



ĐỨC GAMPOPA SÖNAM RINCHEN

CHUỖI NGỌC

TẬP HỢP CÁC BÀI PHÁP THOẠI



ཚོགས་ཚོས་ལུ་ཉིག་ཟེང་བ།

CHUỖI NGỌC

TẬP HỢP CÁC BÀI PHÁP THOẠI



ĐỨC GAMPOPA SÖNAM RINCHEN

Dịch bởi Tsering Lhamo

(Phật Pháp Tây Tạng Dòng Karma Kagyu)

DHARMAEBOOKS.ORG



NỘI DUNG

GIỚI THIỆU

CHUỖI NGỌC

GIỚI THIỆU

Khenpo David Karma Choephel

Có nhiều bản trong “Tuyển tập tác phẩm của Gampopa” không phải là tác phẩm của Gampopa. Thay vào đó, chúng là ghi chép về các khẩu truyền của Ngài được ghi lại bởi các đệ tử thân cận, mà bản thân họ cũng đã trở thành những Đạo sư vĩ đại và có trí nhớ siêu việt đến mức có thể viết lại nguyên văn lời của Ngài sau bài giảng. Phần lớn các bản này là ghi chép về các giáo huấn thâm sâu Ngài ban cho một số cá nhân hoặc hỏi và đáp giữa Ngài và chúng đệ tử thân cận. Nhưng cũng có một số thuộc thể loại trong tiếng Tạng gọi là tshogs chos (“giảng pháp cho nhóm”) – mà trong tiếng Anh, chúng ta gọi là pháp thoại.

Khu vực Dakpo, nơi Gampopa sống lúc cuối đời để giảng pháp, là vùng hẻo lánh và không có dân cư sinh sống khi Ngài mới đến. Nhưng đầu tiên một người đến thỉnh cầu giáo lý, sau đó những người khác đến, cuối cùng Gampopa có hàng ngàn đệ tử ở lại tu viện của Ngài hoặc sống rải rác trong các hang động ở vùng núi lân cận thực hiện các khóa tu thiền nghiêm ngặt dưới chỉ dẫn của Ngài. Đây chính là những người đã tập trung lại để nghe các bài pháp thoại của Ngài, theo đó, nhiều bài pháp thoại trong “Tuyển tập Tác phẩm của Gampopa” thảo luận về các chủ đề chủ yếu thích hợp cho những hành giả chí thành như vậy.

Ngược lại, những bài giảng pháp trong Chuỗi Ngọc ít nói về các tri kiến hay thực hành cao mà tập trung nhiều hơn về các động cơ chúng ta phải liên tục trưởng dưỡng để pháp trở thành con đường tu – để nó trở thành pháp môn chuyển hóa thực sự chứ không phải chỉ là băng bó vết thương tạm thời. Hầu hết các bài pháp thoại đều mở đầu bằng lời nhắc nhở về vô thường và sự vô nghĩa của luân hồi. Chúng khuyến khích chúng ta khơi dậy lòng từ ái, bi mẫn, Bồ đề tâm và thận trọng trong nhân quả nghiệp báo. Ngôn từ rõ ràng, thiết thực và trực tiếp; chúng nói về những vấn đề ảnh hưởng đến các hành giả ngày nay cũng hết như chúng đã nói với những người tập trung quanh Gampopa và nghe Ngài giảng pháp khoảng 800 năm trước. Ghi nhớ chúng trong tâm chắc chắn sẽ mang lại lợi ích cho bất cứ ai quan tâm đến thực hành pháp thành tín.

Mặc dù những bài pháp thoại trong Chuỗi Ngọc Trai không được đánh số trong ấn bản tiếng Tạng, những con số được đưa vào đây để tiện theo dõi.

CHUỖI NGỌC
TẬP HỢP CÁC BÀI PHÁP THOẠI



ĐỨC GAMPOPA SÖNAM RINCHEN



Xin dành lễ chư Đạo sư tôn kính!

- (1) Về pháp tôi muốn chia sẻ với quý vị, để thực sự thực hành pháp, điều quan trọng trước tiên là phải thiên về vô thường. Trừ khi làm vậy, nếu không sẽ có nguy cơ tất cả pháp hành sẽ chỉ để hỗ trợ, khuyến khích các mong cầu cho kiếp sống này. Mục đích của thiên quán về vô thường là gì? Đó là xoay chuyển tâm ra khỏi kiếp sống này. Từ thiên quán về vô thường, quý vị biết rằng vạn pháp xuất hiện và tồn tại, luân hồi và niết bàn đều vốn vô thường, nên sẽ không còn bận tâm về kiếp sống này nữa. Đó là lý do tại sao thiên về vô thường là cần thiết. Nếu nó không khiến tâm xa lìa kiếp sống này thì thiên về vô thường là vô nghĩa. Đầu tiên, hãy thiên về vô thường và xoay chuyển tâm ra khỏi kiếp sống này. Sau đó hãy thiên về khiếm khuyết, lỗi lầm của luân hồi. Quý vị phải xoay chuyển tâm ra khỏi luân hồi hoàn toàn, nên hãy thiên về khiếm khuyết của luân hồi, rồi thiên về Bồ đề tâm.

Hãy thiên về Bồ đề tâm tương đối, trước tiên hãy gieo sâu trong tâm ý nghĩ “Tôi sẽ làm cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc, giải thoát khỏi khổ đau và đưa họ đến Phật quả viên mãn!” Sau đó, hãy làm mọi thứ vì lợi ích của tất cả chúng

sinh và đừng làm bất cứ điều gì chỉ vì lợi ích vị kỷ cá nhân. Phát khởi thái độ Đại thừa và tập trung vào lợi ích của chúng sinh là thiên về Bồ đề tâm tương đối.

Để thiên về Bồ đề tâm tuyệt đối, hãy để tâm an trụ trong chân tánh nơi mọi ý niệm phân biệt về người thấy và cái được thấy hay mình và người vốn không thể thiết lập thực hữu. Nếu thực hành theo cách này trong cả 4 hành vi, đó chính là thiên về Bồ đề tâm tuyệt đối. Thực hành như vậy sẽ đưa đến chứng ngộ Bồ đề tâm tuyệt đối.

Tôi không có pháp nào khác ngoài pháp này.



(2) Về pháp tôi muốn chia sẻ với quý vị, ở thời điểm hiện tại, chúng ta cần phải suy ngẫm một chút. Hãy tự ngẫm: cuộc sống này là vô thường, như chớp nháng giữa trời, bong bóng nước và giọt sương mai trên đầu ngọn cỏ. Phải gieo sâu vào tâm ý nghĩ không có gì mà quý vị đang sở hữu có ích lợi thực sự cả. Làm được như vậy rồi, quý vị phải thực hành. Để đạt được Phật quả cần có một con đường toàn vẹn không sai lạc. Con đường toàn vẹn không sai lạc đó là gì? Đó là các giai đoạn chuẩn bị, thực hành chính và đời theo xuyên suốt đều đã viên thành.

Đầu tiên, chuẩn bị là ý định ngay từ đầu: “Tôi sẽ khiến tất cả chúng sinh được hạnh phúc, giải thoát khỏi khổ đau và đưa họ đến Phật quả viên mãn!” Rồi thực hành chính là khiến cho bất cứ điều gì quý vị làm thành con đường tu 6 Ba la mật siêu việt. Ít nhất, khi cho người ăn xin, cái quý vị cho đi là bố thí Ba la mật; Ôn hòa cho đi là giới luật Ba la mật; Không cảm thấy phiền não với họ, ngay cả khi yêu cầu của họ không khéo léo, là nhẫn nhục Ba la mật; Sẵn sàng bố thí là tinh tấn Ba la mật. Bố thí không phân tâm và trong lòng từ ái, bi mẫn và Bồ đề tâm là thiền định Ba la mật. Biết người ăn xin, người bố thí, đồ bố thí và kết quả chỉ là mộng huyễn, đó là trí huệ Bát nhã Ba la mật. Khi thực hành con đường chính, rõ hiểu nó có tất cả 6 ba la mật. Với giai đoạn đời theo xuyên

suốt, hãy ấn chứng nó với con dấu không tập trung vào nó như là bất cứ thứ gì cả. Rồi biến mọi thứ thành con đường tu, thị hiện trong thể tánh bình đẳng nhưng không thực hữu.

Khi làm như vậy, trước hết giữ nó trong tâm với ý nghĩ đó là vì lợi ích của tất cả chúng sinh là thái độ Đại thừa. Quý vị giác ngộ Phật quả nhờ Đại thừa; sẽ không thể giác ngộ Phật quả, dù chỉ một chút, nhờ thừa Nguyên thủy. Vì thế, điều quan trọng là phát khởi thái độ Đại thừa. Thực hành chính là con đường Ba la mật toàn vẹn không sai lạc. Khi giai đoạn dời theo xuyên suốt thẩm nhuần cam lộ thoát khỏi chú tâm, sẽ có tỉnh giác mọi thứ vốn đều như hư không. Khi rõ biết rồi sẽ đạt được trạng thái các chủng tử nghiệp không còn ăn sâu vào tàng thức (A lại da) nữa. Vì chủng tử nghiệp không tích lũy trong tàng thức nữa nên không có nền tảng cho nghiệp. Vì không còn nền tảng nghiệp nên không còn phải chạy theo nghiệp tốt và nghiệp xấu nữa. Lúc đó sẽ không còn tái sinh, và điều đó chính là Phật quả. Rõ biết đây là con đường toàn vẹn không sai lạc.

Nếu bây giờ, vào lúc này, không thực hành con đường toàn vẹn không sai lạc và không hoàn thành mọi mục tiêu cá nhân, thì khi nằm trên giường bệnh, nhấp một giọt nước như dưỡng chất cuối cùng rồi trút hơi thở cuối, thì không gì có thể giúp quý vị cả. Vì vậy, ngay từ giây phút này phải nỗ lực thực hành và cho bản thân một lý do để có niềm tin.

Tôi không có pháp nào khác ngoài pháp này.



(3) Về pháp tôi muốn chia sẻ với quý vị, quý vị phải thực hành con đường vừa tích lũy vừa tịnh hóa. Thâu góp tích lũy và tịnh hóa che chướng là rất quan trọng. Kiếp sống này chỉ như chớp nháng giữa trời, không biết khi nào ta sẽ biến mất và ra đi. Điều quan trọng là gieo sâu vào tâm ý nghĩ chẳng có gì thực sự lợi ích cả và thiên về Bồ đề tâm tương đối và tuyệt đối. Thiên về cái chết và vô thường rất quan trọng vì sẽ đưa đến Bồ đề tâm tương đối. Hãy thiên về lòng từ ái và bi mẫn nhờ quán chiếu các khiếm khuyết, lỗi lầm của luân hồi. Sau đó, phải từ bỏ mọi lợi ích vị kỷ cá nhân và làm bất cứ điều gì có thể vì lợi ích của chúng sinh.

Để giác ngộ Phật quả, ban đầu, cần phát tâm mong muốn làm lợi lạc cho chúng sinh. Ở giữa, để giác ngộ, cần phải hành động để mang lại lợi ích cho chúng sinh. Ngay cả lúc cuối cùng, khi đã giác ngộ, không còn gì khác ngoài làm lợi lạc cho chúng sinh. Nên thiên về Bồ đề tâm tương đối trước tiên là thiên về cái chết và vô thường, sau đó thiên về khiếm khuyết lỗi lầm của luân hồi, và cuối cùng chỉ hành động vì lợi ích của chúng sinh với lòng từ ái, bi mẫn và Bồ đề tâm.

