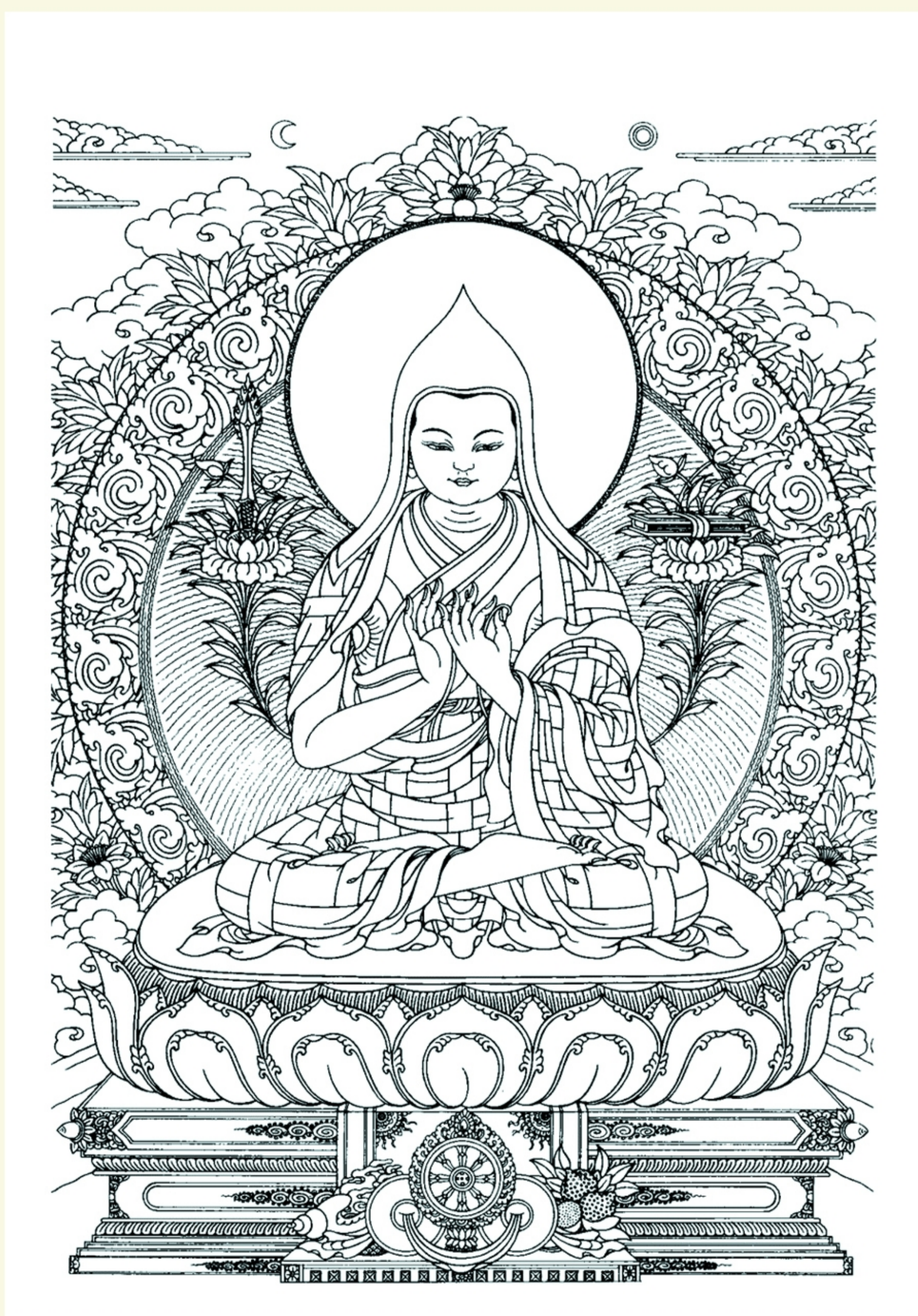


Đức ĐALAI LAMA thuyết giảng  
Hồng Như Việt dịch

LAMRIM CHENMO SYNOPSIS

# LAMRIM ĐẠI LUẬN TOÁT YẾU

Trình Tự Đường Tu Giác Ngộ



VIET NALANDA FOUNDATION

Ấn Tổng 2010





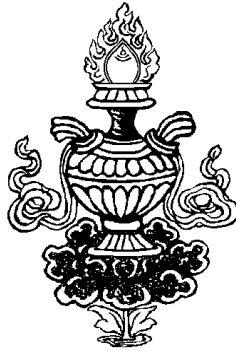


**Đức Đạt lai Lama thuyết giảng**  
**Hồng Như chuyển Việt ngữ**

*LAMRIM CHENMO SYNOPSIS*

**LAMRIM ĐẠI LUẬN TOÁT YẾU**

**Trình Tụ Đường Tu Giác Ngộ**



**Khóa Giảng Dharamsala Xuân 2005**  
**Ấn Tổng 2010**

# SÁCH ÁN TỔNG – KHÔNG BÁN

Tùy nghi phổ biến  
với điều kiện giữ nguyên nội dung và không bán.

Muốn in sách ấn tổng, xin vui lòng liên lạc về  
banbientap@batnha.org

Translated from the English transcript of the DVD: *Lamrim Synopsis*,  
published by Namgyal Audio Visual Archive. PO McLeod Ganj, Distt  
Kangra, Dharamsala 17219, Himachal Pradesh, India

English Version © Namgyal Monastery,  
All right reserved, unauthorised copying, reproduction prohibited.

Vietnamese Version © Hong Nhu Thubten Munsel 2009  
Vietnamese translation published for free distribution with permission from  
the Office of His Holiness the Dalai Lama.  
*Bản dịch Việt ngữ xuất bản ấn tổng với sự chấp thuận của Văn Phòng đức  
Đalai Lama.*

## LỜI NGƯỜI DỊCH VIỆT NGỮ

Vào khóa giảng mùa Xuân năm 2005, từ 24/02 đến 09/03, đức Dalai Lama ban khẩu truyền trọn bộ *Đại Luận về Trình Tự Đường Tu Giác Ngộ* [còn gọi là *Lamrim Đại Luận*] của Lama Tông Khách Ba [1357-1419], sơ tổ dòng Gelug, tại Thekchen Choeling Temple, Dharamsala, miền Bắc Ấn Độ.

Trước mỗi thời truyền pháp, đức Dalai Lama dành ít thời gian thuyết giảng về tinh túy của Phật pháp, vạch ra mọi điểm then chốt của đường tu giác ngộ, khởi từ bước đầu cho đến tận quả vị Phật, giảng rõ tinh túy của cả ba cỗ xe, Thanh văn thừa, Đại thừa hiển tông và Đại thừa mật tông. Với cách trình bày cực kỳ chặt chẽ cô đọng, luận giải của đức Dalai Lama mang trọn cốt tủy Phật pháp.

*Lamrim Đại Luận Toát Yếu* thích hợp với mọi người, mọi tông phái, mọi pháp môn. Cả bốn dòng Gelug, Sakya, Kagyu, Nyingma, cả hiển phái, mật phái, hay cả người không tôn giáo tín ngưỡng cũng sẽ đều được nhiều lợi ích từ bài pháp này.

Bài giảng thân thành DVD, dài sáu tiếng. Đức Dalai Lama giảng tiếng Tạng kèm phụ đề tiếng Anh, nguyên văn Anh ngữ được in ra giấy, không hiệu đính. Đệ tử Hồng Như Thubten Munsel vâng lời Geshe Thubten Dawa chuyển Việt ngữ từ bản in Anh ngữ nói trên.

Nguyện nương vào bản dịch này, người đọc nhận được trọn vẹn năng lực gia trì tối hảo, vì chúng sinh mà mau chóng thành tựu quả vô thượng bồ đề.

Hồng Như (Thubten Munsel),  
Sydney 2009

## MỤC LỤC

NGÀY 1	[Giá trị của Phật giáo] .....	7
NGÀY 2	[Sự vĩ đại của Lama Tông Khách Ba].....	21
NGÀY 3	[Sự vĩ đại của giáo pháp Lamrim].....	28
NGÀY 4	[Vô thường và cái chết].....	33
NGÀY 5	[Sơ căn: tâm cầu sinh thiện đạo] .....	36
NGÀY 6	[Trung căn: tâm chán khổ sinh tử] .....	41
NGÀY 7	[Thượng căn: phát tâm bồ đề] .....	48
NGÀY 8	[Tâm bồ đề: tinh túy đường tu giác ngộ].....	58
NGÀY 9	[Nội dung pháp hành].....	64
NGÀY 10	[Cơ cấu đường tu] .....	66
NGÀY 11	[Thâm nhập chân tánh thực tại].....	71
NGÀY 12	[Duyên sinh và tánh không] .....	84
NGÀY 13	[Chỉ và quán].....	97
NGÀY 14	[Tinh yếu mật thừa].....	107

*Tựa đề từng ngày do dịch giả tiếng Việt thêm vào.*

## **Đôi lời về ý nghĩa chữ Lamrim**

Chánh Văn Giáo pháp *Lamrim* là do ngài Atisa soạn tác. Tiếng Việt dịch là *Đèn Soi Đường Giác Ngộ*, Hán Việt là *Bồ Đề Đạo Đăng Luận*. Bài pháp này trở thành nền tảng của Phật Giáo Tây Tạng, của cả bốn dòng phái Gelug, Kagyu, Sakya, Nyingma.

Trải qua nhiều thế kỷ, các bậc chân tu của cả bốn dòng đã soạn tác nhiều bộ luận giải thích ý nghĩa chánh văn *Lamrim* của ngài Atisa, trong đó có ba bộ luận của Lama Tông Khách Ba, sơ tổ dòng Gelug: *Lamrim Đại Luận*, *Lamrim Trung Luận*, và *Lamrim Tiểu Luận*. *Lamrim* trong trường hợp này được gọi là *Trình Tự Đường Tu Giác Ngộ*, tiếng Hán Việt gọi là *Bồ Đề Đạo Thứ Luận*.

Lại có nhiều bộ luận giải thích ý nghĩa các bộ luận giải nói trên, gom thành cả một biển luận văn phong phú, bao gồm luận giải, luận giải của luận giải, sổ tay tu học về luận giải..., tất cả đều thuộc hệ *Lamrim*.

Bài giảng ở đây của đức Đạt Lai Lama là luận giải tóm lược tinh yếu của bộ *Lamrim Đại Luận* của Lama Tông Khách Ba.

*[dịch giả ghi chú]*





Lama Tông Khách Ba [Lama Tsong Khapa]

## NGÀY 1

### [Giá trị của Phật giáo]

Trong hai tuần sắp tới, chúng ta sẽ nói về Phật pháp, sẽ cùng nhau xem bài pháp *Lamrim Đại Luận* của thầy Tông Khách Ba. Đây là một bài pháp tuyệt hảo, dạy mọi điểm tinh yếu trên đường tu, xác định thực tại chân thật của sự vật; một bài pháp tuyệt vời, được chư học giả trân trọng, đầy năng lực giá trị. Mặc dù hiểu biết không nhiều, tôi cũng xin tận lực giải thích về bài pháp này.

Về phần quý vị, xin đừng nghe pháp như nghe chuyện đời xưa, chuyện lịch sử, xin cũng đừng nghe pháp vì muốn trau dồi kiến thức. Các loại nhiễm tâm như tham, sân hay là si, cứ liên liên tạo tác ác nghiệp phiền não, từ đó phát sinh đủ loại khổ đau về sau. Đây là chuyện xảy ra hàng ngày. Vậy khi học về bài pháp này, quý vị phải xét từ trong mình, ứng vào nơi tâm của quý vị. Sự thật là chúng ta ai cũng mong hạnh phúc, không ai muốn khổ đau. Vậy mà cứ mãi khổ. Niềm an vui muốn giữ cho được hai mươi bốn tiếng đồng hồ cũng giữ không nổi, đừng nói gì đến nguồn an lạc vĩnh cửu. Tỉnh thoảng có được chút an vui, nhưng chẳng mấy chốc niềm vui đã bị xáo trộn. Nguyên nhân gây xáo trộn và biện pháp hóa giải sẽ được nói đến trong bài pháp này. Vì vậy quan trọng nhất là khi nghe pháp phải ứng ngay vào tâm mình, tư duy suy nghĩ, đối chiếu với hành vi cử chỉ của chính mình. Cần dụng tâm như vậy, phân tích, làm quen với giáo pháp này để mà chuyển hóa tâm. Đồng thời quý vị cũng cần phải

hướng tâm về đối tượng qui y để mà thỉnh nguyện. Làm như vậy sẽ tạo được đầy đủ mọi thuận duyên đến từ bên ngoài, giúp cho tâm quý vị hướng về Chánh Pháp, hướng về đường tu, đồng thời cũng sẽ giúp quý vị phá mọi chướng ngại, thành tựu viên mãn con đường tu tập của mình.

Theo như thường lệ, trước khi bắt đầu pháp hội *Lamrim* này chúng ta hãy cùng nhau tụng lời thỉnh nguyện chư đạo sư truyền thừa dòng giáo pháp *Lamrim*, bắt đầu từ đức Phật Thích Ca Mâu Ni, truyền xuống nhiều đời tổ sư tiếp nối. Hãy hướng tâm về chư vị để thỉnh lược gia trì.

Cũng theo thường lệ, trước khi tụng lời thỉnh nguyện đạo sư, hãy cùng nhau tụng Bát Nhã Tâm Kinh. Quý vị cũng biết, hệ kinh Bát Nhã là hệ giáo pháp Phạn tự trọng yếu của Phật. Trong hệ kinh Bát Nhã này có một bài kinh ngắn tên là *Hai Mươi Lăm Câu Tụng*, còn được gọi là *Bát Nhã Tâm Kinh*, rất quen thuộc với chúng ta. Phật tử Trung Hoa, Nhật Bản, Việt Nam, Đại Hàn đều thường đọc tụng kinh này. Cả tiếng Pali cũng có.

Trước khi đọc tụng *Bát Nhã Tâm Kinh*, chúng ta hãy đọc tụng bài *Tịnh Tâm Tam Pháp*<sup>1</sup>. Bài này được tụng bằng tiếng Pali ở Tích Lan, Thái Lan, Miến Điện v.v... chỉ là tôi không rõ nội dung có giống như bài tụng tiếng Tây Tạng hay không.

Vậy bây giờ chúng ta hãy làm như thế này: Sau *Bát Nhã Tâm Kinh*, chúng ta đọc câu xưng tán [đức Phật] nằm trong bộ luận *Hiện Quán Trang Nghiêm*<sup>2</sup> của ngài Di Lạc và *Trung Quán Luận* của ngài Long Thọ. Sau đó là bài thỉnh nguyện chư đạo sư truyền thừa giáo pháp *Lamrim*, tụng theo âm điệu của Tu Viện Chusang. Âm tụng kinh này phát xuất từ Tu Viện Dhakpo, nghe nói do chính đức Dalai Lama đời thứ hai (Gedun Gyatso) dạy khi

<sup>1</sup> Anh: *Three Practices for Purifying the Mind*

<sup>2</sup> Phạn: *Abhisamaya Alamkara*



ngài còn trẻ. Tu Viện Ngari được thành lập vào những năm cuối đời của ngài Gedun Gyatso, bấy giờ ngài đã lớn tuổi, hơi thờ ngẩn, vì vậy lối tụng của Tu Viện Ngari cuối câu nghe không rõ. Còn Tu viện Dharkpo học theo lối tụng khi ngài còn trẻ. Âm điệu tụng kinh này đến từ truyền thống độc đáo, chan chứa lực gia trì. Vì vậy bài thỉnh nguyện đạo sư truyền thừa *Lamrim* mở đầu và kết thúc pháp hội sẽ đều được tụng theo âm điệu tụng kinh của Tu viện Dhakpo.

Thầy Long Thọ, đức Phật thứ hai của thời đại này, có nói rằng: nếu muốn bản thân và mọi người đạt quả giác ngộ, phải biết gốc rễ nằm ở tâm bồ đề như núi, tâm đại bi vô lượng, và trí tuệ vượt thoát lãnh vực đối đãi.

Theo Phật giáo thì mục tiêu tối hậu của chúng ta là trí toàn giác. Đây là trạng thái hoàn toàn tự do, biết hết khắp cả, toàn thành mục tiêu tự lợi và lợi tha.

Địa vị toàn giác này có được là nhờ hành trì pháp tu hai nhánh: tu tâm bồ đề dựa vào đại từ đại bi và tu trí tuệ chứng tánh không. Nhờ phát huy, hoàn thiện và phối hợp tâm bồ đề cùng trí tuệ, chúng ta đạt đến quả vị toàn giác.

Đường tu đầy đủ trọn vẹn này có trong Phật giáo Tây Tạng, bao gồm toàn bộ mọi hệ thống tu tập trong Phật giáo – Đại thừa, Tiểu thừa và Mật thừa. Hệ thống Hinayana [Tiểu thừa] là đường tu phổ thông, là pháp tu sơ khởi mở vào Đại thừa. Theo đường tu phổ thông này thì phải dẹp bỏ mọi tâm lý chấp bám vào đời sống hiện tại và các kiếp tái sinh tương lai, phát khởi tâm nguyện kiên quyết muốn đưa bản thân thoát khỏi cảnh sinh tử luân hồi. Đại thừa chủ yếu nhắm vào việc tu tâm đại từ đại bi để phát tâm bồ đề. Tâm bồ đề chính là con đường đưa đến Phật quả. Tiếp theo là Mật thừa, là một phần của giáo pháp Đại thừa.

Nói tóm lại, nhiều cỗ xe như vậy chẳng qua chỉ là để phát tâm bồ đề. Có cỗ xe là đường tu sơ khởi đưa chúng ta vào với kinh nghiệm về tâm bồ đề, lại có cỗ xe như Mật thừa dùng để hoàn thiện tâm bồ đề. Toàn bộ Phật pháp bao gồm đầy đủ pháp sơ khởi tu tâm bồ đề, ngay chính pháp tu tâm bồ đề và giới luật tu tâm bồ đề. Nguồn giáo pháp trong sáng này của Phật giáo Tây Tạng thật bao la sâu thẳm. Cho dù thế gian có được một giáo pháp tuyệt vời như vậy, nếu quý vị không gặp không tu thì cũng chẳng để làm gì. Chúng ta phải trân quý giáo pháp sâu rộng này, với tầm vóc cực kỳ vĩ đại cho chúng ta quán sát tâm tư. Quán sát được gì đều có thể ứng ngay vào chính mình để điều phục tâm thức, nhờ đó đạt được niềm an lạc trước mắt và lâu dài. Có được khả năng tư duy về giáo pháp cực kỳ quý hiếm, được sinh ra ở một nơi gặp được giáo pháp này, nói cho cùng, chúng ta như vậy là đã có được kiếp người tuyệt hảo, cho chúng ta đầy đủ cơ hội bước theo con đường dẫn đến trí toàn giác.

Trong cử tọa ở đây hôm nay có những người bạn đến từ phương Tây, nơi mà Phật giáo trước đây không mấy thịnh hành. Mặc dù đây không phải là tôn giáo truyền thống của quý vị, nhưng nhờ phương tiện truyền thông hiện đại, ngày nay quý vị có được chút quan tâm đối với Phật giáo. Quý vị từ xa đến đây, vượt mọi khó khăn để tham dự pháp hội này. Lớn lên trong truyền thống tôn giáo riêng của mình, lẽ ra quý vị nên giữ đạo của mình mới phải. Nhưng mỗi người đều có căn cơ sở thích khác nhau, có người lại thích vận dụng lý trí để mà tư duy suy nghĩ. Có lẽ quý vị tìm đến với Phật giáo chính vì Phật giáo khuyến khích điều này. Hôm nay quý vị có mặt ở đây vì có lòng ưa thích Phật giáo.

Tôi sẽ thuyết giảng về *Lamrim Đại Luận*. [...] Tôi thấy hình như ở đây cũng có một số người thuộc sắc tộc Mông Cổ, như

Kalmuks, và một số người Nga. Mặc dù ngôn ngữ khác nhau nhưng ở nước quý vị, Tạng ngữ vẫn là ngôn ngữ của Phật pháp, vì vậy quý vị nghe pháp sẽ cảm thấy dễ hiểu hơn. Tôi sẽ nói pháp bằng tiếng Tạng miền Trung thổ, nếu quý vị nghe không hiểu thì quan trọng nhất là phải kiếm người thông dịch. Gần đây có nhiều vị thầy tu Mông cổ tu học ở các tu viện Tây Tạng, hiểu được Tạng ngữ, vì vậy xin các vị hãy quan tâm giúp người đồng hương nghe pháp.

Đặc biệt ở đây còn có những người đến từ Tây Tạng, [...] Quý vị đã phải chịu nhiều sự hy sinh lớn lao để mà đến đây hôm nay.

Ở đây chúng ta có Ladakhis, đặc biệt là có ngài Choephel Sopa-la. Nghe nói ngài gặp tai nạn? Bây giờ đã bình phục chưa? Ngài Sopa-la là bạn thân của tôi.

Ngoài ra, tôi tin chắc ở đây có nhiều người đến từ Kinnaur và các vùng Hy Mã Lạp Sơn khác, đã từng tu tập theo Phật pháp từ thời ông cha, giống như người Tây Tạng chúng tôi. Bản thân tôi đã thọ diệu pháp từ các vị lama quá cố đến từ vùng Kinnauri, thầy Tenzin Gyaltzen và Rigzin Tenpa, sau đó tôi cũng đã thọ pháp từ Rizong Rinpoche, là một bậc lama vùng Ladakh. Tôi vô cùng biết ơn tất cả các thầy. Trong cuộc tranh đấu cho tự do ở Tây Tạng, người xứ Ladakh và các vùng Hy Mã Lạp Sơn không những đã bày tỏ tình tương trợ mà còn chân thành nâng đỡ chánh nghĩa Tây Tạng qua phong trào "Xuống-Đường-vì-Hòa-Bình" v.v.. Tôi vô cùng biết ơn. Khi các tu viện lớn của chúng tôi không còn người tu học thì các vị xuất gia trẻ tuổi từ Ladakh, Kinnaur và Lahual-Spiti đã đến, đặc biệt là Tu viện Gomang. Các vị xuất gia trẻ tuổi này đã gánh lấy trách nhiệm giữ gìn chánh pháp ở những thời điểm khó khăn ấy. Tôi vô cùng trân quý những gì quý vị đã làm. Trong số những người nói trên, có nhiều vị hiện diện ở đây hôm nay. Nhiều vị xuất gia đến từ vùng Nam



Ấn. Ở đây hôm nay trời rất lạnh. Mặc dù nơi ăn chôn ở gặp nhiều khó khăn nhưng quý vị đã đến đây với trọn lòng nao nức.

Chúng ta vô cùng may mắn được sinh vào một nơi có thể tự nhiên gặp được toàn bộ giáo pháp Đại thừa, gồm cả Kim cang thừa. Nhưng chỉ dựa vào sự may mắn này mà cảm thấy thỏa mãn thì không được. Chẳng lợi ích gì cả. Bất cứ tôn giáo nào cũng có những tín đồ tự cho rằng mình may mắn được tu theo tôn giáo của mình. Phật giáo Tây Tạng còn giữ được trọn vẹn giáo pháp Phật dạy, chúng ta cần phải biết và hiểu rõ Phật pháp là như thế nào. Có biết rõ về Phật pháp mới thấu hiểu kiếp người quý vị đang có đây quý hiếm đến độ nào. Vì vậy nhất định phải tìm hiểu về Phật pháp.

Khi giảng pháp tôi thường chia bài giảng thành hai phần: đầu tiên giới thiệu về Phật giáo, sau đó nói về phương pháp hành trì. Tôi thấy làm như vậy rất quan trọng. Trước đây ở Tây Tạng, từ thế hệ này sang thế hệ khác, chúng ta đều là Phật tử thuần thành, không biết đến những hệ thống tôn giáo triết lý khác, trừ phi dụng công nghiên cứu. Chúng ta xem Phật giáo là lẽ đương nhiên. Trong môi trường như vậy, phương pháp giảng dạy *Lamrim* [pháp tu tuần tự giác ngộ] hay *Lo-jong* [pháp tu chuyển tâm] đều là hướng về người sẵn có lòng tin nơi Phật pháp. Các nhà luận sư Phật giáo Ấn Độ khi soạn tác phải đối diện với nhiều loại truyền thống triết lý khác nhau nên phương pháp giảng dạy của các vị có hơi khác hơn so với cách thuyết pháp của người Tây Tạng.

Tình trạng trong nước Tây Tạng hiện nay như thế nào? Cộng đồng Tây Tạng lưu vong đã được tiếp cận với nhiều truyền thống triết lý tôn giáo khác, tiếp cận với khoa học hiện đại và tinh thần khoa học thực nghiệm, thí nghiệm để xét xem sự việc có đáng tin

hay không, so sánh với kinh nghiệm cá nhân. Việc gì phù hợp với kết quả thực nghiệm thì chấp nhận, nếu chưa chứng minh được thì giữ trạng thái trung tánh. Ngược lại, có những sự việc hiển nhiên không thể chối cãi, không thể phân tích thí nghiệm mà phải xét bằng phương pháp khác. Hoàn cảnh hiện tại là như vậy. Ngài Tông Khách Ba có nói, cho dù quanh ta có người tu theo Phật giáo hay không, tâm thức của chúng ta cũng vẫn chờ mang nhiều chủng tử vọng tâm đến từ các đời quá khứ, vì vậy mà phải phát huy niềm tin có lý trí.

*"Không phải tôi xem Phật là cao, không phải tôi xem thường Kapila cùng các bậc thầy ngoài Phật giáo. Bất kể là ai nói đúng lẽ phải, tôi sẽ xem người ấy là đạo sư".*

Phải nên vận dụng lý trí để so sánh giữa các hệ phái triết lý trong ngoài Phật giáo, so sánh giữa Đại thừa và Tiểu thừa. Nếu như từ đó mà có được niềm tin xác quyết thì niềm tin này được xây dựng trên nền tảng luận lý vững chắc. Còn nếu chỉ tin một cách khơi khơi, tin kiểu như vậy giống như nước lã: để yên thì trong, động đến là đục ngầu. Quý vị sẽ dễ dàng sinh tâm nghi hoặc.

Hơn nữa, như vậy cũng khó mà tiến bộ. Nhắm mắt mà tin thì chẳng làm sao có được thành tựu tâm linh chân chính. Thành tựu chân chính chỉ đến từ sự chuyển hóa tâm thức, dựa trên kinh nghiệm chính xác và niềm tin xác quyết, chẳng thể có được nhờ niềm tin mù quáng.

Vậy quý vị nhất định phải thấy rõ đâu là nền tảng, đâu là tinh túy của Phật giáo. Trong tương lai, khi người Tây Tạng trong nước và ngoài nước đoàn tụ, lúc ấy đất nước Tây Tạng sẽ không còn như xưa, sẽ là một nước Tây Tạng tân tiến, không phải giống như cái thời mà dân làm ruộng chỉ biết làm ruộng, dân du cư chỉ biết du cư. Chúng ta sẽ không còn bị giới hạn trong

môi trường sống hạn hẹp của mình mà sẽ phải mở rộng ra với thế giới bên ngoài, phải biết rõ những gì đang xảy ra khắp nơi trên thế giới. Khi ấy phải có đủ khả năng bảo tồn Phật pháp, không thể nào ù lì đờ đẫn, đúng không? Cuối cùng chúng ta đã có được cơ hội vén mở cho mọi người thấy sự thâm sâu vi diệu của Phật giáo, tôi nghĩ như vậy rất tốt.

Ở Tây Tạng nơi nào cũng có Phật giáo nhưng phần lớn Phật tử chỉ còn biết tụng câu qui y trên đầu môi. Hỏi Phật, Pháp, Tăng là gì cũng chẳng biết. Chỉ biết tin suông, thấy đương nhiên phải là như vậy. Quý vị có thể nghĩ rằng Phật là pho tượng Phật Thích Ca nằm trong chùa, lại cảm thấy lạ sao Phật cứ mãi lặng thinh. Chúng ta phải biết rõ ý nghĩa của hóa thân nhiệm màu của Phật. Vì các thế hệ tương lai, phải hiểu rõ Phật pháp Tây Tạng là như thế nào.

Thế giới này có hai loại người: có tín ngưỡng và không có tín ngưỡng. Quý vị cần hiểu rõ cách suy nghĩ của họ, phân tích lý lẽ để hiểu làm như họ thì được lợi ích gì. Cần xét kỹ về lợi ích có tín ngưỡng hay không tín ngưỡng. Người có tín ngưỡng lại có thể chia hai loại: tin có đấng sáng tạo hay không tin có đấng sáng tạo. Hai loại tín ngưỡng này khác nhau ra sao? Vì sao lại tin như vậy? Tin như vậy thì sẽ như thế nào?

Những người không tin có đấng sáng tạo, tại sao lại có người chấp nhận có "ngã", có người không? Lỗi suy nghĩ của họ ra sao? Khác nhau như thế nào? Dù có tín ngưỡng hay không, ai cũng muốn được hạnh phúc an lạc lâu bền. Vì vậy phải hiểu rõ mỗi loại tín ngưỡng sẽ mang đến cho chúng ta lợi ích gì. Chúng ta cần phải hiểu rõ về các truyền thống tôn giáo, điều này rất quan trọng.

Trong quá khứ, Tây Tạng chỉ có Phật giáo nên phương pháp thuyết giảng phù hợp với môi trường này. Ở Ấn Độ có nhiều



truyền thống tôn giáo khác nhau, luôn thách thức lẫn nhau, cho nên cách giảng pháp khác với Tây Tạng. *Nhập Bồ Đề Hành Luận*, nói ví dụ, là một bài pháp dạy phương pháp hành trì, tuy vậy hai chương Nhẫn và Tuệ vẫn nêu ra nhiều cách phân tích lý luận của các truyền thống triết lý khác, lại có nhiều đoạn chứng minh Đại thừa là do chính Phật dạy v.v... Ngày nay vẫn cần phải chứng minh điều này. Các sử gia hiện đại cho rằng Đại thừa phát triển sau thời Phật tại thế chỉ là sản phẩm do các nhà học giả Phạn ngữ chế ra. Những đoạn luận văn xưa ngàn năm, chứng minh Đại thừa do chính Phật dạy, vẫn cần thiết cho thế kỷ hai mươi mốt này. *Lamrim* viết cho người tu Đại thừa nên không cần bảo vệ Đại thừa, cũng không hề dùng luận lý để chứng minh thuyết tái sinh, ngoại trừ một vài chỗ hiếm hoi trong bài pháp.

Những bộ luận như *Trung Quán Tâm Luận Tụng*<sup>3</sup> và *Lượng Thích Học*<sup>4</sup> là những bài pháp chứng minh thuyết tái sinh. Cần phải mở đường vào Phật pháp để mai sau phục hồi và hoàng dương Phật pháp ở Tây Tạng, hướng chi là bây giờ hãy còn sống lưu vong. Muốn hành trì theo Phật pháp thì cần hiểu rõ nét đặc thù của Phật pháp, hiểu rõ những điểm tinh yếu trong Phật pháp. Hành trì cúng lễ với lòng tin mù quáng, bây giờ đã quá thời. Giảng về thuyết tái sinh, về Đại thừa và cho rằng đây là điều hiển nhiên ai cũng phải đồng ý, bây giờ lối giảng này đã không còn thích hợp nữa. Ngài Tông Khách Ba soạn tác pháp *Lamrim* cho người đã học qua về hệ kinh Bát nhã và Trung quán. Ngài Gyaltsab Je khi giảng về trí tuệ bát nhã trong *Ngọc Tâm Luận*<sup>5</sup> thường vẫn trích dẫn *Lamrim*. Ngài Tông Khách Ba trong *Viên Toàn Vận Mệnh*<sup>6</sup> có nói rằng ngài đã nhờ *Lamrim* mà thâm nhập

---

<sup>3</sup> Phạn: *Madhyamikahridya*

<sup>4</sup> Phạn: *Pramanavrttika*

<sup>5</sup> Anh: *Jewel Heart*

<sup>6</sup> Anh: *Destiny Fulfilled*

được tuệ bát nhã. *Lamrim* rõ ràng là lời khai thị của hệ kinh Bát Nhã. Muốn hiểu *Lamrim*, phải tu lượng học, trung quán, luật tạng và A Tỳ Đạt Ma. Đạo sư Jamyang Shepa có nói rằng hệ kinh Bát Nhã bao gồm cả năm môn học chính.

Chúng ta nhất định phải tinh thông những bộ kinh điển này. Nói như vậy không phải chỉ là nói cho tăng ni. Đừng nghĩ rằng Phật tử tại gia không cần học, nghĩ như vậy là sai lầm lạc hậu vô cùng. Hơn nữa, trong Phật giáo, phải dùng trí tuệ để mà phát tâm đại bi, phát tín tâm. Không thể chỉ dựa vào lời Phật nói. Trí tuệ quan trọng hàng đầu. Nói theo chữ đời nay, chúng ta vận dụng bộ óc để mà chuyển tâm.

