vô thường của kẻ thù và bè bạn. Theo pháp tu tập dự bị đặc biệt của dòng truyền thừa Drikung Kagyu, chúng ta phải đặt mọi kẻ thù căm ghét mình ở vị trí cao hơn tất cả những người khác. Đó là bởi vì trong tất cả các cảm xúc phiền não, sân hận là cái tệ hại nhất. Không có cái gì tiêu cực hơn sân hận cả. Vì sao nó lại tệ hại nhất? Vì Bồ đề tâm bao trùm tám mươi bốn ngàn pháp môn nên chúng ta phải hết sức giữ gìn lòng từ ái và bi mẫn; ngược lại với lòng từ ái và bi mẫn chính là sự sân hận. Hai thứ này không cùng tồn tại được, có sân hận thì không có tình yêu thương, có tình yêu thương thì không có sân hận. Chỉ có một ghế ngồi nên một trong hai phải đứng.

Trước hết, chúng ta phải quán tưởng các hậu quả mà sân hận mang lại. Tất cả các lần sân hận kết tụ lại thành một khối sân hận vững chắc và từ đó, dĩ nhiên là địa ngục sẽ phát sinh. Bản chất của sân hận là địa ngục. Chúng ta búng rễ tâm sân hận bằng cách không ngừng quán về các khiếm khuyết của sân hận. Con xem tất cả chúng sinh như mẹ hiền nhưng khi có chướng ngại nguy hiểm phát sinh thì khó mà phát triển được tình yêu thương. Do đó, con phải quán sát kẻ ‘thù’ này. Kẻ thù này đến từ đâu? Chỉ cần một tia lửa nhỏ cũng có thể thiêu rụi một núi rom. Khi tâm sân hận thật mãnh liệt phát khởi, thậm chí trong một người đã thiên định về Bồ đề tâm và dành trọn một đời để nhập thất thiên định, thì tất cả các gốc thiện hạnh của người này sẽ biến thành độc



dược, cũng như thuốc chữa bệnh biến thành độc dược vậy. Thiện hạnh gốc sẽ trở thành một loại độc dược rất mạnh. Lúc đó, ước nguyện cho mọi chúng sinh có được hạnh phúc của người này sẽ biến thành ước nguyện hại người. Tinh linh xấu ác nhập vào người phạm như thế đấy. Một khoảnh khắc sân hận có thể thiêu hủy các gốc thiện hạnh hay công đức tích lũy được qua nhiều đại kiếp.

Đức Phật, đấng Chiến thắng siêu việt, dạy chúng ta tích lũy công đức qua ba đại kiếp vô tận. Tất cả chư Phật phải trải qua nhiều gian nan khi tu tập sáu pháp Ba la mật để trưởng dưỡng tình yêu thương. Có được tình yêu thương bao la các ngài có thể đích thực tuyên thuyết rằng các ngài thương yêu tất cả chúng sinh – mẹ hiền nhiều như hư không. Các ngài đã đạt được giác ngộ như thế đấy. Sau khi đạt giác ngộ, chư Phật có khả năng mang lại lợi lạc cho chúng sinh bằng cách thị hiện qua Báo thân và ứng thân. Đó là cách mà con phải quán sát lợi ích của thiện hạnh và hậu quả của sân hận. Rồi con phải nghĩ: ‘Ồ, Bồ đề tâm thực sự trân quý. Mình không thể đánh mất Bồ đề tâm’. Khi sân hận phát khởi trong tâm mình, con phải nhận biết ra ngay rằng đó là một kẻ thù lớn. Nếu con không làm điều này thì khi có kẻ làm phật ý mình, con sẽ nghĩ: ‘Dĩ nhiên là mình sẽ nổi giận vì nó làm việc ấy mà’. Như vậy, con sẽ chỉ làm bùng phát sự sân hận thêm mà thôi. Kẻ thù của mình, những người làm mình nổi giận đến từ đâu? Những kẻ ngăn cách mình với của cải, họ hàng bạn bè hay bất kỳ thứ mà mình ưa thích, đến từ đâu? Trong tiền kiếp, kẻ ‘thù’ này cực kỳ tử tế đối với chúng ta, người đó từng là cha mẹ hay bạn bè mà mình yêu quý. Lúc đó, mình đối xử tệ bạc với người này mà chẳng hề quan tâm đến nhân

quả, nghiệp báo. Nếu chúng ta cư xử tệ bạc với người thân thì họ sẽ biến thành kẻ thù phần nộ. Chỉ trong một khoảnh khắc, sân hận có thể làm chủ, người đó bám chấp vào sân hận và toan tính việc trả thù. Thông qua năng lực của ước nguyện phát khởi trong tiền kiếp, người đó trở thành kẻ thù của ta trong đời này.

Ngay cả khi con không tạo ác hạnh trực tiếp trong đời này, có thể trước đây con đã mang nghiệp báo lớn cũng giống như một món nợ tài chính vậy. Người mượn nhiều tiền từ một kẻ cho vay nặng lãi có thể bị giết nếu người này không trả được nợ. Như một ví dụ, thầy nghe được câu chuyện về một doanh nhân trẻ sang Trung Quốc mượn tiền của người quen để mở một nhà máy mới. Khi công việc kinh doanh sa sút, anh ta lỗ hàng triệu đồng Nhân dân tệ, mất khả năng chi trả rồi bị người quen đã cho mượn tiền bắn chết. Chắc chắn rằng trong một đời trước, người quen này là cha mẹ của doanh nhân, không phải lúc nào người này cũng là kẻ thù của doanh nhân. Tương tự vậy, bất kỳ kẻ nào đang làm hại mình đã là bạn của mình trước đây. Khi nghĩ như thế, con giận sẽ dịu đi và con nhận thức được rằng có lúc người này đã rất thân thiết với mình nhưng mình lại bạc đãi người ta nên nay mình phải nhận ác báo. Và con giận đối với kẻ thù sẽ giảm bớt. Cũng có thể là những người mà hiện nay mình đang yêu thương, bạn bè hay thân thuộc, sẽ biến thành kẻ thù của chính mình ngay trong đời này. Nếu các con gây oán đối với những người bạn này nhưng không chuộc lỗi thì họ có thể biến thành kẻ thù và thậm chí cuối cùng có thể giết các con. Rồi họ sẽ có thể tái sinh thành con cái của mình. La hán Katayana là vị có huệ nhãn. Một lần ngài trông thấy một

người đàn ông bế con, đang ăn món cá và đá một con chó đang toan tính ăn chực con cá ấy. Ngài nói: 'Người đàn ông đó đang ăn da của cha anh ta, đá vào chính mẹ ruột của mình và ôm ấp trong lòng kẻ thù mà anh ta đã giết trong đời trước'. Điều này nói lên rằng kẻ thù và bè bạn là vô thường và bất định. Không có chúng sinh nào không từng là cha mẹ của chúng ta. Khi con xác quyết được thực tại này thì ngay cả khi con đang ở trong một căn phòng đầy người xa lạ, con vẫn sẽ nghĩ rằng họ đã từng là cha mẹ của mình. Khi thấy người trẻ tuổi, hãy nghĩ rằng họ đã từng là bạn bè của mình và khi thấy người già, hãy nghĩ rằng họ đã từng là cha của mình; nếu nghĩ được như thế con sẽ kết nối được với mọi người.

Nếu sự yêu thích và ghét bỏ không khởi lên, con sẽ có được tâm bình đẳng và mọi ý nghĩ thế tục sẽ được tịnh hóa; do đó, nếu con bừng rã được sự yêu thích và ghét bỏ thì không cần bỏ quê hương ra đi. Nếu các con không bừng rã được sự yêu thích và ghét bỏ thì các con không thực sự rời bỏ quê hương ngay cả khi các con đang sinh sống tại một nơi khác. Một người mặc dù có sự hiểu biết tốt về nghiệp báo cũng có thể sẽ quên những việc cần làm và những việc cần từ bỏ khi có sự yêu thích và ghét bỏ mạnh mẽ như sân hận chẳng hạn, khởi lên. Rồi anh ta sẽ quên mất nguyên nhân của hạnh phúc, sẽ tự động và cố ý phạm ác hạnh. Khi sân hận khởi lên mạnh mẽ, một kẻ dù biết được sát sanh là ác hạnh, vẫn có thể giết người khác trong cơn thịnh nộ. Hoặc khi lòng ham muốn mãnh liệt khởi lên, người ta có thể có hành vi trộm cắp dù rằng biết thế là ác hạnh. Một số người, xui khiến bởi các cảm xúc phiền não có thể phạm ác hạnh một cách vô thức. Nhưng thậm chí một người, nói chung là có hiểu biết

về bản chất của ác hạnh, cũng có thể chủ động phạm ác hạnh nếu sự yêu thích và ghét bỏ khởi lên quá mạnh mẽ. Đó là ý nghĩa của câu kệ ‘tâm vô minh không biết điều gì cần làm và điều gì không nên làm’.

Hãy thử xem việc gì sẽ xảy ra nếu chút ít yêu thích và ghét bỏ khởi lên. Chẳng hạn như khi con giới thiệu người này cho người kia. Nếu đó là bạn con thì con sẽ chỉ nói về các phẩm chất tốt của anh ta; nhưng nếu con hơi ghét anh ta thì con sẽ chỉ nói về khuyết điểm của anh ta. Chúng ta đều trải nghiệm việc này. Nếu anh ta là bạn tôi thì tôi chỉ thấy mặt tốt của anh ta còn nếu như tôi không ưa anh ta thì tôi chỉ toàn thấy khuyết điểm của anh ta. Tôi không nhìn anh ta một cách hoàn toàn khách quan và tôi đã quên những việc cần làm và những việc cần từ bỏ, đó chính là sự vô minh của tôi. Nếu có người chẳng phải là bạn, cũng chẳng phải là kẻ thù của tôi, nếu anh ta chỉ là người tôi không thích, cũng chẳng ghét thì tôi sẽ có thể nêu ra các điểm tốt và xấu của anh ta một cách rất chính xác. Rồi chúng ta sẽ rất trung thực về chuyện này. Khi chúng ta nghĩ về các tình huống ít bị tình cảm chi phối, chúng ta sẽ hiểu được rằng sự hiểu biết chân chính phát khởi từ tâm bình đẳng, một tâm trạng không bị ô nhiễm bởi sự yêu thích và ghét bỏ. Tâm này có thể thẳng thắn xét đoán. Do đó, con cần liên tục quán tâm và lập tức nhận biết yêu thích và ghét bỏ ngay khi chúng khởi lên. Khi con có thể làm được điều này, con sẽ rất tỉnh thức. Ví dụ như khi đang nói chuyện với ai đó, con sẽ lập tức nhận biết khi con muốn nói xấu người khác chỉ vì không thích anh ta lắm. Tuy vậy, khi cảm xúc tiêu cực khởi lên rất mạnh mẽ, nhiều người, vốn biết hành động như vậy là sai trái, nhưng vẫn phạm ác hạnh,

như đi gây chiến chẳng hạn. Có bao nhiêu người trên thế giới này đi ra chiến trường? Dĩ nhiên, họ biết giết người là ác hạnh. Có cả các nhà sư cầm súng và chiến đấu.

Sự bám luyến cũng là một khiếm khuyết dù rằng đôi khi sự bám luyến cũng mang tính chất của lòng bi mẫn. Từ tình yêu thương và lòng bi mẫn có thể hình thành sự bám luyến. Người ta có thể dễ dàng lẫn lộn sự bám luyến và tình yêu thương. Yêu thương có nghĩa là cảm nhận tình yêu thương một cách chân thành mà không đòi hỏi đối tượng đó phải thuộc về mình hay không chấp ngã chút nào. Khi con bám luyến vào một người nào đó, bởi vì sự bám luyến hòa quyện với sự chấp ngã nên có thể tồn tại một đặc tính của tình yêu thương hoặc lòng bi mẫn nhưng đây vẫn là nguyên nhân dẫn đến sự chiếm hữu. Các khiếm khuyết của sự bám luyến là gì? Trong đời này, khi chúng ta bám luyến vào các dục lạc gắn liền với ngũ quan thì điều này cũng chưa tệ lắm. Tuy nhiên, sau khi các con lìa đời, nếu sự bám luyến rất mãnh liệt, cái ngã sẽ bị phóng đại lên. Rồi sau khi đã xả bỏ xác thân, ý niệm về cái ngã sẽ trở nên rất mạnh mẽ và các con sẽ không thể nào buông bỏ nó được.

Tuy ý nghĩ cơ bản về 'Tôi là' khởi lên nhưng khi chúng ta đi tìm cái tôi ấy, chúng ta sẽ không thể tìm thấy nó được. Khi một vị lạt ma của dòng Drugpa Kagyu đến thỉnh Pháp của một vị thành tựu giả, thành tựu giả trả lời: 'Trước hết, người phải đưa cho ta ý nghĩ về cái tôi của người'. Vị lạt ma nói rằng ông không tìm thấy nó ở chỗ nào. Thành tựu giả bảo lạt ma hãy đi đi rồi suy tư về điều này. Nhưng vị lạt ma không thể tìm thấy cái tôi và khi Thành tựu giả đến gặp lại và hỏi: 'Người đang làm gì thế?' Vị lạt ma đáp: 'Con đang thực

hành Pháp’. Cái tôi lại xuất hiện ở ngay chỗ này. Khi có người hỏi con đang làm gì đấy thì con sẽ trả lời: ‘Tôi đang làm việc này, việc nọ.’ Cái tôi sẽ tự nhiên vọt ra nhưng khi đi tìm nó, con sẽ không thấy nó ở đâu cả. Trừ khi chúng ta tự giải thoát mình khỏi cái tôi này, chúng ta sẽ tạo nhiều nghiệp hơn trong hàng chục ngàn năm và sẽ bị bỏ lại như một sinh vật hóa thạch. Các nhà khoa học nói rằng sinh vật hóa thạch không có sức sống nhưng đức Phật dạy rằng chúng vẫn có sức sống. Chúng ta sẽ phải chịu khổ cho đến khi cái tôi đó bị đoạn diệt. Cái tôi là nguyên nhân cơ bản dẫn đến việc trôi lăn trong Luân hồi và cái tôi khởi lên từ sự bám luyến. Do đó, sự bám luyến là một vấn đề nghiêm trọng. Sân hận dẫn đến sự hủy hoại tức thời nhưng nếu con không nhận biết ra sự bám luyến và chuyển hóa nó thành tình yêu thương và lòng bi mẫn bình đẳng thì đây sẽ là một lỗi lầm rất lớn. Khi đã buông bỏ được sân hận và bám luyến, tâm thức con sẽ trở nên trong sáng. Con phải thường xuyên quán chiếu về các tác hại của cả sự yêu thích lẫn ghét bỏ.

Chúng sinh vô minh bởi vì chúng sinh bám chấp vào một cái ngã ở nơi không có ngã. Khi con lĩnh hội được chân nghĩa của Đại thủ ấn thì [sẽ chứng ngộ rằng] chẳng hề có một cái ngã nào cả; nó chẳng hề tồn tại. Trước hết, con phải giải quyết vấn đề cái ngã không tồn tại. Sau đó, con cũng phải buông bỏ ý nghĩ cho rằng nó không tồn tại. Đây là tri kiến của Trung đạo, vốn siêu vượt hai biên kiến tồn tại và không tồn tại. Đây là bản tánh nguyên sơ của thực tại tâm thức. Không thể nói rằng nó tồn tại, cũng không thể nói rằng nó không tồn tại. Sự vô minh thực sự là cái được biết đến như là cái ‘ngã’. Nếu con nhìn vào tâm của chính mình và quán

sát cái ‘ngã’ ấy là cái gì thì con có thể nghĩ rằng ‘ngã’ là thân thể mình. Cái tôi không phải là thân thể này, cái tôi không phải là căn nhà này. Con có thể nghĩ rằng cái tôi là tâm thức. Rồi con liên tục nhìn vào tâm của mình và sẽ thấy rằng tâm an trú như hư không. Vậy không thể nói là nó tồn tại hay không tồn tại.

**3. Khi tránh xa những nơi nguy hại [nơi dễ sinh khởi cảm xúc tiêu cực], phiền não sẽ dần giảm thiểu. Khi gìn giữ không để mất chánh niệm, những nỗ lực thiện hạnh sẽ tự nhiên tăng trưởng. Với sự tỉnh giác sáng rõ, tín tâm vào giáo pháp sẽ phát khởi. Hãy tu tập ở những nơi thanh vắng cô tịch. Đó là pháp tu của Bồ tát.**

Khi con đã nhầm chán Luân hồi, sau khi đã quán Bốn tu tưởng chuyển tâm và hiểu được bản chất khổ đau của Luân hồi, dù rằng con không thể ẩn cư tu tập trong một thời gian dài, nếu con thực hiện được việc này một lần trong tuần thì con sẽ hiểu ra các đặc điểm tuyệt vời của việc nhập thất. Thực ra thì bỏ xứ đi tu đôi khi có thể là khó khăn và sai lầm; Ở Tây Tạng, thỉnh thoảng có người có tín tâm vào Phật pháp quyết định rời bỏ quê hương vì nghĩ rằng như thế sẽ là lợi lạc nhưng ý nghĩ này có thể là sai lầm. Rồi bỏ quê hương ở đây thật sự có nghĩa là buông bỏ sự chấp ngã trong tâm các con.

‘Tu tập nơi thanh vắng cô tịch’ có nghĩa là tu tập trong am thất, sáng dậy sớm và thiền định. Lợi ích của việc nương vào nơi thanh vắng là ngưng chặn sự phóng tâm để tâm có thể hoạt động được. Các tư tưởng lan man sẽ bị hạn chế và con sẽ có thể hướng nội và quán tâm trong thời gian dài. Rồi nhu cầu thực hiện thiện hạnh sẽ tăng trưởng. Tâm con sẽ trở nên

trong sáng và con sẽ phát khởi lòng bi mẫn đối với chúng sinh. Đó là những đặc điểm tuyệt vời của việc ẩn cư tu tập. Trong am thất con cũng phải trụ tâm. Con phải giữ không để thân vướng vào các thú vui phù phiếm và ngăn không cho tâm nghĩ ngợi lẩn tẩn. Khi con nhập thất suốt một tuần, trước tiên con sẽ cách ly được thân mình, sau đó là con sẽ tịnh khẩu và rồi tâm của con sẽ được tự tại. Con sẽ không cảm thấy có nhu cầu đàm thoại, con chỉ dùng bữa và ung dung tự tại. Điều này rất là an lạc. Ngược lại, những nơi dễ làm phát khởi sân hận và các cảm xúc tiêu cực khác là những nơi nguy hại. Khi chúng ta gặp người khác, chúng ta sẽ dễ bám luyến một số người này và khởi sân hận đối với một số người khác; do đó, những nơi đông người có thể là những nơi rất nguy hại. Khi chúng ta tham gia các việc thường ngày trên quê hương của mình, chúng ta sẽ phải giải quyết đủ loại vấn đề. Bạn bè và người thân có thể thuyết phục mình đừng nhập thất; do đó, chúng ta phát khởi cảm xúc tiêu cực và như thế gia đình chúng ta trở thành một nơi nguy hại. Nơi dễ làm nảy sinh cảm xúc tiêu cực là nơi nguy hại. Khi con đi nhập thất, con tự cách ly mình khỏi những chuyện này. Thậm chí, con sẽ không trả lời điện thoại, nếu không thì con sẽ nói chuyện phiếm qua điện thoại. Khi ngưng tất cả các việc này và nhìn vào tâm của mình thì con sẽ thấy nó thư giãn ra. Con sẽ có được một số trải nghiệm và nhận ra mình đã từ bỏ các nơi nguy hại. Các cảm xúc tiêu cực sẽ giảm xuống. Chúng ta thường xem bạn bè người thân là những người tốt nhưng thực ra, về phương diện thực hành Pháp, họ thật sự có thể gây ra nhiều nguy hại. Mặt khác, nếu chúng ta thực hành được nhẫn nhục đối với kẻ thù



thì kẻ thù này sẽ trở nên thực sự hữu ích. Dưới góc nhìn của Phật pháp, bạn và thù có thể hoán đổi vai trò cho nhau.

**4. Thân bằng quyến thuộc lâu năm rồi sẽ phải rời xa. Tài sản tạo dựng bằng mồ hôi nước mắt rồi sẽ phải bỏ lại. Tâm thức - chỉ là khách trọ trong căn nhà thân xác - rồi sẽ phải ra đi. Hãy đừng bám luyến vào đời sống thế gian này. Đó là pháp tu của Bồ tát.**

Tất cả chư Phật đều chứng ngộ được rằng các pháp không đến, cũng không đi. Các ngài đã thấy Luân hồi cũng giống như một giấc mộng. Khi chúng ta có được một số kiến thức tu học, chúng ta sẽ thấy điều đó và sẽ nghĩ: 'Ồ! Cuộc đời này giống như một giấc mơ!' và sự bám luyến của chúng ta sẽ lập tức giảm xuống. Các nỗi sợ hãi và các niềm hy vọng tràn trề sẽ lập tức biến mất. Khi con quán về điều này, con sẽ thấy việc bám luyến vào bè bạn chẳng hay ho gì vì bạn bè lâu năm sẽ phải chia tay nhau. Cho dù con có của cải và tài sản nhiều đến đâu đi chăng nữa, ngay cả khi con sở hữu mọi thứ trên thế giới, chúng chỉ có thể được dùng tạm thời mà thôi; Khi con lìa đời thì chúng trở nên vô ích và thực ra, chúng chỉ gây hại mà thôi. Hơn nữa, thân thể của con chỉ giống như ngôi nhà trọ. Khi thường xuyên quán về điều này, con sẽ bớt chăm sóc cho thân mình. Tất cả bạn bè, tài sản, đất đai, kiếp sống này đều giống như một giấc mơ. Từ ngày chúng ta lọt lòng mẹ đến ngày chúng ta lìa đời, cuộc đời này cũng giống như một giấc mơ. Giống giấc mơ là như thế nào? Buổi sáng thức dậy, giấc mơ đêm qua không còn tồn tại. Con có thể nghĩ rằng giấc mơ đêm qua là hư ảo và cuộc đời này là có thật nhưng cuộc đời này chỉ là hiện tượng của tập khí nghiệp báo của chúng ta và như vậy, nó giống

hết giấc mơ. Trong thân trung ấm, thân ảo mộng, còn được gọi là 'tứ uẩn', sẽ tiếp tục đi lang thang. Mặc dù thiếu sắc uẩn (thân vật lý), tất cả các uẩn còn lại (thọ, tưởng, hành và thức) vẫn còn đó. Chúng ta gặp đủ loại vấn đề có nền tảng là cái 'ngã' và khi chúng ta nhận thức được rằng cuộc đời này giống như một giấc mơ thì tâm mình sẽ tĩnh lặng hơn. Trong thân trung ấm, chúng ta không còn có thân vật lý nữa nhưng vẫn còn có thân tâm lý cấu tạo từ bốn uẩn ngoài sắc uẩn. Do sự bám chấp của mình, chúng ta sẽ nghĩ rằng chúng ta cũng có thân vật lý. Trong thân trung ấm, sẽ chẳng thấy được gì về cuộc đời này; cuộc đời này trở nên giống giấc mơ và thân trung ấm giống như việc thức dậy. Chỉ có hình tướng của thân trung ấm là sẽ hóa hiện và hình tướng của cuộc đời này sẽ không tồn tại nữa nhưng chúng ta vẫn bám luyến vào thân xác mình. Trừ phi mọi việc kết thúc, vì cái tôi sẽ vẫn còn ở đó, sự chấp ngã của chúng ta sẽ vẫn còn ở đó, bốn uẩn là thọ, tưởng, hành và thức sẽ vẫn còn ở đó nên chúng ta sẽ trải qua những nỗi khổ và những vấn đề giống hệt bây giờ nhưng dữ dội hơn. Ví dụ như trong cuộc đời này, nếu con đứng trong ngọn lửa, sẽ có hồi kết cho sự đau đớn; hoặc là con sẽ chết, hoặc là con sẽ sống sót và từ từ bình phục. Nhưng trong thân trung ấm, sự đau đớn sẽ dữ dội và lâu hơn; con sẽ không thể nào chạy thoát hay chết được. Tương tự cho việc chết đuối: trong cuộc đời này, con sẽ nhanh chóng ngất nhưng trong thân trung ấm, con sẽ không thể ngất hay chết đi được. Thân trung ấm giống như một giấc mơ và cuộc đời này cũng sẽ trở thành một giấc mơ. Con không kiểm soát được hình tướng của thân trung ấm, trông nó thực như cuộc đời này vậy. Lúc đó, cuộc đời này giống

như một giấc mơ và thân trung ấm sẽ trở thành thực. Đức Jigten Sumgon đã nói: ‘Ta là một hành giả đã chứng ngộ được rằng cuộc đời này, kiếp sống tương lai và thân trung ấm là một’. Nếu con quán kỹ, ba thứ này đều thực sự giống nhau.

**5. Khi giao du với bạn xấu, tam độc sẽ gia tăng; việc lắng nghe, suy tư, thiền tập sẽ giảm sút; tình yêu thương và lòng bi mẫn cũng bị suy thoái. Hãy xa lìa kẻ xấu. Đó là pháp tu của Bồ tát.**

Trong Luân hồi, gia đình và bè bạn của chúng ta thường là đối tượng của sự thương – ghét và như vậy, đây là nguyên nhân làm tam độc tăng trưởng. Trước hết, chúng ta bám luyến vào họ rồi chúng ta xây dựng quan hệ và sống với nhau hằng ngày. Họ mang lại cho chúng ta một ít hạnh phúc và vô vàn khổ đau không thể hình dung ra được. Người ta nói là ‘Một người sống trong Luân hồi sẽ chẳng hưởng được hạnh phúc nhiều hơn đầu mũi kim’ nhưng đức Milarepa lại dạy rằng: ‘Thoạt đầu, người ta vui thích trong Luân hồi như chủ gia đình’. Trước hết, khi con còn trẻ, con có thể cảm thấy chút hạnh phúc trong Luân hồi nhưng khi chúng ta xem xét các khiếm khuyết của Luân hồi, chúng ta sẽ thấy bản chất của nó là khổ đau. Ví dụ như chúng ta không đi làm thì chúng ta không thể tự nuôi mình được. Công việc là khổ đau nhưng nếu con không đi làm việc, con sẽ không có thực phẩm để ăn và sẽ không được nhà dưỡng lão chăm sóc. Do đó, con phải đi làm. Đây là chuyện nhỏ. Nhưng nếu con không tận dụng thân người hiếm quý mà chúng ta có được trong một lần duy nhất này, chúng ta sẽ bị đọa sinh xuống ba cõi thấp và sẽ phải chịu khổ đau thật nhiều hơn nữa. Con

phải xác quyết được rằng bản chất của Luân hồi là khổ đau. Hãy thường xuyên quán rằng Luân hồi có bản chất là khổ đau. Một số người không có thời gian nghĩ về điều này nhưng nếu con thực hành quán tưởng một tuần một lần thì con thực sự may mắn rồi.

Bởi vì khi giao du với họ [bạn xấu], chúng ta sẽ buông bỏ lòng từ ái và bi mẫn và chịu sự chi phối của phiền não do sự thương – ghét và vô minh mang lại nên chúng ta phải từ bỏ bạn xấu. Đây là điều được bản văn đề cập nhưng có thể do nghiệp duyên đời trước, một người đàn ông kết hợp với một người phụ nữ xấu xa và một người phụ nữ kết hợp với một người đàn ông xấu xa và do đó, bỏ nhau là điều khó khăn. Nếu con không thể cắt đứt quan hệ thì con phải làm gì? Con phải buông bỏ các cảm xúc phiền não (trong pháp tu thứ 27, chúng ta sẽ thảo luận việc chuyển hóa ‘bạn xấu’ thành một người bạn tốt). Vì sao phải từ bỏ bạn xấu? Vì sự thương – ghét. Nếu con từ bỏ được người bạn xấu thì con nên làm nhưng ngay cả khi con đã từ bỏ một người bạn xấu thì con sẽ gặp một người bạn xấu khác nếu đó là nghiệp của con. Luân hồi có bản chất là khổ đau nên chính Luân hồi là bạn xấu. Con phải dẫn bước trên con đường giải thoát. Con phải suy nghĩ như vậy. Nếu con tự xây dựng cho mình một thái độ nhằm chán Luân hồi thì con sẽ tự nhiên từ bỏ bạn xấu. Nhưng nếu con cảm thấy bực bội với hết người này đến người khác và quyết định rằng ‘Mình phải từ bỏ bạn xấu, cả hai chúng ta luôn cãi nhau, nên tốt hơn hết là đường ai nấy đi’ thì điều này chẳng lợi lạc gì cả. Cái mà chúng ta phải làm là bước trên con đường giải thoát bởi vì ước nguyện được

giải thoát khỏi Luân hồi chính là việc thực sự từ bỏ bạn xấu [Luân hồi].