Khi thiên về Bồ đề tâm tuyệt đối, phải có 3 thứ đi cùng nhau: tu luyện từ tiền kiếp, nỗ lực cá nhân và nhận được thân lực gia trì của Đạo sư. Nếu chưa tu luyện trong tiền kiếp, thân người quý giá hiện tại với tất cả 7 phẩm tánh¹ của các cõi cao sẽ không xuất hiện. Điều này đòi hỏi phải tu luyện thấu góp tích lũy trong tiền kiếp. Nhưng nếu không nỗ lực, quý vị sẽ bị tụt lại phía sau trên con đường biếng nhác và không đạt được con đường thánh quả. Nếu không nhận được thân lực gia trì của Đạo sư sẽ không phát triển được bất kỳ phẩm tánh nào và không có gì đến với quý vị cả. Ngay cả khi điều gì đó xảy ra, nó sẽ biến mất, và công đức của quý vị sẽ giống như nước bị cắt, như được giải thích trong trích dẫn:

Không Đạo sư,
luân hồi không bao giờ dứt.
Như thuyền không người lái
không tới bờ kia.²

Vì vậy, đầu tiên, đã tu luyện rồi, hãy thực hành với nỗ lực cá nhân, và đi theo một Đạo sư đủ phẩm chất là mật nguyện (samaya) tuyệt đối của con đường mật chú, vậy nên hãy tinh tấn nghiêm trì mật nguyện này.

Chỉ thuần túy biết các lời khai thị sẽ không giúp ích được gì; chỉ như con vịt đang nói. Chư Đạo sư đã đạt được thành tựu qua thực hành, vì vậy chúng ta

1. Từ *Trí Huệ Thành Tựu* (rGyud 'grel wi)

2. Từ *Trí Huệ Thành Tựu* bởi Indrabhuti (rGyud 'grel wi)

cũng nên gia trì dòng tương tục của mình qua lòng sùng kính chư Đạo sư và thực hành đúng các chỉ dẫn của các Ngài. Điều này sẽ mang đến nhiều dấu hiệu thành tựu khác nhau. Naropa đã theo Đạo sư Telopa trong 12 năm. Ngài sùng kính Đạo sư đến nỗi, nhờ lòng sùng kính này, dù Telopa không đưa ra bất kỳ lời khai thị thực sự nào, Ngài làm bất cứ điều gì Đạo sư nói và đã phát khởi nhiều dấu hiệu thành tựu khác nhau. Vì vậy, khi một Đạo sư đủ phẩm chất và một đệ tử có thể lĩnh hội gặp nhau, tất cả các phẩm tánh có thể được thành tựu chỉ trong khoảnh khắc. Đầu tiên, hỉ lạc và an định sẽ đến, rồi sáng tỏ chiếu soi và vô niệm, cuối cùng, tồn tại như dòng chảy của một dòng sông bên trong thực tại như hư không, thoát khỏi mọi tạo tác. Như đã nói trong trích dẫn:

Giác ngộ viên mãn trong một khoảnh khắc,
Một khoảnh khắc duy nhất đó tạo nên sự khác biệt...³

Nên có niềm tin và thực hành thiện là tất cả những gì quan trọng. Nếu không, đến lúc phải dùng cánh tay làm gối và chỉ có thể nuốt được chút nước, chẳng có gì giúp được quý vị ngoài giáo pháp đã thực hành. Vì vậy, điều quan trọng là phải nỗ lực thực hành, bắt đầu ngay từ bây giờ.

Tôi không có pháp nào khác ngoài pháp này.

3. *Tụng hồng danh Văn Thù Bồ Tát.*



(4)
Về pháp tôi muốn chia sẻ với quý vị, để thực sự thực hành pháp phải rõ biết không có thời gian để lãng phí trong kiếp sống này. Điều quan trọng là phải thiên với ý thức cấp bách về lòng từ ái và bi mẫn. Có 3 cách để phát khởi chúng: tập trung vào chúng sinh, tập trung vào vạn pháp và không quy chiếu.

Đầu tiên là phát khởi lòng từ ái, bi mẫn và Bồ đề tâm nhờ tập trung vào chúng sinh. Nghĩa là tập trung vào chúng sinh chưa chứng ngộ được Chân như, phải chịu khổ đau bởi tâm phân biệt nhị nguyên, hãy quán chiếu ý niệm: “Giá như chúng sinh có thể thoát khỏi khổ đau, có được hạnh phúc và đạt được Phật quả viên mãn!” Sau đó, trong mọi việc làm, dù thế nào đi nữa cũng đừng hành động cho mong cầu vị kỷ cá nhân. Thay vào đó, hãy hành động vì chúng sinh, đáng tôn kính. Chính vì chúng sinh, đáng tôn kính, mà chúng ta sẽ giác ngộ để đạt đến Phật quả viên mãn, nên điều quan trọng là tập trung vào chúng sinh. Phát triển giải thoát và toàn giác là không thể nếu từ bỏ bất cứ chúng sinh nào. Nên lòng từ ái, bi mẫn và Bồ đề tâm tập trung vào chúng sinh là điều quan trọng nhất; nên hãy trân quý tôn kính họ.

Phát Bồ đề tâm tập trung vào vạn pháp nghĩa là xem mọi việc quý vị làm đều như mộng huyễn bởi vạn pháp vốn là mộng huyễn. Như trích dẫn đã nói:

Nhờ thiên về mộng huyễn
Vạn pháp đều như huyễn,
Đạt đến Phật quả như huyễn.

Một khi rõ biết vạn pháp đều như mộng huyễn, vì sân hận không được thực sự thiết lập nên sân hận liền tự giải thoát. Cũng vậy, khi rõ biết mọi tham ái và sân hận đều như mộng huyễn, tâm sẽ không dính mắc bám chấp vào bất kỳ tham ái hay sân hận nào. Khi thực hiện mọi hoạt động như nằm hay ngồi như mộng huyễn, hiểu biết cho rằng tương là thật có sẽ sụp đổ không chút trở ngại. Nhờ thực hành này sẽ không gặp khó khăn gì trong việc đạt thành tựu tối thượng trong kiếp sống này. Đây chính là Bồ đề tâm tập trung vào vạn pháp.

Bồ đề tâm không quy chiếu là thực hành liễu nghĩa, thoát khỏi mọi khái niệm phân biệt phức tạp và không được thiết lập thành bản thể thực có của bất cứ thứ gì. Với tất cả những ai đã chứng ngộ liễu nghĩa đó, không có cách nào để cảm thấy bất cứ điều gì khác ngoài lòng bi mẫn với chúng sinh đang như hươu con bị mắc bẫy. Nếu chưa chứng ngộ nó, như Đạo sư Atisha đã nói, khi thực hành theo cách này thì trải nghiệm vượt thoát khỏi đến và đi, tác ý về thiên và người thiên sẽ xuất hiện. Đây là 3 cách để khơi dậy lòng từ ái, bi mẫn và Bồ đề tâm, vì vậy hãy thực hành theo cách này.

Tôi không có pháp nào khác ngoài pháp này.



(5) Về pháp tôi muốn chia sẻ cho quý vị, nếu lúc này chúng ta đã cắt đứt mọi trói buộc với kiếp sống này và không bao giờ thiếu chánh tín khi tu tập thì pháp nào cũng thành thâm sâu. Vào lúc cuối thực hành bánh cúng tormo nước, đức Phật đã dạy:

Không làm điều ác nào,
Sung mãn hành việc thiện
Hoàn toàn điều phục tâm
Là lời chư Phật dạy.

Ngoài việc không làm việc ác nào, hãy sung mãn hành việc thiện rồi điều phục tâm mình. Nếu điều phục được tâm thì đó chính là lời chư Phật dạy. Thậm chí chỉ cần thực hành một pháp này là đủ. Từ “Trí Huệ Lúc Lâm Chung”:

Vạn vật vốn vô thường, hãy thiền về ý niệm không dính mắc vào bất cứ thứ gì. Tâm chứng ngộ là trí tuệ Bát nhã, hãy thiền về ý niệm không tìm cầu Phật quả ở bất cứ nơi nào khác.

Như đã giải thích, vạn pháp vốn vô thường. Nội tâm thay đổi nên cũng vô thường. Không có chút thường hằng nơi bất kỳ ngoại cảnh nào; già hay trẻ; bạn hữu, bạn đồng hành, vợ chồng, châu báu hay vật chất. Nên phải thấu hiểu

không có gì là thực có và thực hành. Thân này vốn vay mượn từ tứ đại, nên nó vô thường – những thứ vay mượn thì rất dễ bị chiếm lại. Vì vạn pháp đều vô thường nên đừng dính mắc vào bất cứ thứ gì.

“Tâm chứng ngộ là trí huệ Bát nhã” nghĩa là chứng ngộ được chân tánh của tâm. Nghĩa là rõ biết mình và người, tướng và tánh không, tuyệt đối và tương đối, pháp giới và trí huệ vốn bất phân. Nếu tìm kiếm chân tánh đó ở bất kỳ nơi nào khác sẽ không thể thấy. Quý vị biết được điều này nhờ tự quán sát tâm mình. Chứng ngộ được nó gọi là Phật quả. Như đã nói:

Từ thấy cái không thể thấy, con đường kiến tánh –
chính là Đại Lạc.

Ở đây, khi chứng ngộ chân tánh của tâm đúng như nó vốn là, đó chính là Phật quả. Đó là bởi đang rõ thấy cái vô hình – tâm mình, thứ quý vị chưa từng thấy trước đây. Nó sinh khởi từ chứng ngộ được tâm mình, nên đó là ý nghĩa của “không tìm Phật nơi khác”.

Cũng vậy, nếu buông bỏ mọi mong cầu về kiếp sống này và thực hành, bất kể bước vào cánh cửa nào của giáo pháp, quý vị cũng sẽ hoàn thành mục tiêu của mình. Điều quan trọng là phải từ bỏ mọi nỗ lực chỉ cho kiếp sống này rồi thực hành. Nếu giảng pháp trong khi hành động theo mong cầu chỉ cho kiếp sống này, quý vị sẽ trở thành một phàm nhân kể chuyện pháp, nên điều quan trọng là phải thực hành không chút lẫn lộn với kiếp sống này.

Tôi không có pháp nào khác ngoài pháp này.



(6) Về pháp tôi muốn chia sẻ với quý vị, chúng ta, những cá nhân thực hành pháp từ sâu thẳm trái tim cần suy ngẫm một chút:

Kiếp sống này thực ngắn ngủi, có quá nhiều thứ để biết,
chúng ta không biết nó sẽ kéo dài bao lâu,
Như thiên nga lấy sữa từ nước,
phải sẵn lòng lấy những gì bản thân mong cầu.⁴

Cuộc sống rất ngắn ngủi và chúng ta không có nhiều thời gian. Hãy tính từ Tứ Đại Vương đến cõi trời sắc cứu cánh Akanishta, rồi từ đó tính ra địa ngục.⁵ Nếu so sánh thì đời người rất ngắn ngủi, trong đó, loài người ở cõi Diêm phù đề Jambudvīpa có tuổi thọ ngắn nhất.⁶ Thậm chí ngay trong số họ, ngày nay, tất

4. Từ *Nhập vào 2 Chân Lý (Sātyadvayāvātāra, bDen pa gnyis la 'jug pa)* của đức Atisha.

5. Theo Tạng Vi Diệu Pháp, tuổi thọ trong cõi trời Tứ Đại Thiên Vương là 9 triệu năm, và tuổi thọ tăng theo cấp số nhân ở mỗi cõi kế tiếp nhau. Ở cõi địa ngục đầu tiên, địa ngục Hối Sinh, một ngày dài 9 triệu năm, và tuổi thọ là 500 năm với 360 ngày như vậy. Mỗi cõi địa ngục kế tiếp đều có tuổi thọ dài hơn tương ứng.