Chữ Pháp [Dharma] tiếng Tạng gọi là *chos*, có nghĩa là "*chuyển hóa và thay đổi tâm*". Chuyển tâm không có nghĩa là thay đổi trên phương diện nhận thức. Chức năng nhận thức của tâm tự nó không có vấn đề, không thể đoạn dứt, và cũng chẳng cần đoạn dứt. Tâm thức không thể ngừng. Chân tánh của tâm thì phi vật chất, bất khả đoạn diệt. Hễ tâm thức còn thì nhận thức và cảm xúc còn. Đây là điều không thể tránh. Vậy thì phải đoạn diệt cái gì đây? Thuần tâm nghĩa là gì? Thay đổi gì trong tâm? Đương nhiên là chúng ta có những kinh nghiệm cảm xúc, nhận biết đối cảnh; tuy vậy, cảm giác bất hạnh mà cảm xúc và nhận thức mang đến, đó chính là điều chúng ta muốn loại bỏ để được hạnh phúc.

Chúng ta không thể ngồi thiền để loại bỏ nhiệt độ trong không khí, ví dụ như cái lạnh này đây. Điều này khó lòng làm được. Họa may lạc trong thiền định về nội hỏa, toát mồ hôi ra thì hết lạnh. Bằng không, trời đang lạnh mà tưởng tượng là nóng thì cũng chẳng được gì. Tốt hơn nên kiếm áo ấm mặc vào. Không thể tu thiền để mà dẹp bỏ giá rét quanh đây. Có nhiều loại khổ

thể xác dùng vật chất xoa dịu thì tốt hơn. Vật chất bên ngoài hữu dụng trong những trường hợp như vậy.

Quan trọng hơn cả, đó là chúng ta gặp điều tốt hay xấu đều tùy ở cách suy nghĩ của chúng ta. Từ đó phát sinh hành động. Nếu cách suy nghĩ, thái độ của chúng ta không tốt, từ đó đưa đến lối hành xử gây bất hạnh cho mình cho người thân, tàn hại người khác, mang đến niềm ân hận. Mọi vấn đề đều đến từ tâm bất thuần thiếu kỷ luật của chúng ta, đây là điều cần phải thay đổi. Thái độ và lối tư duy của chúng ta cần được chuyển hóa cho tốt hơn. Vì sao? Lý do rất đơn giản: chúng ta ai cũng muốn được hạnh phúc, không ai muốn khổ đau. Phần lớn khổ đau đều đến từ lối tư duy suy nghĩ của chúng ta. Vì vậy cần phải chuyển hóa trạng thái tâm thức tạo khổ đau này.

Khổ đau thân xác là quả sinh từ ác nghiệp đã gieo. Ác nghiệp này cần được hóa giải ngay từ gốc rễ, bằng cách nắm giữ ngay từ nơi tâm. Không phạm ác nghiệp là để tránh khổ trong tương lai. Vậy chuyển tâm có nghĩa là thay đổi tư duy và thái độ. Bằng cách nào? Không thể cưỡng ép mà được.

[...] Tâm thức con người không thể dùng bạo lực để mà thay đổi. Đến như súc vật cũng không thể dùng bạo lực để huấn luyện, hướng chỉ con người, chỉ có thể thuần luyện bằng tình yêu thương chăm sóc. Ví dụ khi huấn luyện dã thú, trước tiên phải khéo léo cho chúng ăn, chăm sóc cho chúng, có như vậy chúng mới biết tin nơi người. Còn nếu nuôi sư tử cạp báo mà tàn nhẫn đánh đập, chúng sẽ tấn công lại người nuôi. Phải dùng lòng yêu thương chăm sóc, kèm một chút đánh mắng, dã thú mới biết nghe lời. Muốn thuần súc vật cũng phải khiến cho chúng vừa lòng, tàn bạo đánh đập là không được. Chúng tôi là người ! làm sao có thể dùng bạo lực để khuất phục. Đây là điều không thể.

Vậy muốn chuyển tâm thì phải làm sao? Phải tin chắc "chuyển tâm như vậy là nên, là tốt", khi ấy, quá trình chuyển tâm sẽ bắt đầu. Muốn tin chắc như vậy thì phải làm sao? Phải hiểu rõ lý do vì sao. Ví dụ như tín tâm. Phải vận dụng lý trí để xét về đối tượng của tín tâm, bằng cách liên tục tư duy suy nghĩ. Mới đầu cảm thấy tò mò, rồi tin, rồi thay đổi.

Muốn phát tâm đại bi, chỉ đơn giản cảm thấy tội nghiệp người khác là không đủ. Cần thấy rõ lý do và tầm quan trọng của tâm đại bi bằng cách lấy chính mình ra mà xét để cảm thấy chán ghét nỗi khổ chung của cả chúng sinh. Cứ thường xuyên quán xét như vậy, từ từ sẽ thấy tâm đại bi luôn mang lợi đến cho mình, còn tâm sân hận ác ý thì lại luôn gây hại cho mình. Dùng lý trí mà xét như vậy, từ từ sẽ thấy muốn phát huy đại bi và tín tâm, dẹp bỏ sân hận. Phật giáo chuyển tâm bằng lý trí, không phải chỉ đơn giản nói "đó là lời Phật", cũng không nói "nếu không sẽ đi địa ngục", quý vị đã hiểu chưa? Phải chuyển tâm bằng tư duy suy nghĩ.

Muốn làm được như vậy, chúng ta cần biết rõ nội dung của lãnh vực đề tài cần tư duy suy nghĩ. Lãnh vực tư duy càng phong phú thì khả năng tư duy lại càng mở rộng. Rồi từ khả năng tư duy lớn rộng này sẽ phát sinh một loại nhận thức mới, một niềm tin, một ý thức mới, khiến tâm không thể nào không thay đổi. Vì vậy học hỏi về nội dung giáo pháp Phật dạy là điều quan trọng hàng đầu.

Đối với người Tây phương cũng vậy, quý vị phải học Phật pháp. Hoàn tất ba năm nhập thất mà tâm không chút thay đổi thì liệu có ích gì ngoài chút ít lực gia trì nhận được. Quý vị rất thích ngồi thiền, nhưng tu thiền không phải chỉ đơn giản là ngồi yên. Thỏ hay chim chúng cũng có thể ngồi rất yên. Ở Delhi, bên ngoài cửa sổ khách sạn vào mùa đông, tôi thường thấy chim bồ

câu chúng ngồi rất yên. Chắc là đang ngồi thiền! Khi không có nguy hiểm gì cạnh bên, chúng thường xù lông lim dim mắt ngồi thiền. Ngồi thiền kiêu này, rốt lại vẫn không thể giảm được tí teo nào của lòng sân hận, ganh ghen, tật đố, tham lam, kiêu mạn, thì thiền để làm gì! Ngược lại, nhờ suy xét mà thấy được sự tai hại của lòng kiêu mạn sân hận, chừng đó sẽ có khả năng thay đổi. Gặp nghịch cảnh, chúng ta sẽ bớt giận, bớt kiêu, bớt tham, bớt ganh. Đây mới là công phu hành trì chân chính.

Có người khoác mũ mạo áo xông quáai gở, nhìn như người điên, thật là lỗ bịch. Vậy mà tự xưng mình là "Pháp Vương", là "Pháp Sư". Thực ra chỉ làm trò lỗ lãng. Nhưng có những kẻ ngu xuẩn lại tôn sùng những trò lỗ lãng như vậy. Tôi thật không hiểu! Đây là hậu quả của sự không biết rõ về chánh pháp. Ngày nay ở Tây Tạng có nhiều người Tây Tạng làm trò lừa đảo này. Họ còn đến tận Trung Quốc, Đài Loan, với dụng ý bất chính, hứng thú với việc nhận phong bì đỏ. Tôi nghi mấy cái phong bì đỏ bây giờ mỏng hơn trước, tại kinh tế Đài Loan đang hơi khó khăn. Bây giờ người ta đã học thuộc được một điều: mấy Lama Tây Tạng thích "phong bì đỏ". Thật là điều đáng sỉ nhục. Nếu không để ý, Phật pháp sẽ bị lợi dụng. Gần đây, có lẽ năm ngoái, tôi gặp một vị người Hoa từ trong nước đến gặp tôi nói rằng bây giờ ở Trung Hoa có nhiều người Tây Tạng giả mạo làm thầy tu, tự xưng là Pháp Vương. Người Hoa vì không biết nên tin tưởng họ. Thầy tu giả mạo này lợi dụng tín đồ, có khi còn lợi dụng tình dục, làm những việc tồi bại đáng sỉ nhục. Vị người Hoa ấy hỏi tôi có thể làm gì được để ngăn chặn những trường hợp giả mạo này. Tôi trả lời: "tôi không thể làm gì được cả". Điều quan trọng là Phật tử phải biết rõ về những phẩm hạnh mà đạo sư cần phải có, như trong *Đại Thừa Trang Nghiêm Kinh Luận* nói rõ, rồi phải suy nghĩ xem kẻ-gọi-là-thầy kia có hội đủ tiêu chuẩn hay không. Đủ tiêu chuẩn thì chấp nhận, không đủ thì phải vất bỏ. Từ phía của



đệ tử phải biết rõ bậc đạo sư chân chính cần phải có những phẩm hạnh nào, theo đó mà quan sát mấy ông Lama Tây Tạng. Phải nên như vậy. Ngoài ra tôi chẳng thể giúp được gì. Học và hiểu Phật pháp là điều quan trọng vô cùng.

## NGÀY 2

### [Sự vĩ đại của Lama Tông Khách Ba]

*Tiếng nhiệm màu của Phật / là tam tạng kinh điển  
Lời huấn dụ dành cho / cả ba loại chúng sinh.  
Hạt vàng quý giá này / của truyền thống Kadam,  
Ai người thốt lên sẽ / toàn thành mọi ước nguyện*

Đây là lời của ngài Dromtonpa, tổ sư dòng Kadampa. Ngài nói rằng nguyên nhân khiến chúng ta bị hủy hoại vốn nằm sẵn trong ta. Đó là ba chất độc vọng tâm phiền não. Đây chính là cội rễ của mọi việc làm sai quấy. Ngài Dromtonpa giải thích rõ hơn đâu là nhân duyên phát sinh tam độc, đâu là thuốc hóa giải tam độc. Trước hết luôn nhớ vọng tâm phiền não là cội nguồn của khổ đau; sau đó tăng cường biện pháp hóa giải để đoạn diệt phiền não, siêu thoát khổ đau, đạt quả niết bàn; sau cùng là đoạn diệt toàn bộ tập khí của phiền não, đạt quả vị Phật. Trí toàn giác và phương pháp viên thành Phật quả là đường tu Giới Định Tuệ nằm trọn trong "*tiếng nhiệm màu của Phật*", được gọi là "*Tam Tạng Kinh Điển*".

Giáo pháp này nhiệm màu, phi thường, tuyệt diệu, tác thành mọi mục tiêu ngắn hạn và mục tiêu cứu cánh của chúng sinh. Tuyên thuyết giáo pháp thâm diệu này là để hướng dẫn người tu khởi đi từ bước đầu tiên, bước qua trọn con đường tu theo trình tự rõ ràng, trong một thời tọa thiền, đứng với căn cơ của bậc thượng căn, trung căn và sơ căn. Thầy Atisha thuyết giảng

phương pháp tu dành cho ba loại căn cơ trên đường tu tuần tự giác ngộ, đó là "*lời huấn dụ dành cho cả ba loại chúng sinh*".

"*Hạt vàng quý giá này / của truyền thống Kadam*", là biên luận văn tối hảo, ví như những hạt vàng. Các đạo sư dòng Kadam đã theo đó để hành trì, bất cứ chúng sinh thuộc loại căn cơ nào cũng đều có thể nhờ vào đó để toàn thành mọi ước nguyện ngắn hạn và dài hạn một cách dễ dàng. Như viên ngọc như ý, toàn thành mọi ước nguyện cho chúng sinh.

*Hạt vàng quý giá này / của truyền thống Kadam,  
Ai người thoát lên sẽ / toàn thành mọi ước nguyện*

Đại sư Atisha soạn luận "*Đèn Soi Đường Giác Ngộ*", và có nhiều đời đệ tử nhất tâm tu theo bài pháp này, từ đó mà thành dòng Kadampa. Theo thời gian, pháp tu chuyên tâm của dòng Kadampa dành cho ba loại chúng sinh đã đi vào hệ thống tu của phái cự dịch Nyingma và ba phái tân dịch, Kagyu, Sakya và Gelug, mỗi nơi dùng chữ khác nhau để giải thích. Có nơi nói đến "bốn phương pháp xoay lưng với sinh tử luân hồi". Nơi khác lại nói là "đường tu tuần tự giác ngộ dành cho ba loại chúng sinh của ngài Atisha", v.v... Có những khác biệt như vậy trong thuật ngữ và văn phong hướng dẫn đệ tử. Giáo pháp dòng Kadampa vào thời gian đầu có một bài pháp *Lamrim* của ngài Sharawa, tôi chưa từng được đọc, nhưng được nghe thầy Kyabje Trijang Rinpoche nói rằng ngài Sharawa mở đầu bài pháp bằng cách giảng về Phật tánh. Trong *Trang Nghiệm Giải Thoát Luận*, bậc thầy vô song Dakpo Lhaje, còn có tên là Gampopa, lại nói về "luân hồi và niết bàn" ngay từ đầu bài pháp, rồi trong phần đường tu giải thoát, ngài bắt đầu giảng về Phật tánh, theo đó mà hướng dẫn đệ tử. Có nhiều sự khác biệt nhỏ nhỏ như vậy trong phương cách hướng dẫn đệ tử ở bước khởi đầu.

Lại có một vị thầy dòng Kadampa hướng dẫn đệ tử bằng cách bắt đầu bằng mười hai chi duyên khởi. Ngài giải thích rằng do vô minh không hiểu nhân quả nên tích lũy ác nghiệp, vì ác nghiệp mà đọa sinh cõi dữ. Đó là dựa vào mười hai duyên khởi để giải thích về đường tu của bậc sơ căn. Tiếp theo, ngài nói rằng do vô minh không biết chân tướng của thực tại nên tích lũy nghiệp, vì nghiệp mà trôi lăn trong sinh tử luân hồi, như là tạo phước nghiệp hay bất động nghiệp thì thọ sinh thiện đạo. Ngài dùng nghiệp để nói về sinh tử luân hồi, giải thích đường tu của bậc trung căn qua duyên khởi. Ngoài ra còn một bài pháp khác, tôi chưa được đọc, hướng dẫn đệ tử qua Tứ Đế.

Nói tóm lại, sau khi ngài Atisha soạn luận *Đèn Soi Đường Giác Ngộ*, nói rõ về phương pháp tu tùy căn cơ qua con đường tuần tự dành cho ba loại chúng sinh, sau đó dựa vào bài pháp này, các truyền thống Phật giáo Tây Tạng Nyingma, Kagyu, Sakya và Gelug, kể cả tôn giáo Bon, tất cả đều mang cùng một hệ thống tu chuyển tâm của ngài Atisha, lúc bấy giờ đang được phổ biến rộng rãi. Việc mà Lama Tông Khách Ba đã làm, đó là mở rộng pháp tu của các bậc thầy dòng Kadampa truyền lại, và cũng có thể là tóm gọn lại nhiều lời khai thị, lớn cũng như bé, về trình tự đường tu giác ngộ. Thêm vào đó, riêng về phần tri kiến, vào thời Lama Tông Khách Ba có Lama Rendawa, là bậc thầy vĩ đại thuộc dòng Sakya, thầy Rendawa rất tin vào tri kiến Trung quán, điều này có lẽ đã thành nguồn cảm hứng của Lama Tông Khách Ba. Bản thân Lama Tông Khách Ba đã nhiều đời tin tưởng sâu xa vào tri kiến tánh không toàn hảo này. Lúc bấy giờ, luận văn của ngài Nguyệt Xứng rất thịnh hành ở Tây Tạng. Đến thời ngài Sharawa thì ngài Patshab Nyima Drak vừa mới dịch xong bộ *Trung Quán Luận Thích*<sup>7</sup> của ngài Nguyệt Xứng ra tiếng

---

<sup>7</sup> Phạn: *Madhyamika Avatara*

Tây Tạng. Thật ra trước đó đã có bản dịch của Nagtso Lotsawa; bản dịch của ngài Patsab đến sau. Vào thời đó, luận văn và tri kiến của ngài Nguyệt Xứng được phổ biến rộng rãi, nhiều người tu học theo tri kiến này. Ngài Atisha có nói rằng ngài Nguyệt Xứng là đệ tử của Thánh Long Thọ, chúng ta phải bước theo ngài họa may mới có thể hiểu được tri kiến tánh không cực kỳ vi tế của ngài Long Thọ. Đây có lẽ là lý do vì sao tri kiến của ngài Nguyệt Xứng được phổ biến rộng rãi. Tôi có đọc qua bài pháp kể rằng ngài Rendawa chuyên tâm tu tập theo tri kiến Trung quán, đến nỗi thời đó có câu châm ngôn nói rằng "khi ngồi, ngồi với tri kiến Trung quán; khi đi, đi với tri kiến Trung quán; khi tư duy, tư duy với tri kiến Trung quán; khi nói, nói với tri kiến Trung quán". Quả đã từng có một thời như thế !

Lama Tông Khách Ba xuất hiện vào thời điểm ấy, mọi điều kiện trong ngoài đều thuận tiện. Bậc thầy vĩ đại này đã tu học tường tận, phân tích cặn kẽ tri kiến Trung quán thâm sâu. Trong các bộ luận *Lamrim* của ngài, Lama Tông Khách Ba nêu rõ tri kiến của cả hai bậc tiên phong là ngài Long Thọ và ngài Vô Trước. Khi nói về đường tu quảng đại, ngài chủ yếu thuận theo kinh luận của ngài Vô Trước. Khi nói đến tri kiến thậm thâm trung đạo, mặc dù có nhiều bậc đạo sư thuyết giảng về tri kiến Trung quán của đức Long Thọ, nhưng nếu khéo dùng luận lý phân tích có thể thấy được loại tri kiến chính xác nhất vẫn là tri kiến của bậc đại cát tường Nguyệt Xứng. Tri kiến này thoát mọi mâu thuẫn: khi nói về chân đế vẫn thấy được tục đế một cách dễ dàng; khi nói về tục đế, vẫn nhận diện được chân đế không chút khó khăn. Nói cách khác, đây là tri kiến vi tế nhất về sự bất nhị giữa tánh không và tướng hiện, giữa chân đế và tục đế, là tri kiến chinh phục được trái tim của các bậc trí giả.

*Lamrim* đích thật là giáo pháp trân bảo do các vị sư phụ của ngài Atisha truyền lại: ngài Serlingpa, và Regpai Khujug



(Vidaykokila), những bậc thầy tinh thông cả hai hệ thống Long Thọ và Vô Trước. Vậy chúng ta có một bên là trình tự đường tu quảng đại do ngài Vô Trước giữ gìn và hoằng dương, một bên là tri kiến Trung quán thâm sâu truyền xuống qua ngài Long Thọ được minh giải nhờ luận của ngài Nguyệt Xứng. Cả hai phối hợp thành một bài pháp tuyệt hảo, đó là luận *Lamrim* của Lama Tông Khách Ba. Đây không phải chuyện đời xưa. Bộ luận này hiện đang nằm đây, ngay trước mặt của chúng ta. Chúng ta có thể cảm được!

Lama Tông Khách Ba đã soạn tác tất cả là mười tám bộ luận. Nói về số lượng thì bấy nhiêu không phải là nhiều. Buton Rinpoche viết được nhiều hơn. Có nhiều vị thầy Tây Tạng viết rất nhiều bộ sách, hai mươi bộ, ba mươi bộ, bốn mươi bộ, năm mươi bộ... Như Bodong Chokley Namgyal, chẳng hạn, hình như viết ra hơn trăm bộ luận. Nhiều học giả cũng viết rất nhiều sách. Nhìn lại lịch sử Tây Tạng, tôi nghi ngờ dân Tây Tạng kính ngưỡng các thầy viết nhiều sách mà chẳng cần biết là viết những gì, thậm chí còn dựa vào số lượng sách viết ra để tặng danh hiệu "Toàn Giác": Bậc Toàn Giác này, Bậc Toàn Giác kia., vân vân và vân vân. Thật ra, có xứng với danh hiệu ấy hay không phải lấy chất lượng mà xét, chẳng thể xét theo số lượng. Nói về số lượng thì Lama Tông Khách Ba chỉ viết có 18 bộ luận. Số lượng không nhiều nhưng chất lượng thật siêu phàm. Trong số đó chỉ có một vài cuốn nói về nghi lễ thông thường dành cho Phật tử tại gia, ví dụ "Mahabala Triệu Mưa", cùng một vài tựa sách không đáng kể. Lama Tông Khách Ba đặc biệt có khả năng chọn lựa và trình bày những điểm hóc búa của cả hai hệ thống quảng đại và thâm sâu. Trong bộ luận *Tinh Túy Chân Hùng Biện*<sup>8</sup>, ngài bình luận về tri kiến của hai tông Duy thức và Trung quán. Trong

---

<sup>8</sup> Anh: *Essence of True Eloquence*

phần nói về Duy thức, ngài trích các bộ luận của ngài Vô Trước như *Bồ Tát Thập Địa*<sup>9</sup>, *Đại Thừa Tập Luận*<sup>10</sup>, *A Tỳ Đạt Ma Tập Luận*<sup>11</sup> v.v... Ví dụ như luận *Bồ Tát Thập Địa* có cả hai trăm quyển, vậy mà ngài Tông Khách Ba lại chọn những đoạn học búa nhất. Hay như bộ *Đại Thừa Tập Luận*, nói về rất nhiều đề tài, ngài Tông Khách Ba cũng lại trích những câu khó nhất. Khi trích luận *Tuệ Đãng*<sup>12</sup>, hay luận *Trung Quán Tâm Quang Minh Biện Luận*<sup>13</sup> của ngài Thanh Biện, ngài luôn chọn những câu khó hiểu nhất. Còn luận *Minh Cú*<sup>14</sup> của ngài Nguyệt Xứng thì Lama Tông Khách Ba lại chọn phần phức tạp bàn về "nhận thức đúng đắn" và "lý luận trùng lặp"<sup>15</sup>. Vì lý do này, tác phẩm của Lama Tông Khách Ba số lượng tuy không nhiều, nhưng chất lượng thật siêu phàm, minh giải những điểm mà người bình thường cảm thấy mù mờ mâu thuẫn, không thể lý giải. Lama Tông Khách Ba đặc biệt mổ xẻ những điểm học búa này, phân tích cặn kẽ, giải thích rõ ràng.

Tây Tạng trong quá khứ có ba bậc thầy được xem là "hiện thân của đức Mạn Thù". Xếp theo thứ tự lịch sử thì có Sakya Pandita, Longchen Rabjampa và Lama Tông Khách Ba. Ba vị được xem là hiện thân của đức Mạn Thù, tôi nghĩ điều này chính xác vô cùng. Ví dụ ngài Sakya Pandita là một bậc học giả thông tuệ về Nhận Thức Luận<sup>16</sup>. Tôi không biết ngài có viết gì nhiều về Trung quán hay không, nhưng tác phẩm về Nhận Thức Luận của ngài thật không thể tưởng tượng nổi. Ngài tu học với sư phụ là

---

<sup>9</sup> Phạn: *Bodhisattva Bhumi*

<sup>10</sup> Anh: *Condensation*

<sup>11</sup> Anh: *Compendium of Knowledge*

<sup>12</sup> Anh: *Lamp of Wisdom*

<sup>13</sup> Anh: *A Blaze of Reasoning*

<sup>14</sup> Phạn: *Prasanapada*

<sup>15</sup> Anh: valid cognition and logical redundancy

<sup>16</sup> Anh: Epistemology

Panchen Sakya Shri, cũng là bậc thầy tinh thông Phạn tự. Cứ đọc thử bộ *Rig-ter*, sẽ thấy trí thông tuệ của ngài về Nhận Thức Luận, thật đáng kinh ngạc. Ngài tinh thông cả năm khoa học [ngũ minh]. Còn ngài Longchen Rabjampa thì tinh thông kinh điển, biết rành mọi truyền thống tu tập. Cuối cùng là Lama Tông Khách Ba, như tôi có đã nói, là bậc học giả thông tuệ phi thường. Cả ba vị đều xứng với danh hiệu "hiện thân của đức Mạn Thù".

Trong số 18 bộ luận do Lama Tông Khách Ba trước tác có bộ *Lamrim Đại Luận* dành cho hiển pháp, *Ngarim Đại Luận*, dành cho mật pháp, và *Tinh Túy Chân Hùng Biện* là bài pháp tinh yếu cho cả hai bộ luận nói trên.

## NGÀY 3

### [Sự vĩ đại của giáo pháp Lamrim]

Lama Tông Khách Ba trong *Chứng Đạo Ca* có nói như sau:

*Pháp này thu gọn / tinh túy chánh pháp  
của lời Phật dạy / vì vậy dù chỉ, / đọc nghe một lần  
cũng sẽ có được / vô vàn công đức  
như là tu tập / toàn bộ chánh pháp.*

Giáo pháp chúng ta sắp sửa tu học đây dựa vào bài pháp *Đèn Soi Đường Giác Ngộ* của ngài Atisa, dựa vào luận giải của bài pháp này cũng như luận giải của luận giải, và sổ tay tu học. Tất cả đều cho thấy tinh túy của toàn bộ Phật pháp hiển mật cùng luận giải của các bậc thầy xứ Ấn đều có thể xếp lại thành một đường tu nhất quán, dành cho một người, tu trong một đời, theo một trình tự tu chứng nhất định. Vì vậy, tu học *Lamrim* là ứng phó với trọn vẹn tám vạn bốn ngàn pháp môn của Phật, cũng giống như là tu học trọn vẹn tám vạn bốn ngàn pháp môn. Lama Tông Khách Ba nói rằng đọc tụng hay lắng nghe pháp *Lamrim* này, dù chỉ một lần, công đức tích tụ tương đương với công đức thuyết giảng lắng nghe toàn bộ chánh pháp của Phật. Ngày hôm nay chúng ta cầm trong tay luận *Lamrim* này là để tu học trọn vẹn tinh túy của 84000 pháp môn Phật dạy. Đặc biệt bộ *Lamrim Đại Luận* này lại do Lama Tông Khách Ba hoàn tất với lực gia trì nhiệm mầu của chư Phật, chư bồ tát. Đúng như lời Lama Tông Khách Ba nói,

*"nhờ năng lực gia trì của chư Phật và các bậc trưởng tử  
tôi đã hoàn tất Trình Tự Đường Tu Giác Ngộ.  
Nguyện điều này tạo sự nhiệm mầu trong tâm người cầu  
giải thoát,  
để vĩnh viễn tiếp nối việc làm của Phật."*

Bộ *Lamrim Đại Luận* do Lama Tông Khách Ba soạn tác tại Radeng Monastery. Khi nói *"tạo sự nhiệm mầu đến trong tâm người cầu giải thoát"*, điều này có nghĩa là khơi dậy nguồn trí tuệ, chuyển tâm vô kỷ luật thành tâm thuần diệu, lập tức an định và nhờ vậy người tu tự nhiên càng lúc càng ít phạm lỗi, trở thành bạn hiền của tất cả chúng sinh trong đời này, kể cả các loài kiến sâu... Có thể là hơi khó làm bạn với loài rắn đay, quí vị thấy sao? Nhất là khi chúng chờ mình ngủ say để mà cắn... Cả loài muỗi cũng vậy... chẳng biết xử tốt với chúng có được chúng thương lại hay không. Các loài súc vật khác, hễ mình thương chúng thì chúng thương lại. Nhưng loài muỗi chắc không có khả năng này.

Vậy thì ngoại trừ một số ít ra, còn lại đối với tất cả chúng sinh, hãy mang trái tim thương yêu ra tặng, tất cả sẽ trở thành bạn hiền, thân thiết với mình. Nhờ đó chúng ta sẽ thoát được nỗi sợ hãi bất an khi gặp người khác. Ví dụ trong xã hội Tây Tạng, bất kể là hiểu biết nhiều hay ít về Phật pháp, người có được tín tâm cho dù bị cầm tù, bị hành hạ nhiều năm, thậm chí bị giết chết, cũng đều tặng lại cho người hành hạ mình lời nguyện bình an. Có câu chuyện xảy ra ở Tu Viện Tashi Kyil bên Tây Tạng như sau: có một thầy Geshe thông tuệ bị cầm tù, sau đó bị xử tử. Ngay trước lúc hành hình, thầy đọc câu kệ này:



*Nguyện đạo sư hộ niệm / cho con gánh tất cả  
ác nghiệp cùng khổ nạn / của tất cả chúng sinh.  
Nguyện hạnh phúc công đức, / tặng hết cho chúng sinh  
được hạnh phúc an lạc.*

Sau đó thầy bị hành hình. Có đáng ngạc nhiên hay không? Khi tâm của chúng ta an định, tự nhiên đời sống cũng sẽ hạnh phúc vui vẻ hơn. Đây là lẽ đương nhiên. Hòa bình và hạnh phúc trong đời chỉ đến từ bên trong, không thể tìm ở bên ngoài. Vì vậy, pháp tu chuyển tâm là lối đi thâm diệu nhất dẫn đến miền hạnh phúc.

Phần lớn chúng ta đều nghĩ rằng muốn hạnh phúc thì phải có tiền tài, danh vọng, quyền lực, gia đình, nhưng đây là lối suy nghĩ thiên cận, không khác gì cầm thú. Loài thú chỉ cần đứng trong đàn, có cỏ xanh, nước uống, không bị hiểm nguy rình rập, là chúng cảm thấy an ổn yên vui. Nếu làm người mà lại cho rằng hạnh phúc nằm ở phương tiện vật chất, như là nhà cửa, tài sản, danh vọng, gia đình, thì so với thú vật không khác, thật nông cạn lắm. Phải biết cách làm sao giữ tâm an định trong cảnh bất hạnh, đây mới là đặc điểm của loài người, đây mới là dấu hiệu của trí thông minh. Thú vật gặp nguy hiểm thì chạy trốn, như con nai bị săn trong câu chuyện của ngài Milarepa, hốt hoảng chạy quàng đến động của ngài, toàn thân ướt đầm mồ hôi. Nếu chúng ta không gánh nổi nghịch cảnh bên trong và bên ngoài, như vậy so với súc vật nào có khác gì? Chuyện khổ đau sinh lão bệnh tử, biến nghịch cảnh thành sức mạnh, đó mới là thông minh. Không phải sinh vật nào cũng có khả năng làm được như vậy, chỉ có loài người, nhờ trí thông minh vượt bậc. Gặp phải nghịch cảnh, thay vì lo âu sợ hãi, chúng ta hãy nên can đảm tự tin, trực diện đối đầu. Người tu theo các tôn giáo khác thì chỉ thành cầu nguyện Thiên Chúa, cầu nguyện thần linh che chở cho mình

thoát nỗi sợ. Còn Phật giáo đặc biệt dạy cho chúng ta nhiều phương pháp để giữ tâm an định. Không những vậy, lại còn chủ động chấp nhận tai ương, thậm chí còn cầu mong gánh nhiều thêm vào.

Lama Thoyon, có lẽ là người Mông Cổ, khi viết tác phẩm tuyển tập giáo pháp dòng Kadampa, đến phần hồi hương cuối sách, ngài phát nguyện vĩnh viễn sinh vào cõi dữ, vĩnh viễn gánh hết khổ đau của chúng sinh, chẳng bao giờ thành Phật. Thật đáng kinh ngạc ! Tôi thật chẳng bao giờ có được ý nghĩ như vậy, mặc dù vẫn hiểu có loại tâm bồ đề gọi là "tâm bồ đề ví như người đưa thuyền". Lời nguyện này đã để lại nhiều ấn tượng trong tâm tôi, cho thấy lòng can đảm không tí vết của ngài Thoyon.

Bài pháp *Cúng Đường Đạo Sư* nói rằng:

*Nguyện vì mỗi chúng sinh / mà đi vào địa ngục / trong một thời gian dài. "*

Để toàn thành hạnh tinh tấn trên đường tu vô thượng bồ đề, ngài Thoyon nguyện không thành Phật quả, vì chúng sinh mà vĩnh viễn sống trong cõi dữ, lòng can đảm của ngài thật là vượt bậc. Nhờ tu chuyển tâm, chúng ta có thể chuyển bất hạnh thành thuận duyên trên đường tu giác ngộ. Được như vậy sẽ chẳng bao giờ còn lý do gì để cảm thấy đớn đau khổ sở. Như trong câu kệ trích từ *Nhập Bồ Đề Hành Luận* mà tôi vẫn thường nhắc đến:

*Cưỡi ngựa bồ đề / du hành cảnh vui  
Ai người có trí / lại không tinh tấn?  
Bao giờ không gian còn  
Chúng sinh còn  
Nguyện tôi còn ở lại  
Xua tan khổ nạn cõi thế gian*

Có được lòng can đảm, thấy rõ mục tiêu của đời sống này để việc làm nào cũng đều mang lợi ích đến cho người khác, được như vậy, niềm hạnh phúc vĩnh cửu sẽ đâm chồi nảy nở trong ta. Trong *Lamrim Đại Luận*, Lama Tông Khách Ba nguyện rằng *Lamrim* sẽ "tạo sự nhiệm mầu trong tim" người tu, để người tu có thể "vĩnh viễn tiếp nối việc làm của Phật". Người tu phải dùng trí tuệ để hiểu Phật pháp, rồi tinh tấn tu hành, rồi san sẻ kinh nghiệm tốt đẹp của mình với người khác. Tu sao cho chính mình trở thành tấm gương cho người khác noi theo, đưa Phật pháp truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác. Cho nên mới có lời nguyện cuối sách *Lamrim Đại Luận* như tôi vừa trích dẫn bên trên.