Chúng ta cũng không nên kết bạn với những kẻ ngoại đạo. Ở thời Ấn Độ cổ, kẻ ngoại đạo là kẻ không chấp nhận nghiệp, không chấp nhận nhân quả, và có tà kiến. Dĩ nhiên là vẫn còn rất nhiều những người như vậy trong thời nay. Sự giao du này rất nguy hiểm. Ví dụ như có người thông minh hơn con hoặc có nhiều kiến thức khoa học hơn lại cố gắng thuyết phục con rằng luật nhân quả không có thực và chất vấn niềm tin của con đối với lòng từ ái và bi mẫn. Sẽ có nguy cơ rằng con không thể bảo vệ ý kiến của mình nên xuôi theo họ. Về cơ bản, một người không chấp nhận các khái niệm về Bồ đề tâm và nhân quả sẽ không chấp nhận ý niệm về tình yêu thương không định kiến. Một người như vậy sẽ chỉ yêu bạn bè thân thiết của mình và nghĩ rằng căm ghét những người mình không ưa thích là chuyện bình thường. Nhưng nếu con chấp nhận luật nhân quả, con đều biết rằng tình yêu thương là cần thiết dù đó là bạn hay thù. Kẻ phản bác ý kiến này là kẻ ngoại đạo. Nếu chúng ta không có lựa chọn nào và phải giao du với họ tại nơi chúng ta sinh sống hay làm việc, chúng ta phải hành xử khéo léo. Chúng ta tuyệt nhiên không nên khơi dậy sự căm ghét hay tự đặt mình vào tình huống bị gây hấn. Chúng ta phải tự giữ gìn lấy mình nhưng cũng phải giữ quan hệ với họ, làm những điều phù hợp với họ và không làm họ nổi giận. Khenpo Jigme Phuntsog đã dạy rằng ‘Đừng làm mất sự ổn định của mình và đừng làm nặng nề tâm thức của người khác’. Niềm tin của con đối với Tam Bảo và luật nhân quả phải kiên định và cách hành xử của con phải hòa hợp với người khác. Đây

là cách con nên hành xử. Con phải có tinh thần làm việc tập thể và không lập tức xem một người nào đó là bạn xấu. Dù rằng kẻ đó làm con bực mình ít hay nhiều, con phải thực hành hạnh nhẫn nhục. Chúng ta là Phật tử. Chúng ta đồng ý trưởng dưỡng lòng từ ái, lòng bi mẫn và Bồ đề tâm vì mọi người. Do đó, chúng ta không thể nói: 'Tất cả mọi người ngoại trừ hẳn ta'. Tuy nhiên, chúng ta không chấp nhận tà kiến của kẻ đó. Con không được nghe lời của những kẻ có tà kiến, có sự bám luyến, ghét bỏ, hay thiên cận. Con phải giữ tâm mình trong sáng và thanh tịnh. Tóm lại, chúng ta phải giữ tâm thanh tịnh; nếu không còn lòng từ ái và bi mẫn thì tâm chúng ta sẽ trở nên ô nhiễm.

**6. Khi nương tựa nơi Thiện tri thức, lỗi lầm của ta sẽ được tiêu trừ và đức hạnh của ta sẽ tăng trưởng như mặt trăng đang dần tròn đầy. Hãy trân quý các bậc Thiện tri thức siêu phàm hơn cả chính thân xác mình. Đó là pháp tu của Bồ tát.**

Con phải coi Thiện tri thức là cực kỳ từ ái và tôn quý và phải xem trọng người này hơn bản thân mình. Vì sao vậy? Khi nương theo một Thiện tri thức thì chúng ta cũng giống như người mù thấy ánh sáng vậy. Phàm phu chỉ có thể thấy cõi thế tục. Nhưng khi chúng ta mở con mắt nghiệp và nhân quả, chúng ta sẽ trở nên quen thuộc với sự vận hành của nghiệp: Khổ đau hiện tại của mình là nghiệp báo của những ác hạnh đã phạm trong các đời trước và nguyên nhân cho hạnh phúc trong tương lai là các thiện hạnh. Chỉ nghe giảng về nghiệp, chúng ta được chỉ đường từ bỏ nguyên nhân dẫn đến khổ đau và đạt hạnh phúc trong nhiều kiếp. Trên cõi đời này có nhiều người rất từ ái. Mẹ đã cho chúng ta thân người hiếm quý và thầy đã dạy chúng ta về thế giới này. Khi

chúng ta nghĩ về tất cả những sự từ ái mà chúng ta đã nhận được từ khi mới chào đời cho đến nay, chúng ta có thể thấy rằng người từ ái nhất đối với tất cả chúng ta là là người dạy chúng ta về nghiệp và nhân quả: đó là Thiện tri thức. Thân này sẽ bị hư hoại khi tâm thức [khách trọ] rời khỏi nhà trọ [thân xác] này. Lúc đó, chúng ta chỉ có thể mang theo mình từ kiếp này sang kiếp khác các phẩm hạnh mà chúng ta nhận được từ Thiện tri thức. Các phẩm hạnh này là gì? 'Lỗi lầm của ta sẽ được tiêu trừ và đức hạnh của ta sẽ tăng trưởng như mặt trăng đang dần tròn đầy' Phẩm hạnh thứ nhất là lỗi lầm sẽ được tiêu trừ. Nguyên nhân dẫn đến khổ đau trong các kiếp trước đây và các kiếp sau này và tất cả các khổ đau mà chúng ta phải chịu trong kiếp này là các cảm xúc phiền não. Khi con nhận biết ra các cảm xúc phiền não này và nhận biết ra hậu quả của nó thì lỗi lầm của con sẽ được tiêu trừ. Rồi các đức tính của con sẽ tăng trưởng như vầng trăng tròn. Nhận thức được rằng Bồ đề tâm trân quý là nguyên nhân dẫn đến hạnh phúc và các cảm xúc phiền não là nguyên nhân dẫn đến khổ đau, con sẽ nhận thức được cảm xúc phiền não là kẻ thù và nhận ra các phẩm chất tuyệt vời của Bồ đề tâm trân quý. Rồi con sẽ nương theo các pháp tu để làm Bồ đề tâm phát khởi ở những nơi nó chưa phát khởi, để nó không thoái chuyển ở những nơi đã phát khởi và làm cho nó tăng trưởng ngày càng nhiều. Làm cách nào để đạt được hạnh phúc ngắn hạn của ba cõi cao và hạnh phúc tối hậu của Phật quả? Bằng cách nương theo một Thiện tri thức. Đây là lý do vì sao một Thiện tri thức chân chính lại quý giá hơn bản thân con.

Con cần phải lắng nghe giáo huấn của Thiện tri thức một cách rất cung kính. Khi chúng ta xem trọng Thiện tri thức, chúng ta sẽ xem trọng lời dạy của người vì nó chân thật. Rồi lời dạy chân thật này phải được ứng dụng trong giòng tâm thức của con. Con sẽ tích lũy công đức đơn thuần bằng cách lắng nghe giáo huấn, nhưng con cần phải nắm được tinh túy của những ngôn từ này và phải quý trọng nó. Trước hết là lắng nghe rồi suy tư và cuối cùng là thiền tập. Trước hết, chúng ta phải hiểu được. Rồi tâm thức của con phải thường xuyên thực hành. Ví dụ như khi con quán về sự khó khăn để có được các điều kiện tự do và thuận lợi, một cảm giác đặc biệt sẽ phát sinh trong tâm con và con sẽ cảm thấy rất xúc động. Nếu các con thường xuyên suy ngẫm về tình yêu thương và nghĩ về sự trân quý của Bồ đề tâm thì tình yêu thương sẽ phát triển và các con sẽ biết xem trọng nó như thế nào. Cuối cùng, khi con hoàn toàn chứng ngộ được các điều này, lòng từ ái và bi mẫn sẽ thường xuyên hiện hữu. Và khi đó con sẽ trở thành Bồ tát thực thụ. Dù bình giảng giáo huấn, lắng nghe, thiền tập, hay thực hành, chúng ta phải xem giáo huấn của Thiện tri thức là hoàn hảo. Điều này là cần thiết để viên thành sự hiểu biết, trải nghiệm và chứng ngộ của con.

**7. Các vị trời phàm tục đang còn ở trong ngục tù của sinh tử Luân hồi thì làm sao có thể gia hộ cho ta được? Vì vậy khi tìm kiếm nơi nương tựa và quy y thì hãy quy y Tam Bảo – nơi nương tựa chân thật. Đó là pháp tu của Bồ tát.**

Trong một số tôn giáo khác nhau, người ta đi tìm sự gia hộ và phò trợ của các vị trời thần phàm tục hay trời thần bản địa. Tất cả các vị này đều là chúng sinh phàm tục, bị chi phối



bởi tám pháp thế gian nên họ vẫn chưa thoát khổ; họ vẫn biết sợ hãi và chịu khổ đau. Họ không thể nào gia hộ cho con được nên quy y các vị này là vô ích. Sự quy y tối hậu là gì? Trong Tam Bảo, Phật có nghĩa là vô số chư Phật của ba thời. Kinh Đại giải thoát giảng giải chi tiết về vô số chư Phật. Nếu con thử đếm tất cả các hạt cát của sông Hằng thì con sẽ thấy là mình không thể đếm hết được. Tương tự vậy, có vô số chư Phật. Mặc dù có vô số chư Phật, mục đích giác ngộ, Bồ đề tâm trân quý, của một vị Phật cũng giống như mục đích giác ngộ của tất cả chư Phật. Làm sao để viên thành mục đích giác ngộ? Nó dựa trên nền tảng giáo pháp thiêng liêng. Giáo pháp là gì? Chẳng có gì trong giáo pháp mà lại không được bao trùm bởi lòng từ ái và bi mẫn. Đây là giáo pháp. Sau khi đã quy y Phật và lời dạy của ngài thì Tăng đoàn xuất hiện. Tăng đoàn xuất hiện dựa vào Phật và Pháp. Tăng đoàn là Thiện tri thức, một người đã được giải thoát khỏi khổ đau và chỉ cho chúng ta con đường giải thoát. Đây là người thực sự được giải thoát khỏi đại dương Luân hồi khổ não và đang mang lợi lạc đến cho chúng sinh.

Quy y Tam Bảo luôn luôn mang lại thành quả. Phật là nơi nương tựa tối hậu, Pháp cũng giống như con đường và Tăng cũng giống như người đồng hành. Nếu chỉ nhìn vào vị tăng – Thiện tri thức – thân xác người là Tăng đoàn, khẩu của người là giáo pháp thiêng liêng và tâm của người là Phật. Tăng bao trùm cả Tam Bảo. Đây là cách mà con phải nhìn một vị tăng.

Có Tam Bảo bên ngoài: Phật, Pháp và Tăng. Khi thực hành quy y bên trong, Ba gốc trở thành nơi nương dựa của mình. Thân mình là Bốn tôn, tâm mình là Đạo sư và khẩu mình,

dùng để tụng chú và như vậy giúp thành tựu các công hạnh giác ngộ, là Thiên nữ (Không hành nữ). Đây là cách thực hành trong thực tế. Cuối cùng con sẽ thành tựu trạng thái tam thân như là kết quả. Do đó, khi các con quy y Tam Bảo, Tam Bảo trở thành nơi nương tựa kiên cố. Tam Bảo gia hộ cho chúng ta từ đời này sang đời khác. Chư vị này không cùng chúng ta đi đến Phật quả. Các ngài đã đến đó trước và nay chỉ cho chúng ta con đường giải thoát. Từ ngày chúng ta thọ giới quy y trở đi, chánh niệm của chúng ta biết rõ cái gì cần thực hiện và cái gì cần phải tránh bỏ. Chánh niệm này là Phật. Lòng từ ái và bi mẫn là giáo pháp. Do đó, chính tình yêu thương đang thực sự chở che cho chúng ta. Con đã phát nguyện: 'Nếu con đã có tình yêu thương, ngay cả khi lìa đời, ngay khi tính mạng của con gặp hiểm nguy, con sẽ không buông bỏ tình yêu thương này. Từ nay trở đi, cho đến ngày đạt tâm giác ngộ, con sẽ không bao giờ xa lìa trí huệ và từ bi'. Do đó, nói chung, một khi con đã phát nguyện không từ bỏ tình yêu thương, chùng nào mà con vẫn còn lòng từ ái và bi mẫn thì chùng đó con sẽ có được hạnh phúc tạm thời của ba cõi trên. Với tình yêu thương, chúng ta thực hành hạnh bố thí. Từ hạnh bố thí phát sinh ra của cải. Từ giới luật, chúng ta có được thân người hiếm quý, từ nhân nhục, xuất hiện những người bạn tốt, một cuộc sống trường thọ và một diện mạo mỹ miều. Rồi các hạnh tinh tấn, định và huệ cũng sẽ phát khởi. Do đó, từ đời này sang đời khác chúng ta sẽ tạm thời thành tựu các phẩm tính của ba cõi trên và đóng các cửa dẫn xuống ba cõi dưới. Cuối cùng, nhờ vào Bồ đề tâm, chúng ta sẽ đạt Phật quả. Rồi khi công hạnh viên mãn, chúng ta sẽ thành tựu các phẩm tính của ba thân Phật.

Tất cả của cải và tài sản trên cõi đời này xuất phát từ hạnh bố thí. Một số người trở nên giàu có và có khả năng giúp đỡ người khác trong khi một số người khác không có cơm ăn dù họ đều là con người. Sự khác biệt là do nghiệp; nhờ thiện hạnh mà ta có được hạnh phúc và do ác hạnh, ta phải chịu khổ. Đây là con đường mà đức Phật đã chỉ cho chúng ta. Đây là cách mà Tam Bảo gia hộ cho chúng ta. Sự chánh niệm là Phật, tình yêu thương là Pháp và ta là Tăng. Người có tình yêu thương là Tăng. Sau khi con đã thọ giới quy y, con sẽ trở thành người tốt. Khi con buông bỏ sự bám luyến vào chính mình và những người khác thì con là Tăng. Tăng không chỉ tự gia hộ mà Tăng còn có khả năng gia hộ cho người khác như khi một Thiện tri thức tập hợp đệ tử và giúp họ bằng cách giảng về nghiệp và nhân quả. Giảng về nghiệp sẽ khai thị cho họ; không biết gì về nghiệp cũng giống như chỉ có một con mắt nhưng hiểu rõ về nghiệp cũng giống như có cả hai mắt. Hai con mắt đó là Chân đế và Tục đế. Tục đế là tính tất yếu của nghiệp và nhân quả và Chân đế là tánh Không. Sự chứng ngộ hai chân lý này là sự kết hợp bất khả phân của Tục đế và Chân đế.

**8. Đấng Thế Tôn đã dạy rằng tất cả những khổ đau không thể chịu nổi của ba cõi thấp đều là quả báo của những ác nghiệp. Vì vậy dù có phải hy sinh mạng sống của bản thân thì cũng đừng bao giờ làm những việc ác. Đó là pháp tu của Bồ tát.**

Nỗi thống khổ không thể chịu nổi trong ba cõi thấp đến từ đâu? Nó phát sinh từ các cảm xúc phiền não, từ tam độc. Do vô minh, người ta bị đọa sinh làm súc sanh, từ sân hận phát sinh địa ngục, từ sự bám chấp sinh ra sự bủn xỉn mà từ đó

có nga quý. Một số người nghi ngờ sự hiện hữu thực tế của những nỗi thống khổ này. Chúng ta thường nói rằng các hành vi tiêu cực bên ngoài là cái tạo ra nghiệp báo, như sự đọa sinh vào các cõi thấp chẳng hạn, nhưng tác nhân thực sự của nghiệp lại là các cảm xúc phiền não bên trong. Khi cảm xúc phiền não hiện hữu trong tâm thì cảm xúc phiền não và tâm là một. Đức Phật đã so sánh cảm xúc phiền não với hạt giống cây Ashoka; cái cây này (nghiệp báo) rất lớn mặc dù hạt giống (cảm xúc phiền não) rất là nhỏ. Cho dù người ta có nhận biết các cảm xúc phiền não hay không, khi trở quả, hình tướng của ba cõi thấp sẽ hóa hiện trong hàng ngàn năm trời. Điều này sẽ thực sự xảy ra; không còn nghi ngờ gì cả. Nếu con buông bỏ các sự tạo tác của tâm và cảm xúc phiền não vào tánh Không thì con sẽ thấy rằng chúng chỉ là hư ảo. Nếu không nhận thức được điều này thì con sẽ phải khổ đau rất nhiều so với hiện nay và con sẽ trải nghiệm sự thống khổ của ba cõi thấp. Các cảm xúc phiền não, tam độc, dẫn đến việc đọa sinh trong ba cõi thấp; sự vận hành của nghiệp là không sai chệch.

Tất cả các khổ đau của ba cõi thấp thực sự hiện hữu trên cõi đời này; có thể nói rằng địa ngục thực sự hiện hữu trên cõi đời này. Nó hiện hữu như thế nào? Thực tế, địa ngục là sự đau đớn tột độ của vô minh trong chính bản thân; nó không phải là sự trừng phạt. Nghiệp mà con đã tạo sẽ trở quả trọn vẹn ở con. Ví dụ như khi bị bệnh nặng, con phải đi phẫu thuật hoặc sẽ không chữa lành bệnh được. Nếu chỉ bị bệnh nhẹ thì con chỉ cần điều trị đơn giản còn nếu bệnh nặng thì sẽ phải mổ. Sự đau đớn cùng cực mà con phải trải nghiệm là đỉnh cao của vô minh nơi chính con. Địa ngục là sự trở quả

trộn vụn của nghiệp. Một khi con đã phải đọa sinh trong địa ngục, khi nghiệp báo sa vào địa ngục kết thúc, cho dù lúc đó, con được tái sinh lại làm người thì kết quả tương ứng với nguyên nhân vẫn phát huy tác dụng. Kết quả tương ứng với nguyên nhân có hai mặt: kết quả của hành động tương ứng với nguyên nhân và kết quả của sự trải nghiệm tương ứng với nguyên nhân. Một ví dụ về kết quả của hành động tương ứng với nguyên nhân là nếu một kẻ nào đó là tên ăn trộm trong kiếp trước thì kiếp này, hắn cũng sẽ ăn cắp; nếu kiếp trước hắn là sát thủ thì kiếp này hắn cũng sẽ đi giết người. Rồi kết quả của sự trải nghiệm tương ứng với nguyên nhân phát huy tác dụng và hắn lại phải chịu khổ đau. Các hậu quả của một hành vi tiêu cực được nhân lên gấp nhiều lần như thế. Rồi hậu quả chủ yếu cũng sẽ phát huy tác dụng. Một người hiểu biết về nghiệp và nhân quả khi nhìn vào mọi hạnh phúc và khổ đau trên cõi đời này sẽ biết nguyên nhân nào dẫn đến hậu quả nào. Khi chúng ta nghĩ về các quốc gia đang trong tình trạng chiến tranh, chúng ta sẽ biết được đây là hậu quả của những hành vi của họ, đây là hậu quả của sân hận. Rồi con nên xem xét sự sân hận của mình. Khi có sân hận, hậu quả của sân hận sẽ thể hiện ra ngoài. Việc một số người không đánh nhau ngay bây giờ không có nghĩa là họ sẽ không đánh nhau trong tương lai. Trừ khi sân hận được đoạn trừ, sẽ còn có chiến tranh trên thế giới, đó là kết quả tương ứng với nguyên nhân, kết quả của hành động tương ứng với nguyên nhân và kết quả của sự trải nghiệm tương ứng với nguyên nhân.

Có nhiều người đang thiếu trí huệ và chúng ta phải mở lòng từ ái và bi mẫn đối với họ. Lý do một số người không có

lòng từ ái và bi mẫn là sự bám chấp của họ. Nhưng trên cõi đời này cũng có nhiều người có Bồ đề tâm và chính Bồ đề tâm là thực sự hữu ích. Đức Quán Thế Âm đã chứng ngộ được rằng các pháp không đến cũng không đi nhưng dù rằng chúng không đến cũng không đi, chúng vẫn luôn luôn xảy ra.

Mặc dù nhiều người có hình dạng con người trong cõi đời này nhưng họ lại hành xử như con thú. Một số người sử dụng ma túy, uống rượu và không làm việc; họ là gánh nặng cho quốc gia, họ làm hại người khác, .v.v. Họ không hiểu gì về nhân quả. Do có một số thiện đức, họ đã được tái sinh làm người nhưng họ cũng tạo nhiều nghiệp vô minh, như sử dụng ma túy chẳng hạn. Tuy mang hình dạng con người, hành vi của họ chẳng khác gì con vật mà đặc tính chủ yếu là vô minh. Do đó, họ đang ở một trong tám trạng thái không có tự do. Vì lý do này, chúng ta phải mở lòng bi mẫn đối với họ.

Nếu con không có trí huệ, hãy khẩn nguyện Tam Bảo, thực hành thiền định và tụng chú Kim Cang Tát Đỏa. Một khi các con đã bước vào cánh cổng của các giáo lý của đức Phật thì vẫn còn hy vọng. Người thiếu trí huệ cũng nên chủ yếu quán về Bốn tư tưởng chuyển tâm. Nếu con thường xuyên quán tưởng sự khổ đau thì mọi việc sẽ khá hơn. Rồi con sẽ biết được rằng tiêu cực có thể được tịnh hóa.

Đức Milarepa đã dạy: ‘Gốc rễ dẫn đến đọa sinh xuống ba cõi thấp là sân hận. Hãy thực hành hạnh nhẫn nhục ngay khi tính mạng con đang lâm nguy.’ Có nhiều loại sân hận: sân hận từ sự bám luyến, sân hận từ sự ganh ghét .v.v. Sân hận có thể kết hợp với bất kỳ ngũ độc nào, do đó, việc thực hành

hạnh nhân nhục ngay cả khi tính mạng con đang lâm nguy là rất quan trọng. Ví dụ như khi có kẻ định giết con, con phải sợ việc mình nổi sân hận hơn là cái chết.

Gốc rễ khổ đau trong ba cõi thấp là gì? Khổ đau trong ba cõi thấp phát khởi trong tâm và có nguyên nhân chính là các cảm xúc phiền não, tam độc. Giáo huấn về ba cõi thấp giúp chúng ta nhận biết sự tai hại của các cảm xúc phiền não. Nỗi khổ trong ba cõi thấp được giảng giải trong nhiều tôn giáo, như Thiên chúa giáo chẳng hạn. Khi con biết về nỗi khổ trong địa ngục, con sẽ cảm thấy một ước muốn mạnh mẽ từ bỏ nguyên nhân gây ra nỗi khổ này. Nếu không, ước muốn từ bỏ nguyên nhân gây khổ sẽ không phát sinh và có thể con lại nghĩ rằng các cảm xúc phiền não là bè bạn của mình. Nhưng nếu con hiểu về nỗi khổ của ba cõi thấp thì con sẽ biết chúng không phải là bè bạn mà là kẻ thù thực sự của con. Do đó, không thể bỏ qua việc tu học về khổ đau ở ba cõi thấp mà phải nghiên cứu kỹ càng đề tài này. Khi tu học, con sẽ biết sân hận phát sinh từ địa ngục, từ sự bám chấp phát sinh ra cõi ngạ quỷ và từ vô minh phát sinh ra cõi súc sanh. Chẳng ai muốn bị tái sinh làm con vật nhưng một số người thiếu hiểu biết lại hủy diệt tâm mình bằng ma túy và rượu. Người như vậy không thể được gia nhập quân đội và không thể kiếm được việc làm. Mặc dù anh ta là người nhưng lại không được xem là con người. Ai đã tạo ra nông nỗi này? Chính là anh ta. Từ khuyết điểm nào? Từ sự vô minh. Khi con thường xuyên quán chiếu điều này, tâm con sẽ trở nên sáng tỏ hơn. Con cần phải nghĩ về điều này.

Những hành giả mới không biết về các cảm xúc phiền não và xem chúng là bạn, do đó, điều quan trọng là trước tiên

phải nhận biết chúng là kẻ thù thực sự. Một người có tri kiến Mật thừa có thể xem các cảm xúc phiền não là bạn nhưng hành giả mới cần xem chúng là kẻ thù, nếu không thì anh ta sẽ đón chào chúng như là bạn và chúng sẽ đánh bại anh ta. Khi anh ta chứng ngộ được tri kiến Đại thủ ấn, các cảm xúc phiền não sẽ là bạn của anh ta vì anh ta có thể đánh bại chúng nhưng hiện nay, khi còn là hành giả mới, nếu chúng ta xem chúng là bạn, chúng sẽ khống chế và sai khiến chúng ta. Sự khác biệt là ở chỗ đó. Do đó, có nhiều giai đoạn tu tập khác nhau. Giai đoạn thấp được dành cho các hành giả mới. Giai đoạn cao được dành cho người đã chứng ngộ được bản tánh của tâm và như vậy, đã có công phu cao cường.

**9. Lạc thú của ba cõi giống như giọt sương đọng trên ngọn cỏ, sẽ tan biến trong chốc lát. Hãy phấn đấu đạt tới trạng thái giải thoát tối thượng vĩnh hằng. Đó là pháp tu của Bồ tát.**

Tam giới là các cõi trên mặt đất, ở mặt đất và dưới mặt đất. Tất cả các chúng sinh hữu hình và vô hình trú trong tam giới đều bám luyến vào lạc thú gắn với giác quan. Hạnh phúc của họ ngắn ngủi và sự vui thú của con người là vô cùng lớn nên chúng ta bám luyến vào hạnh phúc này. Tóm lại, người ta bám luyến vào cõi đời này. Nhưng một khi cuộc sống kết thúc, chẳng có lạc thú nào trên cõi đời này lại tiếp diễn và chẳng có lạc thú nào mang lại lợi lạc cho tâm. Để có được sự hạnh phúc tạm thời và nhỏ bé, chúng ta phải chịu nhiều gian khổ và đau khổ. Tất cả đều vô thường, thay đổi từng lúc và không có thực chất giống như một giấc mơ. Để cho điều này lừa phỉnh mình là cực kỳ vô minh. Tạm thời, con phải sử dụng thân xác của mình nhưng tâm con phải hiểu việc này một cách đúng đắn. Con phải quán xem hạnh phúc trong



tam giới chỉ giống như một giấc mơ là như thế nào. Nó cũng giống như giọt sương đọng trên ngọn cỏ; trước bình minh, có một giọt sương trên ngọn cỏ nhưng sau khi mặt trời mọc, giọt sương biến mất. Bám víu vào thực tại của hạnh phúc trong tam giới là ảo tưởng.

Hạnh phúc trong tam giới là hạnh phúc đã bị ô nhiễm. Đức Phật đã dạy rằng: 'Mọi thứ bị ô nhiễm đều là nguyên nhân dẫn đến khổ đau'. Chúng ta phải chăm sóc nhu cầu của cơ thể mình bằng cách trải nghiệm các lạc thú giác quan một cách điều hòa. Patrul Rinpoche đã đưa ra ví dụ so sánh về sự bám luyến tột độ vào lạc thú giác quan: 'Nhãn quan bám luyến vào sắc tướng cũng giống như con bướm đêm bị hấp dẫn bởi lửa của ngọn đèn bơ'. Ngài chỉ ra rằng thoát đầu có một chút trải nghiệm về hỷ lạc nhưng sau cùng lại là khổ đau. Ví dụ như khi chúng ta ăn đồ ngọt thì cảm thấy rất là ngon nhưng sau đó, chúng ta cứ muốn ăn mãi và đâm ra nghiện, nên chúng ta cứ ăn hoài. Ăn hoài thì sẽ dẫn đến bệnh tiểu đường, vốn sinh ra mọi thứ khổ đau. Do đó, dựa vào ví dụ ăn đồ ngọt, hãy đánh giá các ưu và khuyết điểm của việc lạm dụng lạc thú ngũ quan. Nếu ưu và khuyết đều như nhau hoặc khuyết nhiều hơn ưu thì con phải buông bỏ hành vi này đi. Ăn đồ ngọt có nhiều khuyết điểm hơn, phải không? Phải quán chiếu tất cả các lạc thú theo cách này. Mới đầu là hỷ lạc nhưng cuối cùng lại là nguyên nhân dẫn đến khổ đau. Nếu con nghĩ đến các khổ đau ở giai đoạn sau thì tự nhiên con sẽ cẩn trọng.

Cuộc đời trôi qua nhanh. Lúc đầu là hạnh phúc và cuối cùng là khổ đau. Nếu con nghĩ về khổ đau ở phía sau, con sẽ có thể chống trả được cám dỗ của các lạc thú giác quan. Con phải

cẩn thận kẻo không thì các hoạt động của con sẽ trở nên vô tâm. Nếu không cẩn trọng, con sẽ ăn quá nhiều đồ ngọt hay uống rượu vô độ. Chẳng có gì sai trái khi chỉ uống một ít rượu vì nó có tác dụng dược lý. Nếu con uống một chút rượu vào buổi tối thì việc này có thể là hữu ích. Nhưng nếu con uống quá mức và say xỉn thì cuối cùng việc uống rượu sẽ đưa con đến cái chết và thế là xong. **Bằng cách sử dụng trí khôn của mình, con hãy nghĩ về việc mình đã thoát tiên trải nghiệm hạnh phúc như thế nào khi tận hưởng lạc thú ngũ quan.** Và rồi hãy xem xét cả mặt lợi lẫn mặt hại. Nếu con suy nghĩ trên một tầm cao hơn thì sẽ thấy các lạc thú của cuộc đời này và hạnh phúc trong Luân hồi thực sự là nguyên nhân của khổ đau. Luân hồi có bản chất là khổ đau. Chỉ có trạng thái bất biến của sự giải thoát, trạng thái của ba thân Phật, mục đích cho cả mình và những người khác là hạnh phúc không thay đổi.

Có năm ví dụ so sánh liên quan đến lạc thú ngũ quan. Bám luyện vào hình tướng thì cũng giống như thiêu thân bị ánh lửa thu hút. Bám luyện vào âm thanh thì cũng giống như nai bị mê hoặc bởi tiếng sáo của thợ săn. Bám luyện vào vị ngọt thì cũng giống như cá cắn phải mồi câu. Bám luyện vào cảm giác thì cũng giống như voi bị kẹt trong đầm lầy. Bám luyện vào hương thơm thì cũng giống như con ong lao đầu vào đóa hoa ăn thịt. Mỗi con vật này phải chịu đựng một loại khổ đau khác nhau và chết vì lòng tham dục. Con vật khà nhất là con nai bị mê hoặc bởi âm thanh. Khi người thợ săn thổi sáo, con nai mê đắm âm thanh ngọt ngào và thế là người thợ săn có thể bắn nó. Con có thể tìm thấy câu chuyện minh họa từng ví dụ so sánh trong cuốn 'Lời vàng của Thầy

tôi' của Patrul Rinpoche. Ngoài cuốn sách này, toàn bộ đường tu dẫn đến giải thoát được giảng giải trong cuốn 'Các giai đoạn trên đường tu giác ngộ' của dòng Gelug cũng như trong cuốn 'Đạo và Quả' của dòng Sakya. Dòng Kagyu thì có cuốn 'Pháp bảo của sự giải thoát'. Tất cả các giai đoạn trên đường tu được trình bày đầy đủ trong những cuốn sách này. Nếu thân xác mê đắm lạc thú vật chất thì con sẽ tiếp tục trôi lăn trong Luân hồi. Mọi lạc thú xác thịt đều là cạm bẫy. Mọi hạnh phúc vật chất trong Luân hồi đều gắn liền với lạc thú vật chất. Ví dụ như con voi cảm thấy rất sung sướng trong vũng bùn mát mẻ nhưng vì quá nặng nên dễ dàng sa lầy và sẽ chết ở đây nếu không thoát ra được. Cũng giống như vậy, chúng ta nghĩ rằng cõi Ta bà là nơi vui thú. Thoạt đầu, chúng ta cảm thấy vui thích, rồi chúng ta sẽ cảm thấy buồn khổ và cuối cùng, chúng ta sẽ không tìm thấy đường thoát như con voi bị lún chìm trong vũng bùn vậy.

