

## Một chỉ dẫn về tính đúng lúc của thực hành

*Kyabje Dilgo Khyentse Rinpoche*

Nếu bạn thực hành Pháp vào thời điểm thích hợp, bạn có thể chắc chắn sự thực hành sẽ là một quá trình thích hợp và nó sẽ trở thành một phương cách tuyệt vời để hoàn thiện những kinh nghiệm và sự giác ngộ.

**Này thiện nam tử, có mười sự thật<sup>1</sup>.**

**Nếu giáo Pháp của Đức Phật vẫn còn hiện hữu và con có một niềm tin vững chắc thì đơn giản con đã tích lũy rất nhiều công đức trong quá khứ.**

Vậy mối quan hệ giữa niềm tin và giáo Pháp ở đây là gì? Đó chính là đối tượng chân chính của niềm tin không gì khác chính là giáo lý của Phật Đà. Chúng ta cần phân biệt giữa những đối tượng đáng được chúng ta tin tưởng với những đối tượng không xứng. Những đối tượng xứng đáng là Tam Bảo: vị Phật toàn giác, giáo Pháp và Tăng già. Những người không xứng đáng gồm có các vị thần như Đế Thích hay Phạm Thiên, hay những sinh linh như *tsen*, kẻ mà con người nương tựa. Thậm chí nếu chúng ta nương tựa họ một cách chân thành, những đối tượng không xứng đáng như vậy cũng không có năng lực bảo vệ chúng ta bởi vì họ cũng chưa thoát khỏi luân hồi. Dù Đức Phật có giảng dạy, nhưng nếu giáo Pháp của ngài không tồn tại đến ngày hôm nay, chúng ta sẽ không thể nhận bất cứ giáo lý gì và đưa chúng vào thực hành. Khi giáo lý còn tồn tại, chúng ta có cơ hội được nghe và quán chiếu về chánh Pháp. Vì vậy, nếu giáo Pháp còn hiện diện và bạn tin tưởng, đó là một dấu hiệu cho thấy bạn đã tích lũy rất nhiều công đức trong quá khứ.

*Một khi con đã có được những tự do và thuận duyên, đừng lãng phí chúng.*

Nếu bạn không tinh tấn miên mật và bạn không thể tận dụng cơ hội hiện tại này, không có gì chắc chắn trong đời sau bạn có thể tái sinh ở một nơi có giáo lý Phật Đà xuất hiện hoặc bạn chẳng thích nó và không có niềm tin. Vì vậy bạn

---

<sup>1</sup> Tiếng Tạng yin pa, nghĩa là, “nó là ...”

không nên lãng phí cơ hội này bằng cách sử dụng thân người một cách vô ích và trống không. Điều quan trọng nhất để tận dụng cơ hội như thế là có một niềm yêu thích Pháp. Nếu bạn không yêu thích, dù giáo lý có ở đó, bạn cũng sẽ không bao giờ thực hành chúng. Bạn sẽ giống như con chó được cho một ít cỏ – mà nó không hề thích ăn.

Tuy nhiên, thậm chí nếu bạn thích, cũng có nguy cơ rằng bạn không thể hiểu được cốt lõi của nó, vì vậy bạn cần theo chân một vị thầy chân chính. Một người ăn xin xin người giàu có đồ bố thí, chứ không thể xin những người ăn xin khác, vì họ chẳng có gì.

**Nếu con yêu thích Phật Pháp, và gặp một vị Đạo sư có thể ban các giáo huấn, điều này đơn giản như người mù vớ được viên ngọc quý.**

Nếu một người mù tình cờ có được viên ngọc quý trong đất cát trên đường, điều này thật tuyệt diệu. Mọi mong ước của anh ta sẽ được thực hiện và anh ta cũng có thể biến các mong ước của chúng sinh khác thành hiện thực. Và trong cuộc đời này anh ta sẽ có đồ ăn và quần áo, sự giàu có và thịnh vượng. Nhưng tìm được các lời chỉ dẫn về Pháp thì thậm chí còn quý giá hơn, bởi lẽ viên ngọc quý chỉ có thể cho chúng ta thứ ta muốn trong đời này, Pháp có thể biến mọi ước mơ trong đời này lẫn tương lai thành hiện thực. Vì thế, một đệ tử chân thành gặp được một vị thầy chân chính, anh ta đã có phương tiện để đạt đến giác ngộ trong một đời.