Chúng ta cần học *Lamrim Đại Luận* trong khóa học mùa xuân năm nay, cần cố gắng chu toàn tâm nguyện của Lama Tông Khách Ba. Chúng ta không đến đây cho qua thời giờ, cũng chẳng phải vì không có việc gì khác tốt hơn để làm. Chúng ta đến đây là vì một lý do quan trọng, liên quan đến mỗi người trong chúng ta, cho đời này và mọi đời về sau. Tu Phật pháp phải theo đúng Phật pháp; tu Đại thừa phải theo đúng nguyên tắc của Đại thừa. Vì lý do này, thỉnh chúng và giảng sư đều phải giữ tâm mình cho thật đúng cách trong suốt pháp hội.

## NGÀY 4

### [Vô thường và cái chết]

Đạo sư Gungthang Tenpe Donme nói rằng:

*Tái sinh làm người, được một lần này,  
là sống với nguy cơ sống lãng phí,  
không đạt đến được với mục tiêu của kiếp người.  
Xin hãy giữ chặt lời khuyên khẩn thiết này!*

Chúng ta lấy năm hợp thể, hoặc lấy tâm của mình, để mà cảm nhận về "cái tôi". Chúng ta luôn tự nhiên cảm thấy "tôi muốn vui, tôi không muốn khổ", nhưng lại cứ mãi chạy theo hạnh phúc và khổ đau trước mắt, lầm lẫn cho rằng đây là hạnh phúc khổ đau vĩnh cửu, vì vậy mà chỉ biết theo đuổi hạnh phúc của đời này, nhất là loại hạnh phúc vật chất. Rốt lại mọi điều mong cầu đều không thể đạt, cứ phải đối diện với khổ đau trùng điệp. Vì tâm bất thuần mà phát sinh vọng tưởng, tự khiến mình khổ đau triền miên vô hạn. Nay chúng ta đã tìm được con đường chỉ dẫn phương pháp chặt bỏ gốc rễ khổ đau, đạt nguồn an lạc vĩnh viễn, vậy cần tận dụng cơ hội hiếm hoi quý giá này, không để phí uổng. Mặc dù chúng ta phần lớn đều muốn tu theo Phật pháp, có được chút tín tâm, nhưng vì giải đãi biếng lười nên cứ hện lần sau này hững tu. Cuộc đời cứ vậy trôi qua trong lười biếng. Khi còn trẻ thì bận rộn với chuyện trong đời, lo đeo đuổi sự nghiệp, cho rằng chuyện tu hành là chuyện của người già. Cứ vậy một năm thoáng chốc đã xong. Từng ngày, từng tuần, từng tháng, cuộc đời trôi qua trong phút giây! Khi đến Ấn Độ vào năm 1959,

chúng ta nuôi thật nhiều hy vọng, nghĩ rằng sẽ làm được nhiều việc trước năm 2000. Năm 2000 đã qua. Bây giờ đã là cuối tháng 02 năm 2005. Vài tháng trước, chúng ta háo hức chờ đợi pháp hội *Lamrim* này. Bây giờ đã vào ngày thứ tư. Thời gian cứ thế mà trôi, thấm thoát đến tuổi về chiều. Trí nhớ không còn được như xưa, hồi hận sao thời trẻ không lo tu. Rồi than vãn sao trí óc bây giờ không còn khả năng suy nghĩ, chỉ còn biết hướng về đạo sư và Tam Bảo để cầu nguyện cho kiếp sau. Đến khi chết mới thấy bản thân đã không hết lòng tu theo Phật pháp, phí uổng thời gian cho những pháp tu hời hợt, bé mọn, chỉ còn mong sau khi lìa đời được người khác hộ niệm giúp cho. Thật quá vô vọng! Trước khi chết, hãy gắng tu cho khéo. Người tu giỏi là người chết với tâm an lạc hạnh phúc. Người tu khá là người chết với lòng tự tin. Người tu trung bình là người chết không hối tiếc. Nếu trước thêm cửa tử, quý vị có được lòng tự tin nói với thân nhân rằng khi lìa đời quý vị không cần ai hộ niệm vì đã biết tận lực tu hành, chẳng phải tốt lắm sao? Phần lớn chúng ta đều chết trong nuối tiếc, lo âu, hỗn loạn. Cả những người ngày thường hay huênh hoang, đến khi chết hiện rõ nguyên hình, chẳng biết số phận mình rồi sẽ ra sao. Họ chết với tâm hối lỗi tràn trề.

Vậy chúng ta cần phải lắng nghe lời khuyên của Gungthang Rinpoche như đã nói lúc nãy. Cái chết đương nhiên sẽ đến, nhưng bao giờ cái chết đến, thật chẳng ai có thể nói trước. Chúng ta luôn cho rằng chưa chết ngay đâu, sức khỏe còn tốt thế này, lại có đủ mọi điều kiện sinh tồn. Tuy vậy, chẳng ai có thể bảo đảm chắc chắn 100% rằng mình sẽ không chết. Có nhiều việc trong ngoài có thể bất ngờ xảy ra, chẳng ai có thể đoán trước ! Vậy, chết là đương nhiên, nhưng không biết bao giờ chết. Đến khi chết, chỉ có công phu hành trì mới giúp được ta. Quý vị cần phải học hỏi, tư duy, tu tập (văn tư và tu) khi còn trẻ, tràn đầy nhựa sống, tràn đầy sức khỏe. Vì muốn tu tập hành thiền thì bắt buộc

phải có niềm tin xác quyết nơi pháp tu, vì vậy cần phải nghe pháp. Nghe rồi phải biết tư duy suy nghĩ, phân tích tới lui nhiều lần kỹ lưỡng chứ đừng nhắm mắt vội tin. Đến khi có được lòng tin xác quyết nơi pháp tu, hãy biến từng ngày sống trở thành từng ngày tràn đầy ý nghĩa bằng cách tập cho quen với pháp tu, huân tập trong pháp tu. Cứ như vậy, trọn cuộc đời còn lại mới thật sự có ý nghĩa, bất kể là còn lại năm năm, mười năm hay năm mươi năm. Nếu tập cho mình thói quen văn tu và tu ngay khi còn trẻ, cứ như vậy đến lúc tuổi già sẽ vẫn có khả năng suy nghĩ mạch lạc sáng suốt. Không ai bắt buộc quý vị phải có lòng tin. Quý vị cũng có thể đi chống ngược đầu nếu muốn. Nhưng nếu đã có lòng tin nơi Phật pháp, đã biết quan tâm tới thế giới tinh thần thì điều quan trọng nhất là phải học. Phải tu ngay bây giờ, ngay hôm nay. Tinh túy của Phật pháp là tâm bồ đề, là thương lo cho người khác hơn cả bản thân. Phải cố gắng phát huy và tăng cường tâm bồ đề này để có thể vì chúng sinh mà thành Phật. Nói tóm lại, chúng ta cần hy vọng và nỗ lực bước bước chân đầu tiên trên con đường thành tựu Phật quả, ngay bây giờ, ngay trong kiếp hiện tiền.

## NGÀY 5

### [Sơ căn: tâm cầu sinh thiện đạo]

Lama Tông Khách Ba trong *Chứng Đạo Ca* nói rằng:

*Khi vào cõi chết / không thể biết chắc  
mình sẽ không rơi / vào cõi ác đạo  
Chỉ có Tam Bảo / là đủ khả năng  
che chở cho tôi / thoát cơn sợ hãi.  
Vì vậy phải gắng / giữ tâm qui y  
cho thật vững chắc, / đừng để sơ sót  
phá hạnh qui y. / Muốn được như vậy  
phải hiểu nghiệp quả / sống thuận chánh pháp  
làm mọi thiện hạnh / tránh mọi ác pháp.  
Thầy là hành giả / đã tu như vậy.  
Các con ai người / đang cầu giải thoát  
hãy tự thuần dưỡng / đúng theo lối này.*

Chúng ta sinh vào một cõi thoát nhìn thấy rất thoải mái an lạc, đó là cõi người. Chúng ta hiện đang sống rất bình an, nhưng đời sống trôi qua trong thế giới đầy trắc trở này, để kết thúc bằng cái chết. Đây là tánh chất của sự sinh ra: có sinh thì có tử. Bao giờ dòng tâm thức này chấm dứt? Thật khó nói. Thật ra, điều này sẽ không bao giờ xảy ra, dòng tâm thức sẽ mãi nối dài. Kiếp sau sẽ đi vào cõi lành hay cõi dữ, chúng ta hoàn toàn không có khả năng chọn lựa. Ví dụ bây giờ là buổi sáng, chúng ta hy vọng đến chiều vẫn sẽ bình an vô sự, nhưng lại không có khả năng chủ động. Nếu việc bất hạnh tình linh xảy ra, phá tan hạnh phúc của mình, chúng ta cũng chẳng biết làm sao. Sự việc chỉ tùy vào nhân duyên trong hiện tại hay trong quá khứ mà xảy ra.

Tương tự như vậy, sướng khổ đời sau cũng tùy nơi nghiệp báo, chúng ta không có quyền chọn lựa. Bao giờ có khả năng điều khiển tâm mình, giữ tâm an định nơi thiện pháp, dùng năng lực thành tựu tâm linh để chuyển tâm, đến lúc đó sẽ có khả năng chọn kiếp tái sinh, điều khiển tương lai, nhưng việc này trong hiện tại chúng ta chưa làm được. Đến khi trút hơi thở cuối cùng, cảnh an lành của đời sống hiện tại chấm dứt, nhìn lại thấy sao tâm mình đã quá quen thuộc với nhiễm tâm ác hạnh, chùng đó có thể biết chắc đời sau sẽ phải đọa sinh cõi dữ. *Kinh Bản Luật* của đức Phật nói rằng:

*Chúng sinh từ cõi lành vào cõi dữ, nhiều như vi trần trong cõi thế. Chúng sinh từ cõi dữ vào cõi lành, ít như bụi trên đầu móng tay.*

Số lượng loài người đương nhiên là ít hơn loài súc sinh. Nếu cứ như vậy mà chết đi, chúng ta có nhiều hy vọng sinh vào cõi dữ. Lúc đó sẽ phải chịu khổ đau cõi địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, kéo dài không dứt.

Hiện giờ chúng ta không trực tiếp thấy được cõi địa ngục và ngạ quỷ, nhưng có thể thấy được loài súc sinh. Vô cùng tội nghiệp, chẳng thể tự giúp mình, cứ chịu khổ đau bệnh tật, âu lo hoảng hốt. Chúng ta nay được sinh làm người nhưng lại không biết đặt mình vào vị trí của súc sinh, chỉ biết nhìn bằng đôi mắt bàng quan, như xem hát, xem tranh. Thật ra, chúng ta phải xét từ kinh nghiệm cá nhân để hiểu rằng khổ đau loài súc sinh thật sự vượt quá sức chịu đựng của mình. Bản thân chúng ta có nhiều nguy cơ đọa sinh vào nơi đó, vậy muốn tránh thì phải làm sao? Phải tránh mười ác nghiệp, là nguyên nhân sinh vào cõi dữ, và phải làm thiện nghiệp. Chúng ta cần huân dưỡng mọi nhân tố tốt lành ngay trong đời này để kiếp sau có thể sinh vào cõi lành.



Tích lũy nhân lành, cứ như vậy nhất định sẽ sinh vào cõi lành. Luật nhân quả sẽ bảo đảm điều này cho chúng ta. Nhân nào sinh quả nấy, không nhân thì cũng không quả. Chỉ nói đầu môi chẳng lợi ích gì. Đây là lẽ tự nhiên của duyên sinh. Nếu gieo nhân thì sẽ hái quả. Đầy đủ nhân duyên và không có chướng ngại, chắc chắn sẽ đạt được mục tiêu mong cầu. Chúng ta cần huân dưỡng đầy đủ nhân duyên cần thiết để sinh vào cõi lành. Vậy chón qui y chân thật chính là tâm của mình. Tâm bất thuần sẽ gây khổ não, tâm thuần sẽ mang lại niềm an lạc hạnh phúc. Do đó Phật nói:

*'tâm bất thuần là khổ, tâm thuần là an lạc.'*

Đức Phật còn nói :

*chúng ta làm chủ chính mình.*

Muốn được an vui thì phải sống cẩn trọng. Để tâm cầu thả, hạnh phúc chẳng thể đến. Phật tử không để ý đến tâm mình, cũng chẳng cố gắng thuần phục tâm mình, chỉ biết cầu khẩn đạo sư, cầu khẩn Tam Bảo, nghĩ rằng làm vậy sẽ được chở che, thật là lầm lẫn. Không tự lo thì không ai có thể lo cho mình. Nhân duyên bên ngoài chỉ có thể giúp ích đôi chút. Quan trọng nhất là phải tự mình hàng phục tâm mình.

Bằng cách nào? Nơi qui y thật sự, đó chính là quả giải thoát, là trạng thái tận diệt nhiễm tâm nhờ áp dụng biện pháp hóa giải. Vậy đâu là pháp hành tương ứng với nơi qui y này? Đừng làm việc ác. Ngưng mọi hành vi sai trái thì tạm thời dứt được việc ác. Mặc dù đây chưa phải là tận diệt mọi ác nghiệp, nhưng dứt bỏ việc ác thì đến được với trạng thái tạm thời tận diệt. Trước mắt hãy tạm xem đây làm nơi chón qui y của mình. Thấy được sự tai hại của việc ác, biết rằng làm ác sẽ thọ sinh ác đạo, từ đó nỗ lực

áp dụng chánh niệm để dứt bỏ mọi việc ác, làm được như vậy nhất định sẽ không thọ sinh cõi dữ.

Nói chung, muốn làm lành lánh ác thì phải hiểu mối tương quan giữa nhân và quả. Đặc biệt phải hiểu mọi động cơ hành động đều gieo thành cái nhân, từ đó trở quả vui buồn sướng khổ mà chúng ta thường gọi là nghiệp.

Phật là bậc thầy dạy về nhân quả, hướng dẫn chính xác đâu là điều cần phải làm: thiện nghiệp; và điều cần từ bỏ: ác nghiệp.

Pháp là phương pháp Phật dạy, chắc thật không sai lầm, chỉ cách muốn sinh cõi lành thì phải làm sao, muốn tránh cõi dữ thì phải làm sao.

Tăng là những người bạn đạo chân chính tu theo Phật pháp, trở thành tấm gương sáng cho chúng ta noi theo. Nhờ lực gia trì của Phật, Pháp, Tăng mà chúng ta đến được với trạng thái giải thoát rốt ráo chân thật.

Nói về lợi ích lâu dài thì Phật, Pháp, Tăng là nơi qui y cứu cánh của người cầu giải thoát, là bậc cứu độ chân chính. Nói về lợi ích trước mắt thì Phật, Pháp, Tăng bảo đảm kiếp tái sinh tốt đẹp, không rơi ác đạo. Muốn nhận lực gia trì của Tam Bảo thì phải qui y Tam Bảo, phải giữ giới hạnh qui y, đặc biệt là phải hành trì thuận theo nhân quả. Nhờ vậy nhận được lực gia trì, thoát được nỗi sợ hãi trước mắt và lâu dài về sau. Vì vậy mà qui y Tam Bảo, giữ giới qui y, thâm tín nhân quả, cố gắng thoát cảnh ác đạo. Lama Tông Khách Ba nói rằng:

*Tam Bảo chắc chắn sẽ gìn giữ cho tôi, v.v.*

Muốn tu thì phải biết cách tu. Muốn biết cách tu, trước tiên phải nghe pháp. Không những vậy, phải là pháp tu trọn vẹn đầy đủ, không sai lầm thiếu sót, dễ dàng thực hiện. Pháp *Lamrim Đại*

*Luận* hội đủ tất cả mọi điều kiện thiết yếu này. Vì vậy quý vị phải lắng nghe một pháp tu như vậy.

## NGÀY 6

[Trung căn: tâm chán khổ sinh tử]

*Hỡi những người không tham cầu lạc thú thế gian  
Nỗ lực tận dụng thân người đầy thuận tiện  
Bước theo con đường làm đẹp dạ Như Lai  
Hỡi kẻ thiện duyên, xin hãy lắng nghe với tâm trong  
sáng*

Trong hiện tại chúng ta đang hưởng thụ mọi lạc thú tuyệt vời trong cõi luân hồi. Thông thường, thân thể không đau đớn, sức khỏe tốt, gia đình êm ấm, người thân tốt lành, được vậy thì gọi là hạnh phúc. Sống trong đời, nếu mọi nhu cầu vật chất đều có đủ thì chúng ta xem đây là một đời sống hạnh phúc. Dĩ nhiên đây cũng là hạnh phúc, nhưng là thứ hạnh phúc không bền. Cao sang rồi cũng sa sút. Hạnh ngộ kết thúc trong biệt ly. Đời sống chầm dứt trong cái chết. Bất cứ điều gì trong cõi luân hồi này rồi cũng sẽ đến lúc chìm trôi. Khỏe mạnh, giàu sang, nhiều thân nhân bằng hữu, đời sống có yên ổn thuận tiện đến đâu chẳng nữa, chỉ cần chút việc con con cũng đủ khiến tâm xáo trộn. Đời sống này sẽ luôn là như vậy, trừ phi chúng ta biết tư duy cho đúng đắn.

Thử nghĩ xem, nếu lạc thú cõi luân hồi là bền vững thì trong số sáu tỷ người sống trên cõi địa cầu này, ít ra cũng phải có vài người sống vui, không lo âu vương bận. Nhưng thực tế là không ai được như vậy cả. Kẻ giàu sang quyền quý sẽ vì những gì mình có mà vương bận âu lo. Nghèo khó cũng là nguyên do khiến con người đau khổ. Ngay cả miếng ăn thức uống hàng ngày cũng là

nguyên nhân gây khổ đau. Có người hiếm muộn vì không con, khổ sở than vãn đủ điều. Có người lại khổ vì quá đông con, muốn hạn chế sinh đẻ nhưng lại lo lắng vì lý do đạo đức. Dù có danh vọng, dù không danh vọng, dù nhiều thân nhân bằng hữu, dù đơn chiếc một mình, khổ đau lúc nào cũng có mặt. Trừ phi chúng ta biết cách dùng tâm mình một cách đúng đắn, bằng không làm gì cũng sẽ gặp vấn đề.

Chúng ta không hề muốn việc bất hạnh, bất tường, bất như ý, cứ xảy ra cuồn cuộn như sóng nhồi thế kia. Tự hỏi "phải chăng tánh chất của khổ đau là như vậy? Phải chăng khổ đau luôn cố định, không bao giờ thay đổi?" Suy nghĩ cho tận tường sẽ thấy khổ đau sinh ra từ tâm ô nhiễm bất thuần. Lại hỏi "phải chăng tâm vốn bất thuần như vậy?" Chắc chắn là không phải. Có những nguyên nhân, những yếu tố khiến tâm trở nên bất thuần. Kinh điển Ấn Độ cổ và kinh điển Phật giáo gọi yếu tố này là "nhiễm tâm phiền não". Phật giáo đặc biệt nói rằng nhiễm tâm phiền não này có rất nhiều loại, đi từ thô đến tế.

Nói cho cùng, chính cái tâm chấp ngã, chấp vào cái tôi, được nhận diện là nhiễm tâm, là vọng tâm, bao gồm nhiều loại chấp ngã thô tế khác nhau. Tâm bất thuần bắt rễ từ nhiễm tâm phiền não, còn nhiễm tâm phiền não thì bắt rễ từ tâm chấp ngã.

Xét kỹ sẽ thấy tâm chấp ngã là tâm nhận biết sự vật qua cái nhìn sai lệch méo mó. Mọi vấn đề trong cuộc sống đều bắt rễ từ đây. Chặt lia gốc rễ, cây tự nhiên sẽ héo. Ngăn suối từ nguồn, suối tự nhiên sẽ cạn. Tương tự như vậy, chặt đứt gốc rễ nhiễm tâm phiền não thì khổ đau sẽ đoạn diệt.

Đọc tiểu sử của đức Milarepa có thể thấy được điều này. Đức Milarepa bề ngoài trông giống kẻ bần cùng, nhưng bên trong có được niềm an vui hạnh phúc bao la không giới hạn.

Thời nay chúng ta có thánh Gandhi hay ngài Vinobabhave. Tôi có được trực tiếp diện kiến ngài Vinobabhave. Trông giống một hành khất, nhưng là người có tầm nhìn lớn rộng, gánh vác đại sự, hoàn toàn không lo lắng cho nhu cầu vật chất của chính mình, khác với chúng ta luôn lo lắng quá nhiều cho bản thân. Tôi không có cơ hội gặp mặt thánh Gandhi nhưng tương dạng của ngài xem cũng giống kẻ ăn xin, đúng không? Tuy vậy, ngài là người cực kỳ can đảm và thông minh, biết sống thiếu dục tri túc, phát huy lòng vô úy. Những đức tánh này chỉ có thể có được nhờ lòng tự tín, quả quyết và sáng suốt. Nếu có được cái nhìn sáng suốt thì sẽ thiếu dục tri túc. Dựa vào hoàn cảnh vật chất bên ngoài để tìm thỏa mãn thì sự thỏa mãn này rất tạm bợ, giống như loài cầm thú, chẳng có gì đáng nói.

Hơn nữa, như đã nói, có sinh thì có tử, chẳng lý do gì lại vui với sự sinh ra. Phật giáo gọi đây là 'khổ vì sinh'. Tử trong thai mẹ đã khổ, dù bây giờ không còn nhớ. Rồi khi chào đời lại càng khổ sở trăm vạn. Tôi có nghe kể một câu chuyện, không rõ có đúng sự thật hay không. Chúng ta đều biết thai nhi không biết thở, phải chờ đến khi chào đời, trẻ sơ sinh hít một hơi dài để lá phổi mở ra. Nghe nói lúc đó người ta nắm chân dốc ngược trẻ sơ sinh, phét vào lưng cho trẻ bật khóc để hóp mạnh không khí vào cho lá phổi nở ra.

Mẹ tôi kể rằng khi vừa mới chào đời tôi đã ị một bãi nhão nhoẹt. Rõ ràng thân thể này ngay từ lúc bắt đầu đã là một điem hung. Nhìn lại sẽ thấy từ khi sinh ra cho đến cuối cuộc sống, chúng ta cứ liên tục sống trong những điem hung. Vì sao lại như vậy? Là vì có thân này và tâm này cho nên nghiệp và vọng tâm mới phát sinh.

Bây giờ chúng ta cần phải xét xem có cách nào để đoạn dứt đời sống với cái thân và tâm như vậy hay không. Chúng ta nghĩ

rằng đây là điều có thể làm được, tuy vẫn còn chút hoài nghi, nhưng có khuynh hướng tin là chuyện có thể làm được. Dù lúc mới đầu chúng ta chưa thể khẳng định điều này bằng nhận thức đúng đắn, nhưng có được khuynh hướng tin đây là điều khả thi. Bao giờ có được cảm giác "đây là điều có thể thực hiện được", chừng đó có thể đoạn lìa sự liên tục của đời sống nghiệp báo này. Rồi phải dần thân vào đường tu. Việc thế tục cho dù không biết chắc, chúng ta cũng vẫn làm. Đúng thật là như vậy. Chúng ta không thể mưu kế sinh nhai nếu chỉ chọn làm những việc chắc ăn trăm phần trăm. Chúng ta chỉ có thể nhắm chừng để liệu việc, sống từng ngày, từng tháng, từng năm với những điều không chắc chắn. Không thể nói chắc trăm phần trăm việc này sẽ đưa đến kết quả nào. Không ai có thể biết trước được, từ bậc nguyên thủ quốc gia cho đến bậc cha mẹ trong gia đình, hay là học sinh, sinh viên. Kinh *Pháp Cú* có nói, người sống trong cõi thế gian theo đuổi những việc làm tự họ không biết rõ hậu quả.

Nếu đã là như vậy, cái khổ thọ sinh cũng đáng cho chúng ta nỗ lực tận diệt, dù vẫn còn hoài nghi chưa biết chắc có làm được hay không.

Chịu khó suy nghĩ về hai mặt quảng thâm của giáo pháp Phật dạy sẽ thấy kiếp này rõ ràng là chúng ta đang sống vui, bất kể kiếp sau ra sao. Niềm vui này có thể tự mình cảm nhận được. Sức khỏe tốt, có thể làm bạn với mọi người. Mọi điều bất hạnh đều không đáng kể nếu chúng ta có được khả năng chuyển bất hạnh thành đường tu. Thật ra, nếu đã thấy được rằng điều bất hạnh sớm muộn gì cũng sẽ đến, tự nhiên tâm sẽ tràn đầy nghị lực, chẳng bao giờ tuyệt vọng tự sát.

Thình thoảng buồn bã xuống tinh thần, chỉ cần nhớ lại câu nguyện như là: *không gian còn, chúng sinh còn...*, hay là câu: *như đất, như nước, lửa, gió... nguyện tôi cũng làm muôn vàn*

*chất liệu nuôi sống vô lượng chúng sinh.* Tức khắc sẽ cảm thấy an ủi, thoải mái. Đây không phải vì ngu xuẩn mà đều nhờ sức mạnh của trí tuệ. Suy nghĩ khoáng đạt rộng rãi như vậy, nhất định sẽ được nhiều lợi lạc. Không phải vì điên khùng, mê tín, hay tuyệt vọng. Thông thường khi bị căng thẳng, người ta hay uống thuốc an thần, nhưng làm như vậy chỉ khiến cho tâm mất bén nhạy. Tác dụng của thuốc an thần là để cho tâm ù lì, mất trí nhớ, nhờ vậy được chút thư giãn. Cũng có nhiều người lớn tuổi thích đi du lịch để giết thời gian. Thật thảm thương, lang thang nơi này, chốn nọ, nói cho cùng vẫn chỉ là biểu hiện của lòng tuyệt vọng. Ở nhà không thấy vui nên tìm đến chốn lạ để trốn nỗi lo. Tâm xao lãng chạy theo cảnh mới, quên mất lo lắng buồn phiền. Nhờ vậy mà cảm thấy thoải mái.

Cách tìm quên như vậy thật quá tuyệt vọng. Khi gặp vấn đề, phải dùng trí tuệ để giải quyết. Thêm vào đó, nếu biết cách chuyển nghịch cảnh thành yếu tố tích cực, phải vậy mới thật là thông minh. Sự thật là càng tu tập suy nghĩ về các giáo pháp quảng và thâm của đức Phật sẽ càng thêm an ổn, tràn đầy tự tin và nghị lực. Vì vậy mà có câu kệ như vừa nói. Lạc thú trong cõi thế gian này thật sự chẳng đáng gì.

*Hỡi những người không tham cầu lạc thú thế gian...*

Hãy nhắm đến loại hạnh phúc lâu bền lớn rộng hơn. Hãy nỗ lực cố gắng sao cho kiếp người này thật sự có ý nghĩa. Nhờ kiếp người này, chúng ta mới có thể tận dụng tiềm năng của tâm mình. Nếu sinh ra không được làm người thì chẳng thể suy nghĩ. Mặc dù luân hồi có thể tận diệt, nhưng nếu không được làm người thì ngay chính điều này chẳng thể nghĩ tới. Thử nhìn loài súc sinh mà xem, chúng đánh nhau rất giỏi, nuôi con cũng rất giỏi. Loài nào cũng đầy nhiệm tâm phiền não, tuy không giỏi tự hại mình và hại người bằng loài người. Nói chung chỉ có con



người mới có khả năng nghĩ đến cội rễ của luân hồi và sự tận diệt của khổ đau.

Ngay cả trong loài người, chỉ những ai có đầy đủ hoàn cảnh tự tại và thuận tiện mới có khả năng suy nghĩ. Vì vậy phải nỗ lực làm sao cho kiếp người của chúng ta đây trở nên có ý nghĩa. Nếu bản thân không cố gắng, chỉ biết trông mong cầu nguyện nơi Tam Bảo và đạo sư, liệu có ích gì? Với thái độ như vậy, gặp việc bất hạnh thì lại trách móc nơi chốn qui y của mình, nghĩ rằng "tôi cầu nguyện thiết tha như thế mà chẳng được gì cả, Tam Bảo chắc không có thật". Năng lực gia trì chỉ có thể phát xuất từ bên trong, đừng chờ đợi ở sức mạnh bên ngoài. Khi nói "nỗ lực", chữ này có nghĩa là bản thân của quý vị phải cố gắng chuyên tâm tinh tấn, bất kể mọi nghịch cảnh bên ngoài.

Câu tiếp theo

*Bước theo con đường làm đẹp dạ Như Lai*

Khi dồn sức vào một pháp tu có hệ thống, đầy đủ, không sai lầm, vì nhân tố đầy đủ chính xác như vậy cho nên kết quả cũng sẽ đúng như mong đợi. Nếu tu theo đường tu sai lầm thì phí công mà chẳng được gì. Nếu tu theo đường tu không sai lầm nhưng không đầy đủ thì cũng chẳng thể thành tựu, cũng sẽ hoài công. Tu theo pháp tu chính xác nhưng thứ tự đảo ngược thì khó lòng đạt mục tiêu mong cầu. Vì vậy "con đường làm đẹp dạ Như Lai" là trọn vẹn hệ thống đường tu quảng thâm, nhờ đường tu này mà đức Phật thành đạo. Bước theo đường tu này thì được gọi là "bước theo con đường làm đẹp dạ Như Lai".

Lama Tông Khách Ba nói rằng người tu như vậy cần chuyên tâm lắng nghe:

*Hồi kẻ thiện duyên, xin hãy lắng nghe với tâm trong sáng*

Như lời thúc hối trên đây của Lama Tông Khách Ba, quý vị hãy tự xét xem mình có đã hội đủ những điều kiện tiên quyết nói trên hay chưa, có đã trở thành bậc đệ tử chân chính hay chưa. Nếu đã đủ rồi, nên cảm thấy vui; nếu chưa đủ, hãy nỗ lực để tìm cho đủ. Đủ rồi thì thành bậc đệ tử mà Lama Tông Khách Ba gọi là "kẻ thiện duyên", là người đã bước vào đường tu chân chính, mỗi bước mỗi gần hơn với trí toàn giác, sớm muộn gì cũng sẽ đạt quả giác ngộ. Còn tôi, đạo sư ngồi trước mặt của quý vị đây, tôi đã tận lực cố gắng để trở thành kẻ thiện duyên. Bây giờ đã vào tuổi 70. Tôi không biết chắc mình có đã được như vậy hay chưa, vẫn còn ước ao được trở thành kẻ thiện duyên, như kẻ ngồi cuối hàng ngưỡng mộ người ngồi hàng đầu, hy vọng rồi sẽ được như vậy. Quý vị hãy cùng tôi cố gắng.

Đạo Sư Gungthang nói rằng "*Đời sống nhơn nhơ có bao giờ đưa đến quả giải thoát*". Nói rất đúng. Nếu tu chỉ để giải trí cho qua thì giờ, làm như vậy chẳng đi đến đâu. Tu tập một cách thờ ơ, mong dễ dàng thành chánh quả, đây là chuyện không tưởng. Nên nhớ rằng đức Phật đã phải nỗ lực trong suốt ba thời kỳ vô số để tích tụ vô lượng công đức. Đọc trong Mật pháp Kim cang thừa thấy nói chỉ cần một đời, hay ba năm, là có thể thành Phật, chúng ta nhiều khi có khuynh hướng suy nghĩ thiển cận, chờ đợi thành tựu xảy ra ngay tức thì. Đến khi sự việc không như mình mong đợi thì dễ dàng mất lòng tin, tự nhủ rằng: "nói cái gì mà ba năm ba tháng nhập thất!". Vì vậy ngay từ đầu chúng ta phải nhớ câu chuyện của đức Phật, đã phải tu nhiều lần vô lượng kiếp mới thành chánh quả, nhớ rằng trong nhiều bộ kinh điển đức Phật có nói phải đi qua năm chúng đạo, mười địa bồ tát. Nay chúng ta bước theo đường tu này, cần có đủ nghị lực và quyết tâm để trải qua nhiều đời, nhiều đại kiếp, kiên trì tu tập.