6. Theo Tạng Vi Diệu Pháp, loài người ở các châu lục khác là Purvavideha (Đông Thăng Thân châu), Godaniya (Tây Ngưu-Hóa Châu) và Uttarakuru (Bắc Câu-lô châu) có tuổi thọ lần lượt là 250, 500 và 1000 năm.

cả những người trên 60 đều đang sống bằng thời gian vay mượn. Cuộc sống rất ngắn ngủi và có quá nhiều thứ để biết. Sẽ không bao giờ hết thứ để học. Trong giáo pháp, ngắn nhất là Torma Nước Jvalamukhi. Người ta nói rằng có một người ở Ủ đã viết ra tất cả những gì anh ta có thể tìm thấy về nhánh gia đình Jvalamukhi và đã chất đầy cả một giá sách. Nên sẽ không bao giờ hết thứ để học. Nếu có quá nhiều thứ về Jvalamukhi – ngắn nhất – tại sao lại để cập đến thứ khác? Vì không hết thứ để học nên sẽ không thể học mọi thứ. Nên như con thiên nga lấy sữa ra khỏi nước, phải lấy thứ bản thân mong cầu. Ví dụ, khi đàn bò vượt qua sông Hằng, Ấn Độ, sữa của chúng chảy hòa vào nước. Thiên nga có chất đông đặc trong mỏ và khi dùng mỏ khuấy nước, chúng có thể lấy các cục sữa đông ra khỏi nước để ăn. Cũng vậy, chúng ta cần lấy những gì bản thân mong cầu: Trong tất cả những thứ có thể học, chúng ta cần lấy các chỉ dẫn bản thân mong muốn.

Cần phải thực hành các chỉ dẫn này bởi chúng ta phải kiểm soát được tâm mình và khiến nó trở nên khả thi. Người quan tâm đến pháp tạo lập và hoàn thành cần có tâm khả thi cho tạo lập và hoàn thành. Với mọi pháp khác – dù là kinh mạch, khí và giọt tinh chất; tương đối và tuyệt đối; Đại Thủ Ấn; hay Đại Viên Mãn – một tâm thức khả thi là cần thiết.

Quý vị có thể thắc mắc một tâm thức khả thi là như thế nào. Đó là cái chúng ta gọi khi đã thuần thục chứng ngộ tâm vốn là pháp tánh rồi từ bi tự phát khởi hoặc khi đã chứng ngộ sự bình đẳng giữa mình và người. Nghĩa là có rất ít dính mắc vào hiện tượng là thật có. Cho đến khi điều này xảy ra cần phải tinh tấn

tập trung và thực hành. Nếu chúng ta hành động theo những bám chấp vào chân lý thế gian thì ngay cả những cõi cao cũng khó, đừng nói đến Phật quả.

Trích dẫn từ Bốn tôn Hevajra:

Không thiên và không thiên giả.
Cũng không Bốn tôn hay thần chú.
Trong chân tánh không tạo tác,
Bốn tôn và thần chú thực sự hiện tiền.

Tôi không có pháp nào ngoài pháp này.



(7) Về pháp tôi muốn chia sẻ với quý vị, người đã quay lưng lại với kiếp sống này, hãy từ bỏ mọi tham muốn cá nhân, xác quyết mọi việc làm đều vì lợi ích của chúng sinh, và không để nó phụ thuộc vào tư lợi cá nhân. Giác ngộ đến từ chúng sinh, đáng tôn kính. Chúng ta nên phát khởi lòng từ bi với chúng sinh và thực hành với hy vọng: “Giá như tất cả chúng sinh đều được hạnh phúc và thoát khỏi khổ đau!”

Để tóm tắt và quán xét, chúng ta phải, theo truyền thống Đại thủ ấn, thực hành 3 tự do vượt thoát khỏi mọi lỗi lầm. Thực hành phải thoát khỏi lỗi lầm về tướng, thoát khỏi lỗi lầm về Không tánh, và thoát khỏi lỗi lầm về vô sinh.

Chúng ta thực hành chúng như thế nào? Tự do khỏi lỗi lầm về tướng nghĩa là thực hành mà không coi tướng là thực tại. Hãy thực hành mọi tướng đều như mộng huyễn. Hãy quán chiếu chúng thị hiện nhưng không có thực tánh. Biết tướng vốn không có thực tại sẽ đưa đến rõ biết khổ đau không có thực tại. Khi khổ đau không còn tự hữu thì pháp đã thực sự trở thành pháp. Khi biết mọi tướng của ngã và chúng sinh đều không có thực tại, đó chính là thoát khỏi lỗi lầm về tướng.

Thoát khỏi lỗi lầm về tánh không nghĩa là thoát khỏi tham muốn về tánh không. Khi nghĩ, “Nó vốn là không, tôi sẽ nhận ra nó vốn là không!” và rồi

muốn nó là không – quý vị đã lạc lối. Khi rõ biết phiền não và niệm tướng là không tánh và mọi đối tượng gây ra khổ đau là không tánh, chúng sẽ không sinh khởi. Đó gọi là thoát khỏi lỗi lầm về tánh Không.

Thoát khỏi lỗi lầm về vô sinh nghĩa là tướng và không tánh không còn luân phiên nhau nữa. Rõ biết mọi tướng vô sinh và tánh không cũng vô sinh chính là thoát khỏi lỗi lầm về vô sinh. Chỉ điều đó thôi cũng đã được cho là đã thoát khỏi nhận thức nhị nguyên.

Thực tế, thoát khỏi lỗi lầm về tướng nghĩa là thoát khỏi dính mắc vào cực đoan của tướng. Thoát khỏi lỗi lầm về không tánh nghĩa là thoát khỏi dính mắc vào cực đoan của không tánh. Thoát khỏi lỗi lầm về vô sinh nghĩa là thoát khỏi dính mắc vào cực đoan của tướng nhị nguyên. Như vậy, theo truyền thống kinh điển Đại thừa ấn, thoát khỏi lỗi lầm về tướng, thoát khỏi lỗi lầm về không tánh, và thoát khỏi lỗi lầm về vô sinh – 3 tự do vượt thoát khỏi lỗi lầm – là các phẩm tánh – 3 thân Phật. Bởi thoát khỏi lỗi lầm về tướng, nên cực đoan luân hồi bị đoạn tận – đó là Ứng hóa thân thị hiện và không tánh. Bởi thoát khỏi lỗi lầm về tánh Không, không trụ lại trong tịch tĩnh như các bậc Thanh văn, nên đó là Báo thân bất diệt. Bởi thoát khỏi lỗi lầm về vô sinh, trong các tâm tham, mong cầu về không tánh trống rỗng đã đoạn tận – Pháp thân vô sinh. Thực hành theo cách này là hạnh nguyện của Đại Bà-la-môn Saraha.

Tôi không có pháp nào ngoài pháp này.



(8) Về pháp tôi muốn chia sẻ với quý vị, cuộc đời này rất ngắn ngủi. Quý vị phải soi dẫn cho chính mình, luôn thôi thúc ghi nhớ về nó trong sâu thẳm con người mình, rồi giao phó tâm nơi chư Đạo sư và Tam bảo. Nghĩa là cuộc sống vốn vô thường. Trong trường hợp hiếm hoi, quý vị có thể sống lâu, thì cũng không có nhiều thời gian để ngồi yên một chỗ; và không có ai ngoài Đạo sư chỉ đường cho quý vị. Tất cả chư Phật 3 thời đều giác ngộ Phật quả nhờ chư Đạo sư, nên đi theo Đạo sư là điều quan trọng. Như đã nói:

Trước Đạo sư,
Thậm chí không có từ “Phật”.⁷

Vì vậy, đi theo Đạo sư và lắng nghe chỉ dạy của Ngài là điều quan trọng.

Quý vị cần đặt hy vọng vào cội nguồn quy y – Tam Bảo. Với chúng ta, chư hành giả, không có nơi nương tựa nào khác ngoài Tam bảo. Nếu thực sự giao phó tâm nơi Tam Bảo, chắc chắn sẽ đạt được tất cả những gì bản thân muốn và cần trong kiếp này và các kiếp sau. Một khi đã giao phó tâm nơi Đạo sư và Tam

7. Indrabhuti, *Nghi quỹ Trí Huệ Thành Tựu* (rgyud 'grel wi, tr. 41)

Bảo, truyền thống Aro Yeshe Jungne tóm tắt thực hành trong 3 từ: xuất hiện, diễn ra và hiện hữu. Quý vị phải thực hành 3 pháp này.

3 từ này nghĩa là – nó xuất hiện như thế nào? Nó diễn ra như thế nào? Nếu thực sự hiện hữu thì nó là gì? Khi nhìn ra các tướng bên ngoài, chúng xảy ra rất đa dạng; chúng xuất hiện rất đa dạng. Khi nhìn vào bản thân, chân tánh tâm cũng xuất hiện theo nhiều cách khác nhau. Tâm thức diễn ra theo nhiều cách khác nhau. Cả xuất hiện và diễn ra đều là niệm tướng của tâm. Bản thân các niệm tướng đó chính là chân tánh của tâm. Bởi vì như vậy, chúng khởi lên từ chân tánh của tâm, nên chính pháp tánh diễn ra rất đa dạng. Bản thân sự diễn ra của các tướng chỉ là bản chất vô sinh của tâm. Điều khiến tướng và tâm bất phân chính là chân tánh của tâm. Vì thế chúng là tướng của tâm. Hãy rõ biết tâm vốn bất sinh và hành thiền. Cũng hãy thiền về sự đa dạng của cảm giác vốn là Pháp thân không tánh, vô sinh. Hãy thực hành tánh bất sinh của tâm.

Không cần phải lo lắng về tướng; chúng chính là tâm. Bất kể điều gì khởi lên, dù an lạc, sáng tỏ hay vô niệm,... không có gì vượt qua được bản thể Pháp thân Đại thừa, thế nên điều quan trọng là thiền về liễu nghĩa này không phân tâm dù chỉ một khoảnh khắc. Nếu hiểu mọi tướng là thật có, thì dù mọi tướng vốn là Pháp thân cũng sẽ không vượt ra khỏi 3 cõi luân hồi.

Dù là cư sĩ hay không, đừng từ bi thiên vị. Ngay cả chim ưng và chó sói cũng có tình yêu thương thiên vị, nhưng chẳng ích gì. Nói rằng chỉ thương con cháu mình là thiếu mất bản thể của từ bi. Đó thực ra là dính mắc. Dính mắc có thể bị nhâm lẫn với từ bi – tất cả quý vị đều rất thông minh, hãy suy ngẫm về nó.

“Không có” có thể bị nhầm lẫn với không dính mắc. Vì vậy, đừng từ ái và bị mẫn phiền diện, thiên kiến. Thay vào đó, hãy thiên về từ bi bình đẳng với tất cả chúng sinh và thấm nhuần nó trong sâu thẳm trái tim. Hãy thực hành cho đến khi nó trở thành mong cầu chí thành.

Về thực hành, truyền thống Đại Viên Mãn tóm tắt nó trong 2 chỉ dẫn thực hành: khẳng định vạn pháp xuất hiện và tồn tại đều chính là tâm, và xác định điều đó có nghĩa là gì. Mọi hiện tượng xuất hiện và tồn tại đều là tự tính giác (tự hay biết). Nếu quý vị hạnh phúc, chính tâm này hạnh phúc, và nếu bất hạnh, chính tâm này bất hạnh. Như kinh điển nói: “Các cõi cao hơn, các cõi thấp hơn, thế giới bên ngoài và chúng sinh trong đó đều chính là tâm”. Theo đó, hãy xác định rằng mọi pháp luân hồi và Niết bàn xuất hiện và tồn tại đều chính là tâm rồi thực hành. Nó sẽ không đến chỉ trong vòng khoảng một năm. Để thực hành, hãy xác định rằng chân tánh của tâm vốn vô sinh. Trong mọi pháp xuất hiện và tồn tại, luân hồi và Niết bàn, không có gì là thật có và tự hữu. Bởi về bản thể, chúng vốn là không, hãy xác định chân tánh của tâm vốn vô sinh. Thậm chí còn không chấp thủ chúng chỉ là mộng huyễn. Vì tính giác khởi lên bình đẳng, hãy xác định màn huyễn hiện của tâm là bất diệt.