Khi hành giả mới hiểu được rằng Luân hồi có bản chất là khổ đau thì ước nguyện giải thoát khỏi Luân hồi sẽ phát khởi và sẽ tự hỏi mình cần phải làm gì để được giải thoát. Sự chấp ngã phải bị đoạn diệt. Để đoạn diệt sự chấp ngã, chúng ta phải phát khởi Bồ đề tâm. Đây là nơi Bồ tát hạnh bắt đầu. Sự khởi đầu của Bồ tát hạnh được đề cập trong đoạn kệ sau.

**10. Khi những bà mẹ đã từng tử tế với chúng ta từ vô thủy vô chung đang chịu khổ đau thì hạnh phúc riêng mình liệu có nghĩa lý gì? Vì vậy hãy phát khởi tâm nguyện giác ngộ để giải thoát cho vô lượng chúng sinh. Đó là pháp tu của Bồ tát.**

Từ vô thủy vô chung, chúng ta đã có vô số xác thân trong Luân hồi. Mỗi lần mang thân người, chúng ta đều có cha mẹ. Vì họ rất từ ái đối với chúng ta nên chúng ta phải biết ơn họ. Trước hết, chúng ta phải nghĩ về sự từ ái của cha mẹ rồi cảm thấy biết ơn vì lòng từ ái này; chúng ta phải quán tưởng như thế.

Để bắt đầu trường dưỡng Bồ đề tâm, trước tiên, chúng ta phải thường xuyên nhận biết các nhược điểm của sự chấp ngã. Mỗi khi chúng ta tụng niệm, thực hành giáo pháp hay thọ nhận quán đảnh, chúng ta luôn luôn nói: ‘Nguyện cho mọi chúng sinh hữu tình được hạnh phúc và nhân của hạnh phúc’. Đây là tình yêu thương. Rồi chúng ta nói: ‘Nguyện cho họ được giải thoát khỏi khổ đau và nhân của khổ đau’. Mặc dù có vô số chúng sinh, chỉ có một nguyên nhân duy nhất dẫn đến sự khổ đau của họ. Đó là sự chấp ngã. Chẳng còn nguyên nhân nào khác; gốc rễ của toàn bộ Luân hồi đều đến từ sự chấp ngã. Mặt khác, tất cả những phẩm hạnh của chư Phật đều đến từ tình yêu thương. Khi chúng ta hiểu được gốc rễ của mọi khổ đau trong Luân hồi là sự chấp ngã thì chúng ta sẽ thấy nó chính là kẻ thù thực sự của mình. Do đó, khi chúng ta nói: ‘Nguyện cho họ được giải thoát khỏi khổ đau và nhân của khổ đau’ là chúng ta đang khẩn nguyện: ‘Nguyện cho sự chấp ngã của họ bị đoạn diệt’. Câu tụng này phải được lặp lại thường xuyên. Điều này rất là quan trọng. Nếu hàng ngày chúng ta nhớ đến các nhược điểm của sự chấp ngã thì nó sẽ từ từ giảm đi.

Hủy diệt sự chấp ngã của một người bằng cách giết anh ta với một quả bom nguyên tử hay xé xác anh ta chỉ làm anh ta nghĩ: ‘Mày giết tao’ và như vậy, sự chấp ngã của người này lại càng tăng trưởng. Khi sự chấp ngã ngày càng trở nên thô

thì ý nghĩ về *tôi, tôi, tôi* sẽ mạnh lên. Sau khi đã chứng ngộ được bản tánh của tâm, đức Phật đã thấy rằng chúng ta đã bám víu vào chính cái ngã này từ thời vô thủy. Phương thức duy nhất để búng rỗi nó là phát khởi tâm thức mang lại lợi lạc cho chúng sinh. Lúc chúng ta nghĩ về cha mẹ và công sức của họ khi cho chúng ta ra đời, bắt đầu từ thân người hiếm quý này thì chúng ta sẽ tự nhủ: ‘Mình phải tặng quà cho mẹ mới được’ và cuối cùng, chúng ta sẽ nghĩ về điều này với một tâm thức rộng mở. Khi mà con nghĩ về người khác với tình yêu thương thì tâm thức con sẽ trải rộng ra. Nếu không thì tâm thức con sẽ trở nên hạn hẹp. Càng nghĩ về bản thân mình thì mình càng trở nên căng thẳng. Khi con nhìn vào tâm thức mình với trí huệ biết phân biệt đúng sai thì con sẽ thấy rằng điều này rất đúng. Nếu phát tâm mang lại lợi lạc đến cho những người khác thì cả người khác lẫn con sẽ được lợi lạc. Sáu pháp Ba la mật khởi sinh từ Bồ đề tâm. Thành tựu sáu pháp này là hoàn toàn đoạn diệt được sự chấp ngã. Bồ đề tâm thực sự rất trân quý và sự chấp ngã giống như độc dược. Lợi lạc do Bồ đề tâm mang lại khiến cho nó quý giá hơn tất cả sự sang giàu trên thế gian cộng lại. Hiểu được điều này, con sẽ thực sự lĩnh hội được các phẩm chất vĩ đại của Bồ đề tâm. Ngược lại, khi sự chấp ngã còn rất nặng nề thì con sẽ không quan tâm nhiều đến Bồ đề tâm.

**11. Tất cả các đau khổ [không trừ một ngoại lệ nào] đều xuất phát từ việc mong cầu hạnh phúc cho riêng mình. Chư Phật toàn giác bắt nguồn từ tâm vị tha. Bởi vậy hãy hoán đổi hạnh phúc của bản thân lấy sự khổ đau của chúng sinh. Đó là pháp tu của Bồ tát.**

Vì sao chúng ta lại cần Bồ đề tâm? Bởi vì tất cả chư Phật của ba thời quá khứ, hiện tại và vị lai đều phát khởi từ Bồ đề tâm. Trong một tiền kiếp, đức Phật là con trai của một vị Bà La Môn nghèo khó. Vào thời đó, có đức Phật Mahamuni nhập thế. Người con trai của vị Bà La Môn nghèo khó rất thông minh và phát khởi Bồ đề tâm. Chàng trai này chẳng có gì để cúng dường nên trải tóc xuống đất và khẩn nguyện đức Phật Mahamuni: ‘Con chẳng có gì để cúng dường nhưng nếu ngài là một vị Phật thì xin đặt chân trên tóc con và đức Phật đã nghe được câu nguyện này với Phật lực thần thông. Nhà vua vĩ đại cho rải gấm lụa trên đường để đức Phật bước qua nhưng khi đức Phật đến, ngài bước trên mái tóc của chàng trai và hỏi: ‘Con có ước nguyện gì không?’. Chàng trai trả lời: ‘Nguyện cho thân con trở thành giống như thân Như Lai. Nguyện cho hội chúng, cuộc đời và tịnh độ của con giống như của ngài. Nguyện cho con có được các hảo tướng chính và phụ giống như của ngài’. Chúng ta cũng ước nguyện để trở thành giống như đức Phật.

Đức Phật đã tích lũy công đức trong ba a tăng kỳ kiếp bất tận. Cái mà chúng ta gọi là công đức chính là tình yêu thương, lòng bi mẫn và Bồ đề tâm. Trường dưỡng tâm thức đi tìm lợi lạc cho chúng sinh là đường tu của chư Phật. Đây là đạo lộ của tất cả chư Phật trong quá khứ, là đạo lộ của tất cả chư Phật trong tương lai và đây là đạo lộ của tất cả chư Phật trong hiện tại. Chư Phật cũng giống như các vị đại vương chiến thắng. Các ngài đã được giải thoát khỏi khổ não và do đó, có thể chỉ cho chúng ta con đường dẫn đến giải thoát. Chúng ta là con cái của chư Phật vì Phật tính tiềm ẩn trong tâm thức chúng ta là Phật. Do đó, chúng ta giống

như các đứa con của Phật. Có thể nói rằng tất cả các chúng sinh đều là Phật vì bản thân tâm thức là nguyên nhân dẫn đến Phật quả nhưng nếu chúng ta muốn đạt được Phật quả thì chúng ta phải hiểu biết về đường tu. Chúng ta phải tu tập Bồ tát hạnh bởi vì, cũng giống như con của vị vua đang trị vì thiên hạ, đầu tiên chúng ta phải có được một số phẩm tánh.

Người có Bồ đề tâm sẽ đánh đổi hạnh phúc của chính mình để lấy khổ đau của người khác. Một số người có lòng đại bi trong tâm một cách tự nhiên; đó là bởi vì họ đã tích lũy công đức trong những đời trước. Chẳng có điều gì mang lại công đức nhiều hơn việc phát khởi lòng từ ái và bi mẫn trong tâm. Cái mà chúng ta gọi là công đức thực ra là tình yêu thương.

Ví dụ như có chiến tranh ở đâu đó, chúng ta xem truyền hình và thấy lòng bi mẫn khởi lên một cách tự nhiên; sự khổ đau sẽ đến với tâm thức chúng ta và chúng ta sẽ cảm thấy rất bức rứt và buồn bã. Lúc đó, sự khổ đau sẽ thực sự khởi lên trong chúng ta. Rồi từ đó, lòng bi mẫn lại khởi lên. Vì sao vậy? Vì chúng ta yêu thương. Nếu chúng ta không yêu thương thì lòng bi mẫn sẽ không khởi lên. Rồi chúng ta sẽ nghĩ đến việc gây chiến, thắng trận và xem chiến tranh như trò chơi. Người có tâm yêu thương sẽ hiểu được việc gì đang xảy ra và biết rằng nguồn gốc của khổ đau này phát khởi từ nghiệp đã tạo trong các đời trước do có sự chấp ngã và các cảm xúc phiền não. Do nghiệp, tất cả những người đó tập trung lại một chỗ rồi chiến đấu. Các trận đánh đó là hậu quả của sân hận, bám chấp, vô minh và đố kỵ. Cái mà chúng ta bám luyến vào chủ yếu là cái ngã; bám luyến chủ yếu là ý nghĩ 'tôi thích'. Nếu chúng ta không có được cái mà chúng ta muốn thì chúng ta sẽ nổi giận. Khi tâm sân hận khởi lên

thì tâm đố kỵ cũng khởi lên theo. Rồi, bởi ba yếu tố này, chúng ta tạo nghiệp và hậu quả là chúng ta tập hợp lại một chỗ và bắn giết lẫn nhau. Gốc rễ của tất cả điều này là sự chấp ngã. Những người đó cần gì? Họ cần tình yêu thương, lòng từ ái và bi mẫn. Họ cần lòng bi mẫn. Với lòng bi mẫn, nghiệp báo của họ có thể sẽ nhẹ đi; một khi đã khởi tâm bi mẫn thì con sẽ ổn thôi. Ngay cả khi một nước đang tham chiến, nếu tất cả công dân của nước này đều khởi tâm yêu thương thì nghiệp báo của sân hận sẽ được tịnh hóa và sự chấp ngã của họ sẽ sụp đổ. Dĩ nhiên là điều này không xảy ra ngay tức thì nhưng sẽ giảm từ từ. Cũng giống như băng tuyết dưới ánh nắng từ từ tan chảy; con sẽ không thấy được sự giảm thiểu trong từng giây, từng phút mà chỉ thấy được về lâu dài. Khi con hiểu được nỗi đau phát sinh từ sự chấp ngã, con sẽ có thể chuyển hóa mọi thứ trong tâm của mình. Con sẽ thực hành sáu pháp Ba la mật với thân và khẩu của mình và trong việc thực hành hoán chuyển ngã – tha thực sự, sẽ trải rộng lòng bi mẫn và tiếp nhận khổ đau của người khác. Khi con có lòng bi mẫn, con sẽ có ước nguyện tự nhiên là đánh đổi hạnh phúc của chính mình để nhận lấy sự khổ đau của người khác và khi con thấy sự hoán đổi này diễn ra tự nhiên như thế nào thì con sẽ đặt niềm tin vững chắc vào sức mạnh của tình yêu thương. Một khi con phát khởi Bồ đề tâm thì con sẽ thực sự thực hành Pháp.

**12. Mặc dù bị thúc đẩy bởi lòng tham khôn cùng, có những kẻ trộm cắp hoặc xúi giục người khác tước đoạt toàn bộ tài sản của ta, hãy dâng hiến cho họ thân xác, của cải, và công đức ta đã tích lũy trong ba thời [quá khứ, hiện tại, vị lai]. Đó là pháp tu của Bồ tát.**



Khi con trưởng dưỡng Bồ đề tâm, các hoàn cảnh xấu tốt khác nhau sẽ phát sinh. Ví dụ như có một vị đại Bồ tát có tên là Metog Damdze đang giảng Pháp tại một nước Hồi giáo. Người ta nói với ngài rằng ngài không được phép giảng Pháp tại nước này nhưng mọi người lại muốn nghe ngài thuyết Pháp. Vì thế, ngài nói: 'Nếu các con muốn nghe Pháp thì ta sẽ giảng' và ngài thuyết Pháp. Nhà vua cho cắt cổ ngài vì tội này nhưng khi thấy dòng sữa ứa ra từ vết thương, nhà vua cảm thấy hối hận và phát tín tâm. Nước này lúc đó trở thành một nước Phật giáo. Nhiều hoàn cảnh khác nhau có thể xảy ra, do đó, ngay cả khi tất cả tài sản và của cải của con bị trộm cắp hoặc dù con có bị ngược đãi đến đâu đi chăng nữa thì đừng nổi giận mà hãy khẩn nguyện với tâm yêu thương và bi mẫn để kẻ hại con không bị đọa sinh ở những cõi thấp. Đây là giới nguyện<sup>5</sup>. Con phải nhớ lấy điều này, cho dù con gặp nghịch cảnh gì đi chăng nữa thì con đã nguyện như vậy. Bất kỳ kẻ nào hại con và ngay cả khi tất cả tài sản và của cải của con bị trộm cắp, con đã thệ nguyện không sân hận. Con phải giữ giới nguyện này.

**13. Mặc dù có kẻ định chặt đầu ta trong khi ta hoàn toàn vô tội, hãy dùng sức mạnh của lòng bi mẫn gánh nhận tất cả những tội ác của họ. Đó là pháp tu của Bồ tát.**

Nếu có người cầm vũ khí đến định giết con thì con phải nghĩ gì? Con phải nhớ rằng mặc dù thân này có thể bị giết nhưng Bồ đề tâm của con không thể bị giết chết được và hãy cúng dường thân xác và cuộc sống của mình vì Bồ đề tâm. Như

---

<sup>5</sup> Nếu con đã thọ lãnh Bồ tát giới.

vậy, công đức của vô số đại kiếp được tích lũy. Mặt khác, nếu con khởi sân hận, con sẽ đánh mất Bồ đề tâm và như vậy, khi con nổi sân hận, con đã thực sự bị giết rồi. Ngay cả khi thân xác con bị giết chết, nếu con không đánh mất Bồ đề tâm thì con sẽ không bị hại và con sẽ được thực sự lợi lạc. Con phải tập làm quen với cách suy nghĩ như vậy. Con phải thường xuyên nghĩ rằng Bồ đề tâm là trân quý và tự hỏi: ‘Nếu có kẻ nào định giết mình ngay bây giờ thì mình có nổi giận với hắn không?’ Con có thể nghĩ rằng con sẽ nổi giận. Hoặc con có thể nghĩ rằng con sẽ không nổi giận nhưng con sẽ cố gắng ngăn không cho hắn giết con. Rồi con phải tự hỏi rằng mình có thể làm như vậy không? Nếu việc bị giết là nghiệp báo của con thì con sẽ chẳng làm gì được. Nếu không phải thế thì con sẽ không bị giết. Có nhiều người đã sống sót qua chiến tranh hoặc sống sót sau tai nạn máy bay rơi. Do đó, nếu chưa đến số phải chết thì con sẽ chưa chết; ngay cả khi có kẻ định giết con thì hắn sẽ chẳng thể làm gì được. Vì thế, điều quan trọng nhất là nương vào Bồ đề tâm và không nổi sân hận. Đừng sợ bị giết vì có bị giết hay không sẽ tùy thuộc vào nghiệp báo của con. Như vậy, con chỉ nên suy nghĩ: ‘Mình phải nương vào Bồ đề tâm’. Nếu con nghĩ về điều này ngay bây giờ thì, một ngày nào đó, nếu bị trộm cắp hoặc có mối đe dọa xuất hiện, con sẽ lập tức nhớ đến Bồ đề tâm. Rồi con sẽ thực sự có thể nương vào đó. Nếu con không liên tục quán về sự trân quý của Bồ đề tâm ngay bây giờ, con sẽ khó phát khởi Bồ đề tâm khi tình huống nguy hại xuất hiện.

Làm thế nào để trường dưỡng lòng bi mẫn đối với kẻ định giết mình? Dĩ nhiên, đây là việc khó làm nhưng nếu con

thực sự nghĩ về nhân và quả thì con sẽ thấy rằng người đó thật đáng tội nghiệp. Thứ nhất là anh ta không có trí khôn và thứ hai là anh ta có nhiều sân hận. Nhưng Bồ đề tâm đã khởi lên trong tâm con. Việc làm hại một vị Bồ tát, dù chỉ chút ít, sẽ là một lỗi lầm to lớn hơn nhiều so với việc làm hại nghiêm trọng các chúng sinh bình thường. Kẻ làm hại Bồ tát sẽ bị đọa sinh xuống các cõi thấp trong nhiều đại kiếp bất tận; do đó, con phải nên nghĩ rằng: ‘Hắn ta là kẻ ngu ngốc, điên rồ. Cho dù hắn có giết mình thì hắn cũng sẽ chẳng thể thực sự làm hại mình được. Mình có Bồ đề tâm kiên cố nên chẳng ai hại được mình. Dù cho mình phải xả bỏ thân này thì Bồ đề tâm của mình sẽ chỉ tăng trưởng hơn nữa. Hắn thực sự thất bại rồi’. Nếu các con nghĩ như vậy, lòng bi mẫn dành cho người kia sẽ phát khởi.

Con phải luôn khẩn nguyện: ‘Nếu gặp thuận duyên và con thực hành cúng dường thì nguyện cho việc đó tích lũy công đức. Nếu gặp nghịch duyên, nếu con bị đánh đập, bị giết hại hoặc bị tước đoạt mạng sống, nguyện cho điều đó không mang lại nguy hại’. Bồ tát phải trở nên tịnh hóa. Chúng ta khẩn nguyện: ‘Nguyện cho những kẻ giết người đạt được hạnh phúc của sự giác ngộ toàn hảo và vô song’. Cuối cùng, họ sẽ có được hạnh phúc. Họ sẽ bị đọa sinh tạm thời xuống các cõi thấp nhưng cuối cùng họ sẽ được giải thoát khỏi Luân hồi; do đó, họ cũng sẽ thành Phật. Có nhiều câu chuyện như vậy. Bởi vì mục đích của Bồ đề tâm là vì lợi lạc của tất cả chúng sinh nên Bồ đề tâm có liên hệ đến các phẩm tánh thiện lành cũng như có liên hệ đến các lỗi lầm tiêu cực. Do bởi sự liên hệ với các lỗi lầm tiêu cực mà người ta phải tạm thời chịu đựng những đau khổ.

**14. Nếu có kẻ đi loan truyền hàng tỷ ngôn từ xúc phạm ta, hãy lấy tâm yêu thương đáp lại bằng cách nói về những đức tính tốt của người đó. Đó là pháp tu của Bồ tát.**

Một số người sẽ ca ngợi chúng ta và một số người sẽ chê trách chúng ta, do đó, một lần nữa, chúng ta phải cẩn trọng không để mất Bồ đề tâm. Nếu có người bêu riếu con khắp mọi nơi thì con phải làm gì? Trước hết, việc nghĩ về trạng thái thực sự của mọi việc có thể là một phương tiện giúp ta không nổi giận. Cụ thể ra sao? Nếu một người có khuyết điểm thì người đó đang tự làm hại mình và nếu một người có đức tính tốt thì đây là mặt thuận lợi của anh ta. Nếu tôi không có các khuyết điểm mà người ta nghĩ rằng tôi có thì đó là khuyết điểm của người ấy. Mặt khác, nếu tôi không có những đức tính tốt mà lại có khuyết điểm thì việc vạch ra khuyết điểm này cũng giống như cho tôi uống thuốc để chữa bệnh. Đây cần phải là cách nhận thức vấn đề của con và hãy thực hành suy ngẫm đi suy ngẫm lại về điều này. Nếu con không có khuyết điểm đó nhưng người khác lại cho rằng con có thì đây chính là khuyết điểm của anh ta. Con không nên vạch lại khuyết điểm của anh ta để trả đũa. Thật ra thì nếu họ vạch khuyết điểm của con ra và con lại nói tốt về họ thì điều này sẽ thực sự là đáng kinh ngạc. Mọi người sẽ nghĩ: 'Người này đang chuyển hóa những lời lẽ ác độc và lại ca tụng người đã nói xấu anh ta. Trong hai người thì người đi chỉ trích bị đánh giá thấp hơn. Ngay khi bị chỉ trích thì anh ta vẫn ca ngợi người chỉ trích mình. Anh ta đúng là một hành giả chân chính'. Như vậy, tín tâm của những người khác sẽ tăng trưởng. Bất kể số lượng khuyết điểm mà người ta đã quy kết cho con, nếu con quán sát thì con sẽ thấy

khuyết điểm đó lại quay ngược về người đã vạch nó ra. Kẻ có ác ý sẽ chịu hậu quả nặng nề. Do đó, chúng ta cần ca ngợi các đức tính của người đó. Đặc biệt là đối với đệ tử chúng ta, điều này phải trở thành một pháp tu hành chính bởi vì người thường rất hay chấp nhất những lời nói của người khác. Chúng ta không được chấp nhất lời nói của người khác dưới bất kỳ hình thức nào. Một người đang rất vui thì chỉ toàn nói về các điều tốt nhưng nếu một chuyện nhỏ mà anh ta không thích xảy ra thì anh ta sẽ chỉ toàn đưa ra các ý kiến tiêu cực về chuyện này. Chúng ta phải xem đây là hậu quả tai hại của các cảm xúc phiền não và nhớ rằng mọi người đều có sẵn Phật tính. Đặc biệt, đồ kỵ thường ẩn đằng sau việc đi thị phi nhiều chuyện nên con phải nghĩ: ‘Ồ, đây chỉ là tác hại của sự đồ kỵ’ và đừng chấp nhất làm gì. Không bám chấp là mật nguyện của Chân đế. Ở bình diện Tục đế, chúng ta phải xem xét ưu, khuyết điểm của mình và trở thành một người tốt. Con phải tự thẳng thắn với mình. Nếu con tự đồng ý với mình được thì việc người khác có đồng ý hay không cũng không phải là quan trọng. Khi con chết, chính con là người ra đi và con phải ra đi với một tâm thức trong sáng. Các lời kết tội và chỉ trích của người khác sẽ không theo con nhưng nếu con ở lại thì chúng sẽ không thể làm hại con được. Mật nguyện của Chân đế là không bám chấp, rỗng rang về hình tướng và rỗng rang về âm thanh. Đối với sự rỗng rang về âm thanh, phải nhận biết rằng lời nói là vắng lặng và do đó, không thể gây hại được.

**15. Mặc dù có kẻ phơi bày những lỗi lầm của ta và phỉ báng chế nhạo ta nơi công cộng trước đám đông, hãy**

**khêm nhường đánh lễ người đó và coi họ như bậc Thiện tri thức. Đó là pháp tu của Bồ tát.**

Đoạn kệ này nói về sự chỉ trích thẳng thừng và trực tiếp xúc phạm. Việc này là hơi khó đây. Lời chỉ trích vạch thẳng khuyết điểm mà con thực có phải được tiếp nhận một cách chân thành và lời chỉ trích xuyên tạc về khuyết điểm mà con không có cần phải được bỏ qua. Con phải biết ơn kẻ đã vạch khuyết điểm mà mình thực có vì nó thực sự hữu ích cho con. Chúng ta không thể nào thấy khuyết điểm của mình; người thấy được khuyết điểm của chính mình là Phật. Khi không chánh niệm, khi chúng ta không ý thức được gì về khuyết điểm của chính mình, tất cả các hoạt động của thân, khẩu, ý của mình đương nhiên gây hại cho người khác mặc dù không có chủ ý. Ngay cả khi chúng ta không muốn gây hại cho ai cả, chúng ta nói đủ loại chuyện phiếm, ý này xọ ý kia và các ý kiến tiêu cực bắt đầu lan tỏa. Đây chính là cái gây hại. Chúng ta phải nghĩ: 'Thật ra chẳng có chuyện gì'. Điều quan trọng là đừng chấp nhất.

Do thiếu chánh niệm, nên chúng ta tán đủ thứ chuyện và tham gia đủ mọi loại hoạt động. Do những bám chấp trong tâm, chúng ta xúc phạm đến người khác, ngay cả khi điều đó xảy ra ngoài ý muốn. Có thể là tôi không muốn làm hại ai cả, nhưng tôi lại nói lời làm tổn thương người khác, vì vậy hấn nổi giận và trả đũa. Chúng ta không nên trách móc người này; sự trả đũa của anh ta không làm hại tôi vì anh ta chỉ vạch ra những khuyết điểm do tôi vô ý tạo ra. Nếu tôi thực sự không có khuyết điểm này thì tôi sẽ thận trọng hơn. Nhưng nếu tôi nổi giận lại thì tôi sẽ đánh mất Bồ đề tâm. Và rồi, đối với người ngoài, đây là một điều hổ thẹn, đối với

bản thân tôi, tôi mất rất nhiều. Do đó, tóm lại, chúng ta phải luôn luôn gìn giữ Bồ đề tâm của mình. Nhiều tình huống có thể xảy ra nhưng trong tất cả các loại bám chấp, chấp nhất vào lời nói là tệ hại nhất. Nếu con không bám chấp vào các cảm xúc phiền não đang phát khởi thì chúng sẽ không gây hại. Nhưng nếu con bám chấp vào sắc tướng và đặc biệt là âm thanh – ví dụ như có người nói lời ác độc với con năm ngoái, con sẽ cảm thấy oán giận khi gặp lại người ấy – chính là sự oán giận, sự chấp nhất này đang hại con. Nó cũng giống như độc dược vậy. Đức Milarepa đã nói: ‘Cái gai phiền não đã ghim chặt trong tâm các con’. Chúng ta phải nhận biết rằng sự bám chấp thực sự là nguy hại và tâm sẽ được tự tại khi không còn bám chấp. Khi chúng ta chấp nhất điều gì, tâm sẽ không hạnh phúc và không trong sáng. Khi sự bám chấp tăng trưởng thì con sẽ sống trong tình trạng bất hòa và lục đục.

**16. Mặc dù kẻ mà ta chăm sóc yêu thương như con để lại xem ta như kẻ thù, hãy đối xử với kẻ đó như một bà mẹ hiền yêu thương đứa con bị bệnh. Đó là pháp tu của Bồ tát.**

Chịu đựng tình huống này là cực kỳ khó nhưng nó lại hay xảy ra. Khuyết điểm là gì? Đó là sự chấp ngã. Ví dụ như một bậc phụ huynh có hai đứa con nhưng lại thương đứa này nhiều hơn đứa kia và đứa trẻ được cưng chiều nói hoặc có hành động xúc phạm đến cha mẹ mình. Điều này xảy ra rất nhiều trong cõi Luân hồi này. Áp dụng câu kệ này trong thực tế, chúng ta phải nhận biết khuyết điểm, vốn là sự chấp ngã. Một khi sự chấp ngã đang hiện hữu thì đây là một khuyết điểm cho dù cái ngã có bám luyến bất kỳ đối tượng nào đi chăng nữa. Tình yêu thương cứng rắn vẫn có thể là

tình yêu thương chân thực, nhưng một khi tình yêu thương bị nhuộm các ý nghĩ như ‘Đây là con trai tôi’ và ‘Tôi đã bỏ ra rất nhiều công sức để mang lại lợi lạc cho nó’ thì đấy là một khuyết điểm và không mang lại ích lợi gì cả. Nó sẽ trở thành khuyết điểm chấp ngã. Kế tiếp, nếu đó không phải là chuyện con cái của con, nếu con rất yêu thương bạn con thì tình yêu thương đó vẫn bị ô nhiễm bởi sự chấp ngã khi con nghĩ rằng: ‘Đây là bạn của tôi’. Nếu sự bám luyến rất sâu nặng thì con sẽ ganh ghét những bạn khác của người này và nếu con ganh ghét như vậy, bạn con sẽ không thích. Nhưng nếu con muốn giữ người bạn đó và con không chấp ngã thì con nên nghĩ: ‘À, người này là bạn của mình. Người này càng có nhiều bạn thì càng tốt chứ sao’. Rồi nếu người này lục đục với những người bạn khác, anh ta sẽ thực sự coi trọng con. Ngược lại, nếu con ngăn không cho anh ta có thêm bạn thì điều này cũng chẳng khác gì câu nói: ‘Tôi không muốn bạn được hạnh phúc’. Chúng ta phải giữ cho mối quan hệ giữa bạn bè, người thân và bản thân mình không bị ô nhiễm bởi sự ganh ghét và khi nó khởi lên, chúng ta phải tự nhắc mình nhớ đến Bồ đề tâm và không nổi giận.