## NGÀY 7

### [Thượng căn: phát tâm bồ đề]

Ngài Tịch Thiên là vị bồ tát nổi tiếng nhất trên đời. Tác phẩm *Nhập Bồ Đề Hành Luận* của ngài là cội rễ của pháp tu chuyển tâm (lo-jong). Pháp chuyển tâm chủ yếu nhằm vào việc phát tâm bồ đề. Nói chung mọi pháp tu trong Phật giáo đều là để luyện tâm và chuyển tâm, nhưng chữ chuyển tâm ở đây đặc biệt được dùng trong một phạm vi nhất định, ứng vào với sự dụng công đoạn diệt tâm ái ngã bằng cách tu tâm bồ đề và thuần dưỡng tâm nguyện vị tha vô lượng. Đây là nội dung bài pháp *Nhập Bồ Đề Hành Luận* của ngài Tịch Thiên. Nhắc đến pháp tu *Lamrim* (trình tự đường tu giác ngộ) và *Lojong* (pháp tu chuyển tâm), phải nói rằng gốc của *Lamrim* là bộ luận *Ngọn Đèn Soi Đường Giác Ngộ* của ngài Atisha; và luận này lấy gốc từ hệ kinh *Bát Nhã* cùng các bộ *Bảo Hành Vương Chính Luận*<sup>17</sup> và *Kinh Tập Luận*<sup>18</sup> của ngài Long Thọ, cùng với *Tập Bồ Tát Học Luận*<sup>19</sup> của ngài Tịch Thiên. Còn pháp tu *Lojong* chủ yếu lấy gốc từ *Phổ Diệu Kinh*<sup>20</sup>, một trong những bộ luận về kinh này là *Nhập Bồ Đề Hành Luận* của ngài Tịch Thiên. Vì vậy trong bộ luận của ngài Tịch Thiên có câu nói rằng:

---

<sup>17</sup> Phạn: *Ratnavali*

<sup>18</sup> Phạn: *Sutra Samucchaya*

<sup>19</sup> Phạn: *Shiksha Samucchaya*

<sup>20</sup> Phạn: *Lalita Vistara Sutra*

*Tôi xin dành lễ / người có tâm này  
 Thành kính qui y / cội nguồn hạnh phúc  
 Người biết thương yêu / kẻ hại mình*

Những hàng này trích từ chương "Lợi Ích Tâm Bồ Đề". Điều gì quý nhất thế gian, quý nhất trên toàn ba cõi? Nhất định phải là tình thương. Đối với sự vật ở bên ngoài, có người thấy đẹp, có người lại chê xấu. Điều gì loài người thấy đẹp, loài vật chưa chắc đã thích. Tương tự như vậy, điều gì loài người thấy đẹp, chưa chắc chư Thiên đã ưa. Chỉ có tình thương yêu là thuần nhất, bất kể một ai, chư thiên, loài người, thú vật, chúng sinh cõi địa ngục hay bất cứ cõi khác, ai ai cũng đều thấy đẹp. Nói về tri kiến tánh không, hiện hữu không tự tánh, có rất nhiều người không chấp nhận, kể cả Phật tử. Nhưng lòng vị tha, tình thương yêu, tâm lòng từ bi bác ái, những điều này bất kể truyền thống tôn giáo nào cũng đều đề cao. Ngay cả người không tôn giáo cũng xem trọng tình thương yêu. Ngay cả người cháy bùng lửa hận cũng vẫn cảm thấy vui khi có ai thương yêu chăm sóc cho họ. Họ sẽ không bất mãn với người lo cho họ.

Tôi nghĩ tình thương yêu là điều mà ai ai cũng đều quý. Vậy muốn mở lòng thương yêu thì phải làm sao? Liền trước mắt, khi thấy người khác đau đớn khổ sở, chúng ta cảm thấy xót thương. Điều này rất tốt, nhưng vẫn giới hạn. Cùng với nỗi khổ hiển hiện trước mắt [khổ khổ], chúng sinh hãy còn phải chịu khổ vì sự biến chuyển [hoại khổ], chịu khổ vì hiện hữu trong cõi luân hồi [hành khổ]. Các loại khổ này đều bắt rễ từ nhiễm tâm phiền não và tập khí của phiền não. Chúng sinh luôn bị những điều này chi phối. Tâm vị tha muốn chúng sinh thoát khổ, thoát cả nguyên nhân tạo khổ, đây chính là tâm đại từ, là tình thương không gì có thể sánh, cội nguồn của tất cả mọi thiện đức.

Làm cách nào tâm đại từ đại bi lại sinh ra thiện đức? Khi khởi tâm đại bi, tâm này sẽ khiến chúng ta phát sinh nguồn nghị lực muốn gánh khổ cho chúng sinh, từ đó phát chí nguyện muốn tu thành Phật. Vì chúng sinh mà nguyện tu thành Phật, cho nên cuối cùng sẽ đạt Phật quả. Phát tâm đại bi là đánh thức hạt giống Đại thừa. Tâm này rạng ngời tối hảo. Chỉ cần hiểu được tâm này là đã có được cảm giác mừng vui sâu thẳm tận đáy lòng. Người có tâm bồ đề không những luôn thương yêu mong mỏi chúng sinh thoát khổ, mà tình thương này còn được trí tuệ hỗ trợ, nhờ vậy mà tâm nguyện biến thành thực tại, người tu thật sự có khả năng tận diệt khổ đau.

Người như vậy sẽ hành trì sáu hạnh ba la mật, thành vị bồ tát miên mật tu phương tiện và trí tuệ. Chỉ cần nhìn thấy một vị bồ tát như vậy là đã có được vô lượng lợi ích. Như câu kệ nói rằng:

*Tôi xin đánh lễ / người có tâm này*

Chỉ cần nhìn thấy, hay nghe nói về một người như vậy, bất kể nghĩ sao, cũng đều được lợi ích. Là vì cốt tủy pháp tu của bồ tát là tình thương yêu vô lượng, là tâm đại từ đại bi, cho nên bất kể đang làm gì, nói gì, nghĩ gì, bồ tát cũng đều chan chứa yêu thương. Vì vậy chỉ cần nhìn thấy, nghe nói, nghĩ về, hay chạm vào một vị bồ tát, chúng ta đều được vô vàn lợi ích, cho dù có tôn kính hay không. Như ngài Tịch Thiên đã nói:

*Người biết thương yêu / cả kẻ hại mình*

Hại người có tâm bồ đề mặc dù sẽ tạo mối ác duyên với người ấy, nhưng rốt lại vẫn sẽ được lợi ích nhờ sức mạnh của tình thương, của nguyện lực và chân lý của bậc bồ tát ấy.

*Thành kính qui y / cội nguồn hạnh phúc*

*Người biết thương yêu / cả kẻ hại mình*

Nói tóm lại, dù trong ba cõi sinh tử luân hồi, hay trên đường tu Tiểu thừa, hay Đại thừa, kể cả Đại thừa mật tông, hay lúc đã thành Phật, bất kể đang ở giai đoạn nào, tâm vị tha luôn là nền tảng. Chúng ta được đôi chút hạnh phúc thế gian, tất cả có được là nhờ lòng vị tha biết thương yêu người khác. Khi còn tu học, chúng ta vì từ bi mà giữ mình không hại người. Rồi tâm từ bi dần lớn mạnh, chúng ta chỉ còn biết làm điều lợi ích cho người khác. Nhờ tâm vị tha mà mau chóng có được đầy đủ mọi điều kiện để toàn thành ước nguyện cho chúng sinh, có được tâm huyền ảo nhỏ nhiệm hay tâm huyền ảo thanh tịnh của bồ tát, rồi cuối cùng đạt được Phật quả, tận diệt mọi hư vọng, thành tựu mọi thiện đức, bao gồm hai mươi bảy thiện hạnh của Phật. Ánh sáng thiện hạnh của Phật vĩnh viễn chiếu soi khắp chúng sinh, đều là vì tâm đại bi. Nên ngài Nguyệt Xứng trong *Nhập Trung Luận Thích* nói rằng:

*Hoa màu của Phật / có được là nhờ / nơi tâm đại bi  
cũng như nhờ nước / mà hạt trở mầm  
tốt tươi trầu hạt / thọ dụng dài lâu  
nên ngay từ đầu / thành tâm đề đầu / kính lễ đại bi.*

Câu kệ này cho thấy tâm đại bi quan trọng ở đoạn đầu, đoạn giữa và đoạn chót. Chúng ta vô cùng may mắn có được một phương pháp hành trì đáng quý như vậy, chỉ làm điều lợi ích cho người khác, không bao giờ gây hại cho ai. Có được duyên lành nghe giáo pháp này, cảm thấy ưa thích, tin tưởng trân quý, không ngại khó khăn, luôn tận sức hướng tâm về tâm đại bi, được như vậy đủ thấy công đức của chúng ta rất lớn. Nay tôi làm đạo sư giảng pháp, có được cơ hội nói về tâm bồ đề, thật là một thiện duyên rất lớn. Đệ tử nghe pháp cũng vậy, vô cùng may mắn mới có được cơ hội nghe giảng về tâm bồ đề, về tâm vị tha trân quý người khác hơn cả bản thân. Phát khởi được tâm nguyện vị tha

này là bước vào con đường hạnh phúc chân chính. Chúng ta ai cũng mong cầu hạnh phúc, không ai muốn khổ đau. Muốn đạt niềm an lạc chân chính, không gì tốt hơn tư duy về tâm bồ đề.

Đây là điều tôi vẫn thường nghĩ, và thường nói ra, khi đọc câu tụng trong Lama Choepa [Cúng Đường Đạo Sư]:

*Là đạo sư, bốn tôn / là thiện thần, hộ pháp;  
chốn qui y duy nhất / của con từ bây giờ  
cho đến khi thành Phật; / xin mở tâm từ bi  
hộ niệm giữ gìn con / đời này, cõi trung âm,  
và mọi kiếp về sau; / giúp con thoát sợ hãi  
cõi luân hồi, an lạc; / ban cho mọi thành tựu;  
Vĩnh viễn làm bạn hiền / phá tan mọi chướng ngại.*

Tất cả những điều nói trên đều là tâm bồ đề, là điều có khả năng giúp chúng ta trong đời này, và cả trong cõi trung âm [thời gian sau khi chết và trước khi tái sinh]. Nếu giữ được tâm bồ đề ở thời điểm mạng chung thì chắc chắn sẽ tái sinh vào cõi tốt lành. Vì sao? Sinh vào cõi dữ chỉ vì ác nghiệp, mà tâm bồ đề lại có khả năng thanh tịnh được mọi ác nghiệp. Sinh vào cõi lành là nhờ công đức; không công đức nào lớn hơn công đức tâm bồ đề.

*Xin mở tâm từ bi / hộ niệm giữ gìn con  
đời này, cõi trung âm, / và mọi kiếp về sau.*

Tâm bồ đề sẽ giúp chúng ta thoát sinh tử luân hồi. Bằng cách nào? Chúng ta đã luôn để cho tâm chấp ngã hủy hoại chính mình, hủy hoại người khác, vì vậy mà trôi lăn trong sinh tử luân hồi. Bồ tát nhờ có trí tuệ, thấy rõ được điều này, vì vậy chẳng thể tiếp tục ưa thích tâm chấp ngã, chẳng thể tiếp tục để tâm chấp ngã điều động chi phối bản thân. Vậy chính tâm bồ đề là điều giúp chúng ta thoát sinh tử luân hồi. Mặc dù đạt niết bàn giải thoát

không phải là mục tiêu chính của tâm bồ đề, nhưng khi tu tâm bồ đề thì tuy không cầu mà tự nhiên vẫn có được.

Chỉ có tâm bồ đề mới có thể đưa chúng ta thoát khỏi niết bàn an lạc cá nhân<sup>21</sup>. Không đường tu nào khác có khả năng làm được việc này. Nói "*ban cho mọi thành tựu*", là vì tâm bồ đề có khả năng toàn thành mọi mục tiêu ước nguyện của chúng ta, trong đời này, kiếp sau, trước mắt hay là rất ráo cứu cánh.

Ngay cả những nhu cầu nhỏ nhặt thường nhật như giấc ngủ, có tâm bồ đề cũng sẽ được yên hơn. Có tâm bồ đề thì tinh thần vui vẻ, cơ thể khỏe mạnh, giấc ngủ yên lành, ăn uống ngon miệng, ai ai cũng đều thành bạn, kể cả thú vật, chim muông. Chẳng vui lắm sao! Sẽ sống thật lâu, không già trước tuổi, cũng sẽ không chết non. Với tâm bồ đề, với trái tim tốt lành như vậy, khi còn trẻ sẽ sống hòa hợp với mọi người; lúc trung niên sẽ không gây phiền phức cho ai, luôn giúp đỡ người khác. Cả khi già yếu cũng sẽ được an định. Bằng không, để mình trở thành người già khó chịu thì con cháu sẽ cần nhẫn. Tệ hơn nữa, chúng có thể nghĩ rằng "Thiệt là phiền! Mấy ông bà già này còn chưa chịu chết!" Trẻ con cũng vậy, đứa nào dễ thương thường được cho quà; đứa nào thích đánh lộn hay dữ dằn độc ác vẫn hay bị mất phần, chẳng ai muốn cho quà, cũng chẳng mấy ai quan tâm.

Có được tấm lòng từ ái thì luôn được an vui, khi trẻ, khi trung niên, lúc tuổi già, đời này hay kiếp sau vẫn đều luôn hạnh phúc. Trái tim từ ái là phẩm vật cúng dường khiến chư Phật hoan hỉ. Hãy phát triển tâm này để làm vui lòng chư Phật, chư bồ tát. Và trái tim từ ái của mình sẽ luôn là bạn của mình. Như trong câu tụng Lama Choepa có nói: "*vĩnh viễn làm bạn hiền*".

Và cũng chính tâm từ ái là điều có khả năng "*phá tan mọi chướng ngại*". Tôi đã từng nói qua điều này: cho đến nay, tôi

---

<sup>21</sup> Niết bàn an lạc cá nhân là quả A La Hán của đường tu Thanh văn thừa.



chưa gặp người nào muốn hại tôi cả. Nếu gặp người như vậy, tôi không rõ mình có mở tâm bồ đề ra với họ hay không. Tuy vậy, khi thư thả tôi thường nghĩ rằng: "Kẻ thù của tôi là ai? Đang ở đâu? Tôi thật cảm thấy thương xót cho họ." Tất cả chúng sinh đều là "bạn" của mình. Chúng ta không bao giờ nên loại bỏ kẻ thù, những người gây khó khăn chướng ngại cho mình, hay là những người hung ác. Với những người như vậy lại càng cần phải rải tâm từ bi, thương yêu chăm sóc cho họ. Không nên loại bỏ ai cả. Như vậy chẳng phải tâm bồ đề là điều có khả năng "*phá mọi chướng ngại*" hay sao?

Chúng ta có thể thiết tha khẩn cầu đạo sư của mình là vì trong tim đạo sư có tâm bồ đề. Ngoài tâm bồ đề này ra, đạo sư đâu có gì đặc biệt. Cũng chỉ là người như chúng ta thôi. Tuy vậy, vì một bậc thầy có những thiện đức bên trong rất xứng đáng, cho nên chúng ta mới gọi thầy "là đạo sư, là bổn tôn, là thiện thần, hộ pháp". Vậy then chốt nằm ở chỗ vị thầy ấy có tâm bồ đề hay không. Phải có tâm bồ đề mới xứng với lời xưng tán trên đây.

Nói cho cùng, dù còn trong sinh tử luân hồi, dù đang bước trên đường tu hay đã thành Phật, rốt lại người bạn chân chính của chúng ta, viên ngọc như ý của chúng ta, nhất định chỉ có một, đó là tâm bồ đề, là tinh thân vị tha vô ngã. Quý vị đã hiểu chưa?

Vì vậy ngài Thánh Thiên nói rằng:

*Tôi xin dành lễ / người có tâm này  
Thành kính qui y / cội nguồn hạnh phúc  
Người biết thương yêu / cả kẻ hại mình*

Và ngài A Ti Sa nói rằng:

*Tâm bồ đề này / như vàng nhật, nguyệt  
Nỗ lực phát tâm / dù nhiều đại kiếp / cũng chẳng phí công.*

Điều ngài Atisha muốn nói, đó là không có biện pháp chuyển tâm nào hữu hiệu hơn tâm bồ đề, nên dù phải tốn nhiều đại kiếp để phát tâm bồ đề thì cũng rất xứng đáng. Thật là kỳ diệu. Vậy ngày hôm nay chúng ta phải cảm thấy mình thật may mắn có được cơ hội tham dự buổi thuyết pháp Đại thừa này. Nhưng bấy nhiêu chưa đủ. Cần phải hành trì, cần sống trong tâm bồ đề, bằng chính kinh nghiệm của mình, cần cố gắng hết sức để chuyển cái tâm bất thuần này thành thiện tâm, thành tâm bồ đề vị tha. Phải luôn ý thức không bao giờ cố tình gây thương tổn khổ đau cho bất cứ một ai. Lời tôi nói, quý vị đã nghe rõ chưa?

Loại tâm từ bi này lớn mạnh nhờ vào rất nhiều nguyên nhân và hoàn cảnh [nhân duyên], nhưng yếu tố quan trọng nhất vẫn là tri kiến tánh không. Chư thanh văn và duyên giác phải mang tánh không về làm pháp hành chính yếu để giải thoát luân hồi. Còn bồ tát nếu lúc mới phát tâm bồ đề mà có được tri kiến tánh không hỗ trợ thì tâm bồ đề lại càng thêm mãnh liệt.

Tâm bồ đề phát xuất từ tâm đại bi, dựa trên nền tảng không thể thiếu của trí tuệ tánh không, được vậy tâm bồ đề sẽ vững vàng mãnh liệt. Bằng không, sẽ chỉ là lòng từ bi của kẻ phàm phu, chẳng có chút trí tuệ. Tâm bồ đề của người có trí luôn được trí tuệ chứng tánh không hỗ trợ. Thật là kỳ diệu! Con đường tinh yếu của trí tuệ và từ bi là con đường luôn được trân quý, tin yêu, chan chứa nguồn cảm hứng.

Các bậc đạo sư dòng Kadampa trong quá khứ đã mang tâm bồ đề về làm trọng tâm của pháp tu giác ngộ tuần tự. Ngài Atisa trong bài pháp ngắn *Ngọn Đèn Soi Đường Giác Ngộ* có nhiều câu kệ về tâm bồ đề. Có rất nhiều câu kệ nói về phương pháp phát bồ đề tâm nguyện. Tâm bồ đề lại càng là trọng tâm của pháp tu *Lo-jong* (chuyên tâm), là pháp tu chánh yếu của các bậc đạo sư dòng Cựu Kadam. Học xong pháp *Lamrim*, với nội dung

chính xác đầy đủ, đúng trình tự đường tu, sau đó sẽ tự nhiên bước vào pháp tu *Lojong*. Miên mật chuyển tâm, giữ bộ *Nhập Bồ Đề Hành Luận* của ngài Tịch Thiên ngay bên gối nằm. Các vị Kadampa, đệ tử chân truyền của ngài Atisa, đều thanh tịnh trong sáng từ trong ra ngoài, rất đáng tin cậy. Nhất là các vị "học giả Kadampa", lại càng lỗi lạc phi thường. Chúng ta cần noi gương các ngài, ghi nhớ tầm quan trọng của chánh pháp. Có được như vậy mới không uổng công chur cao tăng Ấn Độ, như Sáu Bảo Trang và Hai Tôn Giả, đã viết ra biết bao kinh luận. Không thì kinh sách chỉ để trên bàn thờ, thấp đèn mà cúng. Còn nếu muốn tự mình trở thành học giả Kadampa thì cần sách này để mà tu. Kho kinh luận Kagyur và Tengyur là do các dịch giả Tây Tạng đã khổ công dịch thuật, lại được các thánh giả Ấn Độ nghiêm cẩn chuẩn duyệt, đồ ra biết bao nhiêu công sức để kinh luận không còn chút sai sót. Công khó của các vị sẽ không phí uổng nếu chúng ta chịu khó noi theo truyền thống của các học giả Kadampa, tận dụng nguồn kinh luận này.

Có một số lịch sử gia nói rằng Đại Phương Trượng Thiện Hải Tịch Hộ đến Tây Tạng khi đã ngoài 70. Mặc dù tuổi đã cao, sau khi đến Tây Tạng ngài vẫn nỗ lực học Tạng ngữ. Ngài là một học giả lỗi lạc của cựu học viện Nalanda, nổi tiếng uyên thâm cả hai môn trung luận và lượng học. Nhưng khi học Tạng ngữ, ngài gặp rất nhiều khó khăn, bắt đầu là mẫu tự tiếng Tạng. Tôi luôn thắc mắc không biết ngài làm sao để mà phát âm cho đúng. Ngày nay có nhiều người Ấn nói tiếng Tạng với giọng nói thật buồn cười. Trong quá khứ ở Tây Tạng, có thể ở đâu đó vùng Gyantse, có một anh chàng người Anh học tiếng Tây Tạng, thầy giáo lại dạy quý ngữ. Một hôm anh ta bị chó của một nhà quý tộc cắn. Khi mách lại với nhà quý tộc, anh chàng người Anh kia lại dùng quý ngữ gọi chân của mình là "shab" và gọi răng con chó là "tsem" ! Nói tiếng Tây Tạng giỏi quá phải không? Có thể là ngài Thiện

Hải Tịch Hộ cũng vương lỗi lầm tương tự khi dùng quí ngữ tiếng Tạng. Biết đâu ngài lại chẳng dùng chữ "kang-pa" thay vì chữ "shab" để nói đến chân của quốc vương King Trisong Detsen!

Chúng ta cần tu học các bản kinh luận cổ điển mà các học giả Kadampa đã từng tu học, và bất kể là tu học điều gì cũng đều phải hành trì để mà chuyển tâm.

## NGÀY 8

[**Tâm bồ đề: tinh túy đường tu giác ngộ**]

Lama Tông Khách Ba nói rằng:

*Tâm bồ đề chính là / rường cột của Đại thừa  
Là căn bản, nền tảng / của pháp tu vĩ đại  
Thuốc hóa sắc thành vàng / của phước đức trí tuệ  
Là kho tàng công đức / của muôn vàn thiện hạnh  
Vì biết rõ như vậy / chớ bỏ tất giữ gìn  
Tâm bồ đề sâu kín / trong lòng mọi pháp hành*

Như hôm qua [ngày 7] đã nói, tâm bồ đề là điều vô cùng mâu nhiệm thiêng liêng. Ngọc như ý có thật hay không tôi không rõ, nhưng trái tim từ ái chắc chắn sẽ mang lại nguồn an lạc tự tín, chúng ta sẽ cảm thấy thoải mái ngay lập tức, cả về lâu về dài cũng vậy, đều được lợi ích lớn lao. Trong tất cả các loại tâm lý vị tha thì tâm bồ đề là tốt nhất. Đây là tâm nguyện của kẻ có trí, rộng vô lượng vô biên. Loại tâm vị tha được trí tuệ hỗ trợ này được gọi là rường cột của đường tu Đại thừa, chúng ta nhờ vào đó mà đạt được trí toàn giác. Đường tu trí tuệ và phương tiện của Đại thừa với tất cả những pháp hành quảng và thâm cần phải tu qua nhiều đại kiếp dựa trên căn bản và nền tảng của tâm bồ đề.

*Tâm bồ đề chính là / rường cột của Đại thừa  
Là căn bản, nền tảng / của pháp tu vĩ đại*

Pháp tu của bồ tát – hành trì sáu hạnh ba la mật và bốn nhiếp pháp để thành thực tâm mình và tâm người – là pháp tu vô lượng

vượt ra ngoài nhận thức của kẻ phàm phu như chúng ta. Tất cả mọi pháp tu của bồ tát đều khởi động nhờ tâm bồ đề, thành tựu nhờ tâm bồ đề. Vì vậy mà nói tâm bồ đề là căn bản và là nền tảng của tất cả mọi pháp hành của bồ tát.

*Thuốc hóa sắc thành vàng / của phước đức trí tuệ*

Trí toàn giác có được là nhờ tích tụ đầy đủ hai kho phước trí. Hạnh phúc trước mắt, dù chỉ là chút hạnh phúc bé nhỏ của một ngày sống, cũng chỉ có thể có được nhờ vào công đức. Nói tóm lại, mọi nguồn hạnh phúc dù tạm thời hay miên viễn đều đến từ công đức.

Trong tất cả các loại công đức thì công đức phát tâm bồ đề thù thắng hơn cả, phát tâm nguyện vị tha muốn lợi ích chúng sinh bằng cách đưa chúng sinh đến quả vị Phật. Đối với quả vị giải thoát và thành tựu rất ráo nhất như vậy, chúng ta không nên giữ cái nhìn thiên cận, không thể chờ đợi đạt kết quả ngay tức khắc, phải phát tâm kiên trì theo đuổi tâm nguyện này cho đến cùng tận không gian và thời gian. Có được nguồn nghị lực vị tha phi thường như vậy rồi thì mỗi phút, mỗi giây chẳng cần dụng công cũng đều tích tụ được vô lượng phước đức. Phương pháp tích tụ phước đức hữu hiệu nhất chính là tâm bồ đề. Nhờ tâm này chúng ta tích tụ được số lượng phước đức không thể nghĩ bàn, đồng thời cũng thành tựu được kho trí tuệ giúp chúng ta đạt trí pháp thân của Phật. Tất cả đều có được là nhờ tâm bồ đề chứ không phải chỉ với chứng ngộ tánh không mà có thể đạt được trí pháp thân. Vì vậy mà nói:

*Thuốc hóa sắc thành vàng / của phước đức trí tuệ*

*Là kho tàng công đức / của muôn vàn thiện hạnh*

Như trong *Bảo Hành Vương Chính Luận* có nói, tâm bồ đề dù chỉ trong phút giây cũng đủ viên thành cả hai bồ đề tư lương phước tuệ một cách dễ dàng nhờ vào "bốn yếu tố vô lượng".

*Vì biết rõ như vậy / chư bồ tát giữ gìn  
Tâm bồ đề sâu kín / trong lòng mọi pháp hành*

Những điều vừa nói về tâm bồ đề là hoàn toàn đúng như sự thật, chư bồ tát đã phân tích như vậy bằng cái tâm không thành kiến, chư Phật đã giảng dạy như vậy bằng cái tâm không thành kiến, hoàn toàn đúng với những gì Phật chứng biết về thực tại. Vì vậy [*Nhập Bồ Đề Hành Luận*] có câu nói rằng:

*Qua nhiều đại kiếp / Phật thấy ra rằng  
Chỉ có điều này / thật sự lợi ích*

Chư bồ tát noi theo gót chân Phật cũng thấy tâm này thù thắng bậc nhất. Đây là phương tiện thâm sâu nhất, mau chóng nhất, giúp chúng ta thành tựu mục tiêu cứu cánh cho bản thân và cho tất cả. Các bạn phương Tây luôn muốn điều gì nhanh nhất, tốt nhất! Vậy hãy nên tu tâm bồ đề. Muốn điều tốt nhất, thâm sâu nhất, chóng vánh nhất, hãy tu tâm bồ đề! Trên đời chẳng có gì hơn được tâm này!

*Vì biết rõ như vậy / chư bồ tát giữ gìn  
Tâm bồ đề sâu kín / trong lòng mọi pháp hành*

Biết rõ điều này nên các đấng "đại hùng" bèn bị theo đuổi mục tiêu làm lợi cho người, lại khéo léo thành tựu lợi ích cho bản thân. Tôi nghĩ chư bồ tát luôn biết cách toàn thành lợi ích của chính mình [tự lợi] mặc dù cũng không bao giờ từ bỏ lợi ích của chúng sinh [lợi tha].

Lợi ích cho bản thân thì không gì bằng thành tựu Pháp thân, đây là mục tiêu tự lợi. Chư bồ tát biết rõ phương pháp thật là

chính xác và đầy đủ để mà thành tựu Pháp Thân. Mặc dù các bậc thanh văn muốn được hạnh phúc và thoải mái, thế nhưng vì không tu hạnh bồ tát nên không thể đạt quả vị Phật. Vì vậy chư bồ tát vô cùng thông minh khéo léo. Tôi thường hay nói đùa rằng nếu quý vị muốn ích kỷ thì phải ích kỷ cho khôn khéo một chút. Ích kỷ một cách ngu xuẩn, hẹp hòi, thiên cận thì chỉ thua lỗ mà thôi. Sống trong đời cho dù không có tín ngưỡng cũng phải nên cố gắng chân thành sống vì người khác, được vậy sẽ có nhiều bạn, khi gặp nghịch cảnh chắc chắn sẽ có người cứu giúp. Nếu chỉ biết quan tâm đến lợi ích cá nhân xem thường lợi ích của người khác thì khi sống sẽ phải sống cô đơn một mình, dễ bị người chê cười, khinh khi, nói xấu. Rốt lại chẳng còn ai cạnh bên, không bạn, không người thân cho ta tin tưởng, nương dựa. Nhìn qua bên phải lại nghĩ "người này chẳng đáng tin"; nhìn qua bên trái, "người này chắc sẽ hại tôi, vì tôi đã từng hại nó ". Nhìn ra phía trước lại nghĩ, "người này chẳng thể trông cậy vào." Cứ như vậy, chẳng có ai cho mình tin tưởng. Ở đây, tôi đang nói đến đời sống xã hội chung chung, không liên quan gì đến tôn giáo.

Tâm bồ đề có khả năng giúp chúng ta làm lợi cho chính mình và cho người khác một cách dễ dàng. Người nào tu tâm bồ đề thì gọi là "*bồ tát đại hùng*", là người "*giữ gìn tâm bồ đề sâu kín trong lòng mọi pháp hành*". Tâm bồ đề chưa có thì bồ tát phát huy, tâm bồ đề đã có thì bồ tát tăng cường, mang tâm bồ đề về làm nền móng của pháp tu của mình. Nếu chúng ta có thể mang pháp tu thiên tánh không, thiên bản tôn, thiên hai giai đoạn lưng danh của Kim cang thừa thâm sâu kín mật về làm chi nhánh của pháp tu tâm bồ đề, có như vậy mới là tu theo chánh pháp, mới là tu theo mật pháp Kim cang thừa và Đại thừa.

Mật thừa phổ biến rất rộng rãi ở vùng Xứ Tuyết [Tây Tạng]. Khi xưa, các đạo sư Ấn Độ giữ gìn mật pháp một cách kín mật vô cùng, người Tây Tạng lại phổ biến quá rộng. Vậy chúng ta



bây giờ phải làm sao cho sự mở rộng này trở nên xứng đáng, kéo không lại mất đi năng lực hành trì kín mật.

Trong lịch sử Tây Tạng, tôi nghĩ có vị đại đạo sư dòng Sakya tên Junga Nyingpo của dòng họ Khon, ngài nói rằng mật pháp ở Tây Tạng lúc bấy giờ đã suy đồi, nên phải đưa dòng mật pháp rất kín mật tại Ấn Độ vào lại Tây Tạng. Và rồi ngài đã nhận được mật pháp từ các bậc đạo sư Ấn Độ như ngài Birwapa.

Người Tây Tạng chúng ta đã đi quá xa trong việc phổ biến mật pháp, vốn cần được tu tập một cách kín đáo thâm mật. Nay thì đã lan rộng khắp nơi. Tuy vậy, tu tập theo mật thừa chỉ có ý nghĩa nếu có được mối quan tâm và chút kinh nghiệm thực chứng về tâm bồ đề. Không biết gì về tâm bồ đề và tri kiến tánh không thì cho dù có nhận mật pháp quán đảnh, được đạo sư dẫn dắt, nhập thất nhiều năm trong chòi tranh vách đất cũng chẳng để làm gì. Khó lắm thay! Khó lắm thay! Trong đời sống xã hội cũng vậy, có giải thích cho người khác biết về tâm bồ đề thì như vậy mới thật là làm điều lợi ích cho họ và cho xã hội nói chung. Chẳng nên đi quanh nói với thiên hạ rằng nếu không cúng dường đạo sư thì sẽ đọa địa ngục.

Tôi thường hay kể câu chuyện sau đây: Xưa kia có một vị sư trưởng sống tại vùng Kham Tây Tạng. Một hôm có người đến cầu kiến, hỏi thăm thầy thị giả xem Sư trưởng đang ở nơi nào. Thầy thị giả cười nhạo rằng "thầy tôi đang ra ngoài hù dọa ông bà già!" Tôi nghĩ thầy thị giả nói như vậy một phần vì thân thiết với sư trưởng, nhưng đây thật sự là một lời khuyên răn. Các vị đạo sư thềm thường tài sản cúng dường, cứ mang cảnh địa ngục ra hù dọa người khác, đây thật sự là lợi dụng Phật pháp để bóc lột Phật tử. Là một vị thầy thì phải nuôi dưỡng lòng tin nơi tâm bồ đề, nơi tấm lòng trân quý người khác hơn cả bản thân, phải hướng về tâm bồ đề mà cầu nguyện, phải nói về tâm bồ đề cho

người khác nghe. Có làm như vậy mới giúp ích xã hội, mang hạnh phúc đến cho bản thân và cho người khác. Sống trọn một đời không ác ý, không hại ai, chắc chắn kiếp sau sẽ được lợi ích. Cho dù không tin có kiếp sau cũng vẫn được sinh vào cõi tốt lành nhờ năng lực huân tập thiện tâm. Vì vậy chúng ta đều nên thích thú nỗ lực thuần dưỡng thiện tâm này, đây chính là tinh túy của đường tu. Hãy luôn ghi nhớ điều này.

## NGÀY 9

### [Nội dung pháp hành]

Hôm qua chúng ta có buổi lễ phát bồ đề tâm nguyện và sau đó là truyền bồ tát giới. Phát tâm bồ đề rồi thì phải tu tập thọ giới, hành trì sáu hạnh ba la mật. Phải hiểu rằng sáu hạnh ba la mật tổng kết toàn bộ mọi pháp hành bồ tát đạo, người tu du hành trên con đường này bằng cách phối hợp thuần nhất phương tiện và trí tuệ, không để tách lìa trong pháp tu.

