

**TULKU  
URGYEN  
RINPOCHE**



**VANG VỌNG LỜI PHẬT DẠY**

# VANG VỌNG LỜI PHẬT DẠY

**Tulku Urgyen Rinpoche**

\*\*\*

*Lời nói đầu: Chokyi Nyima Rinpoche*

*Chuyển dịch Anh ngữ: Erik Pema Kunsang*

*Kết tập và hiệu đính: Marcia Binder Schmidt*

*Việt dịch: Tuệ Tạng*

**Nhà xuất bản RANGJUNG YESHE – 2006**

## MỤC LỤC

Lời nói đầu.....	1
Tulku Ugyen Rinpoche.....	6
Thông điệp gửi đến toàn thể thế giới .....	9
Bốn Pháp của Gampopa.....	12
Tái giác ngộ .....	31
Vô thường .....	36
Quy y bí mật .....	49
Lòng sùng mộ và từ bi .....	55
Kim Cương Tát Đỏa .....	60
Ba siêu việt .....	67
Chướng ngại .....	74
Thực hành Pháp và các mục tiêu thế tục .....	81
Bardo .....	92

## LỜI NÓI ĐẦU

Trong Đạo Phật, có hai cách tiếp cận với việc nghiên cứu, quán chiếu và thực hành Pháp cao quý: sự phân tích của một học giả và sự tiếp cận đơn giản của một thiền gia.

Kiểu của học giả sẽ là nghiên cứu rất nhiều chi tiết và quán chiếu cẩn thận về chúng, tinh lọc sự hiểu biết thông qua việc sử dụng ngôn từ của Phật, các lời nói của chư đạo sư giác ngộ, và sức mạnh tranh luận cá nhân. Bằng cách làm như thế, người ta có thể thiết lập sự hiểu rõ ràng về trạng thái chân thực của mọi vật như chúng là, tánh không rộng mở, bản tánh của sự chứng ngộ của chư Phật. Đây là một kiểu tiếp cận và đó là con đường xuất sắc.

Những người nhất định, với tích cách hướng về kiến thức, thấy rằng cách tiếp cận này là tốt nhất, đặc biệt nếu họ nuôi dưỡng rất nhiều ý nghĩ và nghi ngờ, hay người có xu hướng bối lung tìm vết và rất hoài nghi. Một người với sự hoài nghi về tâm linh thấy khó có thể tin tưởng một đạo sư chân chính, thậm chí sau khi gặp ngài và nhận được những chỉ dẫn cốt tủy để phát lộ. Một niềm yêu thích mạnh mẽ với việc chất vấn và phân tích ngăn họ đi theo cách thức tiếp cận của một thiền gia đơn giản và đạt được sự chắc chắn ngay lập tức vào bản tánh rộng lớn của tánh không, tinh thức cơ bản mà chính là cốt tủy của chư Phật. Bởi những lý do này một vài người thấy rằng sẽ có nhiều lợi lạc hơn từ sự tiếp cận phân tích thông qua đó những hoài nghi và sự thiếu hiểu biết dần được đẩy lùi.

Một kiểu người khác cảm thấy ít hướng đến nghiên cứu mọi ngôn từ của Phật và lời nói của các bậc đạo sư giác ngộ, hay quán xét chúng với sức mạnh của sự tranh luận thực sự. Thay vào đó, họ muốn tập trung ngay vào điểm cốt lõi của trạng thái tinh thức – sự tinh thức mà nhận thấy mọi khía cạnh có thể của kiến thức chính xác như nó là – một cách cá nhân, trong những kinh nghiệm của chính mình.

Những người như vậy không thấy thích thú vào việc đi trên con đường dài, quanh co qua những sự nghiên cứu chi tiết và quán chiếu phân tích; thay vào đó, họ muốn chứng ngộ ngay lập tức và trực tiếp. Với những người này, có một sự tiếp cận các chỉ dẫn cốt tủy gồm Đại thủ ấn<sup>1</sup> và Đại toàn thiện<sup>2</sup>.

Một vài người bày tỏ sự nghi ngờ liệu rằng các chỉ dẫn cốt tủy về Đại thủ ấn và Đại toàn thiện có phải những lời nói chân chính của Phật và nếu vậy, chúng có thể tìm thấy ở đâu trong các bộ kinh điển. Sự hoài nghi như vậy đến từ việc chưa đọc Tam Tạng đủ kỹ, bởi vì nếu người ta nghiên cứu những kinh điển này kỹ càng, họ sẽ thấy sự tinh thức vị tha của Đại thủ ấn, hay của Đại toàn thiện với vấn đề đó, được miêu tả với sự rõ ràng nhất trong các Mật điển. Với sự thiếu uyên bác trong Tam Tạng và các luận giải (tiếng Tạng là *Kangyur* và *Tengyur*), và chưa nghiên cứu gì hơn là vài mẫu lời nói của Phật, điều rõ ràng không thể chứa đựng các thuật ngữ như Đại thủ ấn hay Đại toàn thiện, sẽ có nền tảng phong phú cho sự hoài nghi và nghi hoặc. Tóm lại, nghi ngờ đến từ sự thiếu nghiên cứu.

Truyền thống của Tulku Ugyen Rinpoche và các vị đạo sư khác ở cấp độ của ngài là tập trung vào sự tiếp cận đơn giản của thiền gia, cách tiếp cận mà chứa đầy những chỉ dẫn cốt tủy, trực tiếp. Đây là truyền thống của việc đơn giản để cập mọi thứ như chúng là, trong khi cho phép các học trò đạt được kinh nghiệm cá nhân bằng cách luân phiên đặt câu hỏi và lời khuyên. Với việc liên tục bị đạo sư hỏi, sự không chắc chắn của đệ tử sẽ dần được xua tan, nhờ đó cuối cùng cốt tủy của trạng thái tỉnh giác sẽ được phát lộ và nhận ra trần trụi và trực tiếp.

---

<sup>1</sup> Đại thủ ấn, Mahamudra. Đại thủ ấn có nghĩa là dấu ấn của chân tánh trên tất cả mọi sự và trên tất cả mọi hiện tượng nằm trong mạn-đà-la trí tuệ. Thuật ngữ này có thể dùng để chỉ rõ giáo lý, pháp thực hành thiền định hay quả vị thành tựu siêu việt.

<sup>2</sup> Đại toàn thiện, hay Great Perfection. Pháp tu tối thượng của chín thừa. Toàn thiện hay Viên mãn nghĩa là tâm thức, trong bản tánh của tâm, bao gồm một cách tự nhiên tất cả mọi phẩm tánh cao quý của ba thân: bản tánh của