Khi con nhìn vào tình huống mô tả trong câu kệ, con sẽ tự hỏi rằng ai đã gây ra có sự này. Con phải hiểu được rằng việc này xảy ra vì có liên quan đến hai khuyết điểm. Thứ nhất là sự thoái chuyển Bồ đề tâm. Ngay cả khi đây không phải là người thân của con, nếu con đã có tình yêu thương mãnh liệt đối với kẻ đên đáp tình yêu thương này bằng cách hại con, và rồi sau đó con nổi giận thì con sẽ đánh mất Bồ đề tâm. Thứ hai, nếu con đi tìm nguyên nhân dẫn đến tình huống này, con sẽ thấy đấy là sự chấp ngã. Nếu con bám



luyện vào cái ngã và nói: ‘Ngoài tôi ra thì anh không được kết bạn với ai khác’ thì sự ganh ghét sẽ khởi lên. Nếu lúc đó, do sự chấp ngã của mình, con ganh ghét những người bạn khác của anh ta thì con sẽ phá vỡ tình yêu thương đối với người bạn này; điều này chẳng khác gì câu nói: ‘Tôi không muốn nhận anh làm bạn với tôi’. Nếu con thực sự mong muốn anh ta làm bạn với mình thì con sẽ nói: ‘Càng nhiều bạn thì càng tốt’ và lúc đó, tình bằng hữu của con sẽ luôn hòa thuận. Đây là tình yêu thương không chấp ngã. Nếu con hiểu được điều này thì con sẽ thấy tất cả các khuyết điểm là do sự chấp ngã. Có nhiều người đã gặp tình huống khó khăn này. Tóm lại, con không nên nổi giận với bạn. Nếu con phải chia tay một người bạn mà con yêu thương thì con phải gìn giữ tình yêu thương của con đối với anh ta; tình yêu thương con dành cho anh ta là tình yêu thương của con và tình yêu thương mà anh ta có là tình yêu thương của anh ta. Do đó, hãy nghĩ rằng tình yêu thương này là Bồ đề tâm. Ngay cả khi con không còn gặp lại người bạn này nữa, con phải gìn giữ tình yêu thương và cầu cho anh ta luôn luôn hạnh phúc. Nếu con phải chia tay anh ta thì đây là nghiệp của con. Tóm lại, con phải loại bỏ sự sân hận. Điều này là cực kỳ quan trọng.

Bồ đề tâm là tình yêu thương. Con nghĩ rằng cảm xúc mà con dành cho vợ hay con của mình là tình yêu thương. Đây là tình yêu thương nhưng lại là tình yêu thương không hoàn hảo. Vì sao vậy? Khi con nghĩ: ‘Đây là con của mình’ thì tình yêu thương sẽ bị ô nhiễm, sẽ bị nhiễm độc vì nó nhuốm độc được chấp ngã. Làm sao chúng ta có thể giữ cho tình yêu thương được thanh tịnh? Nếu con hiểu về Bồ đề tâm thì con sẽ nghĩ rằng: ‘Đây là gia đình của tôi trong lúc này. Lợi lạc

mà tôi mang đến cho họ, chi phí mà tôi phải bỏ ra là hạnh bố thí. Không làm tổn hại họ là hạnh trì giới. Không khởi sân hận đối với họ, cho dù họ có gây khó cho tôi, là hạnh nhẫn nhục'. Nếu con xem đây là việc thực hành các hạnh bố thí, trì giới và nhẫn nhục thì con sẽ không nổi giận đối với con cái của mình cho dù nó có gây khó cho con. Con phải nghĩ rằng: 'Cho dù nó có mang lại lợi ích cho tôi hay không thì nó cũng là phương tiện hỗ trợ cho tôi tu tập tốt'. Làm được như vậy thì lợi lạc sẽ đến với con vì ở đây không có sự chấp ngã. Rồi tình yêu thương trong tâm con sẽ thanh tịnh, như thực phẩm thanh tịnh vậy. Ngay khi con nghĩ rằng 'Cái này là của tôi', ngay khi mà cái tôi khởi lên, mọi thứ đều bị nhiễm độc. Điều này cũng đúng cho các giới hạnh gốc của con. Vì thế chúng ta khẩn nguyện 'Nguyện cho con đạt giác ngộ vì lợi ích của toàn bộ chúng sinh' khi bắt đầu [thực hành Pháp]. Khi còn nghĩ 'Ta phải đạt giác ngộ' thì con còn thuộc về Biệt giải thoát thừa. Rồi khi tâm con đã được tịnh hóa (Tiếng Tạng gọi là *Sang*, âm tiết thứ nhất của từ *Sang gye* hay Phật) và con chứng ngộ được vô ngã thì con vẫn chưa thể trở thành 'vô lượng' (âm tiết thứ hai – *gye*). Con sẽ giống như vị Thanh văn Biệt giải thoát thừa, là người đã đạt quả vị A La Hán nhưng vẫn chưa được hoàn toàn giải thoát. Tóm lại, chư vị này đã chứng ngộ được vô ngã nhưng chưa sở đắc sự 'vô lượng' bởi vì họ chưa có tâm Bồ đề bao la. Lúc đầu khi chúng ta phát khởi Bồ đề tâm bằng cách quán tưởng 'Tất cả chúng sinh – mẹ hiền, vô lượng như hư không, là đàn con của ta' thì chúng ta phát khởi một ý nguyện cao cả. Khi ý nguyện này đã được trưởng dưỡng và rồi đến khi con chứng ngộ được tánh Không thì con sẽ trở thành vừa 'bao la'

(*gye*), vừa thanh tịnh (*sang*). Rồi con sẽ có năng lực mang lại lợi lạc đến cho chúng sinh như công dân làm việc để tổ quốc mình được giàu mạnh vậy. Khi con chứng ngộ được ý nghĩa của tánh Không hay sự vô ngã thì sự chấp ngã sẽ tàn úa như đóa hoa khô.

Sự chấp ngã là tai hại và tình yêu thương thanh tịnh là không thể nghĩ bàn. Nếu con nghĩ về gia đình của mình thì con sẽ thấy chẳng có chúng sinh nào mà chẳng từng là người thân của con trong tiền kiếp. Một khi con xác quyết được rằng chúng ta đã từng là cha mẹ hay người thân của nhau, con sẽ thấy mọi người đều như nhau cho dù họ có phải là bạn của con hay không. Con sẽ yêu thương tất cả mọi người. Đây thực sự là một giáo huấn tối thượng.

**17. Mặc dù có kẻ ngang hàng hoặc thấp kém hơn ta, chỉ vì kiêu mạn lại đi coi khinh ta, hãy đặt kẻ đó lên đỉnh đầu với sự tôn kính giống như ta làm với vị Đạo sư. Đó là pháp tu của Bồ tát.**

Nếu một người có địa vị cao đối xử với con bằng lòng khinh miệt thì con sẽ chẳng thể làm gì được mà phải đành cam chịu. Nếu một người ngang hàng mà lại đối xử với con bằng lòng khinh miệt thì con sẽ tức giận. Và nếu có một người có vai vế kém hơn mà lại đối xử với con bằng lòng khinh miệt thì con sẽ rất tức giận. Con phải thận trọng về điều này; nó rất hay xảy ra. Nếu chúng ta cứ bám vào con giận này thì chúng ta cũng sẽ bám vào Luân hồi. Chúng ta phải sử dụng những biện pháp để ngăn ngừa sự sân hận và ganh ghét. Điều này xảy ra thường xuyên, nhất là đối với những người hay nhóm họp với nhau, như các đạo hữu hay đệ tử chẳng hạn.

Nội dung của câu kệ này có thể mâu thuẫn với các ý thức hệ trong một quốc gia, nơi mà độc lập và bình đẳng được hết sức coi trọng bởi vì người dân ở đó rất tự hào về những thứ mà họ có thể tự làm và không muốn nhận sự giúp đỡ từ người khác. Nhưng theo cái nhìn của chư Bồ tát thì con phải coi trọng người khác hơn bản thân con và điều quan trọng nhất là mang lại lợi lạc cho họ, giúp đỡ họ, trải lòng yêu thương đối với họ. Đối với chư Bồ tát, thậm chí ý nghĩ xem người khác ngang hàng với mình được xem là không tốt bằng xem họ cao hơn mình. Nếu con nuôi dưỡng ý nghĩ đặt mình ngang hàng với các thành viên khác trong một gia đình ít có hòa khí thì dĩ nhiên đây là điều rất tốt. Nhưng ví dụ nếu có hai người cùng yêu thương nhau từ đáy trái tim họ rồi giả sử có bất hòa xảy ra, nếu họ thấy nhu cầu của cả hai quan trọng ngang nhau thì họ có thể nghĩ rằng tốt hơn là nên chia tay thay vì hòa giải. Điều này cũng mâu thuẫn với hạnh nhẫn nhục. Nghĩ rằng ‘cho dù những người khác đối xử với mình tồi tệ như thế nào đi chăng nữa thì mình sẽ thực hành nhẫn nhục và chấp nhận’ là tri kiến của Bồ tát. Trong một quốc gia độc lập, quan điểm của người ta là không chấp nhận sự ngược đãi. Nếu con có cùng quan điểm thì đôi khi con sẽ là người thua cuộc trong kiếp này và các kiếp sau. Nếu ý kiến của con là đúng thì con có thể nói về quan điểm của mình; con sẽ không cần chấp nhận những lời quy kết không đúng sự thật hay sự ngược đãi. Nếu ý kiến của con là đúng thì con có thể nói nó ra nhưng không được tức giận. Ví dụ như có người khinh khi và ngược đãi tôi thì chắc chắn là tôi sẽ không trả đũa hấn ta trong sự tức giận. Tôi sẽ nghĩ rằng ‘À, đây là một cảm xúc phiền não. Đây là con giận của

anh ta nhưng về phương diện luật pháp thì mình được phép phản ứng. Hành vi của anh ta là không đúng'. Con có thể nói về hành vi tiêu cực của một người nào đó dưới góc độ của pháp luật nhưng không được nổi giận. Chắc chắn là con không cần phải suy nghĩ rằng con phải chấp nhận mọi điều mà anh ta muốn làm. Một vị Bồ tát sẽ nghĩ rằng 'Hãy để anh ta giết mình'. Nhưng điều này lại không phù hợp trong một xứ sở độc lập. Tuy nhiên, con phải thảo luận được vấn đề mà không khởi tâm sân hận.

**18. Mặc dù sống trong cảnh nghèo khó và thường xuyên bị khinh miệt, mắc bệnh hiểm nghèo và bị tà ma quấy phá, hãy không chút sờn lòng và hãy gánh nhận tất cả các ác nghiệp và khổ đau của chúng sinh. Đó là pháp tu của Bồ tát.**

Thầy có nhiều kinh nghiệm về việc này. Thịnh thoàng, sự khổ đau là kinh khủng, không thể tưởng tượng nổi, ngay cả khi chúng ta đang thực hành Phật pháp. Một số người đến với Phật pháp vì họ đã phải chịu nhiều gian khó và khổ đau và hy vọng rằng Phật pháp sẽ giúp họ hết đau khổ ngay lập tức. Nhưng để việc thực hành Pháp mang lại lợi lạc ngay tức thì là điều khó khăn. Người ta nói 'Để biết ai đã làm gì trong kiếp trước thì hãy nhìn vào hình thể của người đó ngay bây giờ'. Nghiệp báo cho thân này và tất cả những sự trải nghiệm đều đã được tạo ra trong quá khứ. Người ta cũng nói 'Để biết người đó sẽ về đâu trong kiếp sau thì hãy nhìn vào các nghiệp mà người đó tạo ra ngay bây giờ'. Chúng ta phải chuẩn bị cho tương lai, cho kiếp sau. Hiện nay, chúng ta có thể có một cuộc sống nghèo túng, mang trọng bệnh hay bị tà ma quấy phá. Vì sao chúng ta lại đau khổ như thế? Vì trong kiếp trước, chúng ta đã tạo nghiệp do chấp ngã và

mang cảm xúc phiền não. Mỗi khi con chịu khổ đau thì con phải nhớ rằng nghiệp đã được tạo bởi các cảm xúc phiền não và nhận biết chúng là kẻ thù. Con cũng hãy nhớ rằng có vô số chúng sinh phải chịu khổ như vậy hoặc thậm chí tệ hơn. Hãy nghĩ về những người đang chịu khổ đau nhiều hơn, rằng sự khổ đau của những người đang sống tại nơi có chiến tranh hay thiên tai thì to lớn biết chừng nào. Con sẽ nghĩ được rằng 'Nỗi khổ của mình chẳng là gì hết. Nỗi khổ của chúng sinh ở những nơi khác còn to lớn hơn nhiều. Vì sao mình lại thất vọng về nỗi khổ nhỏ bé như vậy? Với nỗi khổ này, mình đang tịnh hóa các cảm xúc tiêu cực. Mình đang tịnh hóa ác nghiệp'. Rồi con sẽ lấy lại sự dũng cảm. Khi con gặp cảnh khổ đau, con phải dũng cảm lên và đừng nên thất vọng. Thiên định về Bản tôn hoặc tụng chú sẽ giúp con không bị thất vọng. Điều này mang lại lợi ích trực tiếp. Nếu con thất vọng thì con sẽ chẳng làm được gì cả dù cho đòi hoặc cho đạo. Con đừng nên thất vọng.

Tại một số nhà tù bên Tây Tạng, người ta chỉ giam những người bình thường và trong một số nhà tù khác, chỉ có các vị Lạt ma và nhà sư. Nhiều vị Lạt ma luôn vui vẻ và chơi nhiều trò vào những ngày Chủ nhật. Họ lại còn cười giỡn với nhau. Cai tù hay nói 'Chuyện gì thế? Các người là tù nhân. Các người là bọn phản động. Các người không biết đây là nhà tù hay sao?' Nhưng các vị Lạt ma lại không nghĩ như vậy; nếu họ cảm thấy vui vẻ thì cũng được mà, đây là nghiệp báo mà họ phải trả. Ở những nhà tù khác, đã có người phải tự tử. Họ suy nghĩ dần vật nhiều và điều này làm tâm họ trở nên hạn hẹp. Sự khác biệt là ở chỗ họ có tâm bám chấp hay không? Bám chấp là tai hại, là sai trái. Nỗi khổ

đều như nhau nhưng sự khác biệt là ở chỗ họ có bám chấp vào đó hay không. Những người không bám chấp sẽ được giải thoát còn đối với những người đã tự tử thì mọi việc đều kết thúc luôn. Đây là khuyết điểm của việc bám chấp và ưu điểm của việc không bám chấp. Con phải nghĩ như vậy khi chịu khổ và gặp khó khăn. Đó là nghiệp. Khi con cảm thấy giận dữ thì hãy trút con giận vào chính cảm xúc phiền não. Hãy nhận biết cảm xúc phiền não và chuyển hóa nó thì cho dù nổi khổ mà con phải chịu có lớn tới đâu, con sẽ loại bỏ được các cảm xúc phiền não.

Cuốn 'Những lợi ích của Bồ đề tâm' dạy rằng 'Khi con bị bệnh, hãy tưởng dưỡng Bồ đề tâm. Khi con đang hạnh phúc, hãy tưởng dưỡng Bồ đề tâm. Khi con đang buồn phiền, hãy tưởng dưỡng Bồ đề tâm'. Tóm lại, nếu lúc nào con cũng nghĩ đến Bồ đề tâm thì sẽ có lợi lạc. Nếu mọi việc đều tốt đẹp thì con sẽ có tiền bạc, của cải, bạn bè, gia đình hòa thuận; cuộc sống là hạnh phúc, đúng không? Trong lúc đó, con phải hiểu được Bồ đề tâm và nhận thức được rằng hạnh phúc của con xuất phát từ những phẩm chất của Bồ đề tâm. Nhờ hạnh bố thí, con có được sự giàu sang, nhờ hạnh trì giới, con có được thân người hiếm quý này, nhờ hạnh nhẫn nhục, con có được bạn tốt và ngoại hình dễ nhìn. Để có lại được những hoàn cảnh thuận lợi này, con phải tiếp tục tưởng dưỡng Bồ đề tâm. Để tưởng dưỡng Bồ đề tâm khi đang đau khổ, hãy quán rằng mình đang được tịnh nghiệp. Nếu con đã tu tập Bồ đề tâm, con phải nghĩ được về khổ đau của những người khác. Nếu con chưa tu tập Bồ đề tâm, con chỉ có thể nghĩ được về mình và không nghĩ được về tất cả các khổ đau trên cõi đời này. Rồi khi con chỉ mới chịu một

chút khổ đau, con sẽ co dúm người lại và khóc lóc. Nếu con luôn nghĩ về khổ đau của những người khác, con sẽ thấy rằng nỗi khổ của con chẳng là gì cả. Nếu con có Bồ đề tâm và luôn nghĩ về khổ đau của những người khác thì tâm của con sẽ trở nên rộng lớn. Nỗi khổ của con sẽ không làm mất ưu điểm của con và con sẽ không đánh mất sức mạnh của tâm mình. Con cũng cần thiên định về Hộ Phật và Bồ đề tâm sẽ phát khởi vì Hộ Phật có tình yêu thương. Khi con loại bỏ các ý nghĩ tiêu cực và nhớ đến Quán Âm Tara hay một vị Hộ Phật khác, tâm thức con sẽ được thư giãn.

Để đón nhận về mình tất cả các ác nghiệp và khổ đau của chúng sinh, chúng ta thực hành Tonglen. Tonglen là gì? Khi một số người nghĩ đến khổ đau của kẻ khác, nỗi khổ này khởi hiện trong tâm họ thật sinh động đến nỗi họ cũng có thể trải nghiệm được nó. Chúng ta phải đối trị nỗi khổ này như thế nào? Tánh Không kết hợp với lòng bi mẫn là cần thiết. Tất cả những khổ đau của ta và của người đều giống nhau ở một chỗ: một cảm giác ghét bỏ hoàn cảnh mà mình đang phải đương đầu. Cảm giác ghét bỏ này là khổ đau và khi nó phát khởi, hãy thực hành thiên chỉ và cố gắng tìm hiểu nỗi khổ này chắc thật ra sao? Khổ đau không có hình tướng nên khi thực hành thiên chỉ, nỗi khổ sẽ giống như muối tảng tan hòa vào nước. Nếu con hiểu được rằng khổ đau không tồn tại trên cơ sở tự tánh thì khi tiếp nhận khổ đau của người khác, lòng bi mẫn của con sẽ được tánh Không niêm kín. Rồi con sẽ không bị nguy hại gì và sẽ có thể đoạn diệt khổ đau của kẻ khác. Nếu con không vận dụng tánh Không và lòng bi mẫn và tiếp tục bám chấp vào nỗi khổ của mình thì sẽ có hại cho con. Nỗi khổ sẽ vượt quá sức chịu



đựng của con, con sẽ bật khóc và trở thành điên loạn. Do đó, khi khổ đau khởi lên, niêm kín lòng bi mẫn bằng tánh Không, thực hành thiền chỉ và cố gắng làm tan rã nỗi khổ này. Khi đã thành công, như con thạch sùng nuốt con bò cạp, con sẽ chuyển hóa được nỗi khổ. Nếu thần lẫn không tiêu hóa được bò cạp, bò cạp sẽ đâm thủng bao tử thần lẫn và chui ra.

Khi chúng ta nghĩ về khổ đau của chúng sinh và khổ đau của mình, chúng ta sẽ thu nhận khổ đau của người khác. Điều này có hai lợi ích: Thứ nhất, khổ đau của con sẽ giảm nếu con thu nhận khổ đau của người khác. Rồi để loại bỏ sự bám chấp vào nỗi khổ, hãy thiền định về tánh Không, quán tưởng Hộ Phật hoặc quán tưởng về lửa Tam muội<sup>6</sup> và quán rằng đó là sự tỉnh giác nội tại của mình đang thiêu rụi khổ đau; rồi con sẽ cảm thấy thanh thản. Khổ đau của con và người khác sẽ thực sự bị tiêu trừ vì chỉ có một nỗi khổ duy nhất mà thôi. Khổ đau được gom lại thành một khối rồi bị thiêu rụi bởi ngọn lửa tỉnh giác trí huệ nội tại, sự kết hợp của tánh Không và lòng bi mẫn.

**19. Mặc dù nổi tiếng và được bao người trọng vọng, hoặc giàu có tương đương với Tỳ Sa Môn Thiên Vương (vị trời chủ về tài của), hãy nhận rõ sự phù du của thịnh vượng thế gian, và hãy đừng tự phụ kiêu ngạo. Đó là pháp tu của Bồ tát.**

Câu kệ đề cập về lòng kiêu mạn. Lòng kiêu mạn là chủng tử của chư Thiên, là nguyên nhân để tái sinh vào cõi trời. Ngay cả khi con có nhiều của cải, nổi tiếng và được trọng vọng,

---

<sup>6</sup> Nội hóa là một trong sáu Pháp của Naropa.

con vẫn phải trường dưỡng Bồ đề tâm như câu giáo huấn 'Khi con đang hạnh phúc, hãy phát khởi Bồ đề tâm'. Mọi lạc thú đều giống như giọt sương mai đọng trên ngọn cỏ. Cuộc đời này thì giống như giấc mơ; sau khi chúng ta chết, sẽ chẳng còn lại gì. Cho dù con có rảnh rỗi đến đâu, nếu thời gian không trở thành nguyên nhân mang lại lợi lạc và hạnh phúc cho chúng sinh thì nó là vô dụng. Các thứ mà con đang tận hưởng phát sinh từ đâu? Chính là từ Bồ đề tâm của các đời trước. Hoàn cảnh thuận lợi của con trong ngày nay được hình thành từ các hạnh bố thí, trì giới và nhẫn nhục mà con đã thực hành trong đời trước. Nếu con muốn gieo hạt giống hạnh phúc cho tương lai thì con phải biết rằng hạnh phúc hiện nay của con hình thành từ việc trường dưỡng Bồ đề tâm của con trong đời trước. Nếu con không hiểu biết gì về Bồ đề tâm, con sẽ tự hào cho rằng đó là nhờ văn hóa, giáo dục, nỗ lực của mình, tóm lại là do chính bản thân con. Lòng kiêu mạn của con sẽ phát triển và con sẽ được tái sinh trước tiên vào cõi trời nhưng sau đó, con sẽ bị đọa sinh xuống các cõi thấp trở lại. Khi con quán về các lợi ích của Bồ đề tâm, con sẽ gieo các hạt giống của Bồ đề tâm và đây là cách đối trị lòng kiêu mạn.

Nói chung, những kẻ thiếu hiểu biết có lòng kiêu mạn mạnh mẽ hơn. Những người khôn ngoan thường sống hòa thuận với tâm được thuần dưỡng và quan hệ tốt với người khác. Họ tin vào nghiệp và luật nhân quả. Đây đều là phẩm tánh của trí huệ siêu việt. Mặt khác, ngay cả khi kẻ thiếu hiểu biết không có nhiều khả năng, họ không muốn tu học giáo pháp. Họ không tin vào các lợi ích của thiện hạnh và không sợ tạo ác hạnh, họ cảm thấy gan dạ và lấy làm tự hào về điều này.

Khi con nhìn vào tâm mình, con có thể thấy các lợi ích của thiện hạnh và sự tai hại của ác hạnh. Con sẽ hiểu được mọi hoạt động thế tục, biết phân biệt đúng – sai và biết việc gì cần làm và việc gì cần tránh. Nếu có người cứ làm bất kỳ những gì hấn muốn mà không suy xét cẩn thận thì chừng nào hấn ta còn kiêu mạn thì chừng đó hấn sẽ không thể có được những phẩm hạnh lớn. Khi con nghĩ kỹ về điều này, con sẽ thấy kẻ kiêu mạn không sợ chết và đọa sinh xuống cõi thấp. Nếu con không sợ chết và hành xử như một anh hùng thì khi con chết đi và mang cảm xúc phiền não theo mình, sự dũng cảm của con sẽ không có nền tảng. Nền tảng của con phải là Bồ đề tâm. Nếu không có Bồ đề tâm mà chỉ có kiêu mạn, đố kỵ và sân hận thì chắc chắn con sẽ phải chịu nghiệp báo. Khổ đau hiển nhiên sẽ trở quả hoàn toàn trong tâm con. Những kẻ có tâm thức mù mờ lại càng thiếu hiểu biết và kẻ thiếu hiểu biết lại rất kiêu mạn. Do đó, hãy nhìn vào tâm mình để xem mình có vô minh, có kiêu mạn hay không. Khi con quán sát và tìm thấy sự kiêu mạn, cho dù chỉ có chút ít, con phải nhận biết được và từ bỏ nó ngay. Cho dù con có học cao đến đâu đi chăng nữa, nếu con xem các cảm xúc phiền não, ngũ độc, là những đức tính thì việc này sẽ không thể chấp nhận được. Kiêu mạn là một khuyết điểm, là cảm xúc phiền não.

**20. Cho dù có tiêu diệt được kẻ thù bên ngoài, nhưng lại chưa khuất phục được kẻ thù bên trong là sự sân hận của chính mình, thì cũng chỉ làm gia tăng kẻ thù mà thôi. Bởi vậy hãy điều phục tâm bằng hai đoàn quân Từ và Bi. Đó là pháp tu của Bồ tát.**

Ngay cả khi con tạm thời có kẻ thù bên ngoài thì kẻ thù lớn nhất là cảm xúc phiền não, hay độc dược của sân hận. Các cảm xúc phiền não có thể kết hợp với nhau, nên một loại cảm xúc phiền não chứa đựng cả năm loại cảm xúc phiền não. Ví dụ như có sân hận hình thành từ sự bám chấp, sân hận hình thành từ kiêu mạn .v.v. Không nhận biết ngay được cảm xúc phiền não là vô minh nên vô minh là gốc rễ của tất cả. Từ vô minh, khởi lên bám chấp và từ bám chấp khởi lên sân hận. Khuyết điểm của sân hận là gì? Sân hận là kẻ thù. Gốc rễ của mọi khổ đau hình thành từ sân hận và sân hận sẽ mang lại cho con nhiều khổ đau hơn trong tương lai. Ngay khi sân hận phát khởi, nó giống như cái gai độc đâm vào tâm thức con. Bản tánh của nó là khổ đau. Khi có sân hận trong tâm, sẽ luôn có sự thù hận. Con có thể biết được điều này bằng cách nhìn vào mặt một người nào đó. Kẻ thiếu sự hiểu biết có tâm sân hận; tâm hận trở nên đau khổ một cách vô thức. Mặt hắn đanh lại, không ai thích vẻ mặt này và không ai muốn đến gần. Rồi hắn trở nên bực tức vì chẳng ai ưa hắn cả. Nếu hắn nghĩ rằng vợ con hắn không thích hắn thì hắn sẽ nổi giận. Vợ con hắn không có tội gì cả nhưng hắn lại chửi bới, nhiếc móc và cau có với họ. Nếu con không cười thì chẳng ai dám lại gần, kể cả cha mẹ con. Cuối cùng thì sân hận sẽ dẫn đến việc đọa sinh ở ba cõi thấp, chủ yếu là địa ngục. Địa ngục do sân hận tạo ra. Kẻ thù tệ hại nhất của con là sân hận. Cuốn ‘Nhập Bồ tát hạnh’ dạy rằng chỉ có một kẻ thù [chính là kẻ thù bên trong] tiêu hủy mọi hạnh phúc; ngoài ra chẳng có kẻ thù bên ngoài nào hết. Một khi chúng ta đối trị được tâm sân hận của chính mình thì chẳng còn kẻ thù bên ngoài nào tồn tại cả. Dĩ nhiên là ngay

cả khi con không còn sân hận, vẫn sẽ còn một số người muốn làm hại con. Nhưng khi sân hận đã bị đoạn trừ, con sẽ kết nối được với tất cả mọi người.

Trước tiên, con phải nhận biết được các khuyết điểm của sân hận, bản chất khổ đau của sân hận và sự nguy hại mà nó mang đến cho mình và người khác. Ví dụ như hãy quán chiếu rằng sân hận không giải quyết được vấn đề nào cả. Có câu châm ngôn ‘Nếu con giết một kẻ thù thì ba kẻ thù khác sẽ xuất hiện. Nếu con giết ba kẻ thù thì mười kẻ thù khác sẽ xuất hiện’. Rồi hãy quán chiếu rằng nếu sân hận phát khởi trong tâm con, con sẽ ghét bỏ ngay cả gia đình con và họ sẽ trở thành kẻ thù của con. Khi sự ghét bỏ tồn tại trong tâm con, con sẽ giận dữ và suy nghĩ ‘Họ không thích mình’, ngay cả khi họ yêu thương con. Nếu có sân hận trong tâm thì tâm sẽ bị nhiễm độc. Khi chúng ta ở gần một người có tâm yêu thương, chúng ta cảm thấy rất hạnh phúc, phải không? Nhưng khi chúng ta ở gần một kẻ thích gây hấn và không được hạnh phúc thì ngay lập tức, tâm của chúng ta sẽ trở nên căng thẳng và sẽ không cảm thấy hạnh phúc. Biện pháp đối trị sân hận là lòng từ ái và bi mẫn.