*Nhờ công đức này, nguyện khắp chúng sinh,  
tích tụ đầy đủ phước đức trí tuệ  
nhờ đó thành tựu hai thân cứu cánh.*

Ngài Long Thọ đã viết như vậy trong câu kệ hồi hướng của *Sáu Mười Thi Tụng Luận Lý* [*Lục Thập Tụng Như Lý Luận*]. Phật quả bao gồm hai thân cứu cánh đó là pháp thân [Dharmakaya] và sắc thân [Rupakaya] để tự lợi và lợi tha. Muốn đạt hai thân này, người tu cần tích tụ đầy đủ mọi nhân duyên tương ứng.

Tánh chất của pháp thân là tịch diệt mọi tướng hiện. Điều mang cùng tánh chất với sự tịch diệt này chính là tâm siêu việt mọi phạm vi đối đãi, trực chứng tánh không, sung mãn mọi chức năng thành tựu quả pháp thân. Sắc thân thì tùy theo nhu cầu sở thích của chúng sinh mà thị hiện. Chúng sinh cần giáo hóa thế nào, sắc thân Phật sẽ hiện ra thế ấy. Nhân duyên đưa đến quả sắc thân chính là thân tướng của tâm [mental body] mang đủ mọi tướng hảo chính phụ của bậc giác ngộ, còn được gọi là thân vi tế.

Hiền thừa nói rằng muốn đạt được từng tướng hảo một, bỏ tất phải đạt đến địa vị tu chứng cao, tích tụ vô lượng công đức. Nguồn năng lượng tích cực có được nhờ hành trì vô lượng thiện phương tiện này được gọi là *tư lương phước đức*. Ở trong thực tại của tánh không, tất cả mọi hiện tượng đều đồng một mùi vị, trí tuệ thu nhiếp vào trong thực tại ấy cùng với tất cả mọi hiện tượng, đồng nhất một vị, vượt thoát mọi hình tướng phân biệt đối đãi, điều này được gọi là *tư lương trí tuệ*. Hai kho bồ tư lương phước đức và trí tuệ này cần đi chung với nhau, ngang bằng như nhau, hữu hiệu như nhau, có vậy mới đạt được hai thân Phật tương ứng.

Để thực hiện được điều này, người tu cần hiểu rõ về bản thể [nền tảng của thực tại], là nhị đế. Vì sao? Vì nhờ ý thức được tướng hiện duyên sinh không sai chạy của bản thể, người tu hiểu được tánh nhân quả. Nhân lành sinh quả lành. Muốn đạt tánh đức của bậc toàn giác thì phải hội đủ nhân duyên tương ứng. Vậy muốn tích tụ tư lương phước đức thì người tu phải hành trì với lý trí và niềm tin xác quyết và phải có khả năng dễ dàng nhận định quá trình tu chứng. Tất cả mọi pháp hành này, có phải đều được thiết lập từ chân đế? Không phải. Không có pháp hành nào được dựng lên từ thể đứng độc lập cả. Hiểu được thực chất của sự vật, hiểu được sự vật vốn không hiện hữu độc lập, chỉ do duyên sinh mà có nên không thể có tự tánh. Nói tóm lại, cần hiểu rằng sự vật vốn chỉ hiện hữu qua danh từ và khái niệm, do đó không hiện hữu một cách độc lập. Biết được chân tánh của sự vật, biết sự vật vốn là như thế nào, hiện hữu cách ra sao, đây phải là cái biết của trí tuệ. Vậy chúng ta phải có khả năng dễ dàng nhận định chân đế và tục đế. Tu theo hệ thống căn bản này thì sẽ đến được với trí toàn giác.

Đến đây tôi xin ngưng phần ôn tập bài giảng ngày hôm trước.

## NGÀY 10

### [Cơ cấu đường tu]

Lama Tông Khách Ba trong *Chứng Đạo Ca* nói rằng:

*Có Định thiếu Tuệ / chẳng đủ khả năng  
Chặt đứt gốc rễ / ràng buộc luân hồi.  
Có Tuệ thiếu Định / thì dù quán sát  
miên mật đến đâu / cũng không thể nào  
tách lìa phiền não. / Vì vậy các bậc  
đạo sư luôn lấy / mắt Tuệ thâm nhập  
vào chân thực tại / mà trụ vững vàng  
trên lưng ngựa Định, / rồi dùng vũ khí  
cực kỳ bén nhọn / của luận Trung Đạo,  
thoát mọi cực đoan, / phá hủy nền tảng /  
chấp thường chấp đoạn / chấp bám cực đoan,  
nhờ vậy Không tuệ / dần dần khai mở.  
Thầy là hành giả / đã tu như vậy.  
Các con ai người / đang cầu giải thoát  
hãy tự thuận dưỡng / đúng theo lối này.*

Như nói ở đây, kiếp người này mang đến đầy đủ mọi cơ hội để tu tập theo Phật pháp, kiếp người hiếm hoi duy nhất này, bây giờ chúng ta đã có được rồi, lại có được cơ hội hành trì một cách nghiêm mật. Nếu vào lúc này mà cứ chạy theo thói quen tu tập hời hợt – hời hợt nghe, hời hợt tu, thỉnh thoảng nghe pháp, nhận quán đảnh, thỉnh thoảng nhập thất tu thiền, dụng công chẳng bao nhiêu mà lại mong thành chánh quả, thật khó lòng toại nguyện.

Hãy nhìn xem cuộc đời của ngài Milarepa. Ngài một đời thành Phật, xả bỏ mọi sự trong đời sống, tinh tấn miên mật ngày đêm tu hành. Ngài Gyalwa Ensapa và sư phụ là đại thành tựu giả Choe Dorje cũng vậy. Lại có ngài Khedup Norsang Gyatso, tiểu sử nói rằng ngài sống 40 năm ẩn tu trên núi. Tiểu sử của Gedun Gyatso, đức Đalai Lama đời thứ hai, cũng có ghi rằng có ngài Norsang Gyatso tu thành Phật quả sau vài tháng hành trì mật pháp Guhyasamaja. Xứng với câu tụng niệm

*"Hỡi đức Norbusang! bậc thành tựu ba thân [Phật]."*

Ngài là người rất nổi tiếng vào thời đó. Đây là tấm gương sáng của những người dốc tâm tu tập chánh pháp. Ngược lại chúng ta luôn có khuynh hướng tu tập hời hợt sơ sài, chỉ để tự trấn an. Ngài Gungthang Rinpoche từng nói:

*Đời sống nhơn nhơ có bao giờ đưa đến quả giải thoát..  
Đến lúc lià đời, nghĩ đến công phu tu tập của mình, cảm thấy trong lòng chẳng có chút tự tin. Tốt nhất hãy tu cho thành chánh quả ngay trong đời sống này. Cho dù không được, cũng hãy nên cố gắng mang Phật pháp khắc sâu vào tâm thức.*

Nói về công phu tu tập, Lama Tông Khách Ba dạy rằng tâm buông xả, tâm bồ đề và trí tuệ tánh không là ba điều cơ bản.

Muốn tu tâm buông xả cần quán niệm về khổ đau trong cõi sinh tử này. Khi quán niệm về khổ, chúng ta cần có được niềm cảm nhận sâu xa rằng hễ còn chịu sự thao túng của phiền não, còn chưa thoát sinh tử luân hồi thì vẫn còn phải sống trong cảnh bất an. Hiểu được điều này tự nhiên quý vị sẽ thôi không còn dung túng phiền não nữa.

Từ đó suy ra hoàn cảnh của chúng sinh nhiều như không gian vô tận, thấy chúng sinh cũng khổ như mình nên sinh niềm đồng

cảm. Khổ đau này bản thân mình kham không nổi, nên thương xót chúng sinh cũng đang bị phiền não khống chế. Dù là A la hán, hay cả bồ tát từ địa thứ tám cho đến địa thanh tịnh thứ mười cũng vẫn còn bị tập khí phiền não ngăn ngại, chưa thể thấy biết hết mọi sự. Các vị thanh văn duyên giác thì lại rơi vào niết bàn một chiều, hãy xót thương họ chưa đủ dũng mãnh. Cứ như vậy, nguyện khắp chúng sinh như không gian vô tận đạt được trí toàn giác của Phật, thoát tất cả phiền não cùng tập khí của phiền não, hãy dũng mãnh phát tâm đưa họ đến đó.

Từ đầu chí cuối, pháp tu thật sự của chúng ta phải là tâm bồ đề, là tâm vị tha, thương người hơn cả bản thân, vì vậy mà phát tâm nguyện muốn tu thành Phật. Tâm này gồm đủ hai chí nguyện. Tu tâm bồ đề không nhất thiết phải ngồi thẳng lưng một chỗ. Quý vị có thể tu ở mọi nơi, trong mọi tình huống. Tu phát tâm bồ đề thì ở đâu lúc nào cũng tu được, kể cả khi đi đứng nằm ngồi. Muốn tu pháp bốn tôn du già, ngày đêm phải giữ niệm tự tín nhiệm màu và sự trong sáng linh hoạt của đấng bốn tôn, do đó ngồi thẳng lưng sẽ quán thấy rõ ràng hơn. Còn tu tâm bồ đề thì đi đứng nằm ngồi gì cũng đều có thể tu được. Nếu quý vị có thể tu được thì đây chính là pháp hành quan trọng nhất.

Nói tóm lại, muốn phát tâm bồ đề cho đúng nghĩa thì phải có sự hỗ trợ của trí kiến tánh không. Khi tu, chúng ta cần chuyên tâm vào trí tuệ hiểu tánh không để đạt đến kinh nghiệm trực chứng tánh không. Chứng ngộ này sẽ đoạn diệt mọi chấp bám vào hiện hữu chắc thật của "cái tôi".

Muốn được như vậy, chúng ta cần có định. Định là yếu tố hỗ trợ chính yếu của tuệ. Chúng ta cầu nguyện đã nhiều, tu tập cũng nhiều, nhưng chưa thành tựu được bao nhiêu, chẳng qua chỉ vì thiếu định. Tu định đối với người lớn tuổi thật quá khó khăn. Người nào còn trẻ, phải nên nỗ lực tu định. Lama Tông Khách

Ba nói rằng có định là có khả năng thực hành thiện pháp hữu hiệu hơn. Ví dụ thiện về vô thường, vô ngã, khổ, phát tâm bồ đề hay bất cứ pháp hành nào khác, chỉ cần chút ít định tâm cũng sẽ hữu hiệu hơn. Dĩ nhiên là khi quán về thiện pháp thì định càng sâu sẽ càng dễ chuyển tâm hơn. Tu cho đạt định là điều tối cần thiết.

Tuy vậy, nếu cho rằng pháp tu định là cốt tủy, là mục tiêu của đường tu, chỉ có tu định mới thật sự quan trọng, nói như vậy không đúng. Lama Tông Khách Ba dạy rằng có định thiếu tuệ sẽ chẳng làm sao chặt đứt gốc rễ luân hồi. Cho dù có đạt được định không vô biên xứ, thức vô biên xứ, vô sở hữu xứ hay là phi tướng phi phi tướng xứ, vọng tâm chấp ngã vẫn chạy song song, định này chẳng thể diệt được tâm chấp ngã.

Điều không thể đi chung với vọng tâm chấp ngã là tuệ chứng vô ngã. Vì vậy, như tôi vừa nói, có tuệ thiếu định thì quán chiếu cỡ nào cũng không làm sao chặt đứt được phiền não. Chúng ta cần phối hợp định và tuệ. Đạt định trước, phát tuệ sau. Trước khi đạt định, phải luyện cho tâm mình quen với tri kiến tánh không, càng quen thuộc càng tốt. Phải làm sao cho mỗi khi nghĩ rằng sự vật vốn không hiện hữu có tự tánh, ngay lập tức trong tâm phát sinh cảm nhận sâu xa, tâm biến chuyển, thay đổi, khác đi. Cần nỗ lực sao cho tâm có được biến chuyển như vậy. Hiểu sông ý nghĩa là không đủ, cần phải suy nghĩ tới lui, ứng vào nơi mình để cho năng lực huân tập khiến tâm xúc động mãnh liệt mỗi khi nghe nói đến sự không-có-tự-tánh của sự vật. Công phu quán chiếu về tri kiến tánh không là điều vô cùng trọng yếu.

Trong mấy ngày vừa qua, tôi giải thích về cơ cấu đường tu giải thoát và khả năng tận diệt phiền não. Không thích phiền não nhưng nếu không biết rằng mình có khả năng diệt phiền não thì



cũng chẳng ích gì. Ngược lại, nếu biết phiền não có thể tận diệt được, càng không thích lại càng hăng hái nỗ lực, càng thêm tự tin áp dụng yếu tố hóa giải phiền não, sẽ thấy có cái gọi là giải thoát luân hồi, chính mình cũng làm được. Cứ như vậy rồi sẽ thấy mình có khả năng đạt Tự Tánh Pháp Thân, siêu thoát toàn diện mọi phiền não và mọi vết hằn do phiền não lưu lại [tập khí phiền não]. Có được mô hình này rõ ràng trong tâm, tự nhiên sẽ phát sinh nguyện vọng muốn thành tựu trí toàn giác. Quý vị thấy chưa, quan trọng biết bao!

Vậy quý vị nhất định phải hiểu đôi chút về tánh không, dựa vào đó để mà xây dựng tâm bồ đề cùng tri kiến tánh không. Tu chỉ và quán để chứng biết chân thực tại, nhờ đó tiến dần trên các chứng đạo, các địa bồ tát. Muốn bước theo đường tu này, phải biết rõ nguyên tắc pháp tu. Cần thấy rõ trọn vẹn đường tu, kể từ bước nhập môn cho đến lúc đạt trí toàn giác, nhớ rõ tuần tự đường tu, tánh chất ra sao, bao nhiêu giai đoạn. Đương nhiên phải xuất phát ngay từ nơi quý vị đang đứng, nhưng nếu thấy được trình tự những bước tiếp theo thì sẽ không đi lạc, ngược lại cảm thấy rất thoải mái tự tin, vì có được bản đồ chính xác trong tâm. Quý vị nhất định phải tập làm quen với trọn vẹn hệ thống tu. Vì lý do này mà quý vị phải nên lắng nghe lời giảng về giáo pháp trọn vẹn mà tôi đang nói đây, qua pháp *Lamrim* này.

## NGÀY 11

### [Thâm nhập chân tánh thực tại]

Đại đạo sư Long Thọ trong *Trung Quán Luận* nói như sau:

*Dứt nghiệp, phiền não / thì đạt giải thoát  
Nghiệp và phiền não / sinh từ vọng kiến  
Vọng kiến thì lại / sinh từ niệm khởi  
Niệm khởi tịch diệt / nhờ vào tánh không.*

Chúng ta ai cũng muốn hạnh phúc, không muốn khổ đau dù chỉ trong mơ. Mặc dù không muốn nhưng vẫn cứ khổ, đủ thấy sự việc có điều không ổn. Tôi có đã nói qua trong phần 12 duyên khởi: gốc rễ của sinh tử luân hồi chính là vô minh – đúng là cái tên chẳng mấy cát tường! Vô minh này nhìn sự vật một cách sai lệch, từ đó khổ đau cứ ập đến.

Có cách gì thoát khổ được không? Khẳng định là có. Vì sao? Vì như đã nói, tâm mà biết sai thì chắc chắn phải có yếu tố đối nghịch hóa giải. Vọng tâm là tâm không biết chính xác về thực tại, cái thấy của vọng tâm là cái thấy trái ngược với sự thật. Vì vọng tâm không phù hợp với sự thật cho nên tự nó vốn đã có yếu tố đối nghịch hóa giải. Sự thật vẫn luôn là sự thật, không bao giờ thay đổi. Vọng tâm nhận biết đối cảnh qua lăng kính méo mó, tự nó chẳng có lý lẽ gì cả, không phù hợp với thực tại đúng như sự thật.

Cái thấy sai lệch luôn có yếu tố đối nghịch, đó là cái thấy đúng như sự thật. Cái thấy đúng như sự thật luôn phù hợp với

thực tại, vì vậy càng nhìn sâu thì thực tại này lại càng hiện ra rõ ràng hơn. Cái thấy đúng như sự thật này được dựa trên cơ sở nền tảng rất vững chắc, đây chính là yếu tố hóa giải vọng tâm rất hữu hiệu. Mặc dù vọng tâm chấp ngã cũng là yếu tố đối nghịch với trí tuệ chứng vô ngã, nhưng vọng tâm không có khả năng hóa giải trí tuệ vì vọng tâm không có chút cơ sở nền tảng nào cả. Ngược lại, trí tuệ chứng vô ngã là cái nhìn đúng với sự thật, luôn được dựa trên nền tảng vững chắc của luận lý, có năng lực hóa giải vọng tâm rất mãnh liệt. Vì có yếu tố hóa giải mãnh liệt như vậy cho nên phiền não là điều có thể tận diệt.

Tận diệt phiền não bằng cách nào?

Câu kệ nói rằng:

*Dứt nghiệp, phiền não / thì đạt giải thoát*

Tận diệt nghiệp và phiền não bằng cách vận dụng yếu tố hóa giải tương ứng, đặc biệt là phải hóa giải phiền não sao cho không còn chút nghiệp phiền não nào còn có thể dấy lên. Như vậy sẽ không tạo nghiệp mới. Còn lại mớ nghiệp cũ đã tạo trong quá khứ, lẽ ra trở quả khổ đau sinh tử, nhưng nay đã không còn được tưới tẩm nuôi dưỡng nên trở thành vô hiệu hóa. Cứ như vậy mà tận diệt nghiệp và phiền não, thành tựu giải thoát. Tại sao? Chúng ta trôi lăn trong sinh tử luân hồi chẳng qua vì nghiệp. Sinh cõi lành hay cõi dữ đều là vì nghiệp lành hay nghiệp dữ do phiền não tác động mà có. Phiền não này chủ yếu có ba loại, gọi là tam độc [tham, sân, si]. Ba loại phiền-não-căn-bản này phát xuất từ tâm vô minh chấp tự tánh. Vô minh không phải chỉ là mơ hồ không biết rõ về thực tánh của sự vật, mà biết nhưng lại biết sai. Nếu hỏi thực tánh của sự vật là gì, nói chung thực tánh này có nhiều mức độ, thô lậu và vi tế. Tuy vậy khi nói đến chân tánh của sự vật thì phải là thực tại rốt ráo của sự vật. Đây là điều được nói đến trong *Trung Quán Luận* và đây là ý thật của Phật khi

thuyết hệ kinh Bát Nhã. Trong *Bát Nhã Tâm Kinh* có câu nói rằng:

*...phải thấy rằng ngũ uẩn cũng không hiện hữu có tự tánh.*

Tất cả sự vật, bao gồm cả năm hợp thể [ngũ uẩn], lúc chẳng quán chiếu truy tìm thì hiện hữu qua tướng hiện. Nếu như cố công quán chiếu xem sự vật thật sự hiện hữu như thế nào, lại chẳng thể tìm thấy. Sự vật chỉ đơn thuần là danh từ và khái niệm, ngoài cái tên ra chẳng có chút thực thể nào khác, không phải giống như chúng ta lầm thấy. Vậy tánh chất chân thật của sự việc chính là tánh không, không thực thể, không tự tánh. Mặc dù sự thật là như vậy, nhưng vô minh thì lại thấy sự vật hiện hữu có tự tánh. Loại vọng tâm này không những là không biết về chân tánh của sự vật mà lại còn chấp dính vào cái biết sai lệch. Vì vậy mà gọi là vô minh. Vô minh này được gọi là "vô minh chấp ngã", vì tánh chất của vô minh là chấp bám vào hiện hữu có tự tánh. Từ vô minh này phát sinh ra tham và sân như chúng ta đã có dịp nói qua. Vì vậy câu kệ nói rằng

*Dứt nghiệp, phiền não / thì đạt giải thoát  
Nghiệp và phiền não / sinh từ vọng kiến*

Nói chung, chữ "vọng kiến" cũng có thể ứng vào với vô minh chấp tự tánh, nhưng "vọng kiến" nói ở đây là cái thấy sai lệch về sự vật, đến từ vô minh chấp có tự tánh. Vì vô minh chấp có tự tánh nên mọi cái nhìn về đối cảnh đều bị phóng đại. Vậy vọng kiến ở đây có nghĩa là cái thấy sai lệch. Vọng kiến này phát sinh từ niệm khởi. Nói cách khác, những khái niệm sai lệch này do động niệm chấp hiện hữu có tự tánh mà có. Vậy gốc rễ của sinh tử luân hồi nằm ở niệm khởi chấp tự tánh.

Vậy đâu là điều có khả năng diệt bỏ niệm khởi? Câu kệ nói rằng

*Niệm khởi tịch diệt / nhờ vào tánh không.*

Hiểu rõ sự vật vốn không có tự tánh, hoàn toàn trái với cái thấy của vô minh, rồi thuần dưỡng trí tuệ này bằng niềm tin xác quyết và bằng kinh nghiệm thiền chỉ quán, từ từ vô minh chấp ngã sẽ tận diệt. *Niệm khởi tịch diệt nhờ vào tánh không.* Ý nghĩa của câu này được ngài Thánh Thiên, đệ tử chân truyền của ngài Long Thọ, giải thích trong *Tứ Bách Quán Luận Tụng* như sau:

*Cũng như thân giác / trùm khắp thân thể  
Vô minh tràn ngập / mọi thứ phiền não  
Diệt được vô minh / là phiền não diệt.*

Các giác quan như thị giác, thính giác v.v... không bao trùm khắp thân thể. Ngược lại thân giác bao trùm toàn bộ mọi giác quan khác. Tương tự như vậy, các loại phiền não đặc thù như tham hay sân không bao trùm các loại phiền não khác. Mỗi loại phiền não đều có nền tảng riêng, cũng giống như con mắt chỉ làm nền tảng cho thị giác [không phải là nền tảng của thính giác, khứu giác v.v..] Các loại phiền não như tham, sân, mạn và nghi, cái nào có riêng lãnh vực của cái nấy, chỉ riêng vô minh chấp tự tánh là bao trùm toàn bộ mọi phiền não khác, cũng giống như thân giác bao trùm mọi giác quan.

*Cũng như thân giác / trùm khắp thân thể  
Vô minh tràn ngập / mọi thứ phiền não*

Vô minh nói ở đây là vô minh chấp tự tánh, *Tứ Bách Quán Luận Tụng* có nói rõ trong câu kệ trước đó, rằng vô minh là

*điều phóng đại thành hiện hữu có tự tánh*

Vậy loại vô minh phóng đại thực tại này luôn lỗi trong mọi thứ phiền não khác. Vì vậy mà nói rằng:

*Diệt được vô minh / là phiền não diệt.*

Câu này cho thấy nếu áp dụng yếu tố hóa giải để tận diệt vô minh thì mọi phiền não khác do vô minh sinh ra đều sẽ tận diệt. Câu hỏi tiếp theo là làm sao để tận diệt vô minh? Câu kệ nói rằng:

*Chứng duyên sinh thì / vô minh chẳng sinh  
Nên tôi tận lực / giải thích điều này.*

"Duyên sinh" không phải chỉ là mối tương quan giữa nhân và quả. Chúng ta phải hiểu duyên sinh qua nghĩa khái niệm lập danh. Sự vật hiện hữu qua tên gọi và khái niệm, hiểu được như vậy sẽ thấy sự vật không hiện hữu một cách khách quan, chỉ do tâm hành mà có. Hiểu được nghĩa duyên sinh vi tế này, thấy được tánh chất tùy thuộc của sự vật – sự vật hiện hữu qua tên gọi là khái niệm lập danh [giả danh], khi ấy sẽ có thể hiểu rằng sự vật không hiện hữu khách quan. Vì vậy mà nói:

*Chứng duyên sinh thì / vô minh chẳng sinh  
Nên tôi tận lực / giải thích điều này.*

Chúng ta cần hiểu rõ lý duyên sinh của sự vật. *Tứ Bách Quán Luận Tụng* còn nói... tôi không còn nhớ nguyên văn... ý nghĩa như sau: đã là tùy thuộc thì không thể là độc lập... Đúng rồi, nguyên văn như vậy:

*Đã là duyên sinh thì không tự tánh  
Tất cả đều không hiện hữu độc lập  
Do đó sự vật vốn không có ngã*

Bất kể hiện tượng nào, hễ đã tùy thuộc vào điều gì khác thì không thể có một cách độc lập cách biệt. "*Đã là duyên sinh...*" Bất cứ điều gì, đã tùy thuộc vào yếu tố khác mà sinh ra, mà hiện hữu thì chẳng thể có một cách độc lập không tùy thuộc vào điều gì khác. Nên nói rằng "...*thì không tự tánh*". Tiếp theo, "*Tất cả đều không hiện hữu độc lập*". Chữ "tất cả" ở đây ứng vào với nhận thức về "ngã", về cái tôi chủ thể trong thế giới qui ước, là người tạo nhân và chịu quả. Lấy "cái tôi" [ngã] làm điểm tựa, chữ "tất cả" còn ứng vào với cả khái niệm về "của tôi": mắt của tôi, thân của tôi, người thân của tôi, mục tiêu Phật quả của tôi, sự phụ của tôi, tín ngưỡng của tôi v.v... "Tôi" hay "của tôi", giống nhau ở chỗ đều tùy thuộc vào khái niệm lập danh, không hề hiện hữu một cách độc lập cố định.

*"Tất cả đều không hiện hữu độc lập"*

Đây là ý nghĩa rất ráo của giáo pháp này. *Tất cả đều là không, đều là vô ngã*. Nói tóm lại, câu: "sự vật đều không có tự tánh", có nghĩa là như vậy. Chúng ta phải biết rằng sự vật vốn là như vậy, vốn là không, là không có ngã. Tất cả mọi sự đều không có tự tánh, đều chỉ thuần là khái niệm lập danh [giả danh].

Chân tánh không phải do nghiệp mà có, cũng không do Phật gia trì mà có. Kinh Phật có câu nói rằng *Phật dù có mặt trên cõi thế gian hay không, chân tánh của sự vật cũng vẫn là như vậy*. Vậy nếu có một nền tảng bao gồm các thuộc tánh thì nền tảng này tự nhiên do nhân duyên mà có. Chúng ta không thấy đúng như sự thật, lại bám dính vào thực tại hư vọng, vì vậy mà có cái thấy sai lầm, từ đó sinh ra tham và sân, rồi cứ thế mà khổ. Đó là lý do vì sao tánh không vô cùng quan trọng. Trong *Lamrim Đại Luận*, Lama Tông Khách Ba giải thích sâu rộng về tánh không trong chương "Tuệ Quán". Chương này nằm trong phần tri kiến thanh tịnh của tâm bồ đề, dạy rằng chúng ta cần đạt chỉ, sau đó

đạt quán về chân thực tại. Chưa có chỉ thì chưa thể đạt quán chứng thực tại. Tuy vậy, vẫn có thể dùng luận lý thiết lập chân tánh của thực tại, hiểu về thực tại tánh không. Nói cách khác, nhờ văn tư tu mà hiểu nghĩa tánh không, có được chút cảm nhận về tánh không. Không nên chờ đạt chỉ rồi mới bắt đầu tu học về tánh không, phải bắt đầu ngay từ bước khởi hành. Ngay cả người ngoài Phật giáo, nếu tu học tìm hiểu về ý nghĩa của tánh không cũng sẽ được nhiều lợi lạc. Tìm hiểu về tánh không chính là tìm hiểu về thực tại đúng như sự thật, đúng không? Vì vậy mà nói rằng

*"Đề tài thâm mật / do đức Phật thuyết  
 Khiến cho tâm người / phát sinh lòng nghi  
 Khởi dậy giáo pháp / nói về tánh không  
 Chỉ có điều này / đáng được tuyên thuyết."*

Trong *Tứ Bách Quán Luận Tụng* cũng có câu nói rằng nếu nghi ngờ giáo pháp của Phật, nhất là phần giáo pháp nói về hiện tượng tối thâm mật, không phải hiện tượng hiển nhiên... có thể đời này càng lúc càng nhiều người hoài nghi cả những việc hiển nhiên... nói chung thì khi đối với pháp Phật dạy mà phát sinh nghi ngờ thì phải nhớ, phải quán chiếu về tánh không và duyên khởi. Không chỉ tánh không mà thôi. Muốn hiểu tánh không phải hiểu về duyên khởi qua khái niệm tùy thuộc lập danh. Vì vậy nhất định phải lưu ý đến tánh không trước khi bước theo Phật giáo. Rất cần thiết.

Nếu quý vị là người trí tuệ sắc bén, tốt hơn nên tìm hiểu nghiên cứu về tánh không trước khi bước vào Phật giáo. Nếu đã theo Phật giáo, muốn trở thành Phật tử chân chính thì phải hiểu rõ về Tứ Đế, mà nếu muốn hiểu rõ về diệt đế thì phải thấu suốt lý duyên sinh. Mặc dù tông phái Tì Bà Sa Luận Bộ cũng nói đến duyên sinh, nhưng chưa phải là thấu suốt nghĩa duyên sinh. Ngay



từ lúc mới nhập môn, chúng ta nhất định phải tư duy suy nghĩ về các bài pháp Trung quán thâm sâu. Tri kiến tánh không là người bạn đồng hành không thể thiếu của tâm bồ đề, tâm buông xả và tâm qui y. Quý vị thấy đó, vô cùng quan trọng.

Lama Tông Khách Ba giải thích tánh không trong phần cuối bộ *Lamrim Chenmo*, nhưng chúng ta cần tư duy về tánh không ngay ở bước khởi đầu. Tôi có nói với một số bạn của tôi rằng tốt nhất là bắt đầu giảng về *Lamrim Chenmo* từ chương nói về "Tuệ Quán Vĩ Đại", tôi thấy cần phải như vậy.

Lúc này tôi có nói nên đổi giờ uống trà giải lao trễ hơn một chút vì có nhiều người hôm qua đến trễ. Nhưng bây giờ đã đợi khá lâu. Có thể quý vị đã cảm thấy đói, nhất là nếu chờ đến đây để ăn sáng! Có khi quý vị chẳng nghe được gì, trong đầu mãi suy nghĩ "chưa uống trà, chưa được uống trà". Tôi yêu cầu dời giờ giải lao lại vì tôi đến sớm nửa tiếng, và người khác có khi đến trễ. Bây giờ thì đã hơi trễ, quá chín giờ rồi. Nói tóm lại tri kiến tánh không vô cùng quan trọng. Lama Tông Khách Ba nói trong *Thỉnh Chư Tổ Mở Cửa Đường Tu Tối Thượng*<sup>22</sup> như sau

*Đức Dipāmkara,  
người chấp trì cả hai hệ tiên phong  
Khéo chứng biết lý tùy thuộc thâm sâu  
Và đức Tonpa tôn quý,  
người thấp sáng đường tu tối hảo  
Đối trước hai vị, là ngọc báu trang hoàng cõi thế  
Con xin đánh lễ*

Hai vị được gọi là "ngọc báu trang hoàng cõi thế". Rất chính xác. Tất cả những ai sống trong cõi thế, dù không phải Phật tử, dù không có tín ngưỡng, cũng vẫn vì tâm chấp ngã mà phải chịu

<sup>22</sup> Anh: *Lineage Prayer For Opening the Door of the Supreme Path*

khô đầu. Nói cho cùng, chẳng cần phải là Phật tử, chẳng cần có lòng tin, chỉ cần hiểu về tánh chất tùy thuộc của sự vật, tự nhiên sẽ sống tốt hơn. Người kinh doanh khéo biết kinh doanh, nói ví dụ vậy, vì không chỉ nhìn sự việc trước mắt mà có được tầm nhìn lớn rộng bao trùm cả thế gian. Sự thể là như vậy. Ví dụ như hôm nay trời nắng ấm, đâu phải chỉ vì những thay đổi xảy ra ngay tại Dharamsala này, mà còn tùy thuộc vào sự thay đổi thời tiết trong mấy ngày qua ở những nơi chốn xa xôi, như là xứ Ả Rập, ở đại dương... khiến thời tiết tại Dharamsala thay đổi. Gió, độ nóng, độ ẩm, đều khiến thời tiết Dharamsala thay đổi, nhưng không phải chỉ riêng gì Dharamsala. Vì vậy khi nói đến duyên sinh, đến tánh chất tùy thuộc, mọi sự đều có mối tương quan mật thiết với nhau. Mọi sự xảy ra quanh đây, ngay trong lúc này, chẳng qua chỉ do nhân duyên hội tụ mà có.

Tánh chất tương quan rất quan trọng trên lãnh vực kinh tế, và cũng quan trọng trên lãnh vực môi sinh, lãnh vực hòa bình, hạnh phúc của xã hội. Ngay cả trường hợp tệ hại nhất, nếu tạo chiến tranh mà hiểu được lẽ tùy thuộc thì cũng sẽ làm tốt hơn. Khái niệm duyên sinh luôn đóng vai trò rất lớn trong mọi lãnh vực, mọi thành tựu. Thấy được lẽ duyên sinh sẽ giúp chúng ta nhìn đúng thực tại. Bất cứ là làm việc gì, phải theo đúng thực tại mới mong có kết quả tốt. Bằng không chắc chắn sẽ phạm sai lầm trong công việc, dù là buôn bán kinh doanh, làm chính trị, hay cả chuyện gây chiến tranh. Phù hợp với thực tại, không bắt cập, không thái quá, như vậy sẽ đạt được mục tiêu mong cầu. Vì vậy toàn thế giới này đều cần biết rõ về duyên sinh. Thế mới nói các bậc đạo sư thuyết về duyên sinh rất xứng đáng được gọi là "ngọc báu trang hoàng cõi thế". Nên mới có câu nói rằng:

*Đối trước hai vị, là ngọc báu trang hoàng cõi thế, con xin đánh lễ.*

Tri kiến duyên sinh cực kỳ thâm sâu này là thực tại mà mọi người đều phải biết, phải hiểu, bất kể có tín ngưỡng hay không. Muốn thiền quán về tánh không hay không đều tùy nơi quyền chọn lựa của từng người. Phật tử thiền về tánh không là để hóa giải phiền não. Còn đối với người không phải là Phật tử, dù sao biết về thực tại đúng như sự thật vẫn là điều tối cần thiết. Muốn tu học hay không là tùy ở mỗi người, nhưng dù muốn dù không, lý duyên sinh vẫn cần thiết cho tất cả, bất kể là ai. Sự việc vốn là như vậy.