*Sau này, sẽ rất khó để tìm được vị thầy như vậy một lần nữa, vì thế hãy ở bên ngài một thời gian dài, như đôi mắt luôn ở trên trán<sup>2</sup>.*

Nói chung, bất cứ nơi nào ta đi đến, dù ngày hay đêm, chúng ta đều chăm sóc cơ thể mình, nhưng đặc biệt cần chăm sóc đôi mắt. Chúng ta có một mối bận tâm tương tự giữa thân người quý báu này và các chỉ dạy của đạo sư và ở với thầy trong một thời gian dài, vì sẽ rất khó để lại có một cơ hội như vậy.

---

<sup>2</sup> Một cách dịch khác: nương tựa vào vị thầy như đôi mắt trí tuệ của con trong một thời gian dài, mà không tách rời với ngài.

**Nếu niềm tin, sự tinh tấn, trí tuệ xuất hiện đồng thời trong một thân người mà không có lỗi lầm, đơn giản là những phẩm tính tốt đẹp này là kết quả của việc rèn luyện trong chánh Pháp.**

Khi chúng ta đã có thân người quý báu này, tự do khỏi tám hoàn cảnh có thể xâm phạm và tám thiên hướng đối lập, chúng ta cần tận dụng ngay để thực hành Pháp. Nếu cùng lúc, chúng ta có niềm tin, tinh tấn, trí tuệ, chúng ta có ba phẩm tính cần thiết để thực hành Kim Cương thừa. Trong Kim Cương thừa, thừa cao nhất và rộng lớn nhất, đầu tiên đạo sư chỉ dẫn đệ tử đã có niềm tin bằng mười quán đỉnh bên ngoài để làm lợi lạc. Sau đó, với những đệ tử thực sự tinh tấn, ngài sẽ truyền năm quán đỉnh bên trong cho phép những khả năng. Với những đệ tử còn có một trí tuệ, ngài sẽ trao truyền ba quán đỉnh bí mật mở rộng. Ba phẩm tính này thì bình đẳng trong Kinh thừa: không có niềm tin sẽ chẳng thể tiến bộ trên con đường tu; không có sự tinh tấn sẽ không có kết quả nào trong việc thực hành dù đã lắng nghe, quán chiếu và thiền định; và không có một sự thông minh mẫn cán và trí tuệ, bạn sẽ không bao giờ hiểu được điểm quan trọng của giáo lý, dù có nỗ lực thế nào. Nếu bạn có cả ba điều này, đó là một dấu hiệu cho thấy bạn đã tu tập trong quá khứ và phát triển những phẩm tính này. Vì vậy,

*Hãy tinh tấn trong cách thức làm cho ba phẩm tính này phát triển.*

Tâm của chúng sinh bình thường thì hoàn toàn không kiên định, nó rung động như cỏ *kusha*, sẽ đổ về hướng mà gió thổi. Bởi vậy, bạn cần rất tinh tấn, lấy các bậc hiền triết vĩ đại trong quá khứ làm tấm gương, những người đã làm cho niềm tin, sự tinh tấn và trí tuệ của bản thân tăng trưởng. Nếu không thì, bạn sẽ không thể làm cho mình không rơi trở lại và bị cuốn vào vòng luân hồi. Đó là lý do đoạn kinh sau nói rằng,

**Nếu con sinh ra trong luân hồi và họ hàng mắng mỏ con<sup>3</sup>, điều này đơn giản là sự thúc giục con thực hành.**

*Hãy tự quyết định và thực hành Pháp.*

---

<sup>3</sup> Tiếng Tạng *rgya gad zer*, mắng mỏ ai đó như kiểu nói với bạn rằng thực hành Pháp là tốn thời gian và bạn nên làm việc khác xứng đáng hơn.