Bi mẫn mà không có từ ái là bi mẫn thông thường. Từ ái trước tiên có nghĩa là nhận biết được sự tử tế, rồi ghi nhớ sự tử tế này và cuối cùng là biết ơn người có lòng tử tế. Hãy nghĩ đến cha mẹ, người thân, bè bạn và tất cả những người con đang yêu thương với một tình cảm rất bao la. Nếu con quán chiếu và nghĩ về sự tử tế của họ, con sẽ cảm thấy một ý muốn mãnh liệt mang lại lợi lạc cho họ để trả ơn. Một số người lại còn phát khởi tình yêu thương thật mãnh liệt hơn sau khi người mình yêu thương qua đời. Sau khi chết, không

hẳn là họ chấm dứt sự tồn tại, họ vẫn còn đâu đó trong sáu cõi. Drugpa Kunleg nói rằng ‘một số chúng sinh an trú trong cõi tịnh độ, còn một số chúng sinh khác thì đang ở trong địa ngục.’ Do đó, con phải nghĩ về những người thân đã quá cố, vẫn còn lang thang ở đâu đó trong sáu cõi và liên tục quán chiếu rằng chẳng có chúng sinh nào mà lại không giống người quá cố đó; tất cả bọn họ đã từng sống gần gũi với con. Khi con nhận thức rằng điều này là thực sự đúng thì con sẽ cảm thấy gần gũi, thân thiện với tất cả mọi người, thậm chí khi con không quen biết họ. Con sẽ thiết lập được một mối quan hệ tự nhiên với tất cả bọn họ. Đây là lòng từ ái. Nếu có người gặp khổ đau hay khó khăn, con sẽ lập tức giúp đỡ người đó nếu có thể. Không có lòng từ ái thì người ta chỉ giúp bạn bè của mình và không kết nối yêu thương được với những người khác. Ở đây, mọi người đều khôn ngoan, họ yêu thương những người gặp khó khăn đang sống ở những nước khác. Nếu một quốc gia gặp khó khăn thì các quốc gia khác sẽ giúp đỡ. Đây là một điều rất tốt lành.

Con cần phải liên tục tịnh hóa tâm của mình với sự thiên định về lòng từ ái. Con cần phải hiểu rằng trường dưỡng lòng từ ái cũng mang lại lợi lạc cho chính bản thân con. Rồi ngay khi có kẻ đến để hãm hại con, con sẽ không cảm thấy sân hận nổi lên. Đối với chư Bồ tát, phương tiện đoạn diệt sân hận là lòng từ ái và bi mẫn, nếu con cứ để sân hận chi phối thì con sẽ đánh mất Bồ đề tâm. Bằng cách quán tưởng mọi người đều là cha mẹ của mình, sân hận trong con sẽ bị đoạn diệt.

Đức Milarepa đã dạy: ‘Nguồn gốc của các cõi thấp là sự sân hận, do đó, hãy trường dưỡng hạnh nhẫn nhục ngay khi

tính mạng của con đang lâm nguy'. Khi sân hận khởi lên thì Bồ đề tâm [vốn là sinh lực của sự giải thoát và toàn trí] sẽ bị đoạn diệt. Sân hận hủy hoại sinh lực của sự giải thoát nhưng khi con không khởi tâm sân hận thì sinh lực giải thoát sẽ không bị tước mất. Sinh lực của thân xác này, vốn là sự kết hợp của các uẩn, có thể bị tước đi, nhưng sinh lực của sự giải thoát sẽ vẫn còn đó, trừ phi con khởi tâm sân hận.

Đại thủ ấn và Đại viên mãn có những phương tiện khác nhau để chế ngự sân hận. Khi sân hận khởi lên và các ý niệm khác không đan xen vào thì sẽ có chánh niệm quan sát sân hận; con thiền định về sự sân hận và sẽ thấy bản chất khổ đau của nó. Sân hận không có tự tánh và khi bị quán sát nó sẽ biến mất vào tính Không. Nếu con đi tìm màu sắc hay hình dạng của sân hận, con sẽ thấy chúng không tồn tại. Khi bám víu vào sự tồn tại của cái thiếu vắng sự tồn tại, khi bám chấp vào sự nhị nguyên của chủ thể và đối tượng là chúng ta đã tạo ra Luân hồi. Nếu con quán sát tâm và trụ lại trong bản tánh của nó thì sân hận không tồn tại, nó biến mất trong một khoảnh khắc và khởi lại trong một khoảnh khắc khác. Một số đệ tử than phiền rằng họ nghĩ là sân hận đã biến mất hoàn toàn rồi nhưng nó lại cứ quay lại thường xuyên. Nhưng khi con hiểu được bản chất của sân hận, con sẽ không ngạc nhiên khi thấy nó biến mất và xuất hiện lại thường xuyên. Đức Milarepa đã nói với Lugtsi Repa: 'Khi thiền định, sẽ không có khổ đau; khi không thiền định, sẽ có khổ đau. Con phải thiền định không ngưng nghỉ'. Con phải thực hành liên tục. Con phải thiền định không ngưng nghỉ.

Theo truyền thống Đại thủ ấn, khi một cảm xúc phiền não như sân hận khởi lên, sẽ có một năng lực hiểu biết – chánh

niệm – nhận biết được sự phát khởi này. Một khi chánh niệm đã được kích hoạt, nó sẽ tự ổn định mà không cần yếu tố nào khác. [Khi đó] nghĩ về sân hận là tốt hay xấu và tìm hiểu nó là không cần thiết. Chánh niệm giống như ngọn lửa và cảm xúc phiền não giống như củi; khi con thiền định và kết hợp cả hai thứ này thì cảm xúc phiền não sẽ bị thiêu rụi.

**21. Ngũ dục thế gian cũng như nước muối, càng uống ta càng thêm khát. Hãy ngay lập tức buông bỏ bất cứ điều gì gây ra tham ái và bám chấp. Đó là pháp tu của Bồ tát.**

Luân hồi hình thành từ sự bám luyến. Sau khi thân này đã bị hư hoại, thần thức trong thân trung ấm sẽ đi đến tầng lớp sâu thẳm nhất của Phật tính. Sau khi mọi ý niệm về bám luyến, ghét bỏ và vô minh đã ngưng nghỉ, thần thức sẽ an trú trong Phật tính của dòng tâm thức. Như vừa thức giấc, ánh sáng cơ bản của thân trung ấm thứ nhất sẽ xuất hiện. Rồi ý nghĩ chấp ngã về cái ‘tôi là’ sẽ khởi lên và thần thức sẽ nghĩ rằng ‘Tôi đã chết’. Khi thần thức không nhận biết được chân tâm, nó bị che chướng trong ý nghĩ ‘Tôi là’. Rồi từ đó khởi lên ý nghĩ ‘Tôi muốn được hạnh phúc và tôi sợ khổ’. Thần thức mong được hạnh phúc và các ý niệm về sự bám luyến và ghét bỏ thay phiên nhau khởi lên. Do tập khí, và bị thúc giục bởi sự bám luyến, thần thức đi vào thai mẹ. Khi đã đầu thai, mười hai nhân duyên sẽ vận hành bắt đầu từ vô minh. Chúng ta muốn được an lạc nhưng bản thân ý thích này lại giống như sợi dây thừng trói buộc, không cho chúng ta đi đến an lạc.

Khi chúng ta quy y Pháp, chúng ta khẩn nguyện ‘Con xin quy y Pháp, vốn là tối thượng trong các đối tượng không



còn bám chấp'. Khi con hiểu ra con đường của Phật pháp thiêng liêng và bản chất khổ đau của cuộc sống trong cõi Luân hồi, con sẽ không mong muốn có được hạnh phúc trong cõi Luân hồi chút nào. Những kẻ không hiểu gì về Phật pháp lại thích bám víu vào cõi Luân hồi. Những người hiểu được Tục đế, sự vận hành của nghiệp, nhân quả và khổ đế sẽ không bám luyến vào Luân hồi. Dưới góc nhìn của Chân đế, bám luyến cũng là tánh Không. Khi con hiểu được rằng các cảm xúc phiền não thiếu vắng tự tánh thì con sẽ có thể chế ngự sự bám luyến. Trong đường tu sáu pháp Ba la mật, hạnh trì giới là biện pháp đối trị sự bám luyến. Trong bài Thất chi nguyện, nguyện cúng dường là biện pháp đối trị sự bám luyến. Khi con cúng dường chư Hộ Phật nhiều phẩm vật được ưa thích thì sự bám luyến của con đối với các đối tượng được ưa thích của ngũ căn sẽ giảm thiểu. Nếu không có sự tham luyến thì việc sử dụng các đối tượng được ưa thích sẽ không nguy hại gì. Trong bài cầu nguyện có tên 'Lama Chopa', đức Milarepa nói rằng 'Con xin cúng dường sáu thức thanh tịnh, không còn bám chấp'. Người có chánh niệm và hiểu biết được rằng các đối tượng được ưa thích tự thân không hề thú vị chút nào, vẫn hài lòng khi có hay không có các đối tượng được ưa thích, thì có thể sử dụng các vật này mà không sợ bị ảnh hưởng tiêu cực. Khi không có sự bám luyến, tâm của Hộ Phật và tâm của con người đều giống nhau. Phẩm vật cúng dường tối thượng là sự giải thoát không còn bám luyến vào các đối tượng được ưa thích. Cúng dường là biện pháp đối trị bám luyến. Chân nghĩa của việc cúng dường cho Hộ Phật là trường dưỡng sự tự tại,

không còn bám luyến của sáu thức, không còn bám luyến vào lạc thú.

Không nên bám luyến vào lạc thú và không nên ghét lánh khổ đau. Đức Milarepa đã dạy rằng ‘Vui và buồn đều như nhau; đây là giáo huấn vô song’. Vui và buồn đều giống nhau và chỉ là những khái niệm. Ý nghĩ cho rằng một vật nào đó là tốt chỉ là một ý nghĩ khởi lên trong một thời gian ngắn ngủi. Khi con dần dần quen với các hình tướng mỹ miều, âm thanh ngọt ngào và hương vị dễ chịu, thì bất kỳ cái gì quen thuộc với con đều được cho là hay. Nhưng không có một thứ gì mà mọi người đều cùng cho là hay. Ý nghĩ cho rằng một vật nào đó ngon là một hoạt động nhầm lẫn của tâm trí. Khi con nghĩ rằng ‘món này ngon làm sao’ nhưng khi đó, chánh niệm nhận biết ra đây là một vọng niệm thì con sẽ nhận thức được rằng đây là một món ngon nhưng con cần loại bỏ vọng tưởng là con đang cần món này. Con phải hài lòng khi có hoặc không có nó.

Chúng ta nghĩ rằng món này là ngon lành nhưng nếu nó thực sự ngon lành thì mọi người sẽ nghĩ như vậy nhưng điều này lại không phải như chúng ta nghĩ. Chính là do thói quen nên chúng ta nghĩ rằng món này hay món kia là ngon lành. Đây chỉ là một ý nghĩ sai lầm. Ví dụ như chúng ta nghĩ rằng nước cam có vị ngọt nhưng nếu chúng ta ăn bánh ngọt trước thì nước cam sẽ đột ngột có vị chua. Đây là sự nhầm lẫn hoàn toàn khi bám víu vào thực tại của một thứ không tồn tại, một thứ thiếu vắng sự tồn tại trên cơ sở tự tánh. Con phải buông bỏ bất kỳ thứ gì hấp dẫn mà con đang tham đắm, bất kỳ thứ gì mà con đang bám luyến. Vui hưởng lạc thú gắn liền với ngũ quan cũng giống như uống nước muối

vậy. Đối tượng mà con đang bám luyến không quan trọng nhưng chính sự bám luyến đã che chướng tâm con. Sự bám luyến này là sai lầm. Dĩ nhiên là chúng ta không hoàn toàn buông bỏ tất cả các thú vui liên quan đến các đối tượng được ưa thích. Nhưng nếu con nghĩ rằng thứ đó là ngon tuyệt, thứ đó là hay tuyệt thì một cảm giác đặc biệt sẽ hình thành rồi con sẽ bám luyến và sự bám luyến này trói buộc con. Nó trói buộc con như thế nào? Nếu con không có thứ đó, lòng con sẽ tan nát và nghĩ rằng con phải sở hữu thứ đó bằng mọi giá và như vậy, sự bám luyến đã trói buộc con rồi. Trước hết, trước khi thường thức thứ gì, con phải nhận biết đây là một sự nhầm lẫn. Trước khi thường thức bất kỳ đối tượng được ưa thích nào, hãy phát khởi chánh niệm và sự tỉnh thức. Nếu con khôn ngoan thì con sẽ không tham đắm vì con hiểu được rằng tham đắm là nhầm lẫn. Nếu con thường thức với chánh niệm và sự tỉnh thức thì việc này sẽ trở thành lễ cúng tsok. Các vị Hộ Phật không từ chối các đối tượng được ưa thích nhưng cũng chẳng cần các thứ này. Có một câu châm ngôn nổi tiếng ‘Ta là một hành giả đã thọ lãnh giáo huấn buông lỏng sáu căn’. ‘Buông lỏng sáu căn’ có nghĩa là hài lòng khi có hoặc không có đối tượng đó. Nếu được như vậy thì sẽ không có nguy hại gì. Đây là điều cần thực hiện. Khi sự bám luyến khởi lên, hãy thực hành chánh niệm và nghĩ rằng ‘Đây là sự lầm lẫn. Chẳng có gì mà phải bám luyến’. Khi nhận ra mình đang nghĩ đi, nghĩ lại ‘Mình cần thứ này’ thì con phải vận dụng chánh niệm ngay.

Nếu con chỉ bám luyến vào hương vị của thực phẩm và ăn vô độ mà không nghĩ gì về tình trạng cơ thể của mình thì đây cũng là sự bám luyến. Ví dụ như con thích ăn ngọt và

lúc nào con cũng ăn kẹo, dù rằng đường có thể nguy hại đến sức khỏe. Nếu con nghĩ về điều này, con sẽ nhận thức được rằng mình phải từ bỏ thói xấu này vì con vận dụng được trí tuệ hiểu biết hành động nào cần thực hiện và hành động nào cần buông bỏ. Con phải hiểu rằng việc nghĩ đến vị ngon của một món nào đó thực sự là một sự nhầm lẫn trong tâm trí. Có bao nhiêu tác hại mà kẹo đã gây ra cho cơ thể? Chúng làm hại thân người quý hiếm, vốn là trụ cột để thực hành Pháp. Với trí tuệ, con sẽ duy trì sự điều độ. Mặt khác, có một số người rất chăm sóc cơ thể mình, uống đủ loại thuốc và luôn nghĩ về những thứ bổ dưỡng cho cơ thể mình. Nếu con hành động thái quá như vậy, cuối cùng con sẽ làm hại cơ thể của mình. Chúng ta phải thực hành sự điều độ. Nhiều quá sẽ có hại. Con không nên bị ám ảnh phải ăn các thứ bổ dưỡng cho thân mình, con phải thực hành sự điều độ. Việc ăn uống phải điều độ và việc ngủ cũng phải điều độ. Con phải tự kiểm soát mình để chỉ ăn một lượng thực phẩm vừa đủ. Nếu con nghĩ mọi thứ đều ngon miệng thì con sẽ muốn ăn tất cả nhưng con thực sự không nên làm như thế. Hãy vận dụng chánh niệm và sự tỉnh thức và nhận biết sự nhầm lẫn trong suy nghĩ của con.

Một hành giả mới phải quán sát cái lợi và cái hại của những thứ mà mình ưa thích. Bằng cách vận dụng trí tuệ, phải buông bỏ các thứ thực sự nguy hại, như bia và thuốc lá chẳng hạn. Những người đã thực hành Pháp sẽ có được sự tự chủ và họ sẽ hài lòng dù rằng thứ mà họ ưa thích có hiện diện hay không. Họ biết cách buông lỏng sáu căn và có được sự tỉnh thức và chánh niệm. Mọi đối tượng mà con đang bám luyến, sô cô la, bia, thuốc lá hay bất kỳ thứ gì khác, mà

thiếu nó con sẽ khốn khổ, đều là nguy hại. Con phải đi đến kết luận rằng tất cả các đối tượng của sự ưa thích này đều là sự nhảm lẫn. Con cần phải xác quyết như vậy.

Chúng ta thường cảm thấy sung sướng khi sở hữu các vật quý, như kim cương, giày dép, quần áo đẹp chẳng hạn. Thực ra, chúng lại là một nguyên nhân khác dẫn đến khổ đau. Ví dụ như bạn tôi đã cho tôi một cái đồng hồ rất quý. Tôi rất thích và thực sự hài lòng với cái đồng hồ này. Nhưng mỗi khi tôi đeo nó trên tay, tôi lại lo sợ rằng nó sẽ bị mất hay đánh cắp. Vì nó mang lo lắng và khổ đau đến cho tôi nên tôi lập tức cứng dưng cho Bốn sự của tôi và sau đó, tôi cảm thấy rất hạnh phúc. Cái mà con cho là quý giá nhất sẽ trói buộc tâm con. Nó luôn gây ra một tình trạng khốn khổ trong tâm, một số người thì lo lắng rằng nó có thể bị mất. Do đó, tất cả các đối tượng được ưa thích của các căn có bản chất là khổ đau. Thầy đã có kinh nghiệm riêng về việc này. Nếu con từ bỏ bất kỳ thứ gì mà con cho là quý nhất đối với thân thể mình thì con sẽ rất hạnh phúc.

Khi con mang trang sức đẹp, hãy hòa nhập với hình tướng rõ ràng của vị Hộ Phật. Nam là Quán Thế Âm và nữ là Quán Âm Tara. Hòa nhập với hình tướng rõ ràng của vị Hộ Phật và quán rằng tâm thức của mình là vị Hộ Phật. Rồi khi con mang trang sức, con sẽ tích lũy được công đức. Đây là một phương tiện của Mật thừa. Ngược lại, nếu con nghĩ rằng 'ta có cái này' và có thái độ so đo bằng cách so sánh cái mình có và cái người khác có thì tâm đố kỵ sẽ khởi lên. Sẽ có sự tham đắm, bám luyến và đố kỵ. Tâm kiêu mạn cũng sẽ khởi lên khi con cảm thấy rằng mình hơn người khác. Rồi các cảm xúc phiền não sẽ trùng trùng, điệp điệp vây hãm con.

Một số người ngày càng mua nhiều áo quần và giày dép bất kể con đã có bao nhiêu. Nhưng con phải chuẩn bị cho tương lai; con phải dành dụm để sau này sống trong viện dưỡng lão. Con sẽ cần tiền. Con có thể nghĩ rằng có nhiều bộ sưu tập khác nhau là tốt nhưng đó thực ra là sự nhầm lẫn. Con chỉ cần một bộ để mặc và một bộ để thay. Nếu con có hai hay ba bộ đồ tốt thì đầy đủ quá rồi. Tìm chỗ để cất đồ trong nhà là khổ, đó là chưa kể con phải tốn tiền để mua. Một số người tiêu hết tiền vào việc mua sắm quần áo và giày dép. Hoặc họ có đủ thứ trong nhà, đủ thứ lật vật, tất cả đều chất trong nhà. Tất cả những thứ này không có giá trị sử dụng và tiền bạc thì đã bị tiêu phí. Điều này gây khó cho tâm. Điều này nghe có vẻ là bủn xỉn nhưng con chỉ nên mua những thứ con thực sự cần, chứ không phải là những thứ con không thực sự cần. Rồi con sẽ dành dụm được nhiều tiền hơn và ngôi nhà của con sẽ gọn gàng hơn. Hãy nghĩ về tất cả các điều này. Tất cả những thứ mà con đang bám luyến, như nghĩ rằng cái váy này đẹp hơn hay cái kia tốt hơn, đều chẳng có ích lợi gì. Hãy hài lòng với một hay hai bộ váy. Và rồi tâm của con sẽ tự tại. Khi nghĩ về điều này, con có thể nhân rộng ra cho các thứ khác trong mọi hoạt động của con. Hãy từ bỏ mọi thứ mà con không cần. Con phải làm được việc này.

**22. Sự hiển bày của vạn pháp đều tùy thuộc vào tâm. Từ khởi thủy, bản tánh của tâm ta không hề bị chấp trước vào các cực đoan, phóng chiếu vọng tưởng. Hiểu biết điều này như thế, hãy đừng để tâm bị lôi cuốn vào vòng nhị nguyên đối đãi chủ thể - đối tượng. Đó là pháp tu của Bồ tát.**

Câu kệ này đề cập đến Chân đế, bản tánh của tâm. Trong Đại thủ ấn, chúng ta đã nghe giảng về sự khởi hiện các hình

tướng từ tâm và bản thân tâm là tánh Không. Có giáo huấn nói rằng 'Hãy xác quyết rằng mọi hình tướng là bản tâm của con'. Bình chứa bên ngoài, vũ trụ này, được hình thành một cách tự nhiên trong sự phụ thuộc vào sự cộng nghiệp và được tạo ra bởi các tập khí của tâm. Cái được hình thành là pháp hữu vi. Tóm lại, nó là vô thường. Nó an trú trong sự rộng mở của hư không. Đây là cách nhận thức hiện nay của các nhà khoa học. Trước đây, đức Phật đã giảng về vấn đề này rất chính xác nhưng lúc đó người ta không hiểu. Ví dụ như hành tinh này đang chuyển động trong không gian mở giống như các tinh cầu và một ngày, nó sẽ bị hủy diệt. Đây là điều các nhà khoa học ngày nay cũng phát biểu. Nhìn từ mặt trăng, hành tinh của chúng ta trông nhỏ bé, không đáng kể. Đây là một pháp hữu vi được hình thành từ tập khí của tâm. Về nội dung bên trong, tất cả chúng sinh trong sáu cõi đều có một tâm thức duy nhất, cũng giống như mặc dù có nhiều giọt nước trong vũ trụ này nhưng chỉ có duy nhất một thứ gọi là nước. Trong Lời Khẩn Nguyện Đại Toàn Thiện của Phổ Hiền Như Lai, có câu 'Có một nền tảng duy nhất'. Tâm của chư Phật, tâm của chúng sinh trong sáu cõi, tâm của các sinh vật nhỏ bé, tâm của các chúng sinh hữu hình và vô hình, tâm của con người, tất cả đều có một nền tảng duy nhất. Người ta cũng nói rằng tuy chỉ có một nền tảng nhưng lại có hai con đường, hai nghiệp quả khác nhau. Hai con đường đó là gì? Một là con đường thanh tịnh dẫn đến giải thoát như 'Chư Phật toàn hảo khởi sinh từ tâm vị tha'. Với tâm vị tha, vô lượng chư Phật toàn hảo sẽ xuất hiện và sẽ có vô số cõi tịnh độ trong mười phương. Sự chấp ngã và sự phát khởi sáu cảm xúc phiền não dẫn đến sự tồn tại của sáu

cõi Luân hồi. Khi chúng sinh được tái sinh ở đó, dù có bao nhiêu chúng sinh đi chẳng nữa thì tâm thức sẽ không bao giờ thay đổi. Qua việc tạo nghiệp, các tập khí được hình thành và tùy thuộc vào các tập khí đó, các thân xác xấu và tốt được hình thành. Tâm thức chỉ là một. Tâm của một con sâu nhỏ với các cảm xúc phiền não, tam độc, ý muốn hạnh phúc và sự ghét lánh khổ đau cũng giống như tâm con người. Hãy quán tưởng về điều này thường xuyên cho đến khi con xác quyết được rằng, mặc dù có vô số chúng sinh, họ đều giống nhau. Tâm nền tảng cũng giống nhau và cảm xúc phiền não cũng giống nhau. Nếu con quán tâm của chính mình, con sẽ thấy rằng tâm nguyên sơ siêu vượt mọi cực đoan, vọng tưởng. Do đó, nếu mọi pháp đều do tâm này tạo ra thì con sẽ kết luận rằng mọi sự khởi hiện là tâm. Do nghiệp và sự chấp ngã, các cảm xúc phiền não rõ rệt được hình thành. Nếu con hiểu được điều này, con phải kết luận rằng mọi sự khởi hiện cũng chính là tâm. Tâm nền tảng của mọi chúng sinh trong sáu cõi đều giống nhau và tất cả Luân hồi lẫn Niết bàn cũng chính là tâm của con. Chúng ta có thể nói rằng các cành trên cao của một cái cây lớn là Phật quả hay Bồ đề tâm và cái gốc bên dưới tượng trưng cho sáu cõi hay sự chấp ngã và các cảm xúc phiền não. Nhưng tất cả chỉ là một cái cây mà thôi.

Nếu chúng ta khởi tạo một mạn đà la thì trước hết, kim cương hình chữ thập của gió sẽ khởi lên; kế đó, sẽ lần lượt là lửa, nước và đất. Vũ trụ đã thực sự được hình thành như thế đó. Trước khi có gió, là khoảng không rỗng rang và thế giới của chúng ta sẽ tan rã vào hư không trở lại, cũng giống như mặt trăng vậy. Nội dung bên trong, các chúng sinh và các pháp



có hình tướng bên ngoài, khởi lên theo cộng nghiệp. Ví dụ như theo tri kiến Mật điển vô song, thân người là sự thể hiện vi mô của vũ trụ bên ngoài trong khi tâm là sự thể hiện của mọi chúng sinh bên trong. Vũ trụ được tự nhiên hình thành theo sự cộng nghiệp và các tập khí. Vũ trụ chỉ tồn tại tạm thời và cuối cùng sẽ bị hủy diệt hoàn toàn. Vì nó được hình thành từ các tập khí của tâm nên nó mang bản tánh của pháp hữu vi và do đó, mang tính vô thường, không tồn tại trên cơ sở tự tánh. Điều này cũng đúng cho các chúng sinh bên trong. Vi mô của vũ trụ bên ngoài tương ứng một cách chính xác với vi mô của con người. Cả hai đều được cấu tạo từ năm yếu tố, vốn rỗng rang lúc nguyên sơ và nằm trong bản tánh của năm thiên nữ. Theo tri kiến Mật điển vô song, vũ trụ này là một mạn đà la bao quát. Đức Phật đã giải thích rằng thế giới này đã được hình thành như thế nào theo nhiều cách khác nhau mặc dù có những khác biệt nhỏ, không đáng kể. Nói chung, người ta thấy những gì người ta nghĩ. Người nghĩ đó là ba chiều sẽ thấy đó là ba chiều và người nghĩ đó là bằng phẳng thì sẽ thấy đó là bằng phẳng. Cái mà họ nhận thức là do tâm của họ tạo ra. Thực sự thì nó không tồn tại trên cơ sở tự tánh. Ngay cả tâm cũng không tồn tại trên cơ sở tự tánh. Cái được gọi là 'tâm' thiếu vắng sự tồn tại thực sự, nó là rỗng rang và có bản tánh giống như hư không. Trong tâm có chỗ cho mọi thứ không tồn tại.

Sắc tức thị Không. Đức Phật, đấng Chiến thắng siêu việt đã dạy trong Tâm kinh: 'Không tức thị Sắc, Sắc tức thị Không'. Điều này chỉ mọi thứ mà chúng ta thấy. Thực tế thì mọi hình tướng thiếu vắng sự tồn tại thực sự và chắc thật. Tâm là tánh Không và mọi thứ khởi lên từ tánh Không này; như vậy mọi

hình tướng khởi lên từ tâm. Nếu con nhìn vào bản tánh của tâm thì con sẽ thấy nó an trú như hư không. Bản tánh của tâm không bị các biên kiến của sự tạo tác chi phối. Nếu tâm an trú như hư không thì chẳng có sự khác biệt nào giữa tâm và hư không. Hình tướng khởi lên từ hư không và quay về hư không để an trú. Thực tế thì không thể phô bày được sự tồn tại thực sự của chúng. Cũng chẳng thể cho thấy sự tồn tại thực sự của năm yếu tố. Bởi vì mọi hình tướng khởi lên từ tâm nên chúng giống như tinh tú của tâm và như vậy, chúng có thể được xác định là thiếu vắng sự tồn tại. Luân hồi phát sinh từ việc bắt tâm phải đối đãi nhị nguyên chủ thể - đối tượng. Luân hồi phát sinh từ việc bám luyến vào các đối tượng. Thần thức bước vào thân trung ấm của sự trở thành rồi tái sinh, tạo nghiệp và rồi, một lần nữa, tan rã vào tánh Không. Luân hồi không tồn tại chắc thật. Không những Luân hồi không tồn tại chắc thật mà Niết bàn cũng không tồn tại chắc thật. Con sẽ chứng ngộ được ý nghĩa của điều này nếu con nhận thức được rằng Luân hồi và Niết bàn được chứa đựng trong tâm. Tâm và hư không thì không khác nhau. Chẳng có gì mà không được chứa đựng trong tánh Không. Nếu con chứng ngộ được bản tánh của tâm thì con sẽ thấy rằng mọi pháp không tách biệt khỏi tâm như đã được chỉ dạy trong 'Bảy Đoạn Kệ Khẩn Nguyện Tara'. Không thể phân biệt được bản tánh của tâm với hư không; đó là tâm trần trụi, thanh tịnh và được giải thoát khỏi mọi bám chấp. Đại thủ ấn khi nhìn sẽ thấy không thể phân biệt được với hư không. Từ đó, mọi hình tướng khởi hiện và mọi hình tướng sẽ quay trở lại để an trú trong đó. Hình tướng khởi hiện từ tánh Không và sẽ quay lại an trú trong tánh

Không và do đó, chúng sẽ không trụ lại. Hiểu được mọi hình tướng đều do tâm tạo là thật sự cần thiết đối với chúng ta. Tâm tạo ra chúng như thế nào? Chúng được các ý nghĩ tạo ra. Nếu con nhìn một cách không bám chấp vào bản chất của những ý nghĩ đó, con sẽ thấy bản chất của chúng là tánh Không. Nếu con chứng ngộ được điều này, Luân hồi sẽ là trống vắng đối với con. Nếu không bám chấp vào ý nghĩ thì chúng sẽ là rỗng rang đối với con. Người chứng ngộ điều này sẽ đạt được giác ngộ.

‘Lời Khẩn Nguyện Đại Toàn Thiện của Phổ Hiền Như Lai’ dạy rằng ‘Chúng ngộ được điều này, con sẽ thành Phật. Không chứng ngộ được điều này, con sẽ là một chúng sinh trôi lăn trong Luân hồi’. Khi thấy được bản tánh của tâm, mọi nhận thức bám chấp nhị nguyên sẽ tan rã tức thì. Khi con thiền định, ngay cả sự bám chấp tạm thời rằng ‘Tôi phải thiền định’ sẽ rỗng rang tột độ. Sự bám chấp sẽ được tịnh hóa như thế đó. Đây là bản tánh của sự giác ngộ. Quán sát bản tánh của tâm theo đúng thực trạng của nó là giác ngộ. Trong chữ Tạng *Sang gye* (Phật), ‘*Sang*’ chỉ việc tịnh hóa mọi nhận thức bám chấp nhị nguyên. Tâm được tịnh hóa trở nên như hư không vậy, không còn các biên kiến của sự tồn tại hay không tồn tại. Chúng sinh trôi lăn trong Luân hồi có thể thấy điều này trong thoáng chốc nhưng ý nghĩ ‘Tôi là’ lại khởi lên. Họ có thể thoáng thấy điều này nhiều lần nhưng mỗi lần như vậy thì ý nghĩ ‘Tôi là’ lại khởi lên. Do đó, một khi đã thấy bản tánh của tâm, chúng ta phải tu tập để duy trì trạng thái này.