Bây giờ nếu muốn hiểu thực tại duyên sinh đúng như sự thật, mặc dù như đã nói, ngài Vô Trước có giải thích thực tại duyên sinh là:

*" thực tại ngẫu nhiên tùy thuộc "*

nhưng nói vậy không rõ nghĩa. Trọn vẹn ý nghĩa của duyên sinh được vén mở trong luận điển Trung quán. Ở đó, không những duyên sinh được giải thích qua mối tương quan nhân-quả mà còn được giải thích qua nghĩa "tương quan", "tương đối", và "tùy thuộc" – tùy thuộc vào các thành phần cấu tạo. "Tương quan", là mối tương quan giữa nhân và quả, *Trung Quán Luận* giải thích rằng hạt giống gần với pháp diệt, chồi non gần với pháp sinh, cả hai đồng loạt hiện hành, vì vậy sự đoạn diệt của hạt giống và sự khởi sinh của chồi non xảy ra cùng một lúc. Là vậy đó. Khi nói đến "tương đối", ý nghĩa rộng hơn vậy nhiều. Tương đối là ứng vào với sự vật hình thành từ các thành phần cấu tạo. Sự vật do vào các thành phần cấu tạo mà có, như vậy không chỉ là nói đến các pháp hữu vi [do yếu tố kết hợp mà thành], mà còn bao gồm cả các pháp vô vi [không do yếu tố kết hợp mà có], vẫn tùy thuộc vào các thành phần cấu tạo.

Suy xét tỉ mỉ, bất kể là suy xét điều gì, nếu cảm thấy không vừa ý với tướng hiện, cố gắng truy tìm thực thể của nó, chẳng

mấy chốc sẽ thấy ra rằng mình không tìm ra được gì cả. Sự vật vốn có, nhưng không phải là có một cách khách quan, vì vậy nhất định là phải là có qua qui ước chủ quan. Sự vật chỉ từ khái niệm lập danh mà có, đơn thuần là danh từ và khái niệm. Chữ "đơn thuần" ở đây không có nghĩa là ngoài cái tên ra, sự vật vốn không hiện hữu, mà hàm ý rằng nếu muốn tìm xem cái tên kia thật ra ứng vào điều gì, sẽ thấy chỉ có thể nhận biết sự vật qua danh từ và tên gọi, không có cách nào khác. Nên không làm sao có thể khẳng định tánh chất khách quan cố định của sự vật, ngay cả trên lãnh vực tướng hiện của cảnh giới qui ước [tục đế]. Chúng ta có nhu cầu muốn khẳng định sự vật, đó chẳng qua chỉ là vì khi cảm thấy không thỏa mãn với tướng hiện, chúng ta lại tin rằng chỉ cần truy tìm là sẽ thấy được thực thể của sự vật, một chủ thể khách quan. Vì vậy mà khẳng định rằng trong cảnh giới của tướng hiện [tục đế], sự vật nhất định phải là một thực thể khách quan. Tuy vậy, nếu suy nghĩ cho thật tận tường, chính kinh nghiệm trực tiếp của chúng ta sẽ chứng minh điều ngược lại. Sự vật chỉ do tên gọi và khái niệm mà có. Đây là tư tưởng chính xác do ngài Long Thọ tuyên thuyết, ngài Phật Hộ luận giải, được ngài Nguyệt Xứng minh giải bằng luận lý chặt chẽ phong phú. Luận giải của ngài Nguyệt Xứng chính là nơi giải thích rõ ràng nhất về kiến giải này. Vậy chúng ta cần phải hiểu rõ thực tại duyên sinh qua luận điển của ngài Nguyệt Xứng.

Muốn tu thì phải theo những luận điển giải thích chính xác về tánh không, về thực tại duyên sinh để mà tư duy, mà tu thiền. Luận điển cũng cần phải chọn cho đúng. Hôm nay chúng ta có được cơ duyên nghe bài pháp tuyệt hảo này, đó là chương "Tuệ Quán Vĩ Đại", chủ yếu dựa vào luận điển của hai ngài Phật Hộ và Nguyệt Xứng. Tôi sẽ hướng dẫn ngắn gọn cụ thể về bài pháp này. Đây là một phần của *Lamrim Chenmo*. Để giải thích bài pháp này, chúng ta đã có sẵn truyền thống Phật pháp của các bậc

thánh nhân tu theo hai hệ thống của hai bậc tiên phong là thánh Long Thọ và thánh Vô Trước, cùng lời giảng tâm huyết của hai bậc thầy vô song là ngài Atisa và Lama Tông Khách Ba, siêu phàm với *Bốn sự Vĩ Đại* và *Ba Đặc Tánh Phi Thường*. *Trình Tụ Đường Tu Giác Ngộ* có bốn phần. Chúng ta hiện giờ đang ở chương "Tuệ Quán".

Nói về "chỉ" [xa-ma-ta], chẳng có gì để giải thích thêm. Họa chăng chỉ có câu này:

*Ngừng mọi tán tâm / chạy theo vọng cảnh  
Quán xét tận tường / tri kiến toàn hảo  
Nguyện được gia trì / cho tôi mau chóng  
Thành tựu con đường / phối hợp chỉ quán.*

Phải ngừng mọi xao lãng, dù là nghĩ thiện hay nghĩ ác, giữ tâm chuyên nhất nơi đề mục tu thiền. Cần biết rõ tâm mình đang đề đâu, có đang chuyên nhất hay không. Cho dù không tán, vẫn còn đặt nơi đề mục, vẫn phải tỉnh giác canh chừng không để tâm rơi vào trạng thái vi tế của sự chìm đắm hay quấy động [hôn trầm trạo cử vi tế]. Hễ còn nguy cơ bị chìm đắm, quấy động thì phải ra sức áp dụng biện pháp hóa giải. Nhờ sức mạnh của thói quen, đến khi tự tin rằng mọi trạng thái chìm đắm, quấy động vi tế đều không còn, khi ấy để tự nhiên không ra sức áp dụng biện pháp hóa giải, khéo léo đưa tâm nhập định. Như vậy là biết cách đạt định. Đề tu định, cần đi qua chín giai đoạn.

[Sau khi] trải qua chín giai đoạn này, người tu đạt tâm nhu nhuyễn trước, tiếp theo là thân nhu nhuyễn. Sau đó đạt tới trạng thái hỉ lạc đến từ thân nhu nhuyễn, rồi trạng thái hỉ lạc đến từ tâm nhu nhuyễn.

Khi các trạng thái hỉ lạc này ổn định thì người tu vào tới trạng thái "nhu nhuyễn không lay động", tác động lên tâm

chuyên nhất của định chỉ, bước vào giai đoạn tiếp cận đầu tiên của sơ thiền [cõi thiền thứ nhất].

Dùng chỉ [xa-ma-ta] để tu định thế gian thì phải đạt "sáu tình giác tinh tế" như là đặc tánh, tín, thắng giải, hỷ lạc v.v... nhờ đó vào được sơ thiền.

Lại có những đường tu xả thô lấy an lạc, tuần tự đi vào nhị thiền, tam thiền, tứ thiền, ngũ thiền... ối chết? [sao lại có] ngũ thiền??? [cười] Lần đầu họp mặt các nhà lãnh đạo tâm linh tại Dharamsala, có một vị phương trượng râu trắng đến từ Tu Viện Sera Je, khi nhắc đến giờ giấc học tập ở Buxar thời xưa, ông ta nói rằng "mười, mười một, mười hai, mười ba, mười bốn...". Tôi cũng như vậy, thêm vào cõi thiền thứ năm. Thật ra chỉ có bốn tầng thiền.

Cứ như vậy chúng ta phát huy đường tu định thế gian, tạm thời dẹp bỏ phiền não của các cõi kể từ phi tướng phi phi tướng xứ trở xuống, được một thời gian. Đây là đường tu thế gian, bỏ thô chọn lọc. Nếu muốn tu theo pháp quán xuất thế thì phải chứng biết về chân tánh của thực tại. Vì mục đích này mà chương "Tuệ Quán Vĩ Đại" được viết ra.

## NGÀY 12

### [Duyên sinh và tánh không]

Lama Tông Khách Ba trong *Ba Điểm Tinh Yếu* nói rằng:

*Ai người thấy được / nhân quả không sai*

*Của khắp mọi sự / luân hồi, niết bàn*

*Diệt mọi vọng chấp / thực tại khách quan*

*Là người đã vào / con đường khiến cho / chư Phật hoan  
hỉ.*

Triết lý Trung quán tông phủ nhận sự vật có tự tánh, kể cả trên phương diện tướng hiện. Duyên sinh ở đây mang ý nghĩa rất độc đáo. Để có thể chính xác hiểu được tánh chất duyên sinh của sự vật, phải thấy rằng bất kể cảnh bên ngoài như núi rừng, nhà phố, hay cảnh bên trong như thân thể, tâm thức, cảnh nào cũng đều liên tục thay đổi. Kinh nghiệm cá nhân cho thấy thay đổi như vậy đều do nguyên nhân và hoàn cảnh tác động [nhân và duyên]. Xét kỹ một chút sẽ thấy tất cả mọi sự đều nằm dưới sự chi phối của nhân duyên. Trên thực tế, sự vật không hiện hữu một cách độc lập, vì vậy phải chịu sự ảnh hưởng của nhân và duyên.

Nếu sự vật hiện hữu độc lập không tùy thuộc vào yếu tố bên ngoài như chúng ta lầm tưởng, nhất định sẽ không vì nhân duyên tác động mà thay đổi. Lấy ví dụ, một hôm quý vị nổi giận với một người, giận ghê lắm, ngay lúc đó quý vị sẽ thấy người kia xấu xa vô cùng. Ngày hôm sau nghe nói người kia khen ngợi mình hết lời, quý vị sẽ cảm thấy kinh ngạc không tin người kia có thể nói

lời tốt lành như vậy. Vì sao? Vì hôm trước nổi giận, thấy người kia là kẻ thù, xấu xa cay độc, một cách cố định độc lập và cụ thể, rồi chấp dính vào đó, sinh ra định kiến méo mó phóng đại về người kia. Chúng ta tin rằng người kia sẽ mãi xấu xa như vậy, nên khi thấy có sự thay đổi thì sững sốt ngạc nhiên. Nếu sự vật hiện hữu giống hệt như chúng ta thấy, một cách độc lập chắc thật, thì cái gọi là tùy thuộc vào nhân duyên chẳng thể xảy ra.

Chúng ta tự mình cũng thấy, sự vật luôn thay đổi. Đây là tánh chất tùy thuộc nhân duyên, là sự thật không thể chối cãi. Cứ suy nghĩ như vậy chúng ta sẽ thấy mọi sự, bất kể điều gì, hễ đã tùy thuộc nhân duyên thì không thể có một cách độc lập khách quan. Có lời giảng nào tuyệt vời hơn lời giảng này hay không? Rất chính xác. Suy nghĩ như vậy về tánh không thâm sâu sẽ thấy sự vật không có tự tánh đó là vì sự vật tùy thuộc vào nhân duyên chứ không phải chỉ đơn thuần vì sự vật không thể tìm thấy khi truy tìm. Khi nói rằng sự vật "tùy thuộc vào điều khác", như vậy đã mặc nhiên khẳng định sự vật có hiện hữu. Nếu không có gì hiện hữu cả, lấy gì để "tùy thuộc vào điều khác"? Chính vì sự vật tùy thuộc vào điều khác nên mới nói rằng sự vật không hiện hữu cố định có tự tánh. Vậy lý do chính vì sao sự vật lại không hiện hữu độc lập, đó chỉ là vì sự vật vốn hiện hữu tùy thuộc vào nhân duyên. Chịu khó suy nghĩ một thời gian, nhất định sẽ thấy đúng là như vậy. Nên mới nói rằng:

*Ai người thấy được / nhân quả không sai  
Của khắp mọi sự / luân hồi, niết bàn*

Tất cả mọi sự trong cảnh luân hồi hay trên đường tu, trên các hệ thống tu chứng, hay là quả giác ngộ, tất cả đều tùy thuộc vào nhân duyên mà thay đổi. Đặc biệt là mọi sự, kể từ sắc pháp [sự vật có hình sắc] cho đến tâm toàn giác của Phật, khi không quán xét truy tìm thì thấy như tách lìa với mọi thứ khác, ví dụ như



hình ảnh, âm thanh, mùi vị v.v... Sắc pháp được định nghĩa là "điều có khả năng tự xác định bằng hình sắc". Mỗi sắc pháp đều có nguyên nhân, đặc tánh, chức năng và hiệu quả riêng. Tất cả không thành vấn đề, nếu chúng ta đơn thuần chấp nhận, không suy xét. Nhưng khi quán xét truy tìm xem thực chất của sự vật vốn là như thế nào, chắc chắn sẽ không tìm ra điều gì cả. Vì vậy mặc dù chúng ta cứ tưởng là có thực thể, nhưng sự vật thật ra chẳng có thực thể nào cả. Chúng ta cứ tưởng rằng sự vật vốn có thể trở ra được, đi từ sắc pháp cho đến tâm toàn giác của Phật, nhưng nếu thật sự có điều gì để trở ra, vậy thì, cũng như ngài Long Thọ nói trong *Bảo Hành Vương Chính Luận*, nếu ảo ảnh thật sự là nước, càng đến gần lẽ ra phải càng thấy rõ hơn. Nếu thật sự là nước, càng đến gần, nước sẽ hiện ra rõ hơn. Tương tự như vậy, nếu sự vật thật sự hiện hữu một cách khách quan, tách lìa khỏi mọi điều khác, từ nơi nền tảng lập danh mà hiện hữu một cách độc lập, vậy khi dụng tâm quán chiếu, lẽ ra càng lúc phải càng thấy rõ hơn. Nhưng thực tế không phải là như vậy. Điều này cũng tương tự như thuyết lượng tử hiện đại. Rất rõ ràng. Ngoài sắc pháp ra, tâm pháp cũng vậy. Suy nghĩ chút ít sẽ thấy chẳng thể nào trở ra được cái gì gọi là tâm thức.

Hay như tâm bồ đề, thật khó mà trở ra cho được. Tâm này biến chuyển từng phút giây, từ thời điểm trước trôi đến thời điểm sau, ngoài ra chẳng có gì khác. Vậy mà sự vật lại luôn hiện ra trong trí của chúng ta giống như là có một thực tại khách quan. Nếu sự vật thật sự có thực thể khách quan, khi truy tìm lẽ ra phải tìm thấy. Nhưng thực tế là không thể tìm thấy. Kinh nghiệm trải qua, hậu quả cảm nhận, tất cả đều có xảy ra, không thể chối cãi. Tuy vậy quả này do nhân nào mà có thì chẳng thể tìm thấy. Tuy là có, nhưng lại không thể tìm thấy một cách khách quan độc lập. Từ đó suy ra sự vật chỉ có thể hiện hữu trên lãnh vực qui ước.

Loại bỏ mọi trường hợp phi lý sẽ thấy sự vật không có thực thể khách quan mà chỉ hình thành từ qui ước chủ quan.

Nên mới nói rằng

*Ai người thấy được / nhân quả không sai  
Của khắp mọi sự / luân hồi, niết bàn*

Một khi thấy được một cách xác quyết rằng duyên sinh là nguyên do chính để chứng minh sự vật hiện hữu không tự tánh, nhờ niềm tin xác quyết này: rằng sự vật không hiện hữu một cách độc lập chắc thật, rằng sự vật vốn không giống như tướng hiện mà chúng ta nhìn thấy, đứng từ góc độ "tánh chất không tự tánh" này, quý vị sẽ có khả năng tận diệt tất cả vọng chấp về thực tại khách quan. Vì vậy, ngài Tông Khách Ba nói rằng:

*Diệt mọi vọng chấp / thực tại khách quan*

Lấy ví dụ một con người, chỉ có qua tên gọi. Đương nhiên chúng ta chỉ có thể nhận biết người kia qua năm uẩn [các thành phần thân và tâm] của người ấy. Chúng ta biết rõ điều này, tuy vậy vẫn không cảm thấy thỏa mãn nếu không trở vào một điều gì đó trong năm uẩn kia để xác định đây chính là người ấy. Thế là chúng ta trở đại vào một điều gì đó trong năm uẩn, tàng thức, ý thức, hay bất cứ điều gì khác, khẳng khẳng cho rằng đây mới chính thật là người kia. Chẳng qua chỉ vì người kia nhìn thấy giống như là có thật một cách khách quan. Chúng ta đã quá quen thuộc với cái lỗi hiện này của sự vật, nên luôn nghĩ rằng sự vật nếu không phải là một thực thể khách quan thì chỉ có thể do tâm tưởng tượng mà có, tùy ý muốn tưởng tượng sao cũng được.

Quý vị thấy chưa? Còn suy nghĩ kiểu này thì chẳng làm sao có thể đoạn diệt tâm chấp bám vào thực tại khách quan. "*Diệt tâm chấp bám thực tại khách quan*" có nghĩa là khi truy tìm thực thể của sự vật, chúng ta không tìm ra điều gì cả. Đương nhiên là

sự vật vẫn có, nhưng nếu quán chiếu truy tìm, đến một lúc nào đó sẽ thấy chẳng có điều gì để trở ra cả. Khi ấy, mọi vọng niệm chấp vào thực tại khách quan sẽ tận diệt. Vậy khi chúng ta nói "*tận diệt mọi vọng chấp vào thực tại khách quan*", nói như vậy không có nghĩa là "chẳng có gì hiện hữu cả! Tìm không thấy nên không có thật". Không phải là nghĩa này. Phải nói rằng chính vì cần phải tùy thuộc vào điều khác mới có thể khởi sinh [duyên sinh] cho nên sự vật không thể có một cách độc lập mà chỉ có thể có qua sự tùy thuộc. Đây là điều mà quý vị cần phải biết cho thật tường tận xác quyết. Đến khi không còn điều gì để khởi tâm chấp bám thực tại khách quan nữa, khi ấy được gọi

*là người đã vào / con đường khiến cho / chư Phật hoan hỉ.*

Hễ còn sót lại một chút thực tại khách quan thì vẫn sẽ còn nền tảng cho tham đắm phát sinh. Ngài Long Thọ trong *Sáu Mươi Thi Tụng Luận Lý* nói như sau:

*Ai người trong tâm / còn chỗ ẩn náu  
Thì độc phiền não / chắc chắn phát sinh*

Hễ còn thấy có thực tại khách quan, phiền-não-tham sẽ nương vào chỗ ẩn náu này để mà phát sinh. Bao giờ toàn bộ thực tại khách quan sụp đổ, nền tảng của tham và sân cũng sẽ tan theo.

Tri kiến duyên khởi tác động lên phiền não ô nhiễm như vậy đó. Sự vật không hiện hữu có tự tánh, lý do là vì sự vật hiện hữu qua duyên sinh. Duyên sinh là mấu chốt chứng minh cho sự không có tự tánh. Tin chắc vào duyên sinh như vậy, nhất định rồi sẽ tin vào duyên sinh nghiệp quả, vào mối tương quan giữa nhân và quả. Phương pháp luận lý này có khả năng đoạn diệt cả hai đầu cực đoạn chấp thường và chấp đoạn.

Như trong câu kệ tôi vừa trích ra của ngài Long Thọ, nói rằng:

*Ai người trong tâm / còn chỗ ẩn náu  
Thì độc phiền não / chắc chắn phát sinh*

Phiền não phải có nền tảng mới có thể phát sinh. Nếu nền tảng chấp thực tại khách quan này tan biến thì chẳng còn chỗ cho phiền não ẩn náu. Tương tự như vậy, tin chắc vào tánh không, suy nghĩ về sự không có tự tánh của sự vật, biết được như vậy, chắc chắn phiền não ô nhiễm sẽ bị lay động đến tận gốc rễ. Nhận thức này trái ngược với vô minh, cho nên chỉ cần suy nghĩ về duyên sinh là đã khiến cho vô minh rúng chuyển.

Như đã nói, khi nổi nóng, chúng ta phải nhắm vào một điểm làm mục tiêu cho cơn giận: hoặc nhắm vào kẻ hại mình, nhắm vào xã hội nói chung, hay nhắm vào Phật pháp. Chúng ta không thể nổi giận trống không. Thiếu một đối tượng rõ rệt, một điểm để nhắm vào, các loại phiền não ô nhiễm không thể phát sinh. Rất khó. Khi nổi cơn giận dữ, hay tham đắm mãnh liệt, nếu phân tích đối tượng của lòng tham xem thật ra mình thích điều gì nơi ấy, màu sắc? tướng dạng? chẳng làm sao có thể trả lời được ngay, đúng không? Ưa thích một vật hay một người, nếu để yên không suy nghĩ, đối tượng của lòng tham cứ hiện ra trong trí một cách cứng chắc cụ thể, nhìn bề nào cũng thấy tốt, tốt hoàn toàn, tốt một cách tuyệt đối, không lệ thuộc vào bất cứ yếu tố nào khác. Chúng ta luôn như thế. Nhưng nếu chịu khó truy tìm đối tượng của lòng tham, nhất định sẽ kinh ngạc đến phát đàn. Cuối cùng sẽ phải thốt lên: "Úi trời, vậy mà tưởng là tốt lắm chứ!"

Hay như khi nổi giận, hãy thử truy xét lại mục tiêu của cơn giận, ví dụ như kẻ gây hại cho Phật pháp. Vì sao người ấy lại gây hại? Vì phiền não tác động nên gây hại. Vì sao lại phiền não bệnh hoạn như vậy chứ? Vì sao người ấy lại có cái thân này? Chỉ vì nghiệp khiến cho như vậy. Đối với người thiết tha tin tưởng Phật pháp cũng vậy, do nhân duyên gì mà tin Phật pháp? Đều do

phước và nghiệp hội tụ lại trong đời này. Quý vị thấy rồi đấy, thực sự đều phải có nhiều yếu tố phối hợp lại. Như hôm trước tôi có nói qua khi nhắc đến duyên sinh, điều này áp dụng cho toàn cõi thế gian. Không những vậy, ngay cả mặt trời và quả đất cũng có mối tương quan rất rõ ràng. Mặt trời cũng có chỗ đứng trong tam thiên đại thiên thế giới này, với những mối tương quan vô tận với toàn vũ trụ.

Chúng ta có thể áp dụng cái nhìn như vậy với nhiều việc khác. Ví dụ như người phá hoại Phật pháp, chỉ do yếu tố bên ngoài hợp lại. Nếu không do nhân duyên hội tụ thì chẳng thể thành người đối nghịch Phật pháp. Vậy ngay từ căn bản chỉ là một khối nhân duyên giả hợp, không nhất thiết phải như ngày hôm nay. Do những gì xảy ra trong quá khứ, năm trước, mười năm trước, trăm năm trước, ngàn năm trước, có khi là cả vạn năm về trước, khiến phát sinh ra hoàn cảnh của ngày hôm nay.

Vậy người mình nổi giận bây giờ đang đứng ở đâu? Kẻ thù ác hiểm kia chỉ do nhân duyên hội tụ mà có. Nếu muốn nổi giận, lẽ ra phải nổi giận với những yếu tố ác hại kia. Hơn nữa, xét cho cùng, chính nghiệp của chúng ta khiến người kia trở thành kẻ thù của chúng ta, vậy cũng nên nổi giận với chính mình mới phải. Không thể đóng khung kẻ thù lại, tách lia với mọi sự khác để mà nổi giận. Sự việc phát sinh từ cả một chuỗi nhân duyên chằng chịt. Nhìn từ khía cạnh của duyên sinh, chúng ta chẳng làm sao có thể tìm cho ra kẻ phá hoại Phật pháp để mà dạy đời, để mà giết, mà chặt. Đây là chuyện không thể. Đối với điều mình tham muốn cũng vậy, hay điều khiến mình kiêu hãnh, ganh tị, cứ hãy xét cho kỹ, nhìn cho rõ mọi bề, sẽ thấy chẳng làm sao có thể xé lẻ cái gì cả. Chẳng thể nắm bắt bằng hai tay để nói rằng đây là điều mình muốn, mình giận, để mà thấy tốt hay là thấy xấu. Hiểu được như vậy rất có lợi. Nhờ duyên sinh mà chúng biết hiện hữu không tự tánh, điều này sẽ tác động lên phiền não. Không những

vậy, chỉ cần tư duy về lý duyên sinh, tự nhiên cái nhìn sẽ lớn rộng phóng khoáng hơn. Chúng ta sẽ chấp nhận sự việc, tự nhủ "phải rồi, việc này có thể xảy ra mà, đâu có sao. Có nguyên nhân, do hoàn cảnh, chỉ vậy thôi." Sự việc do bao nhiêu là nguyên nhân hoàn cảnh mà có, cho nên trong hiện tại, làm cách nào cũng không thể thay đổi được. Khi mà nhân duyên đã hội tụ đầy đủ, tất cả đã chín muồi rồi, việc gì có thể ngăn cản sự việc trở quả? Khi sự việc đến nước này rồi, *nếu chẳng thể thay đổi được, không vui liệu ích gì?* Sự thật là như vậy. *Nếu còn có thể thay đổi, tại sao lại không vui?* Thật khéo nói. Con giận sẽ giảm, sẽ khác đi nhiều.

Ví dụ có một người tâm thường, nhỏ nhen, thiên cận, dễ nổi nóng, lại rất khó tánh. Người như vậy gặp chút gì cũng sẽ bực bội nóng giận. Hoặc là người trẻ tuổi, thiếu kinh nghiệm, lúc nhỏ chẳng từng gặp khó khăn nên hư đốn, hễ gặp chút vấn đề là phàn nàn kêu ca. Khi con cái phàn nàn kêu ca thì người lớn khuyên rằng "không sao đâu, chuyện bình thường thôi mà". Quý vị xem có phải vậy không? Tôi không biết mấy người già rồi mà còn ngu xuẩn thì sẽ nói như thế nào chứ phần lớn ông bà nội ngoại, nếu có trí, khi trẻ con than thở sự đời, sẽ nói rằng "ôi, than van làm gì, có sao đâu mà!". Đó là nhờ đã từng trải trong đời nên có được cái nhìn thoáng rộng hơn. Kinh nghiệm sống giúp họ, trong một giới hạn nào đó, thấy rõ hơn về tánh duyên sinh của sự vật.

Tư duy về duyên sinh, là lý lẽ của tánh không, chắc chắn sẽ giúp hóa giải phiền não tham và sân. Càng chiêm nghiệm, thực tại càng thêm hiển nhiên, rõ rệt. Thấy thực tại duyên sinh là thấy sự thật; thấy sự thật thì nhờ ánh sáng của sự thật mà có được cái nhìn mới mẻ, cái nhìn phù hợp với thực tại đúng như thật. Được như vậy thật là quá tốt.

Thực tế vốn là như vậy. Tôi đã từng nói với các bạn đạo Hồi của tôi là tôi rất hâm mộ họ theo đạo Hồi đặt tín tâm nơi đức A-la, tôi cũng có nói với họ rằng nếu biết thêm chút ít về triết lý Phật giáo cũng sẽ rất lợi ích. Ví dụ biết thêm về lý duyên sinh sẽ giúp họ làm việc của mình tốt hơn, ngăn ngừa mỗi tranh cãi với người khác. Đây chỉ là một ví dụ. Tri kiến duyên sinh trong Phật giáo, đặc biệt là của hệ Trung quán, vô cùng quan trọng. Đây là điều mang lợi ích đến cho tất cả mọi người.

Nói về duyên sinh, tốt nhất đừng chỉ nhìn từ khía cạnh tôn giáo, phải nói chung cho mọi người, tách lìa ra khỏi tôn giáo. Thử nhìn máy bay xem, rõ ràng là một hiện tượng duyên sinh. Hàng vạn bộ phận ráp nối lại với nhau, ngay cả con ốc nhỏ nhất cũng không thể thiếu. Có lần ở Ấn Độ tôi ngồi trên chuyến bay nội địa, khi đang bay, tôi thấy bình xăng nơi cánh máy bay không đóng nắp, cảm thấy hơi sợ, tự nhủ "Thôi chết, nắp xăng rớt mất rồi!" rồi lại lo lắng không biết chuyện gì sẽ xảy ra. Đương nhiên cái nắp xăng chỉ là một bộ phận bé tí, nhưng nếu không có nắp ngoài thì nắp trong dễ bị bung ra. Nắp trong mà bung ra thì lưỡi chắn cũng bung, xăng có nguy cơ tràn ra ngoài. Cho dù không có vấn đề gì khác, chỉ bấy nhiêu cũng đủ cho cả chiếc máy bay to tướng bốc cháy. Nguy hiểm biết bao. Cho dù chỉ là một bộ phận bé nhỏ, nhưng cũng phải có mặt cùng với biết bao nhiêu bộ phận khác, máy bay mới có thể bay được bình thường.

Đây chẳng phải là lẽ tùy thuộc hay sao? Thân thể con người cũng vậy. Từ đầu đến chân có mấy chục triệu tế bào sống và hoạt động, thân người nhờ đó mà sống, phát triển, lớn mạnh. Nhìn từ khía cạnh này sẽ thấy sự việc do nhiều nguyên nhân và hoàn cảnh hội tụ mà có.

Nói tóm lại, như đạo sư GungThang đã từng nói trong bài pháp *Xưng Tán Long Thọ* như sau:

*Nhân duyên hội tụ / sinh ra vạn pháp  
Điều này cho thấy / không có thực thể / độc lập chắc  
thật.*

Thật khéo tóm tắt ! Đây là lời của ngài Gungthang Rinpoche. Không có thực thể độc lập nào để trở ra, vì sự vật đều do nhân duyên mà có, tùy thuộc vào rất nhiều nguyên nhân và hoàn cảnh, cho nên sự vật chỉ có thể do tâm định hình và lập danh mà có. Vì vậy mà nói:

*Nhân duyên hội tụ / sinh ra vạn pháp*

Sự vật hiện hữu tùy thuộc vào rất nhiều nguyên nhân và hoàn cảnh. Nhờ những qui ước do tâm gán đặt mà có, chứ không tự có một mình. Nếu cho rằng sự vật tự có một mình thì câu kệ sau đây sẽ chứng minh điều ngược lại:

*Vì không có tâm nhận biết trước khi đặt tên  
Nên lắm điều vô lý bất định theo sau.<sup>23</sup>*

Đây chính là tánh không thâm sâu [zabmo tong-a-nyi] nói theo thổ ngữ vùng Amdo... Tôi không nói được tiếng Amdo. Có nhiều người đến từ Amdo, xem tôi phát âm có chính xác không? Tôi cũng biết nói câu "Ngón tay đưa lên, giỏi số một" bằng tiếng Amdo. Ngoài ra tôi không biết nói câu nào khác. "Bạn đi đâu đó?" Đây cũng là thổ ngữ vùng Amdo hoặc là Kham. Một số người Tây Tạng vùng Amdo thường cho tôi là đồng hương của họ, người vùng Amdo (Amdowa). Với đầy lòng nhiệt tình, họ bảo tôi nói tiếng Amdo vì họ không hiểu được tiếng Lhasa tôi

---

<sup>23</sup> Anh: Because of no identifying mind before naming / The absurdities of too many or uncertainty follow...



nói. Nhưng mà tôi đâu có biết nói tiếng Amdo. Tôi đến Lhasa từ năm lên bốn. Sau đó người Lhasa nuôi tôi lớn, nên tôi toàn nói tiếng Lhasa.

Tánh không là một đề tài lôi cuốn. Chúng ta có thể suy nghĩ nhiều về đề tài này. Tuy vậy, nếu chỉ đơn giản lặp lại chuỗi luận lý đọc trong sách thì không đủ. Cần tư duy suy nghĩ cho thật thường xuyên, trải qua một thời gian sẽ tự mình nếm được mùi vị. Mặc dù trước mắt chưa chắc đã có tác dụng trực tiếp lên phiền não, nhưng tầm nhìn của mình sẽ khác, nhờ đó cách suy nghĩ, nói năng, hành động cũng từ từ biến đổi theo. Quan trọng nhất là sự thay đổi trong thái độ của mình. Quý vị thấy đó, quan trọng vô cùng. Thường thì thiền quán về vô thường, về tâm buông xả hay tâm bồ đề sẽ tạo ảnh hưởng trực tiếp lên tâm của chúng ta. Tôi không tin là trí tuệ tánh không cũng tạo được ảnh hưởng tương tự như vậy. Tuy vậy, tôi nghĩ với thời gian tánh không sẽ khiến chúng ta thay đổi sâu xa.