Dù bạn bè và người thân có ý nghĩ thế nào với bạn, những lời khuyên, lời cầu xin của họ chỉ làm tăng sự bám chấp của bạn trong luân hồi – và nó là bởi vì những cảm xúc khổ đau và hành động trong quá khứ khi bạn ở trong luân hồi lần đầu. Điều này giải thích tại sao việc lắng nghe những ý kiến của họ sẽ ngăn cản sự thực hành. Bạn cần phải tự mình quyết định. Nếu bạn thực sự muốn thực hành Pháp một cách đúng đắn, người duy nhất có thể cho bạn lời khuyên chính là vị thầy tâm linh; lời khuyên duy nhất bạn có thể tin tưởng là giáo lý của Phật. Trong khi chẳng có điều gì mà vị thầy nói là không đúng với giáo Pháp, bất cứ lời khuyên nào của cha mẹ hay gia đình bạn dù rằng cũng vì tình thương yêu đều chỉ dựa trên sự ngu dốt, vì họ vẫn bị cuốn trong u mê của luân hồi. Không may mắn thay, họ chỉ có thể bảo chúng ta rằng bảo vệ làn da thì quan trọng thế nào và xua đuổi kẻ thù; hay chúng ta sẽ can đảm ra sao khi đánh bại kẻ thù; và họ sẽ tự hào thế nào nếu chúng ta thành công trong điều đó. Vì vậy, bạn nên quyết định dứt khoát không làm theo các lời khuyên của bất kỳ ai trừ thầy của bạn và như hạt thủy ngân trên đồng bụi, vẫn hoàn toàn sạch và không bị trộn lẫn với các hạt bụi quanh nó.

**Nếu việc con sở hữu nhiều thứ và con sẵn lòng cho chúng đi xảy ra khi có một người ăn xin, điều này đơn giản rằng hạnh bố thí đã đến mức hoàn hảo.**

Để có thể thực hành hạnh bố thí, khi bạn có những thứ như là thức ăn, quần áo, tiền hay tương tự, bạn nên mong muốn được cúng dường lên Tam Bảo hoặc là cho những người ăn xin. Như thế, nếu bạn gặp một người ăn xin, mọi điều kiện thích hợp cho một hành động hào phóng đã hiện hữu. Bạn nên tận dụng triệt để khi ba điều này xảy ra cùng nhau và cho đi nhiều như bạn có thể và đừng bị ảnh hưởng bởi tính bủn xỉn. Nếu bạn nghĩ rằng, “Bây giờ tôi chẳng cho đâu, sau này tôi sẽ làm thế,” hay “Người ăn xin này chẳng xứng đáng, tôi sẽ cho người khác mà thực sự cần,” bạn sẽ không bao giờ có thể hào phóng được. Hãy nhìn vào những con ong, đã hút mật và tích trữ chỉ để cuối cùng bị người khác lấy đi. Và con chuột, dành bao thời gian tích trữ ngũ cốc cuối cùng cũng bị kẻ khác lấy đi. Hãy

nhìn vào những người cực kỳ giàu có trên thế giới này, họ chẳng bao giờ nghĩ đến việc cúng dường Tam Bảo hay cho những kẻ túng thiếu<sup>4</sup>. Tài sản của họ được chất đống chẳng để làm gì; đây là một sự lãng phí. Những người nghèo chỉ cúng dường một ngọn đèn bơ với một ý định trong sáng sẽ nhận được nhiều công đức hơn khi họ chết so với những người hiển nhiên giàu có mà không thể cho đi thứ gì hay cúng dường. Vì vậy,