Trong bản thể của tâm, vô sinh và bất diệt không hoạt động tách biệt. Vì chúng giống như đại dương và sóng, hãy xác định đặc tính của tâm là bất nhị. Bởi vì bản thân tánh bất nhị không đơn thuần tồn tại như một đối tượng của tâm và không thể được phân tích bằng tâm hay suy luận, hãy xác định rằng tâm vốn luôn tự do giải thoát, bất nhị trong chân tánh.

Quý vị có thể thắc mắc tại sao 4 luận cứ này lại cần thiết. Vì có nguy cơ các tướng sẽ biến thành tự hữu, bản thể được dạy là vô sinh. Vì có nguy cơ biến thành cực đoan của tánh Không, nó được dạy là màn huyền hiện không ngừng. Vì có nguy cơ lạc vào cực đoan của tướng nhị nguyên, nó được dạy có đặc tính bất nhị. Vì ý niệm nó là bất nhị là cách nhìn của trải nghiệm tư tưởng phân biệt, nên bản thể của nó được dạy là bất nhị. Qua đó, 4 luận cứ dạy cách bác bỏ thực tại của 4 cực đoan (tứ cú), vậy nên hãy thực hành chúng cho đến khi ái dục hoàn toàn đoạn tận.

Tôi không có pháp nào ngoài pháp này.



(9) Về pháp tôi muốn chia sẻ với quý vị, để thực sự thực hành pháp, bản thân trước tiên phải buông bỏ mọi bận tâm về kiếp sống này rồi mong cầu giải thoát bản thân cùng tất cả chúng sinh khỏi biển khổ luân hồi, rồi bắt đầu thiền về vô thường và khiến tâm xa lìa kiếp sống này. Sau đó, nếu thiền về từ ái, bi mẫn và Bồ đề tâm sẽ trọn vẹn tu luyện dòng tâm thức. Nếu không sẽ khiến mọi người chán ghét và không trưởng dưỡng được trải nghiệm hay chứng ngộ. Hãy làm bất cứ điều gì có thể để điều phục tâm. Điều quan trọng là chỉ đưa ra lời khuyên cho bản thân. Nếu điều phục được tâm thức bên trong, các dấu hiệu nội tâm đó sẽ thị hiện ra bên ngoài.

Tóm lại, hãy thực hành 3 pháp xuất hiện, diễn ra và hiện hữu, quý sẽ đạt được mọi trải nghiệm, chứng ngộ và quả vị.

Hãy rõ biết mọi tướng vốn không thật có, rõ biết tâm vốn là Pháp thân vô sinh, và hành thiền. Hãy rõ biết mọi cảm giác cũng vốn là Pháp thân vô sinh, không tánh, và hành thiền không phân tâm. Nhờ đó sẽ đạt được mọi trải nghiệm, chứng ngộ và quả vị.

Tôi không có pháp nào ngoài pháp này.



(10)

Về pháp tôi muốn chia sẻ với quý vị, để thực sự thực hành giáo pháp, điều quan trọng là phải xoay chuyển tâm ra khỏi thế gian và thiên về lòng từ ái, bi mẫn và Bồ đề tâm. Đừng bao giờ quên ý nghĩ: “Tôi sẽ giải thoát tất cả chúng sinh khỏi khổ đau, đưa họ đến hạnh phúc và chỉ dẫn họ đạt đến Phật quả viên mãn”. Điều quan trọng là tập trung vào lợi ích của chúng sinh từ sâu thẳm trái tim, không có bất kỳ mong cầu vị kỷ cá nhân nào, nên đừng từ bỏ chúng sinh. Nếu từ bỏ chúng sinh sẽ xa lìa cả pháp Đại thừa và Thiện trí thức, đó là một sai lầm nghiêm trọng. Vị kỷ và coi chúng sinh là kẻ thù là không đúng.

Về mật chú, tất cả chúng sinh trong bản thể đều vốn là Bốn tôn nam và nữ, vậy thì làm sao có thể đứng khi khởi phiên não với một vị Bốn tôn? Về Đại thủ ấn và Đại viên mãn, mọi tướng của tâm đều vốn là tịnh quang chiếu soi, trang nghiêm, hay màn đại huyễn hiện của Pháp thân tối thượng. Làm sao có thể đứng khi khởi phiên não trước tịnh quang, trang nghiêm,... của tâm - Pháp thân?

Thay vì chỉ cho lợi ích riêng của tâm mình, phải tịnh hóa mọi che chướng thân, khẩu và ý của tất cả chúng sinh. Vì lợi ích của tất cả chúng sinh cần hồi hướng

mọi công đức tích lũy được qua thân, khẩu và ý cho chúng sinh đang chìm nổi trong luân hồi.

Để tóm tắt thực hành này, các dấu ấn (chủng tử) nghiệp đã có trong chúng ta từ lâu, nên phải tập trung thực hành cho đến khi rõ biết mọi hiện khởi đều chỉ là huyễn ảo. Bởi vốn có ngũ độc nên chúng ta phải chí thành tu tập cho đến khi có thể lấy chính phiền não làm con đường tu. Vì cho đến khi thời gian hoàn toàn đoạn tận vẫn còn xa nên phải tu tập cho đến khi luân hồi trống không.

Các dấu ấn nghiệp đã huân tập quá lâu, nên hãy thực hành cho đến khi rõ biết mọi hiện khởi đều chỉ là mộng huyễn. Nghĩa là các dấu ấn nghiệp trước hành động, các dấu ấn nghiệp sau hành động, và các dấu ấn đồng thời với hành động. Như vậy, các dấu ấn nghiệp hoạt động trong cả 3 thời, nên hãy quán xét mọi pháp, dù hiện khởi như thế nào, đều vốn chỉ là mộng huyễn trong bản thể. Nhờ đó bám chấp vào tướng là thật có sẽ biến mất – tan biến như sương mù.

Chúng ta vốn có ngũ độc nên phải tu tập cho đến khi có thể lấy chính phiền não làm con đường tu. Bản chất của chúng ta là có sân hận. Dù không sinh khởi, nhưng vẫn ngũ ngầm sẵn có, nên khi sân hận khởi lên, chúng ta nói nó sinh khởi dù nó vốn không hề sinh khởi. Chỉ đơn giản rõ biết qua thiền sân hận vốn vô sinh và như mộng huyễn là đang lấy sân hận làm con đường tu. Rõ biết 5 phiền não đều giống nhau. Khi biết bản thân vốn không bị nhiễm ô bởi ngũ độc là đã lấy chúng làm con đường tu.

Ngũ độc đã tồn tại từ rất lâu, nên phải nỗ lực hết mình cho đến khi luân hồi trống không. Là đặc tính chung của 3 cõi, luân hồi không có khởi đầu. Nhưng với một cá nhân thì có thể nói rằng luân hồi có sự khởi đầu, vì khi họ đạt Phật quả, sự bắt đầu và kết thúc xảy ra; tất cả chỉ có vậy thôi. Cũng vậy, chúng ta đang thực hành vì lợi ích của tất cả chúng sinh trong 3 cõi và phải hành thiện. Chúng ta phải thiện cho đến khi có được cứ điểm vững chắc cho riêng mình. Trong ngắn hạn, khi việc tốt và việc xấu xảy ra, có nguy cơ việc xấu đó sẽ khiến chúng ta xao nhãng và đẩy chúng ta thụt lùi. Ví dụ, dù đã lấy được hết mọi phần của con voi ngoại trừ cái đuôi thì vẫn phải quay lại lấy nốt cái đuôi đó, nên phải thiện cho đến khi cắt đứt được sợi dây trói buộc vào luân hồi.

Tôi không có pháp nào ngoài pháp này.



(11)

Về pháp tôi muốn chia sẻ với quý vị, để thật sự thực hành giáo pháp, kiếp sống này vốn vô thường và thời gian thì ngắn ngủi nên phải cho đi tất cả những gì có thể. Quý vị nên tập bố thí chỉ với lửa và nước. Nếu biết bản thân không muốn cho lửa và nước, quý vị sẽ tái sinh thành ngựa quỳ bị tắc nghẹn nơi cổ họng. Nếu quen với bố thí những thứ nhỏ, cuối cùng sẽ có thể bố thí những thứ lớn lao như ngay cả đầu và tay chân này. Quý vị sẽ có thể bố thí đôi mắt này không chút khó khăn. Khi đạt đến đó, quý vị đã xa lìa luân hồi. Nên trước tiên, hãy tu luyện cách bố thí lửa và nước, sau đó là những thứ nhỏ, rồi cần phải bố thí bất cứ thứ gì bản thân thực sự cần hay ưa thích.

Để thực hành như vậy, theo truyền thống siêu việt, luân hồi và niết bàn có thể được tóm tắt trong 2 dòng:

Cách chấp thủ cho thấy đang phiền não đến mức nào.

Không thấy “tôi” hay “của tôi” là hoàn toàn thanh tịnh.

Chùng nào còn dính mắc thì còn phiền não. Tham ái sinh khởi từ chấp ngã, và sân hận sinh khởi từ chấp ngã. Sân hận sinh khởi từ bám chấp vào con cái, tham ái sinh khởi từ bám chấp vào con cái. Sân hận sinh khởi từ nhận thức

phân biệt bạn thù. Tham ái sinh khởi từ bám chấp vào danh vọng và sân hận là do bám chấp vào tối tăm. Cũng vậy, tham ái đến từ tán tụng... Vì bám chấp vào nhận thức nhị nguyên phân biệt theo nhiều cách khác nhau, thay vì vượt thoát khỏi luân hồi, chúng ta lại đi đến những nơi khổ đau dai dẳng không dứt. Nên chúng ta được dạy phải làm ngược lại và khiến bản thân không thể đi theo cái tôi hay của tôi.

Để thực hành, hãy quán xét bản ngã là thật có hay không. Hãy quán xét bản ngã là thường hằng hay vô thường. Hãy quán xét bản ngã có chân tánh hay không,... Nhờ quán xét như vậy sẽ rõ thấy bản ngã vốn vô thường, thoát khỏi chấp thủ vào cái “của tôi”. Nếu không còn dính mắc vào bản ngã sẽ thoát khỏi mọi trói buộc. Cho đến lúc đó, do nhận thức cái “tôi” nên cái “của tôi” phát sinh. Bởi “tôi” và “của tôi” phát sinh, chúng ta mãi chìm nổi trong luân hồi. Bởi cái “tôi” phát sinh nên có con cái của tôi, kẻ thù của tôi, tài sản của tôi,... – rất nhiều thứ của tôi. Điều này khiến chúng ta mãi chìm nổi trong luân hồi.

Hãy rõ biết cái “tôi” này vốn chỉ là mộng huyễn. Rõ biết ngã vốn vô thường. Biết như vậy thì không thấy ngã, không thấy ngã thì không thấy “của tôi”. Cho nên kinh nói: “Không thấy “tôi” hay “của tôi” là hoàn toàn thanh tịnh.” Phải từ bỏ mọi chấp ngã. Phải hoàn toàn từ bỏ luân hồi, phải thực hành để không thể thấy “tôi” và “của tôi” nữa.

Thanh tịnh hoàn toàn là một phẩm tánh Niết bàn, thế nên hãy tu luyện buông bỏ mọi thứ từ lửa và nước cho đến chính thân này, và đoạn trừ mọi chấp thủ. Hãy đoạn trừ mọi ái dục. Hãy xác định mọi lỗi lầm của bản thân và đoạn trừ

chúng. Hãy quán xét mọi lỗi lầm tiềm ẩn đang ở đâu và đoạn tận chúng. Quý vị không biết khi nào kiếp sau sẽ đến. Khi bệnh tật ập đến, cái chết đến đột ngột, hối tiếc là nghiệp xấu, nên hãy nỗ lực thực hành ngay từ giờ trở đi.