**23. Khi đối diện những đối tượng hấp dẫn, cho dù thấy chúng đẹp đẽ như cầu vồng giữa hạ, hãy biết rằng chúng**

**không có tự tánh và hãy buông bỏ tham ái bám chấp. Đó là pháp tu của Bồ tát.**

Đối với những đối tượng hấp dẫn cho giác quan mà con đang bám luyến, như hình tướng, âm thanh, mùi vị chẳng hạn, thì con nghĩ rằng chúng là tuyệt vời. Và khi con đã thực sự gặp được một đối tượng như vậy thì con sẽ cho nó là diệu kỳ. Tâm con trở nên phấn khích và con bị cuốn hút đi. Vào thời điểm này, sự bám chấp nhị nguyên vào chủ thể - đối tượng đã khởi lên. Ngay khi nó vừa khởi lên thì con phải nhận biết rằng đây là vọng niệm. Mọi thứ đều là vô thường và không tồn tại trên cơ sở tự tánh. Nếu con bám luyến vào một đối tượng nào đó thì con sẽ bị thất vọng. Bởi vì tâm con bám luyến vào một đối tượng nên con sẽ bám víu vào thực tại của đối tượng đó. Sự bám luyến vào thực tại này là một vọng niệm. Hãy quán chiếu như vậy rồi phát khởi sự chánh niệm và định tâm. Nếu con không an trú trên các ý nghĩ xấu tốt khác nhau thì chánh niệm của con sẽ tự ổn định và sự bám luyến sẽ biến mất. Con sẽ trở nên tách biệt với sự bám luyến. Đối tượng bám luyến sẽ xa lìa tâm của con. Rồi khi con nhìn thấy đối tượng, con sẽ chẳng thích cũng chẳng ghét nó nữa. Đức Milarepa đã dạy: 'Không có sự khác biệt giữa sự thích thú và sự đau đớn' và điều này cũng đúng đối với sự khổ đau. Tóm lại, mọi khái niệm thì đều hoặc liên quan đến khổ đau hoặc liên quan đến hạnh phúc. Khi con nhận thức được bản chất của sự ưa thích đối với một đối tượng hấp dẫn, sự ưa thích này sẽ biến mất.

Khi đối tượng trở nên tách biệt khỏi tâm con thì sự ưa thích dành cho nó cũng biến mất. Sự bám luyến sẽ sụp đổ. Thầy cho con một ví dụ. Trước tiên sự bám luyến khởi lên: con

thấy một vật gì đó và nghĩ rằng nó rất đẹp. Sự yêu thích này là sự bám luyến. Nếu con hiểu được rằng đối tượng là một pháp hữu vi, do đó là vô thường, thì con sẽ hiểu tiếp rằng sự bám luyến này là một vọng niệm. Về phương diện tối hậu, nếu con an trú trong bản tánh của tâm thì con sẽ chẳng phải nghĩ về một điều gì hết. Nếu con an trú trong bản tánh của Đại thủ ấn thì con sẽ chỉ biết rằng đó là một vật xinh đẹp nhưng tâm của con sẽ không bị nó mê hoặc. Hoặc dù không phải như vậy, nhưng nếu con hiểu được bản tánh của nó, con sẽ thấy đó là một pháp hữu vi. Từ cả phương diện Tục đế lẫn Chân đế, con phải từ bỏ sự tham đắm để khi trông thấy một vật hấp dẫn, như một bông hoa chẳng hạn, con có thể thưởng lãm nó và không cảm thấy thất vọng nếu không có nó.

Ở phương diện Tục đế, con biết được rằng đó là một pháp hữu vi và hiểu rằng pháp hữu vi là vô thường về bản chất. Ở phương diện Chân đế, con chẳng cần nghĩ gì cả. Nếu con nhận biết được có sự tham đắm và sự tỉnh thức của con đang an trú ổn định trong trạng thái như nhiên của nó thì ý nghĩ đó sẽ biến mất; nó không kết nối với tâm con và sợi dây trói buộc của sự bám luyến nhị nguyên sẽ bị cắt đứt. Ví dụ như khi con đang chánh niệm, mọi hình tướng khởi hiện trong tâm sẽ giống như bóng trong gương. Ý thức của những kẻ chưa nhận thức được bản tánh của tâm sẽ hướng ra ngoài và bị cuốn hút theo đối tượng đang khởi hiện. Nếu ý thức bị cuốn hút theo đối tượng bên ngoài thì đó là vọng niệm. Nếu tâm của con được chế ngự, khi các đối tượng nhị nguyên khởi lên, con sẽ không bám luyến vào chúng, con sẽ không bị sự tham đắm cuốn đi. Con cũng sẽ không bị sự

ghét bỏ chi phối khi thấy một đối tượng khó ưa. Tâm con sẽ vẫn thanh tịnh.

Luân hồi hình thành khi sự bám chấp nhị nguyên khởi lên. Sau khi con lìa đời, con sẽ lang thang trong thân trung ấm cho đến khi thấy được cha mẹ tương lai đang giao phối với nhau. Nếu không tự kiểm soát được mình, con sẽ tham đắm, vào thai mẹ và đi tái sinh. Nếu kiểm soát được mình, con sẽ không tham đắm ngay cả khi thấy cha mẹ có duyên nghiệp với mình đang giao phối với nhau và sẽ không phải đầu thai trở lại trong Luân hồi nữa.

**24. Mọi hình thức khổ đau đều như mộng ảo (tựa cái chết của đứa con trong giấc mộng của bà mẹ). Chấp các huyền ảnh là thực có sẽ làm phiền muộn tâm ta. Vì vậy, khi gặp nghịch cảnh, hãy coi chúng như ảo huyền. Đó là pháp tu của Bồ tát.**

Khổ đau là sự khởi hiện của những gì mà con không muốn thấy, như bệnh tật chẳng hạn. Nếu con bị bệnh nặng thì đó là do nghiệp của mình; nghiệp bệnh tật đã được tạo và sẽ đổ ra dù con có muốn hay không. Nhưng nỗi khổ khi nghĩ rằng 'Tôi đang mang bệnh này' là được con thêm vào, và do vậy từ khổ đau này con đã tạo thêm khổ đau khác cho mình. Do đó, bệnh tình của con sẽ thêm trầm trọng. Nhưng khái niệm 'khổ đau' chỉ là một ý nghĩ. Nếu con biết cách quán chiếu tâm của mình thì con sẽ hiểu được rằng khổ đau và lạc thú trong Luân hồi cũng giống như sóng gợn lăn tăn trên mặt nước vậy. Bám luyến vào lạc thú này hay chống chọi lại khổ đau kia sẽ làm tâm con bị ô nhiễm. Khi khổ đau khởi lên và khi con nhìn vào bản tánh của nó, con phải nghĩ rằng khổ

đau hiện hữu khắp nơi trên thế giới ra sao và như vậy, con sẽ được gì nếu con cứ bám chấp vào khổ đau. Từ góc nhìn này, con sẽ thấy rằng khổ đau không có một thực tại chân thật. Khổ đau chỉ là một khái niệm của cõi Luân hồi chẳng có chút tự tánh nào. Nếu việc tiếp tục để tâm vào nỗi khổ của mình sẽ làm con hết bệnh thì dĩ nhiên là con nên làm như vậy. Nhưng để tâm vào nỗi khổ của mình là vô nghĩa nên con phải nghĩ rằng 'Bệnh tật của mình là do nghiệp. Chẳng cần than khổ làm gì'. Rồi nếu con thiền định về Hộ Phật hoặc tụng chú thì bệnh tình sẽ giảm đi phân nửa. Do đó, bản tánh của bệnh tật và khổ đau là vô thường, như giấc mơ vậy. Ví dụ như con buồn khổ vì mẹ mình qua đời, sự buồn khổ sẽ kéo dài khoảng một tháng và rồi tình trạng nặng nề nhất sẽ qua đi. Do đó, khổ đau là vô thường, khổ đau không thực sự hiện hữu. Nếu con quán chiếu như vậy, sự khổ đau sẽ biến mất. Tóm lại, về phương diện Chân đế, cả hạnh phúc lẫn khổ đau đều là tánh Không. Về phương diện Tục đế, chúng là những pháp hữu vi và sẽ thay đổi. Nếu con nghĩ như vậy, tâm con sẽ không bám chấp vào hạnh phúc hay khổ đau.

Về phương diện Chân đế, khi con đã chứng ngộ được bản tánh của tâm và an trú trong bản tánh này, cả hạnh phúc lẫn khổ đau sẽ trở nên rỗng rang. Về phương diện Tục đế, khi con suy ngẫm về việc nghĩ về nỗi khổ của mình có hữu ích gì hay chẳng thì con sẽ thấy rằng chẳng có ích lợi gì cả. Ví dụ như có một số người nghĩ về mình bị cha mẹ ngược đãi trong thời thơ ấu rồi tức giận liên miên. Mỗi khi họ nhớ lại nguyên nhân dẫn đến nỗi khổ của họ, nỗi khổ đó sẽ liên tục trôi lên bề mặt. Họ bị trói buộc bởi nỗi khổ của họ. Đây là

khó khăn lớn đối với họ. Việc cứ nghĩ đi, nghĩ lại về việc họ đã bị ngược đãi ra sao chẳng mang lại ích lợi gì. Về các sự cố xảy ra trong những năm tháng trước đây thì nghiệp báo đó đã qua rồi. Nếu con chịu đựng khổ đau nhưng nghĩ rằng việc này là thực sự ích lợi vì nó tịnh hóa các ác hạnh của mình thì nỗi khổ sẽ biến thành niềm vui.

Hoạch định các kế hoạch to tát cho tương lai, nuôi nhiều hy vọng cho sự thành công và lo ngại sự bất thành cũng chẳng mang lại ích lợi gì cả. Nếu con có nghiệp tốt dẫn đến sự thành công của một việc gì đó thì nó sẽ thành công một cách tự nhiên. Nếu có nghiệp chướng cản trở sự thành công thì cho dù có bỏ ra bao nhiêu công sức đi chăng nữa, việc đó sẽ thất bại. Nếu con cứ thư giãn và có thái độ mong muốn sự thành công một việc gì đó, nhưng cũng đồng thời nghĩ rằng việc này còn phụ thuộc vào nghiệp của mình, sự gia trì của Hộ Phật và Tam Bảo thì con sẽ không cảm thấy phiền não. Khi không có phiền não do các ý nghĩ gắn liền với trải nghiệm vui vẻ trong quá khứ mang lại và khi không có phiền não do việc lo lắng về tương lai mang lại thì tâm của con sẽ trở nên nhu nhuyến và sẵn sàng để làm các việc thiện hạnh. Nếu con nghĩ đến khổ đau từ khía cạnh Tục đế, quán chiếu về bản tánh của nó và suy ngẫm xem nó có mang lại lợi ích gì hay không và thấy rằng phương pháp này không hiệu quả vì rằng con không thể ngưng không nghĩ đến khổ đau được, nếu vậy thì hãy thiên định về Hộ Phật và tụng chú. Rồi nếu con không nghĩ về nguyên nhân dẫn đến nỗi khổ của mình nữa mà nghĩ về một cái gì khác, như một trải nghiệm đẹp trong quá khứ chẳng hạn, thì con sẽ bật cười. Nhưng khi con nghĩ về khổ đau, con sẽ bật khóc trở lại. Rồi



con sẽ nhận thức được rằng tâm có thể được điều hòa ra sao. Khi con cảm thấy buồn khổ nhưng lúc đó lại nhớ lại một việc gì đó mà mình thích thì tâm con sẽ chuyển. Đây là cái con cần phải làm. Con phải loại bỏ khổ đau bằng nhiều phương pháp khác nhau.

Mặc dù có nhiều phương pháp có thể làm vui dịu nỗi khổ, việc hiểu được rằng khổ đau chính là nghiệp là điều cần thiết. Để giữ không cho khổ đau khởi lên, con hãy thiền định về Hộ Phật và tụng chú. Việc thiền định về Hộ Phật là đáng quý, và nếu có một vị Bổn sư mà con tôn sùng, việc nghĩ đến Bổn sư của mình và thực hành pháp du già Bổn sư cũng là một điều rất tốt. Khi con thiền định về Hộ Phật và tụng chú, con sẽ không nghĩ đến khổ đau của mình và ngay khi có nguyên nhân dẫn đến khổ đau, tâm con sẽ không cảm thấy khổ. Đây là điều cần phải thực hiện. Nguyên nhân và nghiệp báo tuy vẫn còn ở đó nhưng nỗi khổ của con sẽ vui dịu đi nhờ thiền định về Hộ Phật và tụng chú; chẳng có gì tối thắng hơn việc này.

**25. Kẻ mong cầu giác ngộ khi cần có thể bố thí cả sinh mạng của mình, hướng hồ chỉ là những thứ vật chất bên ngoài? Hãy bố thí mà không mong đợi được đền đáp hay trả quả tốt đẹp. Đó là pháp tu của Bồ tát.**

Sáu pháp Ba la mật sẽ đoạn diệt khổ đau. Mỗi Ba la mật là một biện pháp đối trị một trong sáu cảm xúc phiền não. Ba la mật thứ nhất là hạnh bố thí. *Jang chub* (chữ Tạng) có nghĩa là giác ngộ và trong âm tiết đầu tiên *Jang* có nghĩa là tịnh hóa. Cái mà chúng ta cần tịnh hóa là sự chấp ngã. Âm tiết thứ hai, *Chub*, có nghĩa là sự nắm vững và cái mà chúng ta

cần nắm vững là tâm lợi tha. Với tâm lợi tha, tất cả chư Phật đòi trước đã buông bỏ thân xác, sinh lực và vương quốc của mình. Tuy hiện nay chúng ta vẫn chưa làm được việc này, chúng ta phải thực hành hạnh bố thí với thân, khẩu, ý càng nhiều càng tốt, phù hợp với khả năng của mình. Hạnh bố thí là liều thuốc chữa trị sự chấp ngã. Ví dụ như nếu con có 100 đô la thì con có 100 cái chấp ngã. Nếu con chỉ bố thí 1 đô la thôi thì con cũng bớt được 1 cái chấp ngã. Bố thí mang lại công đức và chấp ngã mang lại tai hại. Hãy quán chiếu xem tâm con cảm nhận từng hành động này ra sao. Lợi ích của việc bố thí là giảm thiểu sự chấp ngã với từng hành động bố thí. Ngay khi không có của cải để cúng dường thực sự, chúng ta cũng có thể cúng dường mạn đà la. Điều này rất là lợi lạc vì qua việc thường xuyên cúng dường mạn đà la, chúng ta sẽ đoạn diệt sự chấp ngã. Biến Luân hồi, biến khổ chỉ tồn tại do có sự chấp ngã của mọi chúng sinh. Khi chúng ta đã cúng dường mạn đà la một trăm ngàn lần, tâm con sẽ nghĩ gì? Mọi thứ sẽ thuộc về Tam Bảo. Thân, khẩu, ý của con sẽ thuộc về Tam Bảo. Con chẳng có gì hết nhưng tâm con sẽ trở nên rất nhẹ nhàng.

Có ba hình thức bố thí: vô úy thí, tài thí và Pháp thí. Hình thức thứ nhất, vô úy thí, hay sự cứu độ khỏi nỗi sợ hãi, bố thí lương thực, thực phẩm, thuốc men và những thứ tương tự cho các chúng sinh đang trong lúc nguy khó. Vô úy thí còn được gọi là bố thí sự che chở. Tặng cho chúng sinh các vật phẩm thực tế được gọi là tài thí. Bảo vệ mạng sống, như phóng sinh cá chẳng hạn, là bố thí sự che chở. Nếu con có của cải và tài sản thì pháp tu chính của con phải là tài thí. Nếu con là người làm việc bằng tay chân thì con có thể thực

hành hạnh bố thí bằng thân mình. Nếu con làm việc thì con phải nghĩ rằng đó là sự bố thí của mình. Nếu con có ít tiền, ít của thì con phải nghĩ rằng việc thanh toán chi tiêu và nhu yếu phẩm là thực hành hạnh bố thí; có như vậy thì con sẽ không túng thiếu. Con phải bố thí dù đó là bố thí cho Phật sự hay thế sự. Nếu con phải chi tiêu cho gia đình, vợ chồng, con cái thì con phải nghĩ đó là thực hành hạnh bố thí. Một khi con nghĩ rằng đó là hành động bố thí thì con sẽ không lâm vào cảnh túng thiếu. Nếu con chẳng có gì thì hãy thực hành Pháp thí. Đây là hình thức bố thí cao cả nhất. Khi con nghĩ đến mọi chúng sinh sáu thời trong ngày và đêm, tụng 'OM MANI PADME HUNG', hồi hướng mọi cội nguồn thiện hạnh cho lợi lạc của tất cả các chúng sinh, và mỗi lần con nhớ đến lòng từ ái và bi mẫn thì nó sẽ lan tỏa đến mọi chúng sinh trong sáu cõi. Như vậy, Pháp thí là hình thức bố thí thù thắng nhất. Nếu chúng ta phát khởi tâm lợi tha, tâm từ ái và bi mẫn và khẩn nguyện 'Con xin cúng dường thân, khẩu, ý của mình cho đức Phật', nếu chúng ta phát nguyện mang lại lợi lạc cho người khác thì đây là hình thức bố thí tối thắng. Đó là bởi vì chúng ta đã dành trọn thân, khẩu, ý của mình cho chúng sinh. Nếu con đã thọ nhận Bồ tát giới thì đây là sự bố thí tối thượng.

**26. Nếu không giữ giới, ta sẽ không thể đạt được mục đích của riêng mình, đừng nói chi đến ước muốn thành tựu lợi lạc cho tha nhân [điều này thật đáng buồn cười]. Vì vậy, hãy trì giới mà không có sự mong cầu của thế gian. Đó là pháp tu của Bồ tát.**

Nói tóm tắt, nếu con phát khởi tâm lợi tha và từ bỏ hoàn toàn việc làm hại người khác thì lúc đó con sẽ chỉ làm việc vì

sự phúc lợi của người khác bằng các hành động mang lại lợi lạc cho họ. Nếu con không đủ giới hạnh thì con sẽ không thể thành tựu ngay cả mục đích của chính mình huống chi là thành tựu mục đích của người khác. Tất cả các vị lạt ma và đặc biệt là các Thiện tri thức đều phải giữ giới hạnh. Họ phải có đủ Giới, Định và Huệ bằng không thì không thể thành tựu mục đích của người khác được. Trong phạm vi thực hành của chúng ta hiện nay, giới hạnh bao gồm ba nội dung: giữ mình không phạm ác hạnh, huân tập thiện hạnh và hành động vì lợi lạc của chúng sinh.

Giới luật không phạm ác hạnh là việc gìn giữ, không để vi phạm bốn giới trọng hay mười ác hạnh. Từ bỏ việc làm hại người khác là điểm mấu chốt và là giới luật thù thắng nhất. Và dĩ nhiên còn phải trì giữ nhiều bộ giới đặc thù khác như thập ác và ngũ nghịch. Giới luật không làm việc ác thường được bao gồm trong luật pháp của mọi quốc gia. Nếu con không tôn trọng luật pháp quốc gia, con sẽ có thể làm hại công chúng và làm hại chính mình.

Giới luật huân tập thiện hạnh là luôn luôn dùng thân, khẩu, ý của mình cho các việc thiện. Mọi pháp hành, như tịnh hóa ác nghiệp chẳng hạn, đều là một phần của giới luật huân tập thiện hạnh. Giới luật hành động vì lợi lạc của chúng sinh bao gồm các nội dung như hồi hướng mọi cội nguồn thiện hạnh của mình cho phúc lợi của chúng sinh. Tóm lại, tâm lợi tha phục vụ lợi ích của người khác là một phần của giới luật hành động vì lợi lạc của chúng sinh. Đây là một giới luật mang lại thật nhiều lợi ích cho chúng sinh với thân, khẩu, ý của mình. Giới luật hành động vì lợi lạc của chúng sinh bao gồm việc tham gia các hoạt động để trực tiếp mang lại lợi lạc

cho người khác và nếu không làm được trực tiếp thì hồi hướng mọi cội nguồn thiện hạnh của mình cho lợi ích của họ. Các vị lạt ma và Thiện tri thức hành động vì lợi lạc của chúng sinh khi họ chỉ ra các giai đoạn của đường tu giải thoát.

Tất cả các giới luật này đều có phân liên quan với nhau. Nếu trước tiên, con thực hành và phát khởi Bồ đề tâm trong dòng tâm thức của mình thì con sẽ từ bỏ việc làm hại người khác. Rồi, ví dụ như nếu con hiểu rõ về nghiệp và nhân quả và giảng giải cho người khác thì họ sẽ thực sự nhận được lợi lạc từ việc này. Hành động cơ bản vì lợi lạc của chúng sinh mà tất cả chúng ta phải thực hiện là hồi hướng cội nguồn thiện hạnh của mình. Một cách khác để thực hành giới luật hành động vì lợi lạc của chúng sinh là làm việc cật lực cho một trung tâm Phật giáo. Ý nghĩ lợi tha mang lại lợi lạc cho người khác là một giới luật, cũng giống như sự quyết tâm từ bỏ việc làm hại người khác. Nếu con hoàn toàn buông bỏ mọi ý nghĩ hại người thì ý nguyện thành tựu trọn vẹn lợi ích của họ sẽ phát khởi. Các ý nguyện này là giới luật.

**27. Đối với những vị Bồ tát mong nguyện vun bồi đức hạnh, thì tất cả những kẻ hãm hại họ lại là những bảo vật trân quý. Vì vậy hãy trưởng dưỡng hạnh nhẫn nhục với tâm không thù hận. Đó là pháp tu của Bồ tát.**

Nhẫn nhục rất là quan trọng, đặc biệt là sự nhẫn nhục bên trong, tức việc tuân thủ Bồ tát giới. Nếu con có Bồ đề tâm thật kiên cố, con sẽ có thể khắc trừ được mọi sự nguy hại, cho dù thật lớn, mà người khác mang đến cho mình; nó cũng giống như một ngọn lửa lớn có thể làm tan chảy cả sắt đá. Sự

nhẫn nhục là tối quan trọng và những kẻ giúp mình tăng trưởng hạnh nhẫn nhục được ví như là báu vật. Ví dụ như một người đàn ông có bạn gái hay ngược đãi mình; nếu có Bồ đề tâm, anh ta sẽ nghĩ rằng 'Nếu mình thực hành hạnh nhẫn nhục khi cô bạn thường xuyên quấy phá mình thì cô bạn này cũng giống Bồ sư của mình. Do đó, cho dù cô ấy có cố gắng chọc giận mình như thế nào đi chăng nữa thì mình cũng vẫn sẽ thực hành để tăng trưởng hạnh nhẫn nhục'. Cuối cùng thì mọi sự tức giận của anh ta sẽ kết thúc và cô bạn đó sẽ trở thành người tốt sau khi nghĩ rằng 'À, anh ấy muốn bảo vệ mình'. Nếu con hiểu được điều này, con phải suy ngẫm xem điều gì sẽ xảy ra nếu có kẻ định hãm hại con và con giận của con vẫn còn đó như bệnh tình nghiêm trọng. Khi nó bùng phát, con sẽ nghĩ rằng kẻ thù đã khiêu khích, con không nhận thức được rằng đây là khuyết điểm của mình và thế là con sẽ trả đũa. Trái lại, chúng ta phải xây dựng thái độ đón nhận sự tổn hại do kẻ khác gây ra cho mình càng nhiều càng tốt. Rồi tất cả những kẻ hãm hại mình sẽ được xem như báu vật và con sẽ trở nên dũng cảm khi nghĩ rằng 'Cứ tha hồ hãm hại ta'.

Với Bồ đề tâm, tất cả khuyết điểm sẽ được chuyển hóa thành các phẩm hạnh tốt. Thù đều biến thành bạn, thuốc độc sẽ biến thành thuốc chữa bệnh như trong ví dụ nêu trên. Nếu con không có Bồ đề tâm nhưng lại có một cô bạn xấu thì thật là đau đớn. Nhưng nếu con có Bồ đề tâm thì đó cũng giống như thuốc chữa bệnh vậy. Đây là một giáo huấn rất hiệu quả có thể được áp dụng ở mọi nơi, mọi lúc.

**28. Ngay như hàng Thanh văn và Độc giác chỉ mong thành tựu mục đích [giải thoát] của riêng mình, cũng gắng công**

**tu tập miên mật như đang khẩn trương dập tắt lửa cháy trên đầu. Vì vậy, hãy nỗ lực tinh tấn để làm lợi lạc cho tất cả chúng sinh, và đó cũng chính là nguồn gốc của mọi đức hạnh. Đó là pháp tu của Bồ tát.**

Chúng ta phải thực hành hạnh tinh tấn. Tất cả chư Thanh văn và Độc giác tu tập rất khắc khổ, ngồi thẳng lưng và lo sợ sinh tử. Chúng ta lại không tu tập như vậy. Nguồn gốc của mọi đức hạnh tốt, phương tiện nhờ đó mà chúng ta viên thành mục đích của người khác và mục đích của chính mình, chính là Bồ đề tâm trân quý. Nếu tất cả chư Phật thời quá khứ đều nỗ lực hết sức để đạt được Phật quả thì dĩ nhiên chúng ta cũng phải hết sức tinh tấn. Giờ thì chúng ta miên mật đêm ngày, cố gắng hết sức cho mục đích của cuộc sống này. Con phải suy ngẫm rằng có làm việc cật lực đến đâu vì cuộc sống này thì sau khi lìa đời, chỉ có Bồ đề tâm và tình yêu thương là còn lợi lạc. Con đã có Bồ đề tâm và tình yêu thương chưa? Nếu chưa có thì phải quyết tâm phát khởi Bồ đề tâm và thực hành hạnh nhẫn nhục. Con phải trì giữ Bồ đề tâm và tình yêu thương. Do đó, sự nỗ lực tinh tấn là pháp tu của Bồ tát. Tinh tấn có nghĩa là sự tinh tấn bên trong để gìn giữ và tăng trưởng Bồ đề tâm. Con gìn giữ Bồ đề tâm với việc thực hành hạnh nhẫn nhục và tăng trưởng nó với lòng bi mẫn. Vậy đó.

**29. Nên biết rằng mọi cảm xúc phiền não đều bị tiêu trừ bởi thiền chỉ và thiền quán, vì thế hãy luyện tập định tâm để siêu vượt cả bốn tầng thiền vô - sắc. Đó là pháp tu của Bồ tát.**

Khi Tứ vô lượng tâm<sup>7</sup> đã phát khởi một cách kiên định thì nó an trú trong sự tĩnh lặng. Nó phải dựa trên nền tảng của một tâm thức không ưa thích và không ghét bỏ, hay tâm thức bình đẳng. Dựa trên một tâm thức như vậy, con sẽ có thể thành tựu được chân tâm. Rồi tất cả các ý nghĩ phát khởi sẽ lắng xuống một cách dễ dàng. Nếu con không phát khởi được tâm hoàn toàn bình đẳng mà chỉ thực hành thiền chỉ, con có thể an trú trong định khi hành thiền nhưng khuyết điểm của con sẽ bộc lộ khi con gặp nghịch cảnh.

Khi sân hận hay bám luyến mãnh liệt khởi lên, con sẽ tạo nghiệp ngay lập tức; đây là khuyết điểm. Cảm xúc phiền não luôn ẩn nấp như rắn độc luôn ẩn nấp trong hang. Khi con thực hành thiền chỉ và thả lỏng tâm thì nó sẽ an định nhưng ngay khi có nghịch cảnh, các khuyết điểm tiềm ẩn sẽ tự trở dậy. Nhưng sau khi con đã phát khởi Tứ vô lượng tâm nhất là tâm bình đẳng thì chẳng còn khuyết điểm nào tiềm ẩn cả bởi vì sự yêu thích và ghét bỏ đã bị búng rữa và tâm con sẽ an định liên tục và dễ dàng. Khi con thực hành thiền chỉ thì việc trưởng dưỡng Bồ đề tâm và Tứ vô lượng tâm là quan trọng nhất. Để tu tập thiền chỉ, đầu tiên là phải làm yên lắng các ý nghĩ yêu thích và ghét bỏ. Rồi con không nên để tâm tìm về ký ức yêu thích của quá khứ hay trông ngóng tương lai mà phải an trú nó trong hiện tại. Khi tâm con an định tự nhiên thì nó sẽ lắng xuống cũng giống như nước đục trở thành trong vậy. Khi con chủ yếu tập trung vào tánh sáng soi, sự tỉnh giác siêu vượt sẽ trở nên rõ rệt hơn. Đây là trí huệ đặc biệt, còn được gọi là *vipassana*. Đây cũng là ý nghĩa của thiền

---

<sup>7</sup> Từ, bi, hỷ và xả.



Đại thủ ấn và Đại viên mãn. Có giáo huấn rằng 'Đừng tạo tác gì cả. Cứ để tâm lắng định và đừng làm gì cả'. Rồi con cứ hành thiền. Khi tâm được thư giãn và thoải mái, không còn vọng niệm, sẽ có lúc sự tỉnh giác trong trẻo và sống động bừng sáng lên. Đây là trí huệ đặc biệt nhìn được thực tại của tâm theo đúng thực trạng của nó. Bây giờ trông nó như nước pha với sữa vậy. Cuối cùng, chúng ta cần tách nước ra khỏi sữa. Khi khía cạnh của sự tỉnh giác sáng soi được nhấn mạnh thì đó là trí huệ đặc biệt.