Tôi chẳng có thành tựu gì về tri kiến tánh không cả. Giảng về tánh không một cách thông thạo như vậy, nhiều người có thể nghĩ rằng tôi đã chứng tánh không. Chẳng phải là như vậy! Cũng như khi tôi nói về tâm bồ đề, quý vị có thể nghĩ rằng tôi đã phát tâm bồ đề, đã là một vị bồ tát. Cũng chẳng phải nốt. Từ tận đáy lòng, tôi tin tưởng và ngưỡng mộ tâm bồ đề. Để tôi kể lại câu chuyện này, hy vọng đối với quý vị có ý nghĩa.

Bốn mươi năm về trước, khi quán tánh không, tôi thấy niết bàn có thể đạt, nhiễm tâm có thể diệt, lúc đó tôi đã từng nghĩ, và cũng đã từng nói với nhiều người, rằng "nếu đạt diệt đế, tôi sẽ ngủ một giấc dài thật ngon!" Quý vị có biết "ngủ một giấc dài thật ngon" nghĩa là gì không? Là khi không còn nguy hiểm, mình đã làm hết mọi điều cần làm, đã hoàn toàn thỏa mãn. Khi mà mình hoàn toàn tự tin vào bản thân, lúc đó có thể ngủ một giấc

thật ngon, thật dài. Tôi nghĩ rằng tôi cũng muốn có một giấc ngủ dài ngon như vậy. Còn khi tu học về tâm bồ đề, tôi nghĩ tâm này thật tuyệt vời đáng quý, nhưng khó mà tu cho được. Sau đó, có lẽ khoảng 30 năm về trước, tôi được học bài pháp *Nhập Bồ Đề Hành Luận*, bắt đầu suy nghĩ chín chắn về tâm bồ đề. Sau một thời gian, tôi thấy tôi cũng có thể đạt được tâm này nếu chịu khó tu phát tâm bồ đề, sẽ cảm thấy gần với tâm này hơn. Tâm của chúng ta có thể biến chuyển một cách rất tài tình. Nói về tánh không, tôi nghĩ chắc là tôi đã chứng được mức độ thô lậu của nhân vô ngã từ bốn mươi năm về trước. Hiểu biết này càng phát triển thâm sâu hơn, tôi lại càng thấy quen thuộc hơn, giúp đỡ tôi nhiều lắm. Ví dụ khi đọc đến chữ "cái tôi", như trong pháp Đạo Sư Du Già có câu "thỉnh đạo sư về trụ trên tòa sen ngay giữa trái tim tôi", những lúc như vậy, tôi thấy "không có tôi!" Ý tưởng này đến với tôi thật thường xuyên. Chắc chắn là có hiệu quả. Khi quý vị hiểu được rằng con người chỉ đơn giản là tên gọi, là khái niệm lập danh, khi đó sẽ hiểu sâu hơn về các hợp thể thân và tâm. Sẽ thấy đúng lắm. Mặc dù từ lâu chúng ta đã biết rằng duyên sinh chính là nguyên nhân vì sao sự vật lại không có tự tánh, nhưng chỉ hiểu qua chữ nghĩa như vậy thật chẳng ích gì. Quý vị cần tư duy suy nghĩ cho thật thường xuyên, trở đi trở lại, mãi cho đến lúc tâm thức nảy ra một điều gì, khiến mình xúc động, chuyển biến sâu xa.

Suy nghĩ về tánh không chắc chắn sẽ nhận được nguồn cảm hứng, nhờ vậy vui vẻ hạnh phúc hơn. Người buôn bán kinh doanh luôn ra sức làm việc vì tin rằng hề có tiền thì sẽ hạnh phúc. Ai cũng vậy, có lợi mới làm, bằng không mất công làm gì, đúng không? Tất cả chúng ta, bất cứ là ai, nếu chiêm nghiệm về tâm bồ đề và về tánh không cho khéo, tâm trở nên quen thuộc với hai điều này, chắc chắn sẽ gạt hái được nhiều chuyển biến trong tâm. Sống trong đời dù gặp cảnh khó khăn cũng chẳng quá

lo âu phiền muộn. Như vậy chẳng tốt sao? Thêm vào đó, nếu có được nhiều tiền lại càng tốt, vừa có tiền, vừa được an vui. Bằng không nhiều tiền mà tâm lý bất an, lúc nào cũng phiền muộn thì tiền bạc để làm gì? Vật chất đầy đủ đến đâu chẳng nữa, nếu cứ làm người ấu trĩ, dễ chao động bất an, hạnh phúc cũng không làm sao có được. Vật chất đương nhiên cũng là một yếu tố quan trọng, nhưng song song với vật chất, chúng ta đừng bao giờ trễ nải trên bước đường trưởng thành bên trong. Đây là điểm trọng yếu.

Tình thương, tâm từ bi, tâm bồ đề, và tri kiến tánh không, đều là nền tảng giúp chúng ta thành tựu mọi mục tiêu trước mắt và lâu dài. Nếu muốn hành trì thì phải biết hành trì bằng cách nào. Muốn biết hành trì bằng cách nào thì phải học. Không những vậy, còn phải học từ nơi không sai lầm, trọn vẹn mọi pháp tu, theo hệ thống rõ ràng đầy đủ. Pháp *Lamrim* hội đủ mọi điều kiện nói trên. Trong hệ giáo pháp *Lamrim*, bài pháp *Lamrim Chenmo* này là bài pháp còn giữ trọn vẹn mọi đường tu quảng thâm một cách toàn hảo. Nói tóm lại, bài pháp này có thể ví như chìa khóa mở kho luận điển của hai ngài Vô Trước và Long Thọ. Tìm hiểu luận điển của ngài Long Thọ và Vô Trước mà có được bài pháp *Lamrim* này, minh giải những đoạn học hiểm nhất, thật chẳng khác gì có được chìa khóa mở vào biển luận văn. Vô cùng hữu hiệu.

## NGÀY 13

### [Chỉ và quán]

Lama Tông Khách Ba trong *Chứng Đạo Ca* nói rằng

*Nhờ quen tu định / đến khi đạt chỉ  
Bấy giờ tu quán / tâm càng quán chiếu  
Lại càng an định / vững vàng thấy rõ  
Chân tánh thực tại. / Vì biết điều này  
Ai người tinh tấn / phối hợp chỉ-quán  
Đều thấy nhiệm mầu. / [Huống gì các con  
Hãy nên mong cầu / được sự như vậy]  
Thầy là hành giả / đã tu như vậy.  
Các con ai người / đang cầu giải thoát  
Hãy tự thuần dưỡng / đúng theo lối này.*

Nếu quý vị là người mong cầu giải thoát, mong cầu trí toàn giác của Phật thì tri kiến tánh không đối với quý vị là điều không thể thiếu. Tri kiến thâm sâu này là thuốc hóa giải mọi phiền não nhiễm tâm thô lậu và vi tế. Đích thật là thuốc hóa giải. Vì vậy nhất định phải có cho được tri kiến tánh không. Tôi muốn nói đến sự trực tiếp chứng biết tánh không, thoát mọi phạm vi đối đãi, còn được gọi là trí tuệ hay gọi là tâm bồ đề cứu cánh của bậc thánh giả Đại thừa. Muốn được như vậy, trước tiên phải đạt quán tánh không. Muốn đạt được quán thì phải đạt chỉ. Sau đó lại phải tu chỉ và quán hợp nhất, vì đây là nhân tố đưa đến trí giác ngộ, và phải tu chỉ quán hợp nhất trên nền tảng của tâm bồ đề. Sau khi

đạt chỉ, phải dùng tuệ để quán xét tâm tư về thực tại thật nhiều lần, đến bao giờ đạt được thân và tâm nhu nhuyễn thì khi ấy đạt quán. Tiếp theo sẽ đạt chỉ quán hợp nhất. Trước đó, hễ dùng tuệ để quán thì định sẽ giảm. Nhưng sau khi chỉ quán hợp nhất thì càng dùng tuệ để quán, định lại càng tăng. Vì vậy chúng ta cần tu chỉ và quán theo thứ tự, rồi phối hợp cả hai.

Một khi có được sự hợp nhất của chỉ và quán về chân thực tại thì thuốc hóa giải phiền não sẽ có được một cách dễ dàng.

Có được chỉ quán hợp nhất là có được tâm trực chứng tánh không của bậc thánh giả. Tâm này rồi sẽ đoạn lìa cái gọi là "ba yếu tố trở ngại kiến đạo" [nghi, tà kiến, mạn]. Khi cả ba yếu tố này đều đã đoạn lìa, đạt địa vị "hoàn toàn siêu thoát", khi ấy quý vị đạt được cái gọi là "diệt đế", bước vào địa bờ tát thứ nhất, trở thành bậc thánh giả Đại thừa. Tiếp theo, quý vị sẽ đạt đến địa thứ hai, ba, tư, năm, sáu và bảy. Đến đoạn cuối của địa thứ bảy và đoạn đầu của địa thứ tám, trí tuệ chứng tánh không với sự hỗ trợ của hai kho tư lương phước đức và trí tuệ, tích tụ qua hơn hai lần vô lượng kiếp, vào thời điểm này sẽ bùng sạch gốc rễ của phiền não chấp tụ tánh. Nhưng lúc ấy vẫn hãy còn vướng trí chướng, đây là dấu vết do phiền não chấp tụ tánh lưu lại.

Muốn bước vào địa thứ tám, chín và mười thì phải nhờ vào lượng phước đức vĩ đại đến từ hành trì các hạnh ba la mật, người tu miên mật thiên về tánh không tối thượng và cùng khắp. Điều này rốt lại sẽ trở thành yếu tố trực tiếp hóa giải mọi cấu nhiễm vi tế của niệm phân biệt, tận diệt toàn diện mọi niệm khởi. Vào lúc tát cả mọi cấu nhiễm vi tế nhất tận diệt, quý vị lập tức đạt quả toàn giác, là quả vị Phật bao gồm cả Bốn Thân. Vậy muốn tu theo đường tu trọn vẹn, khởi đi từ bước khởi đầu như chúng ta đây, quý vị phải hiểu rõ trọn vẹn hệ thống tu tập này. Phải cố gắng hết sức để hiểu rõ toàn bộ đường tu, cảm thấy gần gũi quen

thuộc với nó, rồi hiện đang tu học về điểm nào thì mỗi ngày hãy chuyên tâm ở điểm đó. Làm được như vậy, pháp tu của mình sẽ không mù mờ lộn xộn, sẽ đầy đủ trọn vẹn. Bằng mọi giá, phải hiểu trọn vẹn đường tu. Muốn được như vậy, phải tập làm quen với kinh sách giảng dạy chính xác về trọn vẹn đường tu. Theo đúng thứ tự để mà học tập, tư duy, tu thiền. Hôm nay có được cơ hội cầm trong tay bài pháp như là *Lamrim Chenmo* đây, tôi là giảng sư, cảm thấy mình vô cùng may mắn. Quý vị là người ngồi nghe, cũng vô cùng may mắn có được cơ hội nghe về bài pháp này. Đây là lời giảng nhiệm mầu về giáo pháp của đức Phật bốn sư, đã được biết bao nhiêu bậc đại hành giả tu tập, vận dụng luận lý để ghi lại cho chúng đệ tử, chung với những trích dẫn trực tiếp lời Phật. Kho luận điển tuyệt vời này nằm trong Kangyur và Tangyur Tây Tạng [Kinh tạng, Luận tạng], bao gồm hơn 300 bộ. Tinh túy của tất cả đều nằm gọn trong pháp *Lamrim Chenmo* này. Thật là một bài pháp tuyệt hảo. Đặc biệt là khi xác định về tri kiến tánh không, pháp này dùng những câu lý giải độc đáo của ngài Long Thọ cùng chư đệ tử của ngài, tỉ mỉ nêu ra sự khác biệt chi li một cách rất rõ rệt.

Bây giờ nếu muốn hiểu về đoạn nói về "Tuệ Quán Vĩ Đại", quý vị cần phải có "Tuệ Quán Nhỏ". Thêm vào hai phần này, luận giải của Lama Tông Khách Ba về "*Trí Tuệ Căn Bản: Đại Dương Luận Lý*" vô cùng trọng yếu, cùng với bộ luận giải về *Trung Quán Luận Thích*<sup>24</sup>, tên là *Minh Giải Ý Thật của Bậc Trí*<sup>25</sup>, và bài pháp do Lama Tông Khách Ba trước tác, *Tinh Túy Chân Hùng Biện*<sup>26</sup>, không trích dẫn bài pháp nào khác, chủ yếu trình bày hệ thống Duy thức và Trung quán. Đặc biệt bài pháp này nêu rõ sự khác biệt giữa Trung quán Độc lập và Trung quán

<sup>24</sup> Phạn: *Madhyamika Avatara*

<sup>25</sup> Anh: *Elucidation of the Sage's Thought*

<sup>26</sup> Anh: *Essence of True Eloquence*

Hệ quả [còn gọi là Trung quán Y tự khởi<sup>27</sup> và Trung quán Cụ duyên<sup>28</sup>]. Năm bộ sách này của Lama Tông Khách Ba là kinh điển chính yếu của dòng Gelug, giải thích về hệ triết lý Trung quán.

Khi tu học, chúng ta cần theo đúng thứ tự trước tác của Lama Tông Khách Ba. Trước tiên là chương "Tuệ Quán Vĩ Đại", tiếp theo là *Tinh Túy Chân Hùng Biện*, sau đó là *Đại Dương Luận Lý*, tiếp theo là *Minh Giải Ý Thật của Bạc Trí*, sau đó chương "Tuệ Quán Nhỏ". Theo đúng thứ tự này quý vị sẽ thấy điều gì đã giải thích kỹ trong sách trước thì chỉ nhắc lại ngắn gọn ở các bộ sách sau; điều gì sách trước không nói rõ thì sách sau sẽ tận tường giải thích. Vậy cứ theo đúng thứ tự là tốt nhất.

Nên tu học cả năm bộ luận này. Hay ít nhất cũng phải tập làm quen với chương "Tuệ Quán Vĩ Đại" và *Tinh Túy Chân Hùng Biện*. Bộ luận này đặc biệt trình bày các hệ thống tri kiến tánh không. Mặc dù chủ yếu nói về Duy thức như vẫn tìm được nhiều đoạn nói về Kinh Lượng Bộ và một ít về Tì Bà Sa Luận Bộ. Nói chung, sách này giải thích rõ ràng về hệ tri kiến Duy thức. Trong sách này, hệ phái Trung quán được trình bày một cách chi tiết với tri kiến của các thầy Thanh Biện; đại phương trượng tử phụ Thiện Hải Tịch Hộ và trưởng tử là ngài Liên Hoa Giới; và ngài Nguyệt Xứng. Thật là tuyệt, đúng không? Không khác gì sách giảng về hệ phái tri kiến. Tôi chỉ có thể nói được bấy nhiêu thôi.

Vậy chúng ta nhất định phải tận lực học tập theo sách này. Phật tử người Nhật, Đại Hàn, Đài Loan, Trung Hoa hay Việt Nam cũng vậy, Phật giáo là truyền thống văn hóa của quý vị, quý vị phải nên học tập theo kinh điển. Tiền nhân của quý vị đã khổ

---

<sup>27</sup> Phạn: *Svatantrika Madhyamika*

<sup>28</sup> Phạn: *Prasangika Madhyamika*.

công dịch thuật nhiều kinh điển, bây giờ có lẽ đã trở thành ngôn ngữ chết, nhiều khi cảm thấy rất khó hiểu. Trong trường hợp như vậy, tôi tin chắc là quý vị sẽ được nhiều lợi ích tu học theo kinh điển tiếng Tây Tạng, rõ ràng mạch lạc, để có thể hiểu rõ hơn về kinh điển của quý vị. Trải qua ngàn năm chúng ta đã từng sống biệt lập, không từng giao lưu. Ngày nay đã vào thế kỷ thứ 21, thế giới truyền thông hiện đại cho chúng ta đầy đủ phương tiện giao lưu văn hóa. Nhờ vậy, ngày nay có nhiều kinh điển Phật giáo tiếng Hoa, tiếng Pali, Phật tử Tây Tạng để mà học hỏi. Đồng thời tôi tin chắc là các anh chị cũng sẽ nhận được nhiều lợi ích từ nguồn kinh điển Tây Tạng.

Nếu tổ chức được một số chương trình trao đổi giáo dục, chẳng phải tốt lắm sao? Chúng ta bây giờ đã vào thế kỷ 21, người trong thế giới ngày nay sống gần gũi nhau hơn xưa. Vì vậy đối với người Tây Tạng chúng ta, bất kể là tại gia hay xuất gia, nam hay nữ, người theo gót chân Phật rất cần học hỏi theo khoa học, đây vẫn là phương pháp tốt nhất để tìm hiểu về thế giới ngoại cảnh, học như vậy sẽ được nhiều lợi ích. Luận *A Ti Đạt Ma (Thắng Pháp Luận)* giải thích về thế giới vật lý một cách rất thô sơ, trong khi đó khoa học hiện tại lại có khả năng giải thích rất chi li vi tế. Thật tuyệt vời! Ở khía cạnh này, chúng ta nhất định phải học theo khoa học Tây Phương. Còn trên phương diện tâm lý thì khoa học Tây Phương ngược lại có thể học theo Phật giáo. Cần thấy rõ như vậy. Bằng không sẽ cứ an lành ngủ yên trong vô minh, tự cho là mình đã biết hết mọi thứ, thấy nơi khác chẳng có gì đáng cho ta học hỏi, thật quá sai lầm. Chúng ta chắc chắn có thể học hỏi nhiều thứ từ nền khoa học hiện đại. Vì vậy trao đổi giáo dục với khoa học hiện đại sẽ nhiều mang lợi ích đến cho chúng ta, chẳng phải tốt lắm sao?

Điều trọng yếu tôi muốn nói ở đây với người Tây Tạng, đó là mặc dù Phật giáo phát triển lớn rộng ở Tây Tạng, nhưng thực tế



là hiểu biết về Phật giáo của chúng ta vẫn còn rất nghèo nàn. Vì vậy người Tây Tạng dưới ánh mặt trời cần phát huy trí tuệ Phật giáo. Có muốn tin nơi Phật pháp hay không là việc riêng của quý vị, nhưng nếu quý vị hiểu được triết lý Phật giáo thì tâm trí của quý vị sẽ rộng rãi hơn, suy nghĩ sẽ phóng khoáng hơn. Bất kể quý vị tự thấy mình tiến bộ chậm chạp kém cỏi đến đâu chăng nữa, thực sự là quý vị vẫn sẽ trở thành người tốt hơn. Không đúng sao? Chắc chắn sẽ được lợi lạc.

Đặc biệt thời nay Trung Hoa đang ra sức phát triển đời sống vật chất ở Tây Tạng, hối hả thực hiện điều này. Mặc dù vậy, càng lúc càng nhiều người quan tâm đến Phật giáo Tây Tạng. Sống trong cảnh này người Tây Tạng chúng ta phải cố gắng tìm hiểu về Phật giáo, nếu có khả năng giải thích cho người khác hiểu, lúc ấy song song với tiến bộ vật chất chúng ta sẽ có khả năng duy trì niềm tin nơi Phật giáo. Nếu cho rằng Phật giáo chỉ là truyền thống tập quán, quý vị nhất định sẽ thấy tiến bộ vật chất hấp dẫn hơn nhiều. Lúc ấy có khi lại xem Phật giáo là tập quán cổ hủ lạc hậu của thời xa xưa, rốt lại sẽ không còn quan tâm đến Phật giáo nữa. Vì vậy hiểu rõ về Phật giáo là điều vô cùng quan trọng.

Tôi xin nêu ra một ví dụ. Vào những năm 1960, có nhiều người Tây Tạng đến lập nghiệp tại Thụy Sĩ. Đây là lần đầu tiên một ngàn người Tây Tạng đến định cư tại Thụy Sĩ. Khi họ đến nơi, có một số người không hiểu gì về Phật pháp, ngạc nhiên thốt lên "Đây chẳng phải là tịnh độ hay sao? Chắc chắn là như vậy rồi!" Đã từng xảy ra việc như vậy. Tuy nhiên, nếu quý vị hiểu về Phật pháp, [sẽ thấy] như sư phụ Kyabje Trijang Rinpoche của tôi vẫn thường nói với tôi – thầy đã từng đến viếng nhiều xứ Tây Phương – đời sống vật chất đầy đủ tuyệt vời như vậy đối với thầy thật sự là bài học khai tâm về vô thường và khổ. Nói thật đúng! Thật sự là như vậy.

Nếu có chút hiểu biết về Phật giáo quý vị sẽ có cái nhìn sâu xa rộng lớn hơn. Ngoại cảnh dù hấp dẫn tươi đẹp đến đâu, mặc dầu cần thiết, nhưng chắc chắn không nên bám dính vào. Được vậy sẽ không bị ngoại cảnh khiến bàng hoàng ngạc nhiên. Còn nếu không biết gì về Phật giáo, cho đây chỉ là tập quán do ông cha để lại, sẽ giống như trong câu chuyện tôi vừa kể, tưởng đâu mình đã lên cõi tịnh độ! "Còn nơi nào vui vẻ an lành hơn nơi này!" Rồi lại nghĩ "người Tây Tạng chúng ta thật đã quá lạc hậu rồi!" Nhưng nếu có được chút tin tưởng nơi truyền thống Tây Tạng, quý vị sẽ thấy tiến bộ vật chất là điều cần thiết, đồng thời trong khi tận hưởng cảnh sống vật chất đầy đủ, quý vị vẫn không hề thấy mặc cảm, xấu hổ, lúng túng, mất mặt, hay là bị khủng hoảng trầm cảm. Hai thái độ này khác nhau xa lắm. Khi mới bắt đầu đời sống lưu vong, có nhiều thanh niên Tây Tạng cảm thấy xấu hổ đã sinh làm người Tây Tạng. Xấu hổ như vậy vì các em nghĩ rằng người dân Tây Tạng lạc hậu cổ lỗ xỉ. Vào trường học Ấn Độ, người Tây Tạng bị gọi là "bọn ngu xuẩn, không nên người, cần phải giáo dục cho họ thành người!" Rồi từ từ, khi người Tây Tạng chúng ta bắt đầu biết tiếng Ấn, có khả năng trao đổi nói chuyện, khi ấy họ lại nói "Ồi, người Tây Tạng học vấn rất cao, đặc biệt là về Phật giáo và về nhận thức luận<sup>29</sup>." Lúc ấy họ mới bắt đầu kính nể chúng ta. Lúc mới lưu vong, chư tăng ở Buxar vì không nói được tiếng Ấn, không thể viết tên mình mà chỉ có thể lăn đầu ngón tay thay chữ ký, cứ bị xem là thầy bùa thầy pháp, luôn bị khinh rẻ. Sau đó dần dần chư tăng Tây Tạng bắt đầu nói được tiếng Ấn, người ta mới biết họ vốn cực kỳ thông tuệ.

Những năm gần đây chúng ta thường qua lại với các nhà khoa học gia, chư tăng Tây Tạng ở các tu viện Phật giáo theo học

---

<sup>29</sup> Anh: Epistemology.

các lớp khoa học được khen ngợi hết lời. Vì chư tăng quen thuộc với luận lý Phật giáo, biết rõ phương pháp tầm tư. Các giáo sư khoa học nói rằng nhìn cách đặt câu hỏi của chư tăng Tây Tạng đủ biết họ rất thông minh sắc bén. Vậy quý vị phải biết rõ về Phật pháp mới có thể thấy được tuyệt đỉnh của văn hóa Tây Tạng. Có thể mới thấy hãnh diện, không tự ti mà tự tin nơi chính mình. Chẳng tốt hơn sao?

Với người Tây Tạng nói chung, tin nơi Phật pháp hay không là quyền tự do của quý vị. Không tin cũng chẳng sao. Chống đối Phật giáo cũng không sao. Nếu có chống đối Phật giáo thì cũng nên hiểu rõ về Phật giáo mới có thể chống đối một cách thông minh được, hiểu chứ? Tôi nhớ đã từng đọc qua một bài báo vào một năm nào đó, có lẽ là do người Trung Hoa tên Chen Kun Yin viết. Bài báo lên án "bè lũ Dalai Lama gây chia rẽ", lại nói rằng "bọn chia rẽ là kẻ xấu". Để dẫn chứng cho lập luận của mình, tác giả bài báo trích dẫn câu kệ mở đầu *Trung Quán Luận*, ngài Long Thọ xưng tán đức Phật, nói rằng: "không lìa, không một". Nhà báo kia dùng chữ "không lìa" để chứng minh việc làm của Dalai Lama là xấu xa, ngay cả ngài Long Thọ cũng chống đối điều này. Nói như vậy thì lý lẽ nằm ở đâu? Quý vị thấy sao? Nhà báo này rõ ràng quá ngu xuẩn. Nguyên câu kệ nói rằng "không lìa, không một!". Vậy chuyện hợp nhất với Trung Hoa cũng không đúng nốt, cần phải tách lìa ra! Đó là những gì tôi đã đọc ở trong báo.

[...] Sự thật luôn vượt lên trên thời gian. Cũng như vàng ròng, không bao giờ thay đổi. Những điều giả mạo dối trá, ngược lại, lúc đầu thấy rất cường mạnh, theo thời gian sẽ dần biến mất, như sắt rỉ mòn theo thời gian. Vì vậy, như người Tây Tạng chúng ta vẫn thường nói, Phật giáo là điều chúng ta có thể hãnh diện chia sẻ với người khác, cho người khác thấy. Đây là nơi chúng ta có thể tin tưởng trọn vẹn. Những khía cạnh văn hóa tập quán khác

như là lè lưỡi gãi đầu để tỏ vẻ tôn kính người khác, đương nhiên cũng là tập quán nhưng chẳng nghĩa lý gì cả, sẽ bị bỏ quên, nhưng chẳng sao, quên luôn cũng được. Cũng như là tập quán đeo bông tai to tướng, để tóc dài thậm thụt, quên luôn cũng không sao.

Một lần có cậu bé Tây Tạng sống ở Thụy Sĩ thỉnh linh đến gặp tôi. Cậu ta mặc quần bó, để tóc thời trang lờm chờm [punk]. Trông thật buồn cười. Cậu ta bước vào văn phòng của tôi, ngồi xuống đất. Rồi khi nói đến việc của người dân Tây Tạng, cậu ta chảy nước mắt. Tóc tai có thể nào cũng chẳng sao, dù có đi ngược đầu xuống đất cũng chẳng sao. Cậu ta là người yêu nước, hết lòng vì quốc gia. Đây mới là điều chúng ta cần. Quan trọng hơn cả, đúng không? Chúng ta nhiều khi có khuynh hướng cho rằng bài hát điệu vũ Tây Tạng là văn hóa. Dĩ nhiên đây cũng là một phần của văn hóa Tây Tạng. Lời nhạc thường khuyến khích sống lành, vị tha, xưng tán Tam Bảo, thánh địa, chủ yếu nhờ ảnh hưởng của Phật giáo. Có lẽ nếu nghiên cứu nhiều hơn về điệu vũ sẽ thấy những điều thanh thoát bất bạo động. Nói tóm lại, những lời khuyên hữu ích nằm trong bài ca điệu vũ là đến từ Phật giáo, không phải sao?

Văn hóa Tây Tạng có sống còn được chẳng, người Tây Tạng chúng ta có thể đuổi kịp với tiến bộ vật chất được chẳng, đều tùy thuộc vào trình độ hiểu biết của chúng ta về Phật giáo Tây Tạng. Nếu không biết rõ về Phật giáo, chẳng thể cọ xát cùng tiến bộ vật chất. Phật giáo không chỉ là cầu nguyện Tam Bảo, tụng Lục Tự Chú. Tuyệt đỉnh của Phật giáo nằm ở các hệ phái triết lý. Bằng không ngay cả người theo Ấn Độ Giáo, Thiên Chúa Giáo, Hồi Giáo, họ cũng có niềm tin vững chắc nơi đức Chúa Trời của họ. Niềm tin của quý vị lẽ nào lại lớn hơn? Nhưng mà niềm tin tự nó chẳng có gì đáng nói. Chúng ta cần phải có hệ thống triết lý sâu sắc. Bằng không thì thật là khó khăn đấy.

Khi chúng ta nói đến mức độ thông tuệ về Phật giáo, triết lý đóng vai trò rất quan trọng. Phật tử dùng triết lý để phát triển tín tâm và lòng vị tha. Tuy vậy chúng ta vẫn có thể tách lia hai lãnh vực này. Không nhất thiết phải có lòng tin, nhưng nhất định phải hiểu về phần triết lý, vì đây chính là điều sẽ giúp quý vị phát triển trí tuệ. Vậy tất cả quý vị đều phải học về phần triết lý Phật giáo. Hiểu chưa? Tôi khẩn xin quý vị cao tuổi ở trong pháp hội này hãy cố gắng đọc kinh điển, dù mắt nhìn đã quá yếu. Phải học về Phật giáo. Vô cùng quan trọng. Cả những vị đến từ Tây Tạng, bây giờ trong nước đã có xuất bản nhiều kinh sách Phật giáo. Vậy nếu quý vị có thể xuất bản phổ biến kinh sách, người Trung Hoa sẽ không phàn nàn. *Nhập Bồ Đề Hành Luận* của ngài Tịch Thiên, *Minh Giải Ý Thật của Bậc Trí* của ngài Sakya Pandita, hay sách luận lý như *Tinh Túy Chân Hùng Biện* của Lama Tông Khách Ba; *Kho Tàng Kiến Giải*<sup>30</sup> của ngài Longchen Rabjampa. Nếu có được bấy nhiêu sách cho đại chúng đọc thì thật là quá tốt. Tôi chỉ muốn nói bấy nhiêu.

---

<sup>30</sup> Anh: *Treasury of Tenets*.

## NGÀY 14

### [Tinh yếu mật thừa]

Lama Tsongkhapa nói với chúng ta rằng:

*Khéo léo phát huy / đường tu căn bản  
cần thiết cho hai / cỗ xe Đại thừa  
tu nhân, tu quả, / người tu bấy giờ  
nuơng bậc thuyền trưởng / vượt qua biển rộng  
bốn bộ mật thừa, / nuơng lời khai thị  
của bậc đạo sư / để cho kiếp người  
tự do thuận tiện / không bị phí uổng  
Thầy là hành giả đã tu như vậy, các con ai người mong  
cầu giải thoát hãy tự thuận dưỡng đúng theo lối này.*

Như bài pháp *Chứng Đạo Ca* nói ở đây, quả vị rất ráo chu toàn được cả hai mục tiêu tự lợi và lợi tha, đó chính là Phật quả. Trí toàn giác là Phật quả, gồm đủ bốn thân Phật, cũng có thể qui nạp thành hai: sắc thân để lợi tha và pháp thân để tự lợi. Hai thân này bất nhị, nói cách khác, là hai chức năng của quả vị Phật, có thể toàn thành rất ráo cả hai mục tiêu tự lợi và lợi tha. Về nhân duyên của sắc thân và pháp thân, hiền thừa nói rằng nhờ tích tụ vô lượng phước đức (ví dụ phụng sự tôn sư) mà đạt được tướng hảo của Phật, thành tựu sắc thân; nhân tố chính yếu tương tự với sắc thân, sinh ra sắc thân, đó là thân tướng của tâm của bậc bồ tát với đầy đủ mọi tướng hảo chính phụ tương đương. Thân này có

được nhờ vào tập khí phiền não và thân vô cấu<sup>31</sup>. Lây thân này làm nhân thì đạt được quả sắc thân.

Còn trí-pháp-thân được giải thích là trí tuệ bất nhị trực chứng tánh không của người tu, nối dài liên tục cho đến khi sung mãn tột đỉnh thành trí pháp thân của Phật đà.

Tuy vậy, hai kho trí tuệ và phương tiện này vốn không mang cùng tánh chất. Thế cho nên sự hợp nhất của phương tiện và trí tuệ trong hển thừa chỉ có nghĩa là dùng cái này để hỗ trợ cho cái kia, chứ không phải cả hai đồng loạt hiện hành trong cùng một niệm. Nói cách khác, nếu chỉ đơn giản hành trì sáu hạnh ba la mật và thiền quán tánh không thì chẳng thể khiến cho trí tuệ và phương tiện trở thành đồng một tánh chất. Vậy phải làm sao để phương tiện và trí tuệ mang cùng tánh chất, thật sự trở thành bất nhị? Bằng cách tách lìa mọi trạng thái sinh diệt thô lậu ra khỏi tâm vi tế bản nhiên, không dựa vào tâm thô lậu nữa, ngược lại vận dụng tâm vi tế để mở đường vào với bản giác, có như vậy phương tiện và trí tuệ mới thật sự trở thành bất nhị. Mật tông Tối thượng Du già hướng dẫn phương pháp độc đáo đưa đến sự hợp nhất của nhị đế. Pháp tu đạt quả phương tiện và trí tuệ hợp nhất này được đức Phật từ bi hướng dẫn từng bước một. Muốn đạt được sự bất nhị của nhị đế như trong Mật tông Tối thượng Du già nói đến, chúng ta cần tu pháp Đạo sư Du già. Ở đây đức Phật dạy pháp tu bốn trạng huống thanh tịnh của quả vị Phật, cho dù chỉ trong tưởng tượng. Pháp này không thể dùng tâm thô lậu thường tục để mà tu.