*Đừng để bị trói buộc trong nút thắt bản tiện, hãy cho đi một cách không thiên vị.*

Đừng kén cá chọn canh trong sự bố thí của bạn, nghĩ rằng sẽ tốt hơn nếu cho người này hơn là người khác. Mọi hình thức cúng dường hay cho đi đều tốt như nhau. Bạn không nên tưởng tượng rằng việc cúng dường Tam Bảo là một điều gì đó được đề cao trong khi cho một người ăn xin thì rất hạn chế (“Ông ta sẽ chỉ ăn cái mình cho, và như thế là kết thúc”). Bản thân Đức Phật trở thành một vị Phật bằng cách hoàn thiện hạnh bố thí và cho những người túng thiếu. Bởi vì ngài rất hào phóng đến mức lòng bi mẫn vĩ đại và trí tuệ phát triển trong ngài. Vì thế ở đây không có sự khác biệt giữa việc cúng dường Tam Bảo và cho những người nghèo. Trên thực tế chúng ta nên coi mọi chúng sinh chúng ta gặp, người ăn xin và những kẻ khác, như những vị thầy chỉ chúng ta con đường và giúp đỡ chúng ta hoàn thành mong ước giác ngộ. Chúng ta nên cúng dường họ và cho đi mà không phân biệt.

**Khi con đang thực hành, nếu những khổ đau xảy đến, đơn giản đó là con đang tịnh hóa những ác hạnh.**

*Hãy hoan hỷ và từ bỏ tri kiến sai lầm.*

Nếu bạn dành trọn cuộc đời cho việc thực hành cô độc ở một ngọn núi, bạn chắc chắn sẽ gặp rất nhiều chướng ngại. Bạn có thể sẽ bị ốm, bị đau, và phải trải qua nhiều tình trạng đối nghịch. Vào những lúc như thế, đừng bao giờ nghĩ rằng, “Dù tôi đang thực hành Pháp, tôi gặp toàn là rắc rối. Pháp chẳng vĩ đại tẹo nào. Tôi đã theo một vị thầy và thực hành rất nhiều, nhưng khó khăn thì cứ ở bên

---

<sup>4</sup> Ngụ ý ở đây là về ý niệm cúng dường cho các bậc thánh và bố thí cho các chúng sinh thấp hơn.

tôi.” Những ý nghĩ như vậy là sai lầm. Bạn cần nhận ra thông qua lực gia trì và sức mạnh của việc thực hành, bằng cách trải qua ốm đau và những khó khăn khác, giờ đây bạn đang tịnh hóa và xua tan những ác hạnh bạn đã gây ra trong quá khứ, những thứ làm cho bạn sinh vào địa ngục hay những cõi thấp khác trong đời tương lai. Bằng cách tịnh hóa như thế khi có cơ hội, bạn sẽ đi từ hạnh phúc này đến hạnh phúc khác. Vì thế, đừng nghĩ rằng, “Tôi không đáng bị đau ốm này, những chướng ngại này, những ảnh hưởng xấu này.” Thay vào đó, hãy nhận ra rằng, nhờ lòng từ bi của bậc đạo sư và năng lực của việc thực hành bạn có thể hoàn toàn tịnh hóa bản thân khỏi những ác hạnh trong quá khứ. Hãy trải nghiệm những khó khăn như là ơn phước của Tam Bảo. Hơn thế, hãy khắc ghi trong tâm rất rất nhiều chúng sinh cũng đang khổ đau như vậy. Cầu nguyện rằng những khổ đau bạn đang trải qua sẽ thay thế cho tất cả khổ đau của chúng sinh khác, bằng cách nghĩ rằng, “Cầu cho mọi đau khổ của chúng sinh sẽ dồn hết vào con.” Bởi vậy, khi bạn trải qua những khó khăn, bạn cần phải thấy hạnh phúc và tránh các ý nghĩ kiêu như, “Tại sao những điều tồi tệ lại đến với mình? Đạo sư và Tam Bảo chẳng quan tâm đến mình, thực hành cũng chẳng giúp ích gì.”