Tôi không có pháp nào ngoài pháp này.



(12)

Về pháp tôi muốn cúng dường quý vị, bây giờ, quý vị phải suy ngẫm một chút. Quý vị không biết khi nào cái chết sẽ đến. Một khi đã vướng vào thòng lọng của Thần chết sẽ không chút tự do. Lúc này, khi đã kiểm soát được bản thân một chút, cần phải vun trồng mùa màng lâu dài. Trước tiên phải giao phó tâm nơi chư Đạo sư, Bốn tôn cùng Tam bảo, và nhiệt thành khẩn cầu các Ngài với niềm tin, mong cầu, khát ngưỡng và tín tâm. Tiền bạc, danh vọng, trọng vọng và tán dương trong đời này điều không ích lợi gì cho thực hành pháp từ sâu thẳm trái tim nên phải có khả năng buông bỏ chúng. Quý vị phải cúng dường tất cả tài sản và thọ mạng lên chư Đạo sư cùng Tam bảo và tập trung vào thực hành. Để tất cả chúng sinh có thể đạt được Phật quả viên mãn, hãy suy nghĩ quý vị sẽ bố thí, giữ giới luật, thực hành nhẫn nhục, tinh tấn, an trụ trong thiền định và trưởng dưỡng trí huệ Bát nhã. Hãy gieo ý niệm phải thực hành tất cả 6 Ba la mật siêu việt này vào sâu thẳm trái tim.

Để tóm tắt thực hành giáo pháp, có 2 điều nên biết, tuyệt đối và tương đối. Tương đối thì có nghiệp và nghiệp chín muồi (quả báo). Có mọi phiền não như sinh, lão, lạc, khổ. Có hoàn toàn thanh tịnh, Niết bàn, các phẩm tánh Giác ngộ, các thân Phật và trí huệ, như được giải thích trong Bát nhã ba la mật. Chừng nào trong tương đối còn có niệm tưởng về mình và người thì thiện ác là thật.

Nên cần phải hết sức ý thức về nghiệp thiện và bất thiện. Nếu tích lũy thiện nghiệp lúc này, quả báo tốt hỷ lạc sẽ chín muồi trong đời sau, nhưng nếu phạm các hành vi sai trái và nghiệp xấu lúc này thì trong đời sau, quả báo khổ đau của các cõi thấp sẽ chín muồi.

Không có quả báo nào xảy ra mà không có nguyên nhân, và Phật quả thì không đến từ nguyên nhân sai lầm thấp kém. Trong chương “Tích lũy phẩm tánh” của Bát nhã ba la mật có nói:

Cho đến khi cội rễ công đức viên mãn,
Sẽ không đạt được tánh Không tối thượng.

Nếu không được hỗ trợ bởi nhân lành – 10 thiện hạnh, 10 pháp hành, hay 6 Ba la mật – sẽ không đạt được Phật quả. Có một mối nguy lớn là tri kiến sẽ thành lời nói suông và tâm sẽ vẫn tầm thường.

Chùng nào còn nghĩ mình là thật thì 6 cõi luân hồi cũng là thật. Khi không còn chấp mình là thật nữa thì 6 cõi cũng sẽ tự giải thoát và biến mất. Như vậy, cho đến khi chấp trước, mình vốn là thực tại, tự giải thoát thì tương đối vẫn là thật. Chùng nào còn như vậy thì còn có nhân duyên, quả báo và nghiệp chín muồi, nên quan trọng là phải tin vào nhân quả nghiệp báo.

Khi khía cạnh tương đối đã tự giải thoát và đã buông bỏ được cái “tôi” hay bản ngã, thì như được dạy, trong tuyệt đối, không có nghiệp chín muồi. Thời điểm chân lý tuyệt đối được chứng ngộ là khi thoát khỏi mọi ý niệm ái dục, kiêu mạn

tự phụ, và biệt ngữ trong lời nói và ngôn từ – tất cả mọi tư tưởng phân biệt mình hay người đều tự tịnh hóa và không còn tướng của mình và người. Lúc đó đã chứng ngộ pháp tuyệt đối. Khi đó, không có nghiệp cũng như không có nghiệp chín muồi. Khi đã chứng ngộ thực tại này thì sẽ thoát khỏi tư lợi và vị tha làm bất cứ điều gì mang lại ích lợi cho chúng sinh. Khi chứng ngộ tiến triển, lòng từ bi sẽ mạnh mẽ hơn. Đúng như Đạo sư Vairochana đã nói:

Dù đã ngộ liễu nghĩa vượt ngoài sinh tử,
Công đức hữu vi vẫn phải liên tục.

Quý vị đã chứng ngộ pháp tuyệt đối hay pháp tương đối đang hiện khởi hay chưa? Quý vị phải quán sát chính mình. Ngay cả khi đã chứng ngộ pháp tuyệt đối, hãy thiên về lòng từ bi với chúng sinh. Quý vị phải mang lại nhiều lợi ích hơn nữa cho chúng sinh. Đạo sư Long Thọ nói:

Giáo pháp chư Phật dạy
Dựa trên 2 chân lý,
Chân lý tương đối thế gian
Và chân lý tuyệt đối liễu nghĩa.

Quý vị phải thực hành 2 chân lý bất phân này.

Tôi không có pháp nào ngoài pháp này.



(13)

Về pháp tôi muốn chia sẻ với quý vị, lúc này, kiếp sống thật ngắn ngủi. Chúng ta phải từ bỏ hoàn toàn những gì cần từ bỏ và áp dụng các pháp đối trị tốt nhất để ngăn chặn tái sinh. Lương tri và niềm tin là quan trọng.

Có thể đôi khi niềm tin sẽ phai nhạt. Vào những lúc như vậy, nếu có lương tri, nó sẽ thường xuyên giúp quý vị không xa kia giáo pháp. Niềm tin có một lương tri tốt cũng có thể trường dưỡng, nên lương tri rất quan trọng. Nếu thiếu lương tri, khi niềm tin nhạt đi, quý vị có thể thực hiện vô số các hành động phi chánh pháp. Khi đó sẽ không gặp khó khăn gì khi thực hiện những hành vi bị coi là sai trái trên thế gian này, thậm chí giết cha, giết mẹ. Thực hiện hành động xấu ác như vậy dù chỉ một lần sẽ mất hết hổ thẹn, mọi mong cầu sẽ bị chặn lại và biến mất. Niềm tin không thể tự đứng vững nên quan trọng là phải có lương tri. Tương tự, kẻ yếu đuối thì không thể làm vua được. Khi niềm tin và lương tri hòa hợp, bất cứ điều gì quý vị làm đều thành chánh pháp, như luyện vàng bằng sắt sunfat. Dù vàng luôn tốt nhưng tinh luyện khiến nó trở nên tốt hơn. Cũng vậy, ngoài việc thực hành pháp chỉ với niềm tin, lương tri sẽ khiến quý vị nghĩ, “Làm sao việc làm xấu mặt mình trước người khác lại có thể hữu ích cho mình và người?” Sợ làm xấu mặt mình trước người khác, từ đó trở đi quý vị sẽ cẩn trọng trong cách hành xử, viên thành mọi lợi ích cho mình và người.

Khi niềm tin và lương tri đi đôi với nhau trong quá trình thực hành, quý vị phải quán sát xem có bao nhiêu phẩm tánh đã sinh khởi trong con người mình. Nếu coi mọi tướng là thật và mọi đau đớn hay dễ chịu, mình hay người, của cải, vật chất, tín đồ và tội tớ là chân lý tự hữu, thì sẽ không khác gì người thế gian tầm thường. Nên phải giảm thiểu tâm chấp ngã nhiễm ô. Nếu không có mục tiêu mọi việc quý vị làm đều vì lợi ích của chúng sinh thì nó sẽ thành thừa Nguyên thủy và sẽ không đạt được quả vị nào khác ngoài quả thánh Thanh văn. Nếu rõ biết mọi hiện khởi đều như mộng huyễn, thì mọi việc quý vị làm cũng sẽ như mộng huyễn. Quý vị sẽ hành động vì lợi ích của chúng sinh, và đó chính là luyện tâm theo con đường Đại thừa. Khi hành động vì lợi ích của chúng sinh khác theo cách như mộng huyễn mà không có bất kỳ mong cầu nào vị kỷ cá nhân nào thì đã trở thành một vị Bồ Tát. Làm bất cứ điều gì lợi ích cho chúng sinh không chút ái ngã và làm lợi lạc cho chúng sinh không nản lòng thối lui thì gọi là Bồ Tát. Khi làm lợi ích cho chúng sinh diễn ra không cần nỗ lực dụng công, tự nhiên và liên tục, không có tư tưởng phân biệt về chúng sinh, đó chính là Phật quả viên mãn.

Theo đó, nếu hành động dựa trên chấp tướng là tự hữu sẽ lạc lối thành chúng sinh thế gian. Nếu không tập trung vào mang lại lợi ích cho chúng sinh khác, sẽ lạc lối thành Thanh văn hay Duyên giác. Nếu điều đó xảy ra, pháp thoại chẳng ích lợi gì cho quý vị cả.

Bồ đề tâm là mong cầu đạt Phật quả viên mãn vì lợi ích của chúng sinh.

Nếu không hồi hướng tất cả công đức đã làm vì lợi ích của chúng sinh thì ngay cả giáo pháp cũng khó trở thành con đường tu. Quý vị sẽ không thức tỉnh được Phật quả khi giáo pháp chưa trở thành con đường tu. Nếu không giác ngộ được Phật quả thì không có hạnh phúc trong luân hồi. Vì lý do đó, vì lợi ích của chúng sinh, hãy phát khởi Bồ đề tâm và hồi hướng. Quan trọng là phải rõ biết chỉ dẫn này và thực hành nó.

Nên trước tiên, niềm tin là quan trọng. Hãy để lương tri trợ giúp cho thực hành. Rồi quý vị cần có lòng từ ái, bi mẫn và Bồ đề tâm vô tác. Để làm được điều này cần trân quý chúng sinh hơn chính bản thân mình. Điều này đòi hỏi tánh không và đại bi phải đồng thời. Từ Mật điển Đại thủ ấn:

Người dẫn thân vào tánh Không mà không khởi đại bi tâm,
chưa tìm ra con đường tối thượng.
Tuy nhiên, nếu chỉ thiên về lòng từ bi...

Nghĩa là tánh Không không có từ bi sẽ không thể thành con đường tu, và từ bi không có tánh Không cũng không thể thành con đường tu. Chúng ta cần nhận thức được tánh Không vốn có bản thể từ bi – như đã nói, “Tánh Không với bản thể đại bi”. Hãy thực hành tánh Không và từ bi đồng thời.

Tôi không có pháp nào ngoài pháp này.



(14)

Về pháp tôi muốn chia sẻ với quý vị, người đã gạt bỏ kiếp sống này ra khỏi dòng tâm thức và nỗ lực hướng tới những kiếp sau nên thỉnh cầu một vị Đạo sư tôn kính chỉ dẫn cách hợp nhất mình và người làm một. Để thực hành, dù được giải thích là 9 thừa của Nyingma; 4 tantra của Mật Chú Sarma; tam tạng từ các thừa pháp tướng; 3 thừa, 4 giai đoạn và 9 pháp Du già của chu trình cốt tủy;⁸ hay 2 hoặc 4 chân lý,... Tóm lại, mọi hành xử của một hành giả đều bao gồm trong 4 cách tiêu hóa thức ăn, 3 cách choán chỗ, và 2 loại hành vi. Chúng bao gồm tất cả các cách hành xử của một hành giả.