Thiền chỉ khá là quan trọng. Chúng ta có niềm tin vững chắc vào một thực tại cụ thể; chúng ta bám chấp vào thực tại của âm thanh và hình tướng bên ngoài, vũ trụ và chúng sinh. Chúng ta tin rằng các thứ này hiện hữu theo cách mà chúng tỏ ra hiện hữu. Các thứ dường như hiện hữu, mình và những người khác, phải được nhận thức là không thật. Chừng nào mà chúng ta không nhận biết được rằng chúng không thật, chừng nào mà chúng ta còn bám chấp vào thực tại này, tâm sẽ không thể an định được. Khi chúng ta bám chấp vào thực tại của một sự hiện hữu cụ thể, chúng ta sẽ tất yếu phát khởi các ý nghĩ bám luyến và ghét bỏ. Chúng ta phải nhận diện được rằng hình tướng chính là tâm của chúng ta và bản thân tâm thì rỗng rang. Mặc dù hình ảnh và âm thanh có khởi lên, vũ trụ bên ngoài và chúng sinh bên trong là các pháp hữu vi, vô thường về bản chất. Chừng nào mà chúng ta còn bám chấp vào chúng như một thực tại cụ thể, chúng ta sẽ trôi lăn trong Luân hồi và những người không bám chấp vào một thực tại như vậy sẽ được giải thoát. Thực tại cụ thể do các ý nghĩ thế tục tạo ra; do bám luyến vào thực tại của một ý nghĩ thế tục tạm thời nên

chúng ta tạo nghiệp và do đó, tạo ra Luân hồi. Nếu con không bám chấp vào bất kỳ thứ gì cả, chẳng ta, chẳng người, thì tâm sẽ an định. Mà khi tâm an định, con sẽ hiểu được bản tánh của tâm.

Nếu con hiểu được rằng mọi pháp đều do tâm tạo thì con sẽ hiểu rằng cuối cùng thì chúng là vô thường vì chúng là pháp hữu vi. Hằng ngày có vô số hành tinh và tinh tú trong vũ trụ bị hủy diệt. Chúng được tạo ra và biến mất liên tục. Ý nghĩ cũng như vậy đấy. Ý nghĩ khởi lên và biến mất liên tục. Bởi vì chúng đều như vậy cả nên nếu con thực hành thiền chỉ và một ý nghĩ khởi lên thì cũng giống như mình đang xem truyền hình. Chúng ta đang xem màn trình diễn của các pháp Luân hồi và Niết bàn. Khi chúng ta xem truyền hình, chúng ta không bám chấp vào thực tại chiếu trong đó phải không? Chúng ta không thực sự tin vào sự thực tế của màn trình diễn. Sự hiện diện thực sự trên chiến trường và xem chiến sự trên truyền hình là hai việc khác nhau. Nếu chúng ta thực sự hiện diện ở đó, chúng ta sẽ cảm thấy rất sợ hãi và khổ sở vô cùng. Nhưng khi chúng ta xem chiến sự trên truyền hình, chúng ta không có một cảm giác đặc biệt nào mặc dù chiến sự được phát trên truyền hình và chiến sự đang diễn ra trong thực tế là một. Khi chiến sự thực tế được phát trên truyền hình, nó có vẻ như không thực mà giống một giấc mơ vậy. Khi thực hành thiền chỉ, tâm con cũng như thế đấy. Tất cả các pháp của Luân hồi và Niết bàn đều thoáng qua. Một ý nghĩ thế tục chiêu cảm nghiệp và trong lúc đó, có vẻ như đang tồn tại thực sự. Và con lại nhận biết được rằng nó không thực sự tồn tại. Khi một ý nghĩ bám chấp khởi lên trong tâm con, con sẽ hiểu được rằng ý nghĩ

này là một pháp hữu vi và do đó, là vô thường. Con sẽ nghĩ rằng ‘Tuy vậy, trước mắt, trông nó có vẻ thực’. Cái ý nghĩ ‘trước mắt, trông nó có vẻ thực’ cũng tạo ra nghiệp dẫn vào Luân hồi. Con nghĩ rằng ‘trước mắt, trông nó có vẻ thực’ nhưng nếu con an trú trong bản tánh của tâm thì ý nghĩ đó cũng không còn. Chẳng tồn tại *thực sự*, cũng không tồn tại *không thực sự*. Khi chúng ta an trú được trong định thì cả *thực* lẫn *không thực* đều thiếu vắng. Rồi sự an định thực sự sẽ bắt đầu hình thành. Nếu con không bám chấp vào cả *thực* lẫn *không thực* và an trú trong bản tánh của tâm thì tâm sẽ không bị che chướng. Nếu tâm không bị che chướng thì con sẽ có được trí huệ soi sáng bản tánh của tâm. Qua thực hành thiền chỉ hoàn hảo, nếu con không bám chấp vào thực tại cụ thể của các hiện tượng bên ngoài, thì các ý nghĩ bên trong và cảm xúc phiền não sẽ được nhận biết thông qua trí huệ đặc biệt. Rồi tất cả các cảm xúc phiền não khởi lên và được chuyển hóa liên tục. Nhưng nếu con chưa nhận thức được rằng các cảm xúc phiền não này thiếu vắng sự tồn tại trên cơ sở tự tánh thì việc khắc trị chúng sẽ khó khăn.

Không có sự bám chấp nào trong chân tánh của tâm. Khi không có sự bám chấp, con sẽ có thể đối trị và chuyển hóa các cảm xúc phiền não thành trí huệ. Nếu có sự bám chấp thì đây chỉ là sự định tâm siêu vượt bốn tầng thiền vô sắc. Nếu con thực hành thiền chỉ và sự hiểu biết của con về tính Không chỉ dựa vào các từ ngữ và con thường xuyên bám chấp vào ý nghĩ ‘Mọi pháp đều giống như hư không’ thì đây là nguyên nhân dẫn đến sự tái sinh vào cõi Không vô biên xứ. Nếu con bám chấp vào ý nghĩ ‘Tâm thức là không thể nghĩ bàn và bao la như hư không’ và thường xuyên thực

hành như vậy thì con sẽ bị tái sinh vào cõi Thức vô biên xứ. Sự bám chấp vào từng cách hiểu biết này rất vi tế. Trong các giai đoạn đầu của việc thiền tập, con phải đoạn diệt sự bám chấp vào ý nghĩ 'Nó là như vậy đó' bởi vì các sự bám chấp này là nguyên nhân dẫn đến tái sinh vào cõi Vô sắc. Có bốn tầng thiền vô sắc là Không vô biên xứ, Thức vô biên xứ, Vô sở hữu xứ, và Phi tướng phi phi tướng xứ.

Tâm thức có một hình thức bám chấp đặc thù trong mỗi tầng thiền vô sắc. Để an trú trong chân tâm, chúng ta phải tu tập Bồ đề tâm ngay từ lúc đầu, trước khi đoạn diệt sự bám chấp của 'Hữu' hay 'Vô'. Nếu chúng ta thường xuyên tu tập Bồ đề tâm và Tứ vô lượng tâm thì chúng ta sẽ chứng ngộ được chân tâm một cách tự nhiên. Theo tri kiến của Đại thủ ấn và Đại viên mãn thì chúng ta sẽ chứng ngộ được tánh Không một cách tự nhiên. Trong tánh Không, không có sự bám chấp bởi vì sự bám chấp vào các ý nghĩ '*Tôn tại*' hay '*Không tôn tại*' sẽ không phát khởi ngay. Rồi điều này sẽ dẫn đến trí huệ thực thụ hoàn hảo.

Khi con đang an trú trong định, thỉnh thoảng mọi sự bám chấp kết thúc một cách tự nhiên và tâm con trở nên hoàn toàn rỗng rang. Rồi con sẽ đột nhiên chứng ngộ được tri kiến Đại thủ ấn hay trí huệ đặc biệt. Đây là tâm cực kỳ thanh tịnh, giống như thể nước trong treo như pha lê, không chút vẩn đục. Tâm này là bất biến như hư không vậy. Một số trải nghiệm tạm thời có thể xảy ra khi thực hành thiền chỉ. Các trải nghiệm này là vô thường nhưng việc chứng ngộ thực thụ là bất biến.

**30. Nếu thiếu trí huệ Ba la mật thì dù có cả năm Ba la mật [kia] cũng vẫn không thể đạt tới giác ngộ tối thượng. Vì vậy hãy vun bồi các phương tiện thiện xảo cùng với trí huệ tam vô tướng [trí huệ không phân biệt ta, người và các pháp]. Đó là pháp tu của Bồ tát.**

Tri kiến viên mãn kết hợp tánh Không với lòng bi mẫn. Nếu con có lòng bi mẫn nhưng không chứng ngộ được tánh Không thì đó sẽ là nguyên nhân của sự trôi buộc, nguyên nhân dẫn đến việc trôi lăn trong Luân hồi. Tánh Không và lòng bi mẫn được ví như cung với tên; cung tượng trưng cho tâm đã chứng ngộ tánh Không và tên là đại bi. Sự kết hợp giữa tánh Không và lòng bi mẫn là một đặc điểm độc đáo của Phật giáo. Thầy Garab Dorje gọi đó là ‘Thiền định về tánh Không kết hợp với lòng bi mẫn’. Trong đoạn kệ của chúng ta, ‘Phương tiện thiện xảo’ chỉ lòng bi mẫn. Nếu được kết hợp với trí huệ, chúng ta sẽ thành tựu được lòng bi mẫn một cách tự nhiên; đây là trí huệ không phân biệt ta, người và mọi pháp Luân hồi lẫn Niết bàn, vốn đều khởi lên từ trong tâm. Việc xác quyết rằng các hình tướng là tâm và bản thân tâm thì rỗng lặng là bản tánh thực thụ của tâm. Vì các hình tướng đều do tâm tạo ra nên mọi pháp đều liên quan trực tiếp đến tâm. Khi con quán chiếu bản tánh thực thụ của tâm, con sẽ thấy chẳng có sự bám chấp nào trong bản tánh này. Tri kiến hoàn toàn không nhiễm ô bởi sự bám chấp tâm ý này là tri kiến của Trung đạo. Hoàn toàn không có sự bám chấp nào vào ta, người hay các pháp. Khi chúng ta hành thiền và trước tiên phát khởi Bồ đề tâm, chúng ta thiền định kết hợp với lòng bi mẫn nhưng lòng bi mẫn của chúng ta lại gắn liền với khái niệm. Trong trường hợp này, khi chúng ta

chúng kiến cảnh khổ đau, chúng ta sẽ phát khởi lòng bi mẫn nhưng khi không có đối tượng khổ đau thì lòng bi mẫn không khởi lên. Rồi khi con chứng ngộ được bản tánh của tâm, con sẽ hiểu được rằng những người chưa chứng ngộ được bản tánh của tâm đều phải chịu khổ đau và lòng bi mẫn của con sẽ thoát ra khỏi sự cục bộ. Từ nền tảng chứng ngộ tánh Không của con, ánh sáng của lòng bi mẫn kết hợp với tánh Không sẽ lan tỏa một cách tự nhiên. Bản tánh của lòng bi mẫn là tánh Không và bản tánh của tánh Không là lòng bi mẫn. Đây là trí huệ.

Khi chúng ta thấu hiểu được tri kiến của Đại thủ ấn và Đại viên mãn, chúng ta sẽ hiểu thêm rằng chẳng có trí huệ riêng biệt nào khác ngoài trí huệ này. Tri kiến của Đại thủ ấn, Đại viên mãn và Trung quán luận đều chỉ đến bản tánh thực thụ của tâm, bản tâm cực kỳ thanh tịnh và đây là trí huệ Ba la mật. Có hai loại trí huệ. Loại thứ nhất là trí huệ thế gian, vốn bao gồm các ngành khoa học phi Phật giáo bởi vì mọi pháp, mọi hiện tượng đều do tâm tạo ra. Tương tự vậy, tất cả các hệ thống tâm linh cũng đều do tâm tạo ra. Về bản chất, tất cả các pháp hữu vi này là vô thường. Thứ hai là trí huệ xuất thế gian, vốn là trí huệ chứng ngộ được bản tánh bên trong của chính nó. Khi chứng ngộ được bản tánh của trí huệ, tâm sẽ trở nên như hư không. Về phương diện tối hậu, trí huệ thế gian có bản tánh khổ đau và là nguyên nhân dẫn đến việc trôi lăn trong Luân hồi và chỉ có cách chứng ngộ trí huệ xuất thế gian thì chúng ta mới đạt được trạng thái Phật quả. Khi con an trú trong bản tánh của tâm như đúng thực trạng của nó, thỉnh thoảng sẽ không có bám chấp và tâm con sẽ trở nên rỗng lặng như hư không. Rồi con sẽ chứng ngộ được

chân tánh của mình một cách tự nhiên. Bản tánh của sự tỉnh giác là tánh Không và Bản tánh của tánh Không là sự tỉnh giác. Khi không có bám chấp và con chứng ngộ được rằng 'ta' không được thiết lập thì con cũng sẽ chứng ngộ được rằng 'người khác' cũng không được thiết lập. Và bởi vì mọi pháp Luân hồi và Niết bàn được hình thành trên cơ sở sự bám chấp nhị nguyên vào ta và người, con sẽ chứng ngộ được rằng chẳng có pháp nào thực sự được thiết lập. Chẳng có cái gì là có thể được chứng minh là tồn tại trên cơ sở tự tánh, ngay cả hạt phân tử nhỏ nhất. Hiểu được tất cả những điều này, con sẽ không còn bám chấp vào các pháp Luân hồi và Niết bàn, không còn tin vào sự tồn tại trên cơ sở tự tánh. Khi việc bám chấp vào sự tồn tại trên cơ sở tự tánh tan rã thì tâm trở nên giống hư không, rỗng rang về hình tướng và rỗng rang về âm thanh. Dĩ nhiên là mọi pháp đều thực sự khởi hiện. Chúng khởi hiện nhưng lại rỗng rang. Và chúng rỗng rang nhưng lại khởi hiện. Khi không còn sự bám chấp vào hình tướng, mọi thứ sẽ biến thành một cõi tịnh độ. Một khi con chứng ngộ được tri kiến này, bất kỳ nơi nào con đến sẽ là một tịnh độ và bất kỳ người nào đồng hành với con đều là một vị Hộ Phật, luôn luôn và liên tục như vậy. Con sẽ xem mọi người là Bồ đề tâm, là Hộ Phật. Điều này là như vậy đó.

Chính bản thân tâm thức chúng ta sẽ đạt Phật quả (*Sang gye*). Chính tâm chúng ta sẽ được *tịnh hóa* (*Sang*) và phát triển *bao la* (*gye*). Trong Biệt giải thoát thừa, người tu tập sẽ chứng ngộ được ý nghĩa của vô ngã với trí huệ, do đó, tâm của họ được *tịnh hóa*; tuy nhiên, do thiếu Bồ đề tâm, tâm không thể phát triển *bao la* được. Mặt khác, nếu con chỉ có lòng bi mẫn mà không có trí huệ, con sẽ cảm nhận được nỗi

khổ của người khác nhưng lại không có phương tiện tịnh hóa khổ đau. Khi cả tánh Không lẫn lòng bi mẫn là bất khả phân ly, chúng ta sẽ tịnh hóa sự bám chấp với trí huệ rồi sau khi đã tịnh hóa sự bám chấp, chúng ta trở thành bao la với lòng bi mẫn. Cái trở thành bao la là lòng bi mẫn, Bồ đề tâm.

Tinh túy của tâm là rỗng lặng, bản tánh của tâm là tánh sáng soi. Các phẩm hạnh của ba thân đức Phật là vô tận. Báo thân và Ứng thân sẽ hóa độ chúng sinh cho đến khi nào Luân hồi tuyệt dứt. *Viên mãn*, âm tiết *Dzog* trong *Dzogchen*, có nghĩa là mọi phẩm hạnh giác ngộ đều cực kỳ hoàn hảo, các phẩm hạnh của ba thân đức Phật là viên mãn. Đây là ý nghĩa của cụm từ *Đức Phật viên mãn*. Khi giác ngộ, mọi sự chấp ngã trong tâm đều được tịnh hóa, lòng bi mẫn sẽ trở nên bao la và tâm này thẩm thấu mọi thứ. Không có lòng bi mẫn thì tâm không trở nên bao la được. Không có trí huệ thì tâm không thể được tịnh hóa.

Trí huệ phải luôn luôn hiện hữu. Trí huệ cũng giống như lửa và các cảm xúc phiền não thì giống như củi. Mỗi chúng ta đều có Phật tính bên trong dòng tâm thức; trí huệ - tỉnh giác của chúng ta là Phật. Khi con được khai thị về tri kiến của Đại thủ ấn và Đại viên mãn, con sẽ nhận biết được trí huệ - tỉnh giác và như thế sẽ nhận biết được Phật trong tâm. Phật này luôn hiện diện bên con. Khi con chứng ngộ được điều đó thì các ý nghĩ thế tục và cảm xúc phiền não sẽ được chuyển hóa thành trí huệ nguyên sơ một cách tự nhiên, cũng giống củi biến thành lửa. Khi con hiểu được điều này, con sẽ chứng ngộ được rằng trí huệ này đã và đang luôn luôn an trú bên trong dòng tâm thức của mình.



**31. Nếu chỉ thể hiện [bề ngoài] là một hành giả mà không tự quán xét lỗi lầm của bản thân, thì ta có thể hành động đi ngược lại với Phật pháp. Vì vậy hãy luôn luôn quán xét và loại trừ lỗi lầm của mình. Đó là pháp tu của Bồ tát.**

Bám chấp vào cảm xúc phiền não và các ý nghĩ của con là một điều sai lầm, và thông qua việc bám chấp đó con sẽ tích tụ nghiệp. Nếu sự chánh niệm tỉnh giác của con ngăn chặn và nhận biết được chúng là các cảm xúc phiền não và ý nghĩ vô minh thì chúng sẽ được chuyển hóa thành trí huệ. Thông qua sự nhận biết, chúng ta phải liên tục chuyển hóa các cảm xúc phiền não của mình thành trí huệ. Nếu chúng ta không thực sự chuyển hóa chúng mà chỉ làm như thể chúng ta đang thực hành Phật pháp thì hành động của chúng ta sẽ đi ngược lại với Phật pháp. Ví dụ như có người là hành giả Phật pháp hay thầy hướng dẫn tâm linh nhưng lại chạy theo tham vọng đời thường và các ý nghĩ bám luyến và ghét bỏ; người ta sẽ có thể gieo rắc ý nghĩ bám luyến và ghét bỏ vào dòng tâm thức của đệ tử mình. Tóm lại, nếu con chạy theo sự bám luyến và ghét bỏ vì bất kỳ lý do gì thì đây là một nguyên nhân dẫn đến việc đọa sinh xuống các cõi thấp. Nếu con buông bỏ được sự bám luyến và ghét bỏ thì con sẽ được giải thoát. Nếu con đóng giả vai một hành giả thì con sẽ không thể mang lại lợi lạc cho chính con, huống chi là những người người khác và thậm chí con có thể thực sự gây hại cho họ. Đức Gampopa đã dạy rằng ‘Trừ phi con thực hành Phật pháp theo đúng tinh thần Phật pháp, nếu không thì bản thân Phật pháp sẽ trở thành nguyên nhân khiến con bị đọa sinh ở những cõi thấp’. Tất cả các vị thầy hướng dẫn tâm linh phải dùng các phương tiện để loại bỏ các cảm xúc phiền não ra

khỏi dòng tâm thức của chúng sinh. Họ phải dùng nhiều phương tiện để giải thoát chúng sinh. Dòng tâm thức của kẻ làm những việc nghịch với Phật pháp bị chi phối bởi các cảm xúc phiền não và các hành động do cảm xúc phiền não thúc sẽ gây hại cho chúng sinh. Hành động gây hại cho chúng sinh là hành động đi ngược lại với Phật pháp. *Phật pháp* có nghĩa là hành động vì lợi lạc của chúng sinh.

**32. Nếu vì sự thôi thúc của các cảm xúc ô nhiễm mà ta vạch lỗi của một vị Bồ tát thì chính ta tự hại mình. Vì vậy hãy đừng đi nói về lỗi lầm của những hành giả Đại Thừa. Đó là pháp tu của Bồ tát.**

Trong bài nguyện 'Xin được tái sinh vào cõi Tịnh độ cực lạc', Chagme Rinpoche đã dạy rằng gièm pha Bồ tát còn nặng hơn là tội ngũ nghịch. Tội ngũ nghịch bao gồm tội giết cha, tội giết mẹ, tội giết A La hán, tội làm chảy máu Bồ tát và tội giết tăng. Gièm pha Bồ tát là tội còn nặng hơn bất kỳ năm tội ngũ nghịch này. Vì sao đó lại là một trọng tội như vậy? Bồ tát là người hành động vì lợi lạc của chúng sinh, là người vun bồi lòng từ ái và bi mẫn, tín tâm, sự tôn kính trên dòng tâm thức của nhiều chúng sinh. Nếu có người gièm pha Bồ tát thì những chúng sinh đó sẽ không còn lòng sùng kính đối với vị Bồ tát này và việc này trở thành một nguyên nhân khiến họ bị đọa sinh xuống các cõi thấp. Do đó, gièm pha Bồ tát là một tội cực kỳ nghiêm trọng vì nó dẫn đến việc gây hại cho nhiều chúng sinh.

Và đây là một điểm quan trọng cần phải lưu ý. Tất cả các Đạo sư tâm linh thuộc các dòng phái khác nhau, như Sakya, Gelug, Nyingma và Kagyu chẳng hạn, đều hoàng dương

giáo pháp của dòng phái mình. Tuy có một số khác biệt nhỏ về tri kiến nhưng các sự khác biệt này lại thường trở thành đề tài tranh luận. Ví dụ như có nhiều hành giả dòng Nyingma, khi xác quyết tri kiến về Đại viên mãn của mình, lại phản bác kịch liệt tri kiến Đại thủ ấn của dòng Kagyu để rồi các hành giả Đại thủ ấn lại phản bác lại. Mọi người đều cố gắng chứng minh tri kiến của dòng phái mình là đúng, thử thách tri thức và tranh luận để kiểm tra trình độ hiểu biết của bên kia. Kẻ nào chấp nhất những lời lẽ này, hành giả nào nghe rồi bám chấp theo sẽ phạm sai lầm. Do đó, tất cả các Đạo sư tâm linh đều dạy rõ ràng rằng con không cần bám chặt vào từ ngữ mà chỉ cần hành trì không một chút thành kiến. Đó là bởi vì chúng ta phải tịnh hóa tâm của mình. Có lẽ các vị trì giữ giáo pháp của dòng phái mình đã tham gia tranh luận với tâm không nhiệm ô bám chấp nhưng chúng ta lại không hiểu được điều này và nghĩ rằng các lời phản bác đó thể hiện sự bất đồng trong tâm những người tham gia tranh luận. Rồi các ý nghĩ bám luyến và ghét bỏ sẽ khởi lên. Một hành giả dòng Nyingma có thể suy nghĩ rằng ‘À, những kẻ thuộc dòng Sakya kia là tệ nhất, bọn họ chẳng tốt lành chút nào’. Tâm thức nghĩ rằng ‘bọn họ chẳng tốt lành chút nào’ là một tâm thức như nhuốc. Trong các tội thập ác thì có ba ác hạnh hoàn toàn tệ hại là tham lam, muốn hại người và tà kiến. Ác hạnh mà chúng ta đang nói ở đây là tà kiến. Một khi đã có tà kiến, tâm con sẽ không thể trở thành thanh tịnh cho dù con có cố gắng tịnh hóa nó đến đâu đi chăng nữa.

Tất cả các pháp khởi hiện và tồn tại là sự thuần khiết bao trùm và trong mỗi chúng sinh có Phật đang an trú. Mật thừa

dạy rằng vũ trụ bên ngoài là một cung điện vô lượng và tất cả chúng sinh bên trong đều là thiên nam (Không hành nam) và thiên nữ (Không hành nữ). Điều này là chính xác trong thực tế. Nếu con hiểu được điều này thì tâm con sẽ trở nên như hư không, rất hỷ lạc và hạnh phúc. Nhưng khi con có định kiến bám luyến và ghét bỏ thì con sẽ nghĩ rằng 'À, anh ta thuộc dòng Gelug còn mình quy y theo dòng Kagyu. Dòng Kagyu trân quý làm sao nhưng những người theo dòng Gelug lại chẳng tốt chút nào'. Rồi con sẽ đi gièm pha người khác. Trong giáo pháp trân quý của đức Phật, chỉ có duy nhất một tâm Bồ đề; chỉ có duy nhất một Đạo sư. Hơn nữa, đức Jigten Sumgon đã dạy rằng chúng ta sẽ chẳng thể làm gì cả nếu không có các tôn giáo khác, như Thiên chúa giáo và Ấn độ giáo chẳng hạn. Ưu, khuyết điểm của các tôn giáo khác có thể chẳng có liên quan gì ở đây nhưng cái gây hại chính là tâm thức thù nghịch của con. Một khi con không còn lòng thù nghịch thì dù cho người khác thanh tịnh hay bất tịnh cũng chẳng làm sao cả. Ví dụ như nếu khởi phát tín tâm mãnh liệt vào cái rằng chó thì xá lợi Phật sẽ xuất hiện. Răng chó là bất tịnh nhưng xá lợi Phật vẫn xuất hiện nếu tâm con thanh tịnh. Chúng ta phải tịnh hóa tâm của mình.

Chúng ta phải cẩn thận, không để tà kiến, ý xấu và lòng tham chi phối. Do đó, biết cách lắng nghe lời dạy của các vị trì giữ giáo pháp là đặc biệt quan trọng. Chúng ta không nên bám chấp vào từng từ ngữ. Các vị này có thể có khả năng tranh luận mà không bám chấp vào từ ngữ, nhưng đối với chúng ta, điều này cũng giống như việc đưa bé cố gắng tự mặc cho mình một chiếc áo rộng lớn và chúng ta có thể chết ngạt. Chúng ta không cần tranh luận và hoàng dương giáo

pháp dòng phái mình mà chúng ta cần hoằng dương giáo pháp của đức Phật. Giáo pháp của đức Phật là tâm từ bi và người có tâm từ bi sẽ hoằng dương giáo pháp của đức Phật. Kẻ không có tâm từ bi sẽ không hoằng dương giáo pháp của đức Phật được. Trong giáo pháp của đức Phật, không có sân hận hay đố kỵ, và nếu chúng ta có tâm sân hận hay đố kỵ thì chúng ta không hoằng dương giáo pháp của đức Phật. Suy nghĩ như vậy, chúng ta phải tịnh hóa tâm mình.

Khi chúng ta thực hành Pháp, chúng ta không được có định kiến đối với bất kỳ tri kiến nào của các dòng phái. Chính là do định kiến này mà chúng ta gièm pha, chỉ trích Bồ tát. Trong Bảy đoạn kệ cầu xin đức Tara gia hộ, đức Jigten Sumgon đã dùng cụm từ ‘bị lừa gạt bởi giáo lý sai lạc’; thật ra thì giáo lý của dòng phái không sai lạc mà cách hiểu giáo lý mới sai lạc. Cái tệ hại là ý nghĩ cho rằng con phải hoằng dương giáo pháp dòng phái của mình và khẳng định sự đúng đắn của tri kiến của mình. Chính là qua sự nhận thức bất tịnh đối với dòng phái của ta và của người mà con bị ‘lừa gạt’. Hành giả chúng ta phải tịnh hóa tâm mình và vun bồi tri kiến thanh tịnh, không định kiến và cần nghĩ rằng mỗi người là một vị Phật, tất cả chúng sinh đều là cha mẹ của mình, hành giả trong Ba thừa đều thọ nhận Phật pháp và mọi dòng phái đều đúng đắn. Rồi tâm con sẽ trở nên rất thanh tịnh và an trụ như hư không. Khi việc tu tập của con được tiến triển, con sẽ không gièm pha ai cả, nhất là Bồ tát.

Đạo Sư Gungthang Tenpey Dronme, một trong các vị lạt ma cao nhất của dòng Gelug, một học giả thực thụ, đã viết ra một bài giảng tuyệt vời, trong đó, Đạo Sư mô tả lợi ích của liêu thuốc tổng hợp lắng nghe – suy tư – thiền tập. Liều

thuốc này phải được dùng để đối trị các cảm xúc phiền não. Liều thuốc này phải được dùng để điều trị căn bệnh này. Căn bệnh này là căn bệnh nào? Là các cảm xúc phiền não. Do đó, việc phát khởi sự bám luyến và ghét bỏ, kiêu mạn đối với giáo pháp sẽ làm bệnh tình trầm trọng thêm. Độc được bám luyến, ghét bỏ và kiêu mạn không thể chữa được căn bệnh này, mà chỉ chỉ làm nó trầm trọng thêm mà thôi. Phải dùng liều thuốc tổng hợp lắng nghe – suy tư – thiền tập để trị bệnh. Chúng ta đặt hy vọng vào Đạo sư để mang lại lợi lạc cho các chúng sinh bằng cách giúp họ tìm ra con đường giải thoát. Nếu không thể mang lại lợi lạc cho các chúng sinh được như vậy mà còn gieo các ý nghĩ bám luyến, ghét bỏ, kiêu mạn và tà kiến thì sẽ bị sa xuống địa ngục. Nếu Đạo sư nói rằng cái này tốt nhưng cái kia không tốt, như ‘hành giả dòng Gelug không tốt và hành giả dòng Nyingma tốt’ thì Đạo sư này chẳng có phẩm hạnh tốt. Một người bạn đạo xấu sẽ chỉ nói điều mà anh ta nghĩ và nếu anh ta có định kiến, bám luyến và ghét bỏ, anh ta sẽ tự ca ngợi mình cùng dòng phái của mình và gièm pha những người khác. Đây là một dấu hiệu của trí huệ hạ cấp. Nhưng đối với tất cả mọi người, kể cả những kẻ có trí huệ hạ cấp, chúng ta phải thực hành tâm bình đẳng. Hiểu được cách thích hợp để lắng nghe và thực hành Pháp là điều quan trọng.