**Nếu mọi người thù ghét một hành giả Phật Pháp, người mà không làm gì sai, đơn giản họ đang đưa hành giả đó đi trên con đường của hạnh nhân.**

*Hãy tránh sự hận thù và những ý định xấu; giữ trong tâm những lợi ích của nhân.*

Như ngài Kunkhyen Jigme Lingpa từng nói:

Một kẻ thù đền đáp điều tốt của con bằng những điều xấu giúp con tiến bộ trong tu tập.

Lời buộc tội bất công của anh ta là một đòn bẩy đưa con vào con đường đức hạnh.

Anh ta là vị thầy phá tan mọi sự gắn bó và ham muốn của con.

Hãy nhìn vào lòng tốt đó, thứ mà con sẽ chẳng bao giờ có thể đền đáp lại!

Nếu ai đó chỉ trích hay đổ lỗi cho bạn, dù bạn chẳng làm điều gì sai, đừng buồn hay tức giận mà hãy cố giữ sự kiên định. Thay vào đó, hãy biết ơn họ: coi điều đó như một cơ hội để tịnh hóa những hành động của chính bạn trong quá khứ khi bạn cũng đổ lỗi cho họ. Hãy mặc chiếc áo giáp kiên nhẫn, quán chiếu đoạn văn sau:

Không sự xấu xa nào bằng sân,  
Không sự khổ hạnh nào bằng nhẫn,  
Vì thế hãy giữ mình trong hạnh nhẫn,  
Dù hoàn cảnh ra sao, hãy kiên định<sup>5</sup>.

Ngài Jigme Lingpa đã từng nói, mặc dù mọi người đổ lỗi và chỉ trích ngài không có lý do, ngài luôn cầu nguyện rằng, “Cầu cho những người này trở thành đệ tử của con trong tương lai để con có thể làm lợi lạc cho họ.” Và thực tế, trong tương lai ngài đã thị hiện là ngài Do Khyentse Yeshe Dorje và Jamyang Khyentse Wangpo<sup>6</sup>.

Đó là câu chuyện minh họa cho những lợi ích của nhẫn. Một trong số các đời trước quý giá, thị hiện là một vị Bồ tát, Đức Phật là Nhà Hiền Triết Lời Nói Nhẫn Nhục. Mặc dù là em trai của nhà vua, ngài đã từ bỏ một cuộc đời thế tục và ẩn cư thiền định trong rừng. Một ngày nhà vua và các Hoàng Hậu của ngài đi thăm khu rừng. Nhà vua đã ngủ thiếp đi, và trong khi ngài ngủ, Hoàng Hậu đi dạo quanh và tình cờ gặp nhà hiền triết, Lời Nói Nhẫn Nhục. Khi nhà vua tỉnh giấc và thấy mọi người đi hết, ông đi tìm các bà vợ và cuối cùng phát hiện họ đang ngồi nghe giảng quanh nhà hiền triết. Trong cơn giận dữ, nhà vua rút gươm và quát, “Nhà ngươi là ai?”

Nhà hiền triết đáp, “Họ gọi thần là Lời Nói Nhẫn Nhục.”

Nhà vua cười, “Để xem ngươi nhẫn nhục đến đâu!” và ngài dùng cây gươm cắt vị hiền triết thành từng mảnh, cắt tay và chân. Cuối cùng, khi ông ta sắp cắt đầu nhà hiền triết, một lời nói thốt lên:

---

<sup>5</sup> Xem *Nhập Bồ Tát hạnh*, VI, 2.

<sup>6</sup> Do Khyentse Yeshe Dorje (1800-?) và Jamyang Khyentse Wangpo (1820-1892). Không thể tính được mức độ lợi lạc của các hành động của hai bậc đạo sư này.