Về thức ăn, khá nhiều liên quan đến người xuất gia, chư Đạo sư, tín đồ,... và có 4 cách để tiêu hóa thức ăn. Chư hành giả Du già tối thượng nhất có niềm tin vào tri kiến ở mức độ chứng ngộ của các Ngài, chấp tướng là thật đã sụp đổ, và chứng ngộ mọi tướng vốn không có chân tánh. Nên thoát khỏi niệm tướng thức ăn là ngon hay không ngon và ăn nó hoàn toàn tự nhiên. Đây là cách tiêu hóa qua chứng ngộ – thù thắng nhất.

8. Như Maitripa mô tả trong “Lấy khai thị cốt tủy của các trường phái triết học làm con đường tu” (sgrub mtha'i man ngag lam du long ba), 3 thừa là của Thanh văn, Duyên giác và Bồ tát; 4 giai đoạn của Thanh văn, Duyên giác, duy tâm và trung đạo; và 9 pháp Du già là các thừa nhỏ hơn, trung bình và lớn hơn trong 3 thừa.

Tiếp theo là tiêu hóa qua thiên: Dù hôn trầm và trạo cử nói chung nên được đối trị bằng các pháp thiên như nội hỏa (tummo), ở đây mọi lỗi lầm bên ngoài tự đoạn trừ nhờ thiên về kinh mạch và khí. Nhờ thiên về kinh mạch và khí, mọi phẩm tánh hiện khởi, như hư không, thoát khỏi phân biệt trung tâm hay bờ mé. Tiêu hóa qua thiên là hành giả Du già bậc trung.

Tiếp theo là tiêu hóa thông qua thiên về từ ái và bi mẫn trong định tĩnh thiên và hậu thiên. Đây là huân tập lâu dài tới định tĩnh, như mặt trăng sau ngày trăng non. Sau giai đoạn sơ khởi của từ ái, bi mẫn và Bồ đề tâm, hãy thiên và khi định tĩnh bắt đầu phát khởi, chỉ đơn giản rõ thấy chân tánh của tâm. Khi điều đó xảy ra, trong hậu thiên, nhận thức chấp vào chân lý thế gian sẽ giảm thiểu đi và quý vị tiêu hóa theo cách này. Đây là hành giả Du già bậc trung.

Tiếp theo là hành giả Du già tiêu hóa nhờ nỗ lực thực hành tâm linh qua thân và khẩu, liên tục thực hành giai đoạn tạo lập và hoàn thành trong 4 thời, hay lễ lạy, đi nhiều, làm bánh cúng tormas và trì tụng. Đây là mức thấp nhất. Như vậy có 4: tốt nhất, 2 tầm trung và thấp nhất.

Có 3 cách để một hành giả choán chỗ. Choán một nơi liên tục qua nhập thất trên núi là tốt nhất. Choán chỗ qua tự nhốt mình lại chỉ là tầm trung. Choán chỗ qua thọ nhận giáo lý, trao truyền và giữ giới là thấp nhất.

Về 2 loại hành vi, hành vi quan trọng hơn là duy trì pháp và trên đó là làm bất cứ điều gì mang lại lợi ích cho chúng sinh. Thấp kém hơn là an lạc và điều phục bản thân trong hành xử, soi dẫn niềm tin cho chúng sinh.

Theo đó, 4 cách tiêu hóa thức ăn và 3 cách choán chỗ đều quan trọng. 2 loại hành vi là cốt lõi. Nên tất cả chư Tỷ-kheo, đừng chỉ tiêu hóa thức ăn tùy tiện. Quý vị thậm chí sẽ không được tính vào hàng ngũ chư hành giả, nên phải có một trong những pháp môn đó.

Ngụ tại phố thị nơi tâm thức xao lãng loạn động sinh khởi hay nơi không giữ giới và Bốn nguyện (samaya) sẽ đẩy cả quý vị và chúng sinh dọa các cõi thấp. Nếu bản thân không có giáo Pháp, quý vị sẽ chệch bại người khác, nên 3 cách choán chỗ này là quan trọng. Nếu không có 1 trong 2 loại hành vi, quý vị sẽ không mang lại lợi ích cho bản thân hay chúng sinh. Hãy thọ giới trong sâu thẳm con người mình và điều phục thân, khẩu, ý làm lợi lạc cho chúng sinh.

Trong số này, pháp tối quan trọng với một hành giả là phải có 1 trong những cách tiêu hóa thức ăn, 1 trong những cách choán chỗ, và cả 2 loại hành vi. Khi chúng cùng có mặt, hãy làm lợi lạc cho chúng sinh và thực hành vì lợi ích của bản thân và chúng sinh. Như kinh điển có nói:

Bước vào con đường viên thành mục tiêu lớn cho mình và người:

Nhờ đại cát tường đó, nguyện hỷ lạc cát tường ngay đây lúc này.

Mang lại lợi ích cho chúng sinh cũng chính là mang lại lợi ích to lớn cho bản thân. Chính vì như vậy nên mới gọi là đại cát tường. Hãy tu luyện như vậy.

Tôi không có pháp nào ngoài pháp này.



(15)

Về pháp tôi muốn chia sẻ với quý vị, khi quý vị đã thực sự thực hành giáo pháp thì không thể không nhận ra cái chết và vô thường. Kiếp sống này vốn vô thường. Không có ai sinh ra mà không chết đi. Cho nên dù thế nào đi nữa, cái chết là điều chắc chắn. Chúng ta không biết liệu mình sẽ chết ngay bây giờ hay sau này. Kiếp sống này không có thời gian cố định nên chúng ta không biết khi nào mình sẽ chết. Vì thân không thực hữu nên chúng ta không biết khi nào mình sẽ chết. Có rất nhiều nguyên nhân gây ra cái chết. Thức ăn duy trì cơ thể, nhưng nghẹn thức ăn có thể là nguyên nhân gây ra cái chết. Chúng ta mặc quần áo cho thân này, nhưng che thân bằng quần áo cũng có thể là nguyên nhân gây ra cái chết,... – tất cả những điều kiện thuận lợi đều có thể trở thành nguyên nhân của cái chết. Có vô số nguyên nhân khác gây ra cái chết như kẻ thù, nước,... nên chúng ta không biết khi nào mình sẽ chết.

Nếu chúng ta không biết khi nào mình sẽ chết thì có điều gì có thể giúp ích được vào lúc lâm chung hay không? Không có gì có thể giúp được. Cửa cái tích lũy cũng không ích gì. Cái chết không bị lừa gạt bởi bảo châu của người giàu. Bỏ lại cửa cái phía sau, quý vị sẽ ra đi một mình – sẽ mất hết. Ngay cả khi có người thân vây quanh cũng không ích gì khi chết; mà thậm chí sẽ gây hại cho quý vị sau này. Thân này hỗ trợ sự sống, vậy nó có giúp ích được gì khi chết

không? Quý vị sẽ thất mắc. Không có gì – thân này hay bất cứ thứ gì khác – sẽ giúp ích được. Quý vị quá tự tin và không thấy rõ. Vì như thế nên cái chết là điều chắc chắn. Còn khi nào quý vị sẽ chết là điều không chắc chắn. Quý vị không biết khi nào mình sẽ chết. Chẳng có gì có thể giúp ích được vào lúc lâm chung. Vậy làm sao quý vị có thể có thời gian để bỏ bê tu luyện tâm linh vì biếng nhác? Quý vị phải thực hành. Quý vị phải nghĩ: “Ôi, tôi có thời gian để ngồi không ư?” và gieo vào sâu thẳm trái tim cảm giác cấp bách, nghĩ rằng, “Điều này thật ngu ngốc!”

Khi thực hành, quý vị phải buông bỏ mọi mong cầu cho đời này và đi theo một Đạo sư chân chính. Không có Đạo sư thì coi như lạc mất con đường giải thoát. Như kinh có nói:

Dù có mọi phẩm tánh,
Không Đạo sư thì luân hồi sẽ không bao giờ dứt.
Như thuyền không người lái
Không đến bờ kia.⁹

Ngoài ra, trong kinh cũng nói:

Tất cả chư Phật 3 thời thị hiện
Vì đã theo chân Đạo sư.

9. Từ *Trí Huệ Thành Tựu* của Indrabhuti (rGyud 'grel wi, 51a)

Nơi bờ kia không có Đạo sư,
Thậm chí còn không có từ “Phật”.¹⁰

Nên hãy đi theo một Đạo sư chân chính và cúng dường Ngài tất cả thân thể, tài sản và công đức tích lũy 3 thời. Hãy hồi hướng tất cả công đức sinh khởi từ đó để chia sẻ với tất cả chúng sinh và khơi dậy Bồ đề tâm. Bất cứ niềm tin hay sùng kính chư Đạo sư và Tam bảo nào, hãy tập trung tất cả vào lợi ích của chúng sinh, không chút mong cầu vị kỷ cá nhân. Điều quan trọng là tất cả công đức thực hiện qua thân, khẩu và ý phải thấm nhuần cam lồ không chú tâm. Nếu không chú tâm vào bất kỳ pháp nào, đó là định (samadhi). Chừng nào còn dính mắc vào bất cứ pháp gì và chú tâm vào nó, đó là nhất tâm. Khi đã vượt thoát khỏi chú tâm, đó là tự do thoát khỏi tác ý. Khi rõ biết rằng bất cứ hiện khởi nào đều là tâm, đó là một vị. Khi trải nghiệm này diễn ra liên tục, đó là pháp Du già không thiên. Thực hành như vậy sẽ đạt được lợi ích cho bản thân và cho chúng sinh.

Tôi không có pháp nào ngoài pháp này.

10. Ibid.



(16)

Về pháp tôi muốn cúng dường quý vị, chư đại thiện giả, lúc này, khi kiếp sống vốn vô thường và ngắn ngủi, quý vị nên khơi dậy thái độ Đại thừa ở một mức độ nhất định. Để tóm tắt thực hành pháp, quý vị phải thực hành 3 pháp Du già: Du già thân chú, vật chất và vạn pháp. Như đã nói trong Bốn tôn Hevajra:

Thân chú, vật chất và vạn pháp:
Nếu 3 pháp Du già này viên mãn,
Không có lý do trụ lại luân hồi.

Pháp Du già thân chú là pháp bước vào cánh cửa của bất kỳ hoạt động nào như giai đoạn tạo lập và hoàn thành. Thiên về Du già Bốn tôn là giai đoạn tạo lập. Biết Bốn tôn như bóng trăng đáy nước, ảo ảnh hay cầu vồng, là giai đoạn hoàn thành. Cũng vậy, nếu thiên về giai đoạn tạo lập và hoàn thành trong sự hợp nhất sẽ viên thành cả 2 tích lũy. Chỉ nhờ vậy sẽ giác ngộ được Phật quả. Chỉ thiên về giai đoạn tạo lập sẽ chặn cánh cửa dẫn đến các cõi thấp. Thiên như vậy là giới luật mật chú. Đó là Du già thân chú.

Pháp Du già về vật chất là rõ biết mọi của cải và vật chất đều chỉ như mộng huyễn. Thực hành như vậy, tâm chấp tướng là thật sẽ tan rã và biến mất. Vì rõ biết chúng như mộng huyễn sẽ đạt đến cấp độ của Duyên giác và Bồ tát. Như đã nói:

Nhờ pháp thiền như huyễn
Vạn pháp vốn như huyễn,
Sẽ đạt Phật quả như huyễn.

Pháp Du già về vạn pháp là nhận ra vạn pháp như trung tâm của bầu trời trong xanh rồi nhận ra mình và người, có và không,... tất cả đều bình đẳng. Như kinh có nói:

Nhờ pháp thiền như hư không này
Vạn pháp như hư không,
Sẽ đạt Phật quả như hư không.