**33. Nếu bị lôi kéo vào vòng danh lợi, có thể gây ra tranh chấp và làm giảm sút các hoạt động lắng nghe, suy tư, thiền tập. Vì thế hãy từ bỏ sự tham ái đối với các mối quan hệ bạn bè, họ hàng, thí chủ. Đó là pháp tu của Bồ tát.**

Nếu chúng ta không loại bỏ được định kiến bám luyến và ghét bỏ, nếu chúng ta không loại bỏ được sự chấp ngã thì

chúng ta sẽ gây bất hòa cho những người đồng hành với mình. Mọi mâu thuẫn hình thành từ những định kiến của ân nhân, đệ tử .v.v. Tất cả chúng ta phải vượt qua con đường để [tâm] trở nên được trưởng dưỡng và giải thoát. Những người [tâm] chưa thuần thực phải được làm cho thuần thực. Những người chưa được giải thoát phải được giải thoát. Nếu chúng ta phát khởi định kiến, các hoạt động Văn - tư - tu sẽ không có hiệu quả, hướng chi là các hoạt động thuần thực tâm thức. Những hạt giống [trong tâm] sẽ trở nên bị cháy; chúng trở nên hư thối. Nếu các hoạt động Văn - tư - tu bị tụt hậu thì chúng ta có thể quên đi việc mang lại lợi lạc cho chúng sinh; họ sẽ thực sự bị hại. Đây là một lưu ý rất quan trọng cho các thầy Bồ đề sư, Đạo sư, giáo viên trường học hay bất kỳ giáo viên nào khác, không riêng gì trong lĩnh vực Phật pháp. Nếu con xem mọi đệ tử là con của mình và bản thân con là mẹ của họ thì đây chính là Phật pháp. Con phải đối xử với tất cả các đệ tử một cách vô tư, không chút thành kiến trong tâm. Điều này là đặc biệt quan trọng cho các Đạo sư.

Người ta mong muốn mọi điều tốt cho người thân, bạn bè và con cái của mình và cùng với mong muốn này sẽ xuất hiện sự thù nghịch, không ưa thích đối với những người không phải là bạn bè và người thân của mình. Đây là sự ích kỷ. Chúng ta phải đối xử với mọi người như nhau, không chút phân biệt. Khuyết điểm nằm ở chỗ dành ưu ái cho bên mình và không quan tâm đối với bên kia. Ví dụ như sẽ là một điều khủng khiếp nếu một vị Lạt ma phát biểu rằng 'Ồ, người đệ tử này rất tốt, anh ta đối xử với mình rất tốt. Mình phải chăm sóc anh ta thật kỹ. Còn những kẻ kia đối xử với mình

chẳng ra sao cả, mình sẽ không dạy Pháp cho họ'. Vị lạt ma này phải nghĩ rằng tín tâm của các đệ tử đều giống nhau. Một số người có thể giàu có, có nhiều của cải hơn tuy nhiên tín tâm của bọn họ đều như nhau; ý nguyện mong muốn được giải thoát của bọn họ cũng đều như nhau và vị lạt ma này phải đối xử với họ như nhau. Về việc cúng dường, đệ tử này có thể cúng nhiều tiền và đệ tử kia chỉ có thể cúng chút ít nhưng 100 đô la của đệ tử giàu cũng giống 1 đô la của đệ tử nghèo. Do đó, từ góc nhìn này, chúng ta phải trưởng dưỡng và giải thoát mọi đệ tử, chúng ta phải có lòng bi mẫn không thiên vị. Điều này là đúng cho mọi hoàn cảnh; cha mẹ phải yêu thương các con như nhau và Đạo sư không thể ưu ái đệ tử cúng dường nhiều cho mình. Mọi người phải được đối xử với lòng bình đẳng, không chút thiên vị.

**34. Ác khẩu làm xáo động tâm trí kẻ khác và làm hư hoại hạnh Bồ tát. Vì thế hãy tránh những lời nói khắc nghiệt gây ra sự bất an cho kẻ khác. Đó là pháp tu của Bồ tát.**

Nếu con nói lời cay nghiệt thì ngay cả khi con có tình yêu thương trong tim, tình yêu thương này cũng trở nên vô dụng. Cha mẹ có thể thương con nhưng nếu dùng lời cộc cằn thì sẽ không có lợi cho tâm thức đứa trẻ. Trẻ con không muốn nghe những lời cộc cằn. Nếu thường xuyên dùng lời cộc cằn, thô lỗ thì mọi chúng sinh sẽ bị ảnh hưởng tiêu cực. Bốn bất thiện nghiệp của khẩu là nói dối, nói lời chia rẽ, nói cộc cằn thô lỗ, và ngòi lê đôi mách. Ngòi lê đôi mách là tán chuyện vô bổ. Nếu lời nói có thể giúp ai nhận thức điều gì đó hay mang lại lợi ích cho ai đó thì mình hãy nói. Nhưng nếu lời nói của con gây hiểu lầm hay khơi dậy cảm xúc phiền não thì lời nói đó là lời nói gây hại. Con phải cẩn thận



khi phát ngôn. Nói quá nhiều về những điều vô nghĩa làm mất thời gian mà người ta có thể sử dụng cho các hoạt động có ý nghĩa trong đạo và đời. Vui thú với chuyện quá khứ và trông ngóng chuyện tương lai, tất cả đều là việc ngồi lê đôi mách.

Ngày nay, đối với một số người, việc định nghĩa thế nào là bất thiện nghiệp nói dối có thể có đôi chút phức tạp. Đức Milarepa đã dạy rằng thỉnh thoảng chúng ta phải nói dối. Về cơ bản, có hai loại nói dối: nói dối có ích và nói dối nguy hại. Một vị Bồ tát sẽ đưa ra lời nói dối có ích. Đức Milarepa cũng đã dạy 'Không biết việc nào là cần thiết, các tên ngớ ngẩn và thiển cận sẽ nói thật'. Ví dụ như nếu có kẻ nói xấu về một người khác, người gần đó sẽ gặp người bị nói xấu để kể lại chuyện anh ta đã nghe thấy. Anh ta sẽ tự biện hộ cho mình là đúng bởi vì anh ta chẳng hề nói dối và chính người đầu tiên đã thực sự nói xấu người kia. Đây là một trường hợp trong đó việc nói thật là ngớ ngẩn. Anh ta sẽ làm người thứ hai nổi giận và đánh nhau với người thứ nhất; do đó, đây là lời nói gây chia rẽ.

Mặt khác, 'lời nói dối của một người tế nhị biết mình cần phải làm gì là lời nói thiện chánh'. Đây là lời nói dối có ích. Ví dụ như có kẻ nói xấu với con về một người khác và con trả lời 'Ồ, đừng nói vậy mà. Người đó nói điều tốt về anh. Anh không cảm thấy xấu hổ à?' Rồi kẻ này sẽ nghĩ rằng có lẽ anh ta không nên nói ra những lời như vậy và anh ta sẽ bắt đầu xem xét lại ý kiến nhận xét xấu của mình về người kia. Sau đó, con gặp người thứ hai và anh này nói xấu về người thứ nhất. Lúc đó, con sẽ nói 'Xin đừng nói như vậy. Người đó đã nói điều tốt về anh', Rồi cả hai người này sẽ cảm thấy

xấu hổ, sẽ tự hỏi về tình cảm của nhau và trong tương lai, hai người này sẽ có thể trở thành bạn tốt của nhau. Trong trường hợp này, lời nói dối là có ích. Chúng ta không được đưa ra những lời nói dối nguy hại nhưng lại có thể đưa ra những lời nói dối có ích.

Hai thứ tệ hại nhất là nói lời chia rẽ và ăn nói cộc cằn, thô lỗ, mặc dù đoạn kệ này chỉ đề cập đến việc ăn nói cộc cằn, thô lỗ. Nếu chúng ta đã thọ nhận Bồ tát giới thì nói lời gây chia rẽ là tệ hại nhất. Nói chung, lời nói gây ra sự chia rẽ khi nó cắt đứt tình yêu thương giữa hai người đang sống hòa hợp. Nó làm tình yêu thương chấm dứt và làm phát sinh vấn đề. Ví dụ như có hai người bạn và tôi nói rằng hai người không xứng hợp với nhau chẳng hạn rồi hai người chia tay nhau; đây là lời nói gây chia rẽ. Chúng ta phải cẩn thận khi phát ngôn và đảm bảo cho lời nói của mình là chánh thiện. Sẽ là một sai lầm nếu phát ngôn bừa bãi vì mất chánh niệm, không biết điều gì nói ra là phù hợp. Các bậc tiền bối đã dạy rằng ‘ăn mà nhai không kỹ sẽ gây hại cho bao tử’. Tương tự vậy, chúng ta không được nói năng mà không cân nhắc kỹ lưỡng những điều mà mình sắp nói ra; chúng ta không thể nói ra đủ thứ chuyện được. Đặc biệt là khi chúng ta nói lời cộc cằn ngay cả đối với người mình yêu thương thì tình yêu thương của họ sẽ biến thành sân hận. Có một số người hay dùng nói lời cộc cằn, nhất là đối với những người mà họ yêu thương nhất. Thầy cũng như vậy, hay dùng lời nói rất khó nghe đối với những người mà thầy yêu thương.

**35. Khi những cảm xúc phiền não đã trở thành thói quen lâu ngày thì thật khó để vượt qua chúng bằng các phương pháp đối trị. Hãy trang bị cho mình vũ khí đối trị là chánh**

**niệm và hãy diệt trừ các cảm xúc phiền não như tham ái ngay khi chúng vừa phát khởi. Đó là pháp tu của Bồ tát.**

Chúng ta đã quá quen thuộc với các cảm xúc phiền não từ thời vô thủy trong Luân hồi. Ngay một hành giả Phật pháp chân chính cũng không luôn luôn nhận biết được cảm xúc phiền não với sự tỉnh giác và chánh niệm của mình được. Những cảm xúc phiền não này tự khẳng định sự hiện diện của chúng là bình thường và chúng ta cảm thấy có nhu cầu phải nổi giận, phải ganh ghét. Nhu cầu phát khởi cảm xúc phiền não dường như là điều tự nhiên.

Khi chúng ta quy y, chúng ta được biết rằng Phật bên trong là chánh niệm, là trí huệ Ba la mật. Nếu chúng ta không có trí huệ, chúng ta sẽ không đạt giải thoát được cho dù chúng ta vẫn có năm Ba la mật kia. Tinh túy của chánh niệm cũng giống như trí huệ. Đại thủ ấn, Đại tri kiến, Đại viên mãn, Đại trung quán, dù tên gọi có là gì đi chăng nữa thì các pháp này đều chỉ đến chánh niệm. Về bản chất thì trí huệ của tất cả chư Phật trong ba thời và một khoảnh khắc chánh niệm của con là giống nhau hoàn toàn. Có giáo huấn cho rằng 'Hình tướng và sự hiện hữu có chung một nền tảng duy nhất'. Nền tảng duy nhất này là trí huệ siêu việt. Đây là 'Vũ khí đối trị – chính là chánh niệm' bởi vì chúng ta dùng trí huệ siêu việt và sự tỉnh giác để gìn giữ Bồ đề tâm, vun bồi tình yêu thương và nhận biết rằng cảm xúc phiền não chính là kẻ thù.

Thừa Biệt giải thoát và Bồ tát thừa dùng các biện pháp khác nhau để đối trị cảm xúc phiền não. Ví dụ như trong Biệt giải thoát thừa, thiền quán về bất tịnh để đối trị lòng tham dục, thiền quán về tình yêu thương để đối trị sân hận và thiền

quán về duyên khởi để đối trị vô minh; đối với mỗi cảm xúc phiền não, có một cách đối trị riêng. Trong Bồ tát thừa, chúng ta thiền quán về tình yêu thương, xem mọi chúng sinh là mẹ hiền của mình. Chúng ta chỉ thiền quán về tình yêu thương. Một khi con đã được khai thị về tri kiến Đại thủ ấn và Đại viên mãn, con sẽ không cần dùng biện pháp đối trị nào nữa. Ngoài chánh niệm, con sẽ chẳng cần gì thêm. Nếu con đã tu tập tốt trong Biệt giải thoát thừa và Bồ tát thừa, và nếu cuối cùng chánh niệm cũng tự duy trì được thì con sẽ chẳng cần gì cả ngoài chánh niệm. Trong Bồ tát thừa, chúng ta thực hành hạnh nhẫn nhục để đối trị tâm sân hận khi nhớ rằng tất cả chúng sinh đều đã từng là cha mẹ của mình. Nếu có kẻ định hãm hại con, như cướp tiền chẳng hạn, và nếu con nổi giận thì con phải nghĩ rằng ‘Ồ, Bồ đề tâm của mình là trân quý nhất. Nếu mình mất tiền thì đành chịu thôi, miễn là mình không đánh mất Bồ đề tâm vì nó là nguyên nhân dẫn đến hạnh phúc đời đời, kiếp kiếp’. Con cũng có thể nghĩ rằng sự cố này cũng giống như nghiệp cũ đã trở quả và tên cướp là oan gia trái chủ. Nghĩ được như vậy, con sẽ không tức giận. Con phải lập tức dùng chánh niệm để đối trị cảm xúc phiền não. Một cách lý tưởng, nếu con chế ngự được sân hận bằng phương pháp chánh niệm thì con sẽ chẳng cần thêm gì cả và cảm xúc phiền não sẽ biến thành trí huệ. Nếu không chế ngự được sân hận bằng chánh niệm thì con phải dùng biện pháp đối trị khác. Ví dụ như trong Biệt giải thoát thừa, khi con tức giận, con phải quán cảnh giới địa ngục và nguồn gốc của sự đọa sinh đó là tâm sân hận. Khi con nghĩ về điều đó và sau khi con đã quán sự khổ đau trong

cảnh giới địa ngục thì con sẽ có thể ngăn chặn con giận ngay lập tức. Đây là cách mà biện pháp đối trị phải được áp dụng.

Một hành giả mới cần quán tưởng khổ đau trong cảnh giới địa ngục cho đến khi anh ta sợ hãi sự sân hận. Rồi trong Bồ tát thừa anh ta sẽ quán chiếu tình yêu thương với ý nghĩ rằng tất cả chúng sinh đều đã từng là cha mẹ của mình. Rồi anh ta sẽ chế ngự được con giận. Trong Mật thừa, tất cả những điều này đều là cần thiết để giữ vững tri kiến.

**36. Nói tóm lại, bất luận đang làm gì, ta phải luôn tự hỏi ‘Tâm ta đang ở trạng thái nào?’. Hãy liên tục duy trì chánh niệm và tỉnh giác để thành tựu mục đích làm lợi lạc cho chúng sinh. Đó là pháp tu của Bồ tát.**

Nếu phải tóm tắt mọi pháp tu của Biệt giải thoát thừa, Bồ tát thừa và Mật thừa trong bốn dòng chữ thì tất cả đều được cô đọng trong đoạn kệ này. Khi chúng ta quán chiếu về ý nghĩ của tánh Không thì chúng ta duy trì trạng thái nhất tâm không phóng dật. Khi chúng ta để tâm mình an trú trong tánh Không thì sự chú tâm sẽ xuất hiện. Người ta nói rằng ‘Cái được biết đến như là tánh Không là sự chánh niệm’. Khi duy trì trạng thái chú tâm, một tâm thức tập trung, một sự tỉnh thức rỗng rang thì mọi hoạt động thường ngày của con sẽ trở nên có chánh niệm và không phóng dật. Sự chánh niệm này có khả năng triệt tiêu các ý nghĩ và cảm xúc phiền não hay làm cho chúng suy yếu đi. Đây là ý nghĩa của tánh Không. Chúng ta phải thực hành chánh niệm trong tất cả các hoạt động của mình. Đức Milarepa đã dạy rằng ‘Hãy quán tâm của con khi đi, khi di chuyển, khi nằm, khi ngồi. Hãy thực hành quán tâm trong sự liên tục không gián đoạn’.

Cách duy trì trạng thái này là tụng chú OM AH HUNG khi thở. Chúng ta trụ vào OM AH HUNG với chánh niệm. Lúc nào cũng có thể thực hành được việc tụng chú OM AH HUNG bởi vì chẳng có lúc nào mà chúng ta không thở. Nếu kết hợp OM AH HUNG với từng hơi thở thì sự tập trung của con sẽ không bị gián đoạn. Đây là cái gốc, con phải luôn luôn ghi nhớ điều này. Con phải quán chiếu bản tánh của tâm mình trong từng khoảng khắc một để xem có cảm xúc phiền não nào còn vương vấn hay không, để xem con có bị cảm xúc phiền não chi phối hay không.

**37. Để giải trừ nỗi thống khổ của vô lượng chúng sinh, với trí huệ thuần tịnh tam vô tướng [không phân biệt ta, người và các pháp], hãy hồi hướng tất cả các công đức có được từ nỗ lực này để đạt được giác ngộ. Đó là pháp tu của Bồ tát.**

Phẩm hạnh thành tựu được nhờ nỗ lực như vậy là lòng từ bi và Bồ đề tâm. Nguồn gốc khổ đau của mọi chúng sinh là sự chấp ngã, vốn chỉ có thể được loại bỏ với trí huệ nhận biết được sự thuần tịnh của ta, người và các pháp. Chúng ta phải phát khởi tâm đại bi đối với tất cả chúng sinh tràn ngập hư không và qua oai lực của việc phát khởi tâm đại bi này, được niêm kín với trí huệ thuần tịnh tam vô tướng, tâm thức này sẽ lan tỏa đến mọi chúng sinh. Điều này có thể thực hiện được vì chúng sinh và chư Phật, Luân hồi và Niết bàn là bất nhị. Trong một thoáng chốc, cũng giống như ánh dương làm tan chảy băng giá ban mai, vô lượng chúng sinh sẽ chứng ngộ được chân lý. Chúng ta phải hồi hướng với tâm đại bi được niêm kín với trí huệ thuần tịnh tam vô tướng. Trước hết là có tâm đại bi. Khi tất cả khổ đau của vô lượng chúng sinh bộc lộ rõ thì tâm đại bi khởi lên. Một khi tâm đại bi đã

khởi lên thì chúng ta phải niêm kín nó lại với tánh Không. Rồi chúng ta sẽ hồi hướng công đức được niêm kín với trí huệ thuần tịnh tam vô tướng.

Nó sẽ lan tỏa bởi vì không có sự nhị nguyên giữa ta và những người khác trong trí huệ thuần tịnh tam vô tướng. Ta và người khác là bất khả phân. Tình yêu thương lan tỏa đến mọi chúng sinh, tình yêu thương lan tỏa đến cả Luân hồi và Niết bàn. Tâm bình đẳng vô lượng thâm thấu tất cả. Khi tâm thức thư giãn trong trí huệ thuần tịnh tam vô tướng thì ta và những người khác trở thành giống nhau. Đó là sự hồi hướng công đức với trí huệ thuần tịnh tam vô tướng. Trí huệ thuần tịnh tam vô tướng chỉ đơn giản an trú trong tri kiến này và chẳng cần làm gì khác. Khi chúng ta an trú trong tri kiến này, nó sẽ lan tỏa tự nhiên. Ví dụ như khi một tảng băng tan chảy trong đại dương thì nó chan hòa khắp đại dương này.

**Tôi đã soạn 37 Pháp tu của Bồ tát cho tất cả những ai muốn tu tập Bồ tát đạo, theo lời giảng và luận giải của chư vị tổ sư, dựa trên các yếu nghĩa trong kinh điển và Mật điển.**

Tâm yếu của kinh điển, Mật điển và luận giải của các đại học giả được tập trung tất cả trong cuốn sách này. Hơn nữa, tiếp theo giáo huấn của các Đạo sư thiêng liêng, ngài [tác giả - Đạo Sư Ngulchu Thogme Zangpo] đã tóm tắt lại thành 37 pháp tu của Bồ tát. Điều này có nghĩa là gì? Chúng ta đều là con Phật. Là con Phật, nếu chúng ta tiến hành Phật hạnh thì tất cả chúng ta đều có thể đạt giải thoát. Chúng ta phải tu tập theo các pháp tu của Bồ tát. Là con Phật, chúng ta tiến hành Phật hạnh. Vì mục đích này, Đạo Sư Ngulchu Thogme Zangpo đã biên soạn các đoạn kệ nói trên.

**Vì trí tuệ kém cỏi và sự hiểu biết nghèo nàn nên đây không phải là áng thơ làm vui lòng các học giả. Tuy nhiên vì tôi đã dựa trên kinh điển và lời giáo huấn của các bậc tổ sư nên tôi cho rằng các pháp tu của Bồ tát này không có gì sai sót.**

Ngài tự nhận là có trí tuệ thấp kém và kiến thức nghèo nàn và đây không phải những áng thơ làm hài lòng các bậc học giả. Tuy nhiên, ngài đã nương vào các lời dạy không thể nhầm lẫn được của các Đạo sư thiêng liêng nên các pháp hành này là chân thực và hoàn toàn chính xác. Kẻ tu tập theo các pháp tu này sẽ không lầm đường, lạc lối.

**Mặc dù vậy, một người với trí tuệ thấp kém như tôi khó có thể thấu hiểu hết độ sâu đại hạnh của các bậc Bồ tát. Con cầu xin các ngài lượng thứ cho những khuyết điểm của con, chẳng hạn như các ý tứ thiếu mạch lạc và mâu thuẫn.**

Thật khó khăn để thấu hiểu hết chiều sâu các đại hạnh của chư Bồ tát, chúng đều vô tận như đại dương bao la và có vô số chư Phật trong ba thời. Việc đề cập và giải nghĩa giáo huấn của chư vị lại càng khó khăn hơn. Do đó, sẽ có thể có những chỗ sai lệch hoặc mâu thuẫn. Vì thế, ngài khẩn cầu các bậc Giác ngộ lượng thứ.

**Nương theo công đức này, nguyện cho tất các chúng sinh thông qua việc thực hành Bồ đề tâm tương đối và tuyệt đối trân quý, sẽ trở thành đấng Cứu Độ Quán Thế Âm (Chenrezig), vị Bồ tát thoát khỏi hai kiến chấp, chấp [tồn tại] thế gian và chấp an lạc [xuất thế gian].**



Bằng thiện hạnh và oai lực phát sinh từ tình yêu thương của ngài, nguyện cho Bồ đề tâm hạnh và Bồ đề tâm nguyện phát khởi trong tâm mọi chúng sinh. Đức Quán Thế Âm thoát khỏi hai kiến chấp, chấp vào Luân hồi và chấp vào Niết bàn. Nguyện cho mọi chúng sinh được giống như đức Quán Thế Âm.

Đại sư Ngulchu Gyalsey Thogme Zangpo (dngul chu rgyal sras thogs med bzang po) được sinh ra vào năm con cừu gỗ của chu kỳ rabjung thứ 5 (năm 1285) ở gần vùng Sakya thuộc miền Trung Tây Tạng. Sau đó, ngài di chuyển đến làng Ngulchu và trú ngụ ở đó. Từ đó mà có tên là Bồ tát Ngulchu Rinchen.

Các bậc siêu phàm luôn có một khả năng cố hữu là cảm nhận được vô thường nhưng dường như các ngài cũng cần được nhắc nhở bởi một sự kiện đau buồn như được đề cập trong câu chuyện về cuộc đời của Thái tử Tất Đạt Ta. Cuộc đời của ngài Ngulchu cũng tương tự như vậy. Người mẹ yêu dấu của ngài qua đời khi ngài lên ba. Hai năm sau, cha ngài cũng qua đời. Người dì nuôi nấng ngài cho đến khi ngài được chín tuổi rồi lại cũng qua đời. Sau đó, ngài được người cậu chăm sóc, dạy đọc và viết chữ. Ngài thọ toàn bộ giới tỳ kheo năm 29 tuổi.

Sau đó, ngài Ngulchu Thogmey nghiên cứu giáo pháp về Phật tánh. Ngài được thọ Bồ đề tâm Pháp theo cả hai truyền thống Trung quán và Duy thức đồng thời được nhận các quán đảnh và khẩu truyền của Kim cang thừa. Thực tế là ngài đã cố gắng thọ nhận tất cả các giáo pháp của Kinh thừa, Mật thừa và khẩu truyền hiện hữu lúc đó ở Tây Tạng cũng như giáo pháp Đại viên mãn. Và như vậy ngài đã trở thành một vị đại sư của Phật giáo Tây Tạng.

Chuyện kể tiếp rằng một ngày nọ, khi ngài được 15 tuổi, ngài bất giác lý giải được một vấn đề hóc búa trong A Tỳ

Đàm tập luận của thánh già Vô Trước cho thầy và các bạn đồng môn của ngài. Từ lúc đó, ngài được gọi là Thogmey (Vô Trước). Có một lần, ngài bị lây bệnh chấy rận nhưng đã không giết những con vật này mà để chúng tự chết đi. Ngài tụng chú cho chúng, lại còn đúc hình tsa tsa từ xác của chúng và được người khác gọi là Gyalsey, Jinaputra (con của đấng Chiến thắng).

Về bệnh tật, ngài Ngulchu Thogmey đã nói: ‘Thực ra thì bệnh tật không tồn tại nhưng trong vọng niệm, cảm thọ bị bệnh phát sinh như hậu quả của ác nghiệp. Điều này cho thấy rằng quan hệ nhân quả là không sai chệch. Điều này cũng cho thấy rằng bệnh tật là một sự biến hóa thần kỳ. Người ta cảm nhận được nó nhưng nó lại không có thật. Như vậy, bệnh tật là một vị thầy tâm linh chỉ rõ cho chúng ta thấy bản tánh của luân hồi. Đây là nguyên nhân trực tiếp để chúng ta thực hành hạnh nhẫn nhục chấp nhận sự đau đớn và mở lòng từ bi đối với những người đang chịu khổ đau. Bởi vì bệnh tật, hiểu theo nghĩa như vậy, là một phương pháp hữu hiệu nhất để tịnh hóa ác nghiệp và vô minh tích lũy trong các kiếp trước nên tôi không tùy tiện tìm cách thoát khỏi bệnh tật. Dù rằng nếu tôi sẽ phải chết do căn bệnh này, tôi sẽ không đau buồn lắm. Do đó, đối với tôi, không có gì vui thích hơn là có một cơ thể bệnh tật’.

Trong lịch sử Phật giáo Tây Tạng, ngài được xem như một viên ngọc hiếm quý trong vô số các bậc đạo sư. Được nhìn nhận là đã đạt các thành tựu về Đạo pháp, Trí huệ và Giới luật, ngài đã thể hiện các phẩm tính giống như của đức Phật. Ngài còn được thừa nhận bởi bốn dòng truyền thừa chính

của Phật giáo Tây Tạng là đã đạt chứng ngộ chỉ trong một kiếp sống.

Vị đại sư và Bồ tát thực thụ này viết hơn một trăm tác phẩm để luận giải giáo pháp của đức Phật. Nổi tiếng nhất là cuốn Gyalsey Laglen, 'Sự thực hành của các Pháp vương tử'. Ngoài ra, còn có cuốn '*37 pháp tu của Bồ tát*' mà trong đó ngài đã làm sáng tỏ tất cả các nội dung mà một vị Bồ tát cần tu học, quán tưởng và thực hành. Tất cả các tinh túy của các sự thành tựu của ngài cũng được đúc kết trong đây. Do đó, tác phẩm này thực sự là một Pháp bảo để các hành giả nghiên ngẫm mỗi ngày.

Ngài Ngulchu Thogme thị tịch năm 1369 ở tuổi 75 với rất nhiều điềm lành.

## Sơ lược Tiểu sử của Garchen Rinpoche

Sinh trưởng tại miền Đông Tây Tạng vào năm 1937, Đạo Sư Garchen Rinpoche thuộc dòng Drikung Kagyu là Hóa thân của một đại thành tựu giả tên Siddha Gar vào thế kỷ 13 - đệ tử tâm truyền của ngài Kyobpa Jigten Sumgon, vị Tổ lừng danh của dòng phái Drikung Kagyu của Phật Giáo Tây Tạng. Trong thời đại Cổ Ấn, Đạo Sư Garchen Rinpoche chính là Hóa thân của đại thành tựu giả Thánh Thiên (Aryadeva), vị đệ tử đản sanh từ bông sen của ngài Long Thọ Bồ tát. Vào thế kỷ thứ 7, Đạo Sư Garchen Rinpoche là Lonpo Gar tức vị khâm sai đại thần của Pháp vương Songsten Gampo, vị vua lừng danh trong lịch sử Tây Tạng. Đạo Sư Garchen Rinpoche được vị Tổ tiền nhiệm của dòng Drikung Kyabgon Zhiwe Lodro tuyên nhận là một Hóa thân vào năm lên bảy tuổi tại miền Đông Tây Tạng.

Năm ngài bảy tuổi, ngài được đưa tới Tu viện Lho Miyal. Ngài tham gia việc quản lý Tu viện cho tới năm mười một tuổi. Học tập và thực hành dưới sự hướng dẫn của Thành tựu giả Chime Dorje, Garchen Rinpoche đã nhận những giáo huấn sâu xa và rộng lớn về các thực hành chuẩn bị (ngondro), thực hành năm nhánh Mahamudra (Đại Ấn) và Sáu Pháp Yoga của Naropa. Ngài đã nhận giáo huấn thiền định từ Bốn sư của ngài là KhenpoMunsel, một Đạo sư phái Nyingma. Trải qua bao gian khổ và không sờn lòng tu tập, ngài đã chứng đắc trí huệ viên mãn.

Ngài được biết đến rất nhiều qua những chứng đắc sâu dày, cũng như qua tình yêu thương và tâm từ bi vô bờ bến dành

cho tất cả chúng sinh. Trên tay ngài lúc nào cũng cầm một 'kính luân' (prayer wheel), bất luận là đang làm gì, chiếc kính luân đó cũng được ngài quay vòng liên tục để phóng tỏa ánh sáng từ bi đến khắp các cõi. Garchen Rinpoche nói, ánh từ bi đó chính là ân phước của Đức Bạch Quan Âm ban truyền. Ánh từ bi đó cũng phát ra từ đáy lòng của ngài.