“Khi ông cắt tôi từng chút một, tôi nguyện rằng trong tương lai, khi tôi đã đạt đến giác ngộ, dần dần tôi sẽ xua tan những cảm xúc khổ đau của ông.” Thế là nhà vua cắt đứt đầu vị hiền triết. Từ cơ thể của vị hiền triết, sữa tuôn ra chứ không phải máu. Nhà vua bỗng nhiên nhận ra rằng, ông ta không giết một người bình thường, mà là một vị thành tựu giả.

Ông ta hỏi, “Nhà hiền triết đó là ai?” Khi ông ta biết rằng đó chính là em trai mình, người đã trở thành một bậc thánh khi thiền định trong rừng, ông ta cảm thấy ăn năn sâu sắc. Ông đem thân xác người em về kinh đô, tổ chức một lễ cúng dường rất lớn và xây dựng một bảo tháp để thờ xá lợi. Khi vị hiền triết đó trở thành Đức Thích Ca Mâu Ni, với sức mạnh của lời cầu nguyện trong đời trước, vị vua đã trở thành một trong năm đệ tử đầu tiên nhận giáo lý của ngài ở Varanasi. Bởi vậy, một vị Bồ Tát là người mà khi quy y nghĩ rằng, “Cầu cho những hiểm nguy người khác gây cho con biến thành sợi dây kết nối mà nhờ đó họ có được hạnh phúc.”

Nếu chúng ta nhận được những kết quả từ thực hành hay thấy được người khác tôn trọng, chúng ta đừng bao giờ tự cao rằng các hành động chúng ta đang tăng trưởng. Hãy nhìn mọi thứ như là một giấc mơ, rất huyền hoặc, và tránh bám chấp vào sự giàu có và tài sản, nếu không bạn sẽ rơi trở lại luân hồi và kết thúc với hai bàn tay trắng.

**Nếu con có một niềm tin hoàn hảo cùng với việc áp dụng các giáo huấn vào thực hành, điều đó đơn giản là con sẽ đi đến tận cùng của nghiệp.**

Giáo huấn là cái chúng ta đưa vào thực hành. Chỉ đơn thuần đọc đơn thuốc của bác sĩ sẽ chẳng bao giờ chữa nổi bệnh cho mình. Các lời chỉ dạy của vị thầy sẽ phải được đưa vào thực hành khi chúng ta đối mặt với những chướng ngại và khó khăn. Chúng ta nên sử dụng chúng một cách thích hợp và không bỏ sót điều gì. Cách dễ nhất để giết một người là bắn vào tim anh ta – anh ta sẽ chẳng sống nổi một giờ – nếu bạn áp dụng những huấn giảng một cách đúng đắn và đạt đến điểm quan trọng, chỉ một tháng thực hành cũng sẽ rất hữu ích trong việc xua tan những cảm xúc và hành động đau khổ. Nếu không, dù bạn có học hay nghe



Pháp bao nhiêu, các lời chỉ dạy và chính bạn cũng sẽ đi theo những hướng khác nhau. Nếu bạn không kiên định trong thực hành để vượt qua sự bám chấp cá nhân và những cảm xúc đau khổ, cái được gọi là sự tiến bộ trong thực hành của bạn chỉ là vô nghĩa, cũng chỉ là hư danh. Nhưng nếu thực hành thích hợp bây giờ,

*Trong tương lai con sẽ không sinh ra trong luân hồi nữa.*

Như con cá cắn câu bị lôi khỏi nước, bạn cũng nên bị cuốn hút bởi lòng từ bi của Đức Phật. Nếu trong đời này, bạn tinh tấn và thực hành đúng cách, thậm chí nếu bạn không đạt được sự giác ngộ tuyệt đối, bạn cũng sẽ sinh ra ở một nơi mà bạn sẽ gặp được Pháp, vị đạo sư và tiếp tục hành trì. Theo cách này, mối liên kết với Pháp của bạn càng lớn bao nhiêu thì bạn càng được lợi lạc bấy nhiêu. Thông qua thực hành, mọi bậc thánh trong quá khứ đã đạt đến mức độ giác ngộ của họ.