Đó là cách quý vị nên thực hành 3 pháp Du già. Nếu thấy kết nối với giai đoạn tạo lập và hoàn thành Mật chú, hãy tu pháp Du già mật chú. Nếu pháp Du già về vật chất dễ dàng hơn, hãy thiền theo chỉ dẫn vật chất vốn như mộng huyễn. Nếu thấy kết nối với pháp Du già vạn pháp, hãy thiền về vạn pháp đều như trung tâm của hư không.

Vậy làm thế nào để thực hành cả 3 pháp Du già trên một đệm ngồi? Đầu tiên hãy thiền về các giai đoạn tạo tập và hoàn thành. Sau đó, trong 4 hoạt động hay

trong hậu thiên, hãy thiên về vật chất vốn như mộng huyễn. Dù làm gì, sau đó hãy an trụ tâm, dừng mọi hoạt động tinh thần, không tập trung vào bất cứ thứ gì, như trung tâm của hư không. Thực hành như vậy sẽ đạt được mọi lợi ích cho mình và người. Hãy tu luyện như vậy.

Tôi không có pháp nào ngoài pháp này.



(17) Về pháp tôi muốn chia sẻ với quý vị, để thực sự thực hành giáo pháp, lúc này, với tâm thức hiện tại, chúng ta đã có được nền tảng thân người. Chúng ta có 5 giác quan. Chúng ta sinh ra ở nơi chánh pháp được truyền bá. Nền tảng như vậy xuất phát từ công đức chúng ta đã tích lũy trong các tiền kiếp. Trước khi bị bệnh hiểm nghèo tấn công, chúng ta phải thực hành một số giáo pháp. Điều quan trọng cho tu tập là từ bỏ 10 pháp bất thiện và thành tựu 10 pháp thiện.

Từ bỏ 10 pháp bất thiện là từ bỏ 3 pháp về thân, 4 pháp về khẩu và 3 pháp về ý. Về 10 pháp thiện, với thân, từ bỏ sát sinh và hơn nữa còn cứu độ càng nhiều mạng sống càng tốt. Từ bỏ việc lấy mà không được phép và hơn nữa còn cho đi càng nhiều càng tốt. Từ bỏ tà dâm và hơn nữa còn giữ giới tiết trong sạch.

Với lời nói, từ bỏ nói dối và hơn nữa còn giảng pháp. Có 3 loại lời nói chia rẽ: cưỡng ép, bóng gió và ám muội. Lời nói chia rẽ cưỡng ép là chen vào giữa 2 bên. Lời nói chia rẽ bóng gió là tìm cách chia rẽ họ. Ám muội là ngấm ngấm đưa mình vào giữa. Từ bỏ 3 pháp này và hơn nữa còn nói lời từ ái. Từ bỏ nói chuyện phiếm và hơn nữa còn tập giữ im lặng. Từ bỏ tâm tham và hơn nữa còn hoan hỷ trước thịnh vượng của người khác. Từ bỏ ác ý và hơn nữa còn làm bất

cứ điều gì có thể để trợ giúp người khác. Từ bỏ tà kiến và hơn nữa còn sám hối mọi hành vi sai trái đã phạm và tu tập hoan hỷ với các pháp thiện.

Theo đó, hãy từ bỏ 10 pháp bất thiện và thực hành các pháp đối trị – 10 pháp thiện và 6 Ba la mật siêu việt. Chúng không được tách rời; tất cả 6 Ba la mật đều cần được hoàn thành trong mỗi một Ba la mật. Trí huệ và phương tiện là hợp nhất, khi bố thí nên biết rằng nghiệp và nghiệp chín muồi cũng chỉ như mộng huyễn. Biết rằng cả 6 pháp này đều như mộng huyễn. Theo lời đấng Chiến thắng, khi thực hành bố thí Ba la mật, hãy thực hành theo cách mà ngay cả hành động bố thí Ba la mật cũng không được thấy và ở nơi con đường tu không quy gán. Ngài đã dạy điều này cho tất cả 6 Ba la mật. Nên gốc rễ hay nền tảng của mọi pháp là từ bỏ 10 pháp bất thiện và thành tựu 10 pháp thiện – thực hành 6 Ba la mật vì lợi ích của chúng sinh.

Tôi không có pháp nào ngoài pháp này.



(18)

Về pháp tôi muốn chia sẻ với quý vị, để thực hành giáo pháp thực sự, quý vị phải rõ biết các mối bận tâm thế gian không bao giờ là bạn hữu. Như đã nói:

Nhìn ra thế gian đầy mê lầm này,
Mọi hành động đều vô ích, chỉ là nhân cho khổ đau.
Mọi ý định đều không mang lại lợi ích,
Hãy luôn tu tập quán sát tâm mình.

Vì thế, với tâm thức hiện tại, chúng ta phải luôn luôn suy ngẫm một chút về tâm.

Khi nhìn ra chuyện thế gian, mọi việc quý vị làm đều vô ích. Dù bao nhiêu tài sản, nhà cửa thì cũng phải bỏ lại mà ra đi, nên xây đắp chúng là điều vô nghĩa. Mọi hoạt động thế gian đều chỉ là phi chánh pháp. Ban ngày quý vị đi làm, luôn trong trạng thái bận rộn. Buổi sáng và buổi tối thì dành cho nhu cầu của cái bụng này, nên không có cơ hội thực hành pháp. Nên mọi bận rộn và khó khăn đều vô ích. Lo duy trì cuộc sống này, không tránh việc ác, khó khăn, mang tiếng xấu, tự hành hạ bản thân,... tất cả chỉ đưa đến khổ đau. Đó là khổ

đau trong kiếp này, và vì sẽ tái sinh vào các cõi thấp nên cũng sẽ là khổ đau trong kiếp sau.

Khi quán sát tam độc, tham ái khiến quý vị bị kích động cả bên ngoài lẫn bên trong, hành động theo nó mà coi thường chính lương tri của mình. Trong đời này, tâm bị chi phối bởi công việc và tiền bạc, khi chết sẽ tái sinh làm ngựa quỳ và khổ đau – thật vô nghĩa! Sân hận khiến quý vị giận dữ, bực tức; quý vị coi thường cái chết và dòng tâm thức bùng lên dữ dội. Đó là khổ đau trong kiếp này và rồi tái sinh vào địa ngục, khổ đau ở đời sau – thật vô nghĩa! Bởi mê lầm, không nhận ra thiện hay ác. Sai lầm trong hành vi, không thể phân biệt bản chất thiện và ác. Dù khôn ngoan sắc sảo, nhưng quý vị vẫn lừa đảo và gian lận, khi hành động, sự khôn ngoan đó sẽ hủy hoại mong cầu của quý vị. Trong kiếp này, không có gì làm quý vị toại nguyện và quý vị cũng không bao giờ hoàn toàn toại nguyện. Không bao giờ có một khoảnh khắc nhàn rỗi thanh thoi, đó là khổ. Vì không rõ nhận thiện và ác, kiếp sau sẽ tái sinh làm súc sinh cùng mọi khổ đau – thật vô nghĩa!

Nên mọi hoạt động thế gian đều là nguyên nhân vô nghĩa của khổ đau. Dù có ý định gì cũng không chút ích lợi, hãy nghĩ mà xem, hơi kẻ trí! Lúc lâm chung không có gì có thể giúp được. Quý vị sẽ phải xa lìa những đứa con thân thương. Quý vị sẽ phải bỏ lại mọi thứ – nhà cửa, tín đồ,... và ra đi. Dù quan trọng đến đâu cũng sẽ không thể nói một lời hay gặp ai cả. Quý vị quá tự tin và chưa suy nghĩ thấu đáo! Có một trích dẫn:

“Nếu lúc lâm chung, bất cứ thứ gì con tìm kiếm cũng không giúp ích được, vậy con phải làm gì?” anh hỏi.

“Con trai, không có gì có thể giúp ích được cả, vậy nên hãy luôn thiên về chính tâm con.”

Quán sát tâm sẽ giúp ích và rất đơn giản. Nhưng cách đơn giản để quán sát tâm này là gì? Nếu tích lũy “nhân” công đức rồi quán sát tích lũy “quả” trí huệ thì đó chính là quán sát tâm. Nếu thấy kết nối với các giai đoạn tạo lập và hoàn thành Mật chú, đó cũng là quán sát tâm. Trong định tĩnh thiên, rõ biết mọi hiện tượng đều là tâm và quán sát chính tâm mình. Tâm không thể được thiết lập qua hình dạng hay màu sắc. Nó không là bất cứ thứ gì để có thể chỉ ra, nên nó vốn tự giải thoát khỏi mọi cực đoan của hiện hữu hay không hiện hữu cùng mọi tạo tác. Quán sát tâm trong trạng thái định tĩnh thiên là khi tâm không tạo tác bất cứ điều gì; đây thực sự là quán sát tâm. Trong hậu thiên, thiên về như huyễn cũng chính là quán sát tâm. Theo đó, hãy luôn tu luyện quán sát tâm.

Thực hành theo cách này, giáo pháp sẽ trở thành pháp đối trị cho phiền não. Khi nó đã trở thành pháp đối trị cho phiền não thì quý vị có thể quán sát tâm mình. Trong giáo lý có nói:

Để làm lợi lạc tất cả chúng sinh
đang chìm trong vũng lầy vô minh,
tâm thức loạn động bởi phiền não...

Nó là như vậy, nên điều tối quan trọng là giáo pháp phải trở thành pháp đối trị cho phiền não.

Nói chung, nếu thực hành ở tâm cao sẽ chứng ngộ được liễu nghĩa bất tử. Nếu thực hành ở tâm trung sẽ đạt đến điểm bắt đầu của con đường tu. Nếu thực hành ở tâm thấp sẽ không bị đọa vào các cõi thấp. Vì thế, nỗ lực tu tập là quan trọng, nên thiên cũng rất quan trọng. Không thiên, ít người có thể thoát khỏi ái dục hay cái chết. Vậy nên thiên là quan trọng. Thiên siêu vượt tướng để mọi bám chấp vào chân lý thế gian đều tự giải thoát, nên thiên rất quan trọng. Nếu quý vị hỏi có đối tượng để thiên hay không, nó được giải thích như sau: “Không thiên và không thiên giả.” Không có gì để có thể nói, “Đây là đối tượng tôi nên thiên.” Thực hành tuyệt đối này được gọi là thiên. Hãy tu luyện như vậy!

Tôi không có pháp nào ngoài pháp này.



(19)

Về pháp tôi muốn chia sẻ với quý vị, trong đại kiếp này, kiếp sống của chúng ta chỉ là một khoảnh khắc ngắn ngủi thoáng qua. Lúc này, dù có được tự do thành thoi, nguồn lực cùng mọi giác quan, chúng ta có thể chết trước khi đạt đến điểm bắt đầu của con đường giác ngộ.

Để giác ngộ Phật quả, chúng ta cần các nhân lành toàn vẹn không sai lầm. Nó sẽ không xảy ra mà không có nguyên nhân hoặc với các nguyên nhân sai lầm hay ít nghiêm trọng hơn. Như vậy Phật quả sẽ không xảy ra nếu không có 2 tích lũy. Nó sẽ không xảy ra qua tri kiến, thiện và hành vi cực đoan hay qua thừa Nguyên thủy của Thanh văn, Duyên giác. Quý vị có thể thắc mắc, “Nhưng tại sao không thể đạt được Phật quả qua pháp của Thanh Văn, Duyên giác?” Nếu thay vì phát khởi Bồ đề tâm vì lợi ích của chúng sinh, quý vị chỉ mong cầu đạt được an lạc và hạnh phúc cho bản thân, không tập trung vào làm lợi lạc cho chúng sinh, thì trí huệ toàn giác sẽ không khởi.