Trừ phi người nghe hiểu rõ lý do và mục đích của pháp tu này, bằng không tâm rất dễ sinh nghi. Vì vậy người tu cần hành trì một cách kín đáo. Gọi "mật chú" [secret mantra] là vì pháp

---

<sup>31</sup> Anh: imprint of ignorance and the uncontaminated body.

này cần được tu một cách kín mật. "Chú" có nghĩa là hộ trì tâm thức. Không phải hộ trì tâm thức trong cái nghĩa quán từ bi để bớt ái ngã, quán vô ngã để bớt chấp ngã. Vậy "hộ trì tâm thức" thật ra là nghĩa là gì? Chúng ta đang hiện tướng phàm phu, bám dính vào tướng hiện này. Từ đó mà có chúng sinh, Phật đà; có thanh tịnh, cấu nhiễm; có phàm tục, siêu thoát v.v... Và cũng có chúng sinh phàm phu. Mọi hiện tượng này, kể cả tánh không, kể cả mọi hiện tượng hữu vi [do yếu tố phối hợp mà có], đều giống nhau ở một điểm: tất cả đều xuất ra từ tâm chân như bản nhiên. Từ đó sinh ra, từ đó tan về. Mọi hiện tượng hữu vi sinh ra và tan vào tâm chân như bản nhiên cực kỳ vi tế này. Xét từ tâm chân như bản nhiên này mà nói, tất cả mọi hiện tượng hữu vi đều là biểu hiện của nó: tự sáng chiếu, tự biểu thị.

Mật pháp nói chung là phương pháp hội nhập tâm chân như bản nhiên này, từ bước nhập môn trở đi đều phải thấy rằng mọi tướng hiện đều rỗng rang, rằng chư bốn tôn đều từ tánh không mà thị hiện sắc tướng. Từ đó có thể thấy được đường tu mang sắc thái tương tự với bốn trạng huống thanh tịnh của quả Phật là như thế nào. Pháp này chủ yếu là để viên thành sắc thân Phật, là tinh túy của tâm và khí, rất đơn thuần, hàm đủ mọi sắc tướng chính phụ của Phật đà, nhờ đó đạt được trí tuệ siêu việt mọi niệm khởi, đạt được trí giác bản nhiên, thoát mọi vọng niệm phân biệt. Muốn đồng loạt hoạt hiện toàn bộ mạn đà la cùng chư tôn cư trú, tất cả trong cùng một lúc, mang cùng một tánh chất, thì phải thiền quán bốn tôn. Đây là nội dung tu tập của cả bốn bộ mật tông. Cố ý quán mình là Phật bốn tôn thì tự nhiên mọi tướng hiện phàm phu đều sẽ đoạn dứt. Mặc dù cái thấy của giác quan sẽ không được như vậy, nhưng trong mắt nhìn của tâm, mọi tướng hiện phàm phu đều đoạn dứt. Duy trì cái thấy này trong một thời gian dài, tự nhiên năng lực vô gián duyên của nhận thức giác



quan giảm dần, chỉ còn lại cái thấy trong tâm. Lúc bấy giờ cái thấy của giác quan sẽ không còn chướng ngại cái thấy qua quán tưởng. Điều này nhất định sẽ xảy ra. Và cũng sẽ là như vậy khi chúng ta đạt chỉ.

Vậy "mật" có nghĩa là mật pháp thâm sâu đến nỗi người tu phải kín đáo hành trì; và "chú" có nghĩa là nội dung của pháp tu này là để ngăn ngừa không cho tâm sinh tướng phạm phu rồi bám dính theo đó. Đây là ý nghĩa của "mật chú", của "mật thừa".

Ấn Độ cũng có hệ thống tu mật nhưng không giống với mật pháp trong Phật giáo. Ví dụ linh tự "OM", mật giáo Ấn Độ nói đây là hạt giống của Phạm Thiên [Brahma] v.v..., còn Phật giáo không nói như vậy. Theo Phật giáo, linh tự OM biểu hiện cho thân khẩu ý của Phật hay của người tu. Cũng có nhiều cách giải thích khác. Mỗi biểu tượng mang một chức năng riêng. Minh chú, sắc diện của đấng bản tôn, mạn đà la phức tạp hay đơn giản, diện tích lớn nhỏ khác nhau, thủ ấn của chư bản tôn, mỗi chi tiết đều có ý nghĩa nhất định. Như tôi có nói lúc nãy, then chốt nằm ở chỗ thân và tâm của Phật vốn không thể phân chia, vì vậy nếu muốn đạt Phật quả với đầy đủ ba đặc tánh kín mật thì khi còn trên đường tu chúng ta cần phải làm sao đạt được nhân tố chính yếu đưa thẳng vào quả vị Phật, bằng không kết quả tương đồng [với nhân] sẽ không thể phát sinh. Các pháp hữu vi đều như vậy cả. Điểm độc đáo của Phật giáo mật thừa chính là ở đây, đoạn lìa mọi nhận thức phạm phu. Ấn Độ giáo có thể nói đến quán tưởng bản tôn. Người tu ngoài Phật giáo cũng có thể quán tưởng bản tôn, tu pháp Tumo, nội hỏa huyền bí. Có lần tôi nói chuyện với một hành giả mật pháp Ấn Độ, ông ta nói rằng trong mật điển Ấn Độ có dạy pháp chuyển di thần thức từ xác chết. Vậy pháp tu chuyển di thần thức, pháp tu nội hỏa đều có trong mật điển ngoài Phật giáo. Họ cũng có nhiều đấng bản tôn khác nhau, cũng hành

trì dựa trên khí mạch, khí, và tinh giọt. Như vậy người ngoài Phật giáo cũng tu pháp đạo sư du già, cũng tụng chú, cũng vận dụng các pháp an định như lập đàn tịnh hóa để đạt mục tiêu, so với Phật giáo chỉ khác nhau ở phần tri kiến tánh không. Pháp hành ngoài Phật giáo luôn đặt trên nền tảng của thuyết hữu ngã, có tự tánh. Nên khi tu pháp đạo sư du già, tụng chú, lập pháp đàn cử hành pháp an lạc, tất cả đều là để cho cái tôi được chứng quả, được gia trì. Phật giáo ngược lại lấy vô ngã làm nền tảng. Vì vậy tri kiến vô ngã phải đi kèm mọi pháp hành. Không những vậy, khi tu pháp đạo sư du già, người tu cần miên mật vận dụng tâm chứng tánh không để nhận biết tướng hiện của đấng bản tôn.

Vì vậy trước khi thiền quán bản tôn, chúng ta cần phải tư duy về tri kiến tánh không càng nhiều càng tốt, có được cảm nhận về trí tuệ chứng biết sự không có tự tánh, mặc dù sắc tướng của đấng bản tôn chưa hiện, nhưng trong tương lai thế nào cũng sẽ hiện. Vì vậy trong hiện tại, người tu cần tưởng tượng trí tuệ tánh không hiện thành sắc tướng của đấng bản tôn, nhờ đó đoạn lìa mọi tướng hiện phàm phu. Nếu có thể giữ được như vậy liên tục một thời gian dài, đến một lúc nào đó, mỗi khi gặp chữ "tôi" người tu sẽ nghĩ đây là tên gọi của các hợp thể và căn, trần, thức thanh tịnh của đấng bản tôn, là đối cảnh mà tâm chứng tánh không nhận biết. Đây chính là "tâm tự tín nhiệm mẫu". Tâm tự tín này là thuốc hóa giải tâm chấp bám tướng phàm phu.

Như quý vị đã thấy, điều này liên hệ lớn lao đến tánh không, đến vô ngã. Nếu thật sự có một cái tôi, là một thực thể vi tế, tách lìa khỏi thân và tâm, nếu là như vậy, cho dù đoạn diệt mọi nhận thức về thân tâm cấu nhiễm, cho dù có được nhận thức thanh tịnh trong tâm thì cái tôi cũng vẫn còn nguyên không suy suyển. Nhưng cái tôi vốn chỉ từ sự giả hợp của các hợp thể mà có, không hề có cái tôi chủ thể điều động. Hễ có sự thay đổi nơi các

hợp thể thì tự nhiên nền tảng lập danh của cái tôi cũng thay đổi, nhờ vậy chuyển nhận thức thành niềm tự tín nhiệm màu. Từ trí tuệ tánh không hoạt hiện thành đáng bồn tôn, rồi từ nơi đáng bồn tôn mà có được ý thức về cái tôi, đây là ý nghĩa của cái gọi là linh kiến và tâm tự tín nhiệm màu nói trong mật tông. Chúng ta phải làm được như vậy. Vì lý do này, mọi pháp tu mật bất kể là dài hay ngắn đều bắt đầu với câu "tất cả tan vào tánh không." Nói như vậy không có nghĩa là những gì mắt thấy đều không có thật. Chúng ta phải luôn tâm niệm ý nghĩa này: "tánh không là không có tự tánh". Phải nỗ lực làm sao để có được ý nghĩa của tánh không trong tâm mình, càng rõ ràng chính xác càng tốt. Cho dù chưa chứng được tánh không, chỉ cần tưởng tượng suông về tánh không không có tự tánh cũng đủ để từ đó hoạt hiện thành chủng tự và biểu tượng, biến thành đáng bồn tôn qua năm sự tịnh hóa.

Quý vị đến nhận pháp quán đánh, điều này chẳng khó khăn gì, nhưng có thật sự nhận được hay không hãy còn chưa chắc. Tụng chú cũng vậy, chúng ta lúc nào cũng lần tràng hạt, ai cũng có chú để tụng, đúng không? Có người hăng hái lần tràng hạt nhanh còn hơn cả tụng chú. Tụng trăm lần chú, đếm đến những hai, ba trăm hạt. Tôi nói vậy có đúng không? Có thể họ thấy đức Quan Thế Âm có mười một đầu nên nghĩ rằng tụng một lần Om Mani Padme Hum từ một cái miệng thì mười cái miệng còn lại cũng tụng theo. Thành ra tụng một lần được những mười một chú.

Chúng ta ai cũng thích tụng chú. Rất tốt. Còn hơn là ngồi không. Đương nhiên quý vị sẽ nhận được lực gia trì nhờ tụng chú. Nhưng ngày nay, nhiều người cho rằng tín ngưỡng Tây Tạng chỉ đơn giản là xoay kinh luân. Người Trung Hoa lấy hình ảnh người Tây Tạng cầm kinh luân để chứng minh cho sự tự do

tôn giáo. Bất kể là thế nào, xoay kinh luân cũng rất tốt. Quý vị sẽ không ngủ gật, tại nếu ngủ gật sẽ có nguy cơ bị kinh luân đập vào đầu. Dù tâm không tập trung, chỉ cần nghĩ tới chuyện bị kinh luân đập lên đầu là tự nhiên tỉnh ngủ ngay. Cũng giống như bung cây đèn đầy ắp dầu thì phải thận trọng. Thông thường kinh luân cầm tay được gọi là "Chenrezig" [Quan Thế Âm]. Nếu cầm một cái kinh luân vừa to vừa nặng, chắc chắn quý vị sẽ không ngủ gật.

Mật pháp không phải chỉ có người Tây Tạng tu, cả người Trung Hoa cũng tu theo. Ngày nay phần lớn người theo Phật giáo Tây Tạng đều rất hứng khởi khi nghe nói có pháp quán đảnh. Người ta đang rất quan tâm và nhiệt tình với pháp tu mật, hy vọng theo pháp bản tôn du già thì được sống đời trường thọ, được nhiều tiền tài danh vọng, ngay tức khắc. Quý vị cần phải hiểu rõ ý nghĩa của mật pháp, điều này rất quan trọng. Mọi pháp tu mật đều bắt đầu với câu "*Om svabhava shuddha sarva dharma svabha suddho aham* - Mọi sự đều trở thành không". Câu chú tánh không này, dù đọc bằng tiếng Phạn hay không phải tiếng Phạn đều vẫn là công thức để quán về tánh không, về chân tánh của vạn pháp. Câu này nằm trong mọi mật điển [Phật giáo]. Chúng ta không thể nào không hiểu về tánh không.

Không những vậy, cho dù có được chứng ngộ sâu xa chân chính về tánh không, bấy nhiêu vẫn chưa đủ để tu pháp Đạo sư Du già. Chỉ bằng trí kiến tánh không chưa thể tu pháp Đại thừa. Muốn trí kiến tánh không trở thành pháp tu Đại thừa, nhất là để trở thành pháp tu Mật chú thừa, mọi pháp hành đều cần được sự hỗ trợ của tâm bồ đề. Ai có được tín tâm nơi mật pháp, có được niềm thiết tha, mỗi quan tâm nơi mật pháp, nhất định phải giữ tâm bồ đề và trí tuệ tánh không trong tận cốt tủy pháp tu của mình. Tâm bồ đề có phát huy trọn vẹn được hay không là tùy nơi tâm đại bi. Tâm đại bi thì tùy nơi tâm buông xả [chán khổ sinh

tử]. Muốn có được tâm buông xả thì phải dẹp bỏ lòng tham đắm việc đời này, dẹp cả lòng tham đắm việc đời sau. Vậy thứ tự như sau: trước tiên dẹp bỏ lòng tham đắm cho việc đời này; tiếp theo dẹp bỏ lòng tham đắm cho việc đời sau, để rồi phát tâm buông xả. Lấy tâm buông xả làm nền tảng phát tâm đại bi, mở rộng tinh thần vị tha, phát huy cảm giác thương yêu thân thiết với tất cả, nhờ đó có được đại bi.

Từ nơi tâm đại bi sẽ phát sinh đại nguyện tự mình gánh vác chúng sinh. Đại nguyện này sẽ dẫn tới tâm bồ đề, mang đủ hai nhánh nguyện vọng<sup>32</sup>. Quá trình tu phát tâm bồ đề này đều luôn được tri kiến tánh không hỗ trợ. Đây chính là ý nghĩa của câu kệ lúc này đã nhắc qua:

*Khéo léo phát huy / đường tu căn bản  
cần thiết cho hai / cỗ xe Đại thừa  
là xe tu nhân, / và xe tu quả,*

Sau khi đã phát huy trọn vẹn đường tu hiển tông, muốn bước vào mật pháp người tu cần thành thực tâm mình bằng cách nhận mật pháp quán đảnh, đúng như đức Phật đã nói rõ trong bốn bộ mật tông. Vì sao? Vì nguồn năng lực gia trì này phải được truyền từ người sống, một cách liên tục không gián đoạn. Lực gia trì phải được truyền xuống từ đẳng bổn sư. Đẳng bổn sư khi Phật còn tại thế thì gọi là Phật Thế Tôn. Khi Phật đã nhập diệt thì gọi là Phật Kim Cang Trì, hoạt hiện thành mạn đà la Kim Cang Trì cùng chư tôn trong linh kiến thanh tịnh. Cứ tùy trường hợp mà chọn cách gọi đẳng bổn sư. Ví dụ [của dòng truyền thừa không gián đoạn] như khi quật khai kho tàng chánh pháp, hay pháp gia trì quán đảnh và bộ giáo pháp linh kiến từ tổ sư truyền thừa truyền lại qua chuỗi linh kiến thanh tịnh chân chính của các đời

<sup>32</sup> Là nguyện vì chúng sinh mà đạt quả vị Phật.

đạo sư tiếp nối. Đối với đấng bốn sư Kim Cang Trì thì không có sự cách trở trong thời gian. Điều chúng ta cần phải có, đó là lời khai thị chân truyền, thẳng từ đức Phật truyền xuống, thành một dòng không gián đoạn, không thêm thắt. Chúng ta cần nhận được dòng truyền thừa chân chính không gián đoạn như vậy. Nên mật pháp phải được thọ nhận từ một vị thầy đang nắm giữ dòng truyền thừa không gián đoạn này, theo đúng như lời đức Kim Cang Trì đã xác quyết trong mật tông. Điều này đặc biệt có ý nghĩa rất lớn lao và có nguyên do vững chắc.

Muốn tu mật tông, bắt buộc phải thọ pháp quán đánh để thành thực tâm mình, nói vậy đủ thấy tầm quan trọng vượt bực của sự nương dựa vào đấng đạo sư. Truyền thống Gelug, còn gọi là truyền thống dòng Ganden, thường lấy pháp tu Đạo sư Du già làm pháp tu chính yếu, hành trì ba đấng bốn tôn Guhyasamaja, Chakrasamvara và Yamantaka không tách lìa để mau chóng đạt quả vị Phật. Muốn tu pháp nào thì phải nhận pháp quán đánh của pháp tu ấy, thuộc về một trong bốn bộ mật tông: Tác, Hành, Du già hay Tối thượng Du già<sup>33</sup>.

Truyền thống dòng Nyingma cũng vậy, mật pháp được chia thành ba lớp ngoại mật và ba lớp nội mật, còn gọi là Kriya, Upa và Yoga, hay là Maha, Anu và Atiyoga [Ma-ha du già, A nậu du già, A ti du già], tất cả đều bắt buộc phải có pháp quán đánh mới được hành trì. Vậy muốn tu pháp mật tông thì phải nhận pháp quán đánh để cho tâm thức chín muồi. Vì vậy mà nói:

*Người tu bấy giờ / nương bậc thuyên trưởng  
Vượt qua biển rộng / bốn bộ mật thừa,*

Một khi đã bước vào mật thừa, người tu cần nghiêm giữ mọi giới luật hạnh nguyện của mình. Theo hai bộ mật tông dưới [Tác

<sup>33</sup> Phạm: Krya tantra, Charya tantra, Yoga tantra, và anuttarayoga tantra.

và Hành] thì phải giữ bồ tát giới, phải biết về bồ tát giới, giới nặng và giới nhẹ, rồi giữ giới cho nghiêm. Theo hai bộ mật tông trên, Du già và Tối thượng du già, thì ngoài bồ tát giới ra người tu còn phải giữ mật giới. Giữ giới nguyện cho nghiêm, rồi ở hai bộ mật tông dưới thì hành trì pháp tu du già có sắc tướng hay vô sắc tướng; ở hai bộ mật tông trên thì hành trì hai giai đoạn, phát khởi và viên thành, hay là hành trì ba giai đoạn phát khởi, viên thành và đại viên mãn [Dzogchen]. Tu như vậy cuối cùng sẽ đạt quả vị Phật.

[Nguyện tất cả cùng được hạnh phúc!]

## Bảo Quản Kinh Sách Phật Giáo



Kinh sách sinh chứa đựng lời dạy của Phật; có năng lực chở che chúng sinh không rơi vào ác đạo, lại có khả năng khai mở con đường giác ngộ. Vì vậy chúng ta cần thận trọng giữ gìn kinh sách, không nên để dưới đất, hay đặt nơi người khác có thể dẫm đạp lên, bước ngang qua hay ngồi lên trên. Khi mang theo bên mình nên bao bọc cẩn thận; khi cất giữ nên để nơi cao ráo sạch sẽ, không để chung với các loại đồ dùng thể tục khác. Tránh không đặt vật dụng thể tục lên trên kinh sách, không thấm nước miếng lật sách, vì làm như vậy là tự tạo ác nghiệp. Bao giờ cần tiêu hủy tài liệu có nội dung Phật pháp, nên đốt, không nên vất bỏ. Trước khi đốt, nên đọc một câu nguyện, hay tụng chú, ví dụ như chú OM AH HUM, quán tưởng chữ viết trong trang giấy hòa nhập vào chữ AH, và chữ AH tan vào trong thân mình, mang trí tuệ của Phật hòa vào dòng tâm thức của mình. Sau đó vừa đốt vừa tụng OM AH HUM.

Lama Zopa Rinpoche khuyên rằng đối với hình ảnh của Phật, Bồ tát, các đấng Hộ Phật Mạn đà la, cũng như các bảo vật tượng trưng cho thân miệng ý của Phật, không nên đốt mà nên trân trọng cất giữ vào trong bảo tháp hay trong bông cây, hoặc để nơi ráo cao thanh tịnh. Cũng có thể đặt vào trong lồng chim bằng gỗ, rồi niêm kín lại. Như vậy biểu tượng của thân miệng ý của Phật sẽ không đến nỗi phải rơi vãi dưới đất.

Trích *Nghi Thức Tụng Niệm FPMT*  
Hội Bảo Tồn Truyền Thống Phật Giáo Đại Thừa.





## **Tham Khảo thêm về Phật Giáo Tây Tạng**

**<http://nalanda.batnha.org>** - Thư Viện Nalanda [Vietnamese Nalanda Library] – lưu trữ tài liệu Phật học đến từ Phật Giáo Tây Tạng theo truyền thống cựu học viện Nalanda

**<http://www.vietnalanda.org/>** - Viet Nalanda Foundation – tạo nhịp cầu nối kết giữa những Kim-Cang hữu và thân hữu người Việt tại khắp nơi trên thế giới.

**<http://www.thuvienhoasen.org>** - Thư Viện Hoa Sen

## **Viet Nalanda Foundation**

(trước đây còn có tên là Viet Vajra Foundation) là một tổ chức bất vụ lợi 501(c)3 được thành lập vào năm 2006 tại Maryland, Hoa Kỳ để tạo nhịp cầu kết nối giữa những Phật tử người Việt có duyên với Kim Cương Thừa tại khắp nơi trên thế giới. Viet Nalanda Foundation cổ súy tinh thần bất bộ phái, và tôn trọng chư Đạo Sư cùng các Giáo Pháp đặc thù của tất cả bốn dòng truyền thừa của Phật Giáo Tây Tạng gồm có *Nyingma, Sakya, Kagyu* và *Gelug*.

Muốn biết thêm chi tiết về tổ chức Viet Nalanda Foundation cũng như tìm hiểu thêm về Kim Cương Thừa – Phật Giáo Tây Tạng, xin vào xem trang nhà

**<http://www.vietnalanda.org>**

hoặc tham gia diễn đàn Viet Nalanda Yahoogroups

**[http://groups.yahoo.com/group/Viet\\_Nalanda/](http://groups.yahoo.com/group/Viet_Nalanda/)**

hoặc gửi điện thư đến **[vietnalanda@ymail.com](mailto:vietnalanda@ymail.com)**.

Địa chỉ liên lạc:

20743 Laplume Place, Ashburn, VA 20147 USA

ĐT: (703) 729-6379

*hoặc*

112 Stanford Court, Irvine, CA 92612 USA

ĐT: (949) 390-7062

Tài liệu về Kim Cang Thừa-Phật Giáo Tây Tạng cũng có thể được tìm thấy tại các trang nhà sau đây:

Thư Viện Nalanda <http://www.nalanda.batnha.org>

Thư Viện Hoa Sen <http://www.thuvienhoasen.org>

Trang Nhà Quảng Đức <http://www.quangduc.com>

**KINH SÁCH do VIET NALANDA FOUNDATION  
phát hành tại Hoa Kỳ**

**NĂM 2010**

*Lamrim Đại Luận Toát Yếu* (Dalai Lama - Hồng Như chuyển ngữ)

*Hãy Mở Tâm Bao La Như Đại Dương* (Lama Thubten Yeshe – Vô Huệ Nguyên chuyển ngữ; Phổ Từ Diệu Hương hiệu đính)

*Tứ Diệu Đế* (Dalai Lama - Làng Đậu Võ Quang Nhân chuyển ngữ; Nguyễn Minh Tiến hiệu đính)

*Tuyển Tập Rimé I: Đường Đi Của Phật/ Chủ Đề: Đạo Sư và Đệ Tử* (Tổng hợp các bài giảng theo tinh thần bất bộ phái trong Phật Giáo Tây Tạng - nhiều tác giả, dịch giả)

*Sống, Chết và Sau Khi Chết* (Lama Thubten Yeshe - Vô Huệ Nguyên chuyển ngữ; Phổ Từ Diệu Hương hiệu đính)  
(Tái bản)

*Ngọn Đèn Soi Sáng Con Đường Giải Thoát: Kinh Nhật Tụng Dựa Trên Những Hướng Dẫn Về Cõi Trung Giới*  
(Tsele Nats'og Rangdrol - Tâm Bảo Đàn chuyển ngữ và giới thiệu) (Tái bản)

**NĂM 2009**

*Ba Điểm Tinh Yếu Của Đường Tu Giác Ngộ* (Ribur Rinpoche - Hồng Như chuyển ngữ)

*Sống, Chết và Sau Khi Chết* (Lama Thubten Yeshe - Vô Huệ Nguyên chuyển ngữ; Phổ Từ Diệu Hương hiệu đính)

*Ngọn Đèn Soi Sáng Con Đường Giải Thoát: Kinh Nhật Tụng Dựa Trên Những Hướng Dẫn Về Cõi Trung Giới* (Tsele Nats'og Rangdrol - Tâm Bảo Đàn chuyển ngữ và giới thiệu) (Hết)

*Ba Mươi Bảy Pháp Hành Bồ Tát Đạo* (Ngulchu Thogme Zangpo - Bảo Thanh Tâm chuyển ngữ).

*Kho Tàng Tâm Yếu Của Những Bạc Đại Giác* (Patrul Rinpoche - Tâm Bảo Đàn chuyển ngữ) (Hết)

#### **NĂM 2008**

*Lời Vàng Của Thầy Tôi* (Patrul Rinpoche - Nhóm Longchenpa chuyển ngữ; Tâm Bảo Đàn-Từ Bi Hoa tống hiệu đính) (Hết)

*Pháp Tu Tây Tạng* (Dalai Lama - Hồng Như chuyển ngữ) (Hết)

#### **NĂM 2007**

*Phát Tâm Bồ Đề* (Ribur Rinpoche - Hồng Như chuyển ngữ) (Hết)

**PHƯƠNG DANH ẨM TÓNG KINH SÁCH**  
***Viet Nalanda Foundation 2010***

Ân Danh	\$300	Virginia, USA
Andrew Phạm	\$100	Maryland, USA
Tường Dung	\$50	Colorado, USA
Jenny Nguyễn	\$20	Colorado, USA
Thiên Hạnh	\$30	Colorado, USA
Anh Thị Nguyễn	\$20	Colorado, USA
Thùng cúng đường in sách ( <i>Aug. 2010</i> )	\$387	Virginia, USA
Chị Vân	\$56	California, USA
Cô Xinh	\$20	California, USA
Cúc Nguyễn	\$100	Washington, USA
Diệu Đài	\$20	California, USA
Diệu Thắng	\$20	Maryland, USA
Giao Trinh	\$50	France
Hải Tấn Phan	\$100	California, USA
Heidi Lưu	\$30	Virginia, USA
Hiệp Trương/ Cúc T. Trần <i>Hồi hương cho Tạ Thị Tươi và Vũ Thị Thanh</i>	\$50	California, USA
Hoa Nghiêm	\$20	Maryland, USA
Hương Harmon	\$50	Virginia, USA
Hương Thu Đỗ	\$20	Virginia, USA
John Hùng Trần <i>Hồi hương cho Lý Thị Kim Anh và Trần Công Bình</i>	\$255	California, USA
Kim Loan Võ	\$50	California, USA
Liểu Thái	\$20	California, USA
Loan Lê	\$100	Canada
Loan Tôn	\$50	Texas, USA
Minh Trang Lương	\$100	Luxembourg
Nga Nguyễn	\$100	Australia
Nghi Đoàn	\$100	Virginia, USA
Ngọc Hân Nguyễn	\$100	Australia
Nhã Ca	\$100	California, USA

Nhật Thi		
<i>Hồi hướng cho Thân mẫu đã quá vãng</i>	\$300	California, USA
Ni Sư Huệ Thái	\$200	California, USA
Oa Nguyễn	\$100	Washington, USA
Phương M. Trần	\$50	Texas, USA
Phượng Nguyễn	\$200	California, USA
Phyllis La		
<i>Phát tâm ấn tống</i>	\$500	California, USA
<i>'Hãy Mở Tâm Bao La Như Đại Dương'</i>		
Minh Nghiệp, Diệu Châu & Nguyễn Phước	\$100	Maryland, USA
<i>Xin hồi hướng đến tất cả chúng sinh</i>		
Steven Lu	\$30	California, USA
Tâm Diệu Phú	\$300	Virginia, USA
<i>Xin hồi hướng đến tất cả chúng sinh</i>		
Thạch Cung	\$50	California, USA
Tâm Trọng Thân	\$100	France
Thắng Quang Ngô	\$100	Canada
Thanh Mai	\$20	California, USA
Thu Lê	\$100	Texas, USA
Tina Lâm	\$50	Texas, USA
Trọng Hoàng	\$100	Canada
Kim Chi Đỗ	\$20	Texas, USA
Phượng Tô	\$20	Texas, USA
Thái Nguyễn	\$10	Texas, USA
Thủy Morton	\$20	Texas, USA
Tích Phước Trần	\$20	California, USA
Tiến Trọng Vũ	\$100	California, USA
Tiêu Ngọc Bùi	\$20	Maryland, USA
Trisha Vũ	\$100	Virginia, USA
Tuấn Huỳnh	\$40	Maryland, USA
Tùng Đức Vũ		
<i>Hồi hướng cho Tứ Thân Phụ Mẫu và</i>	\$100	Texas, USA
<i>Thập Phương Pháp Giới Chúng Sinh</i>		
Tuyết Anh Mai	\$88	Australia
Tuyết Nguyễn	\$100	Việt Nam
Thủy Bích Đỗ	\$150	California, USA

Thược Bạch Vũ <i>Hồi hướng Tam Bảo, cứu huyền thất tổ, toàn gia và chúng sinh</i>	\$200	California, USA
Viên Ngọc Trần/Phương Nguyễn Natalie Phan <i>Hồi hướng Thảm Khô Đạo, pháp danh Tịnh Niệm</i>	\$100	California, USA
Phượng Bùi <i>Xin hồi hướng đến tất cả chúng sinh</i>	\$100	Virginia, USA
Ngọc Hương Bùi <i>Xin hồi hướng đến tất cả chúng sinh</i>	\$100	Virginia, USA
Gelong Tenzin Oedok <i>Hồi hướng Nguyễn Trí Lê Vũ, Nguyễn Phước Lê Vũ Nhân</i>	\$108	Chiangmai, Thailand
Loan Giao Lê <i>Xin hồi hướng đến tất cả chúng sinh</i>	\$100	Canada
Trang Kiều Cung	\$100	Texas, USA
Viet Nalanda Foundation <i>Vô cùng thương tiếc, xin hồi hướng cho Cụ Ông Hồ Sĩ Khuê (Úc châu)- thân phụ của Hồng Như, và đạo hữu Nguyễn Văn Điếu (Hoa Kỳ)</i>	\$300	California, USA

**PHƯƠNG DANH ẨM TÓNG**  
**Lamrim Đại Luận Toát Yếu**

Ba Thị Diệp	\$7	Texas, USA
Sương Thu Huỳnh	\$10	Texas, USA
Alice Huỳnh	\$10	Texas, USA
Lộc Thị Nguyễn	\$10	Texas, USA
Hương An Huỳnh	\$10	Texas, USA
Đinh Thị Nguyễn (Diệu Hồng)	\$20	Texas, USA
Michelle Nguyễn	\$20	Texas, USA
Cindy Ngô Trần	\$20	Texas, USA
Nancy Đỗ	\$20	Texas, USA
Nga Đào	\$20	Texas, USA
Hồ Nguyễn	\$20	Texas, USA
Sang Thị Nguyễn	\$20	Texas, USA

Trần Phi Lý	\$20	Texas, USA
Huy Lan Family	\$30	Texas, USA
Nga Thị Vũ (Bảo Ngôn)	\$40	Texas, USA
Ai Hứa Bành	\$30	Texas, USA
Điền Thị Nguyễn	\$50	Texas, USA
Bành Bích	\$50	Texas, USA
Helene Hà Nguyễn và các con	\$50	Texas, USA
Thomas Ngô và gia đình	\$50	Texas, USA
Quang Thất Tôn và Mẹ	\$50	Texas, USA
Han Sophali & family	\$50	Texas, USA
Bích Thủy Phạm	\$100	Texas, USA
Cathy Phạm	\$60	Texas, USA
Minh Thu	\$70	Texas, USA
<i>Xin hồi hướng cho Mẹ</i>		
Phượng Kiều Tô	\$100	Texas, USA
Vân Hồng Đặng và con	\$100	Texas, USA
Chi Kim Đỗ	\$100	Texas, USA
Tuyết Anh Lâm	\$100	Texas, USA
Quang & Lisa Nguyễn	\$100	Texas, USA
Dung Ngọc Trần	\$100	Texas, USA
<i>Xin hồi hướng cho Mẹ Nguyễn Thị Tú</i>		
Kim Tây Tăng	\$100	Texas, USA
Richard Banker	\$80	Texas, USA
An Công Lê	\$200	Texas, USA
Các con cháu Hà & Phạm Family	\$300	Texas, USA
Diệu Phòng Lan Nguyễn	\$50	Texas, USA

*Ghi chú: Phương danh ấn tống 2010 đã được cập nhật vào ngày 27 tháng 10, 2010. Các đóng góp tịnh tài gửi đến sau ngày này sẽ được sung vào quỹ ấn tống kinh sách 2011.*



Nguyện cho Bồ đề tâm  
Nơi nào chưa phát triển  
Sẽ nảy sinh lớn mạnh.  
Nơi nào đã phát triển  
Sẽ tăng trưởng không ngừng  
Không bao giờ thoái chuyển.



**Mọi sai sót là của người dịch  
Mọi công đức xin hồi hướng pháp giới  
chúng sinh**