*Toàn bộ giáo Pháp đều là phương thức đối trị của sự gắn bó và thù địch.*

Nếu không thì sự tu tập sẽ chỉ làm tăng lòng tự hào; dành nhiều thời gian trong một hang động hay một vùng hẻo lánh sẽ chỉ là cách chôn cất tài sản, và bạn sẽ trở thành một linh hồn xấu xa. Thực hành sẽ không phải phương thuốc cho sự gắn bó và thù địch của bạn, nó cũng chẳng phải chánh Pháp.

**Nếu sự sợ hãi cái chết xảy ra cùng với việc ai đó qua đời, điều đó đơn giản là đã đến lúc con quay lưng lại với luân hồi.**

Một lần, Đức Thế Tôn đi ngang qua bốn người đàn ông đang gắng sức đập một tảng đá lớn đang chặn đường. Dù gắng sức thế nào họ cũng không thể di chuyển nó. Đức Phật đã thị hiện thần thông nhắc bổng tảng đá lên không trung bằng ngón chân, và khi nó rơi trở lại mặt đất, ngài biến nó thành sỏi bằng cách chỉ ngón tay. Mọi người đều kinh ngạc và nói, “Chắc chắn không có ai trên thế giới này có sức mạnh như ngài.”

Đức Phật đáp, “Có một người còn mạnh hơn ta rất nhiều.”

“Đó là ai?”

Đức Phật nói, “Khi ta nhập Niết bàn, ta sẽ gặp Chúa tể của Cái chết. Ông ta còn mạnh hơn ta rất rất nhiều.”

Cần phải luôn ghi nhớ trong tâm rằng chúng ta sẽ chết, và rằng chúng ta sẽ trải qua những đau khổ của cái chết. Điều này không chỉ đúng với chúng ta. Hãy nghĩ xem trong tháng trước bao nhiêu người đã chết. Và tiếp tục xem họ chết như thế nào: một số chết già, số khác chết trẻ, trong rất nhiều hoàn cảnh khác nhau. Vậy những người đó bây giờ ở đâu, họ đã kết thúc cuộc đời này để đến đâu trong sáu nẻo? Một vài trong số đó phải trải qua những đau đớn khủng khiếp. Và chúng ta cũng sẽ trải qua những đau đớn như vậy. Khi chúng ta quán chiếu về những khổ đau sắp rơi xuống đầu chúng ta, nó dường như chẳng có thứ gì trong đời sống thế tục này có thể làm ta lợi lạc.

*Đừng gắn bó vào hạnh phúc và những tiện nghi trong cuộc đời này.*

Món ăn dầu ngon đến đâu cũng sẽ biến thành phân. Quần áo đẹp dường nào cũng chỉ che đi thứ bên dưới lớp da – bốn đại như thịt, máu và bạch huyết. Vì thế chúng ta mặc quần hoa áo gấm để làm gì? Cuộc đời này trôi nhanh như đám mây trên trời; nó sẽ biến mất ngay thôi. Chẳng ai có thể nói họ sẽ sống bao lâu. Và nếu họ có thể nói được tuổi thọ của mình, không ai có thể chắc chắn liệu họ có hạnh phúc và hài lòng với cuộc đời này. Không có điều gì là chắc chắn – dù là hoàn cảnh cái chết xảy đến hay cuộc đời này, vì thế đừng gắn bó với những thứ trong cuộc đời. Cách duy nhất để sử dụng cuộc đời này một cách thích hợp là thực hành Pháp, và làm như vậy từ khi còn trẻ, vì khi đó thân và tâm bạn trong điều kiện tốt nhất. Chúng ta có thể nghĩ rằng, “Trong hai mươi năm tới, hay có lẽ ít hơn, tôi sẽ đủ tiền để từ bỏ công việc và thực hành Pháp.” Nhưng ai mà biết khi nào tử thần gõ cửa; hay trong thời gian đó chúng ta có thay đổi không? Vì thế bản văn gốc viết rằng,