Vậy phải thực hành như thế nào để đạt được Phật quả? Hãy tu tập mà không rơi vào cực đoan thiếu sót nhân duyên. Đừng thực hành con đường sai lầm hay thấp kém. Để thực hành theo cách này, hãy trấn đạp lên rụt rè. Cắt mọi trôi

buộc. Đối mặt với mọi dính mắc bám chấp. Xác định lầm lỗi bản thân. Đoạn trừ mọi lỗi lầm tiềm ẩn. Coi cả lạc và khổ đều như pháp tánh.

Đầu tiên, hãy trấn đập lên rụt rè, bất kể bám chấp vào điều gì, hãy áp dụng lương tri của mình,... Sau đó, để cắt đứt mọi trôi buộc, điều quan trọng là phải nghĩ rằng con cái, của cái,... đều chỉ như mộng huyễn. Tất cả đều vốn vô thường và không thật có. Chúng không có tự tánh. Để đối mặt với dính mắc bám chấp, có một câu nói: “Hãy cho đi bất cứ thứ gì quý vị dính mắc”. Hãy buông bỏ và cho đi mọi thứ quý vị dính mắc. Nhận ra lỗi lầm bản thân là xem tam độc là lỗi lầm và đoạn trừ lỗi lầm chấp ngã. Đoạn trừ mọi lỗi lầm tiềm ẩn nghĩa là đoạn trừ chúng ta khỏi tàng thức (Alaya) vì sợ phải chìm nổi trong 3 cõi thấp do tam độc.

Đoạn trừ chúng và đảm bảo quý vị đã đạt đến điểm khởi đầu của con đường Đại thừa. Hãy nghĩ đến tất cả chúng sinh với lòng từ ái, bi mẫn và Bồ đề tâm. Hãy khắc sâu tất cả chúng sinh vào trong trái tim với ý nghĩ: “Nguyện họ được như vậy! Nguyện họ được hạnh phúc, thoát khỏi khổ đau và đạt được Phật quả viên mãn!” Quý vị nên sử dụng thân, khẩu và ý cho thiện hạnh, khi ra khỏi giường mỗi sáng, hãy phát khởi Bồ đề tâm với ý nghĩ: “Hôm nay, vì lợi ích của tất cả chúng sinh, tôi sẽ sử dụng thân, khẩu và ý này cho thiện hạnh.” Nếu làm như vậy, quyết tâm đó sẽ khiến bất cứ điều gì quý vị làm trong ngày đều thành công đức.

Trong tất cả các pháp, chuyển hóa qua Bồ đề tâm là chính yếu, nên có xác quyết thiện lành là quan trọng. Bất cứ điều gì quý vị làm đều sẽ trở thành công

đức. Nhưng nếu có xác quyết bất thiện, nó sẽ trở thành hành vi sai trái. Xác quyết thiện lành giống như có người phụng sự giỏi bên trong, nên ngay cả khi ngủ vào ban đêm, thân, khẩu và ý vẫn sẽ có công đức nên sẽ mang lại lợi ích cho chúng sinh; điều này rất quan trọng. Làm như vậy sẽ khiến mọi việc quý vị làm đều thành công đức và nhờ sức mạnh đó, quý vị sẽ đạt được điểm khởi đầu của con đường tu. Nên có xác quyết thiện lành là quan trọng. Phát Bồ đề tâm theo cách này sẽ khiến tâm xa lìa mọi vui khổ và kiếp sống này, và thực hành sẽ không cần nỗ lực dụng công đưa quý vị đến bản thể Pháp thân.

Tôi không có pháp nào ngoài pháp này.



(20)

Về pháp tôi muốn chia sẻ với quý vị, lúc này, chúng ta phải quay lưng lại với kiếp sống này và thực hành. Tóm lại, chúng ta phải thấm nhuần trong sâu thẳm trái tim ý niệm chẳng có gì thực sự ích lợi cả. Sau đó, để thực hành, chúng ta phải thực hành 4 pháp Du già. 4 pháp Du già là đầu tiên, pháp Du già nhất tâm, sau đó là thoát khỏi mọi tạo tác, một vị của sự đa dạng và không thiên.

Trong 4 pháp đó, pháp đầu tiên, nhất tâm, là có thể, một khi đã nắm bắt được tâm chính xác bằng bất kỳ pháp môn hộ giữ tâm nào, thiên theo chủ ý. Quý vị có thể an trụ mà tâm không lạc khỏi một đề mục duy nhất. Khi duy trì trạng thái đó, liễu nghĩa của giải thoát khỏi mọi tạo tác phức tạp sẽ sáng tỏ. Một khi rõ biết vạn pháp đều thoát khỏi đặc tính tạo tác phức tạp, mọi thứ quý vị đã nghe hay quán chiếu trước đó sẽ trở nên giống như vỏ trấu bên ngoài, tâm không còn dính mắc nữa. Lúc đó, hãy khẩn cầu Đạo sư, cúng dường Tam bảo, đọc và nghe pháp thâm sâu,... Rồi quý vị phải ổn định chứng ngộ đó.

Vào thời điểm chứng ngộ đó, quý vị có thể sẽ nói: “Không có pháp để hành. Không Đạo sư, không Tam bảo và không Bốn tôn. Không thành tựu (siddhi) để viên thành.” Khi đó có nguy cơ là quý vị sẽ mất đi lòng sùng kính Đạo sư

và ma vương sẽ đến cản trở quý vị. Điều quan trọng là phải chí thành khẩn cầu Đạo sư, cúng dường Tam bảo cùng Bốn tôn, thiên về lòng từ ái và bi mẫn không chút thiên vị hay kiêu mạn. Nếu lòng sùng kính dao động, trải nghiệm cũng sẽ dao động, và quý vị sẽ gặp chướng ngại, vậy nên hãy liên tục sùng kính Đạo sư. Trải nghiệm và chứng ngộ phụ thuộc vào lòng sùng kính, Đạo sư tạo ra con đường, trải nghiệm và chứng ngộ. Truyền thống thừa Mật thừa dạy thần lực gia trì chính là con đường Đạo sư. Thực hành như vậy, trải nghiệm và chứng ngộ sẽ đến không ngừng.

Khi duy trì nó, một vị duy nhất của sự đa dạng sẽ xuất hiện. Ngay khi nó khởi lên, quý vị rõ biết mọi hiện tượng đều là tâm. Tâm khởi trong cùng một vị với tánh không, và tánh không khởi trong cùng một vị với vô sinh. Lúc đó, nếu quý vị mất niềm tin khi thấy Đạo sư và pháp hữu Kim cương, đó là ma vương đã tạo chướng ngại. Lúc đó, hãy cúng dường thân thể và tài sản lên Đạo sư cùng Tam bảo. Hãy khẩn cầu các Ngài. So sánh chứng ngộ của quý vị với bạn đồng đạo cùng một Đạo sư hoặc với các đại thiên giả đã có trải nghiệm. Điều quan trọng là đọc giáo lý thâm sâu của Chandraprabha (Nguyệt Quang) tươi trẻ và nghe kinh điển, mật điển và đại luận giải. Liệu có chướng ngại sau khi ném được một vị của sự đa dạng hay không? Cho đến khi niệm tướng chấm dứt, sẽ vẫn có chướng ngại. Khi một vị của sự đa dạng đã xuất hiện, điều này được cho là sẽ không thể nào khởi đố kỵ, bởi tướng thanh tịnh hiện khởi, nên các linh kiến về Bốn tôn và một số thần thông có thể xuất hiện.

Bất cứ phẩm tánh nào hiện khởi, đừng chấp chúng là thật. Rõ biết chúng vốn là tâm sẽ tinh luyện chúng ngộ ngày càng thâm sâu hơn để chúng ngộ không thiên sẽ khởi. Thiên khi tâm vẫn chấp “thiên” là thật thì vẫn là khiếm khuyết thiên và thiếu từ ái và bi mẫn. Với bản thân “không thiên”, có “không thiên” mà thiếu từ bi và 2 tích lũy, nhưng ở đây không phải như vậy. Ở đây, “không thiên” nghĩa là nó không bao giờ đến và tan hòa vào nhất thể để không còn bám chấp vào chúng ngộ để thiên hay “không thiên”. Thiên Đại thủ ấn chỉ có vậy thôi. Khi tất cả các mục đích chấp thủ, cố định, bám chấp vào chân lý và mong cầu thế gian đã tự giải thoát, hãy an trụ trong trạng thái hoàn toàn tự nhiên, không cải sửa của chân tánh tâm – chỉ vậy thôi.

Cách thực hành trước tiên là tu luyện nhất tâm, sau đó là đơn giản, một vị, rồi pháp đại Du già không thiên – chúng ngộ Đại thủ ấn thoát khỏi mọi nỗ lực tạo tác trên con đường tu.

Những phẩm tánh khởi lên từ đó là thâm góp tích lũy và chuẩn bị nhân lành cho tiến triển trên con đường tu để chúng ngộ chân tánh tâm và đạt được lợi ích cho bản thân và chúng sinh, Pháp thân như trung tâm của hư không. Thân trở thành thân Kim cương, nhờ đó đạt được Báo thân trang nghiêm các tướng tốt và vẻ đẹp không thể nghĩ bàn, thị hiện nhưng đồng thời không có tự tánh, như cầu vồng hay mây trời. Để mang lại lợi ích cho chúng sinh, các hóa thân hiện khởi từ đại bi tâm liên tục tự nhiên và làm lợi lạc tất cả chúng sinh lang thang cùng khắp không gian, bất cứ nơi nào có chúng sinh để điều phục, không cần nỗ lực dụng công và không chút thiên vị, như mưa rơi từ bầu trời.

Tất cả chúng ta, kẻ giảng pháp nên biết cách dạy trong mỗi thời một con đường tu trọn vẹn, không sai lầm về chí thành làm lợi lạc cho chúng sinh như bước thực hành sơ khởi, tu luyện công đức ở giữa và hồi hướng vào cuối. Người nghe pháp cũng nên hiểu như vậy.

Tôi không có pháp nào ngoài pháp này.



Tinh tấn miên mật, Lama Gomtsul đã viết ra các giáo lý của Đạo sư Gampopa tôn quý bằng những câu chữ rõ ràng, vuông vắn, không lẫn lộn với những tài liệu khác cũng không bỏ sót hay bổ sung. Xin đừng phổ biến giáo lý này cho người không cùng truyền thống với chư Đạo sư, người không chí thành hoặc không thực hành.

Ở đây có 2 dòng truyền thừa, Mật chú và Kadampa. Dòng truyền thừa Mật chú là từ đức Kim Cương Trì (Vajradhara) cùng chư Không hành nữ Trí huệ đến Telopa và bậc đại Bà la môn. Các Ngài trao truyền cho Naropa và Maitripa, rồi Naropa và Maitripa lại tiếp tục trao truyền cho Marpa, rồi Milarepa, người đã trao truyền cho Đạo sư Gampopa. Dòng truyền thừa Kadampa là từ đức Phật Thích Ca Mâu Ni đến đức Di Lặc, Vô Trước (Asanga), Tịch Thiên (Shantideva), Suvarnavipa, Atisha, Dromtönpa, Chenngawa, Gyagom, Đạo sư Gampopa và Lạt ma Gomtsul. Từ đó các Ngài tuân tự trao truyền lại. Đại giáo lý đến đây là hoàn thành.

Lành thay công đức! Sarva mangalam!

BẢN QUYỀN



DHARMA EBOOKS PUBLICATIONS



Tác phẩm này được cấp phép theo Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.

Dịch giả: Khenpo David Karma Choephel

Dịch bởi: Tsering Lhamo

Trang bìa và lên trang: Beata Tashi Drolkar

Bản eBook đầu tiên: 08/2024

DHARMAEBOOKS.ORG

Dharma Ebooks là một dự án của Dharma Treasure, hoạt động dưới sự chỉ dẫn biên tập của đức Gyalwang Karmapa 17, Ogyen Trinley Dorje. Quyền sở hữu của Dharma Ebooks thuộc về Tổ chức Dharma Treasure.



正法寶藏
Dharma Treasure