**Nếu con nghĩ rằng trước tiên con sẽ hoàn thành các kế hoạch trong cuộc đời và sau đó thực hành một chút, điều đó đơn giản là mưu kế trì hoãn của ma quỷ.**

*Đừng để bị rơi vào tầm ảnh hưởng của ma quỷ như vậy là rất quan trọng.*

Thứ mà chúng ta gọi là ma quỷ ở đây không phải có mắt kính bảo vệ, cái miệng há to, hàm răng sắc nhọn và bộ mặt dữ tợn. Ma quỷ thực sự chính là sự ham muốn các hoạt động thể tục, sự gắn bó với bạn bè và người thân, lòng thù ghét kẻ thù, và sự thật chúng ta bị cuốn trong tám ngọn gió đời, cùng với các hoàn cảnh – dù tốt hay xấu – đều có thể làm ta đi lạc khỏi con đường Pháp. Các điều kiện thuận lợi sẽ rất khó đối trị và sử dụng trên con đường tu bởi vì chúng làm ta xao lãng và quên đi Pháp. Vì thế khi bạn có những thứ chúng ta cần – như tiền, vị thế, một ngôi nhà tiện nghi, thức ăn và quần áo – chúng ta không nên bám chấp vào đó mà hãy coi chúng như là ảo mộng, như những thứ chỉ xuất hiện trong mơ.

Một cách tương đối, các điều kiện không mong muốn thì dễ trị hơn. Sẽ khá dễ hơn để thiền định về hạnh nhân khi ai đó giận dữ hay đe dọa chúng ta, và thực hành khi chúng ta ốm bởi vì đó là nguyên nhân của khổ đau và khổ đau nhắc nhở chúng ta đến Pháp. Nhưng khi chúng ta hạnh phúc, mọi thứ đều ổn, những điều kiện tốt có xu hướng hòa vào với tâm ta, như dầu mát xa, dễ dàng lan tỏa trên cơ thể. Khi chúng ta tận hưởng những khoảng thời gian tốt đẹp, sự bám chấp dễ dàng ngự trị trong tâm, ma quỷ trưởng tử của các vị trời đã đến. Trong bốn loại ma quỷ, thì đây là thứ ma quỷ tạo ra sự tự hào: chúng ta trở nên đam mê thành công, danh tiếng và sự giàu có. Sẽ rất khó để xóa đi tâm tự hào này.

**Trích: *Chúc thư của Đức Zurchungpa*<sup>7</sup>, *Một luận giải về Tám mươi chương lời khuyên cá nhân của Zurchung Sherab Trakpa*.**

Việt dịch: Pema Jyana.

Mọi sai sót trong bản dịch Việt ngữ là lỗi của dịch giả, xin sám hối trước chư Thượng sư và dòng truyền thừa.

---

<sup>7</sup> Trong bản văn này, những dòng in đậm là bản văn gốc của ngài Zurchungpa, những dòng in nghiêng là lời chú thích, bình giảng của ngài Shechen Gyatsap Rinpoche – vị thầy gốc của Đức Dilgo Khyentse Rinpoche, và những dòng chữ in thường là luận giải của Khyentse Rinpoche. (ND)

Mọi công đức có được từ bản dịch này xin hồi hướng Pháp giới chúng sinh.

Bản dịch này xin được dâng lên Thánh Trulzhig Rinpoche, nguyện cầu Thánh sớm tái sinh Ta Bà. Dịch giả xin gửi lời cảm ơn chân thành tới Đức Minling Khenchen Rinpoche, bậc thầy từ ái của huynh đệ kim cương truyền thống Cổ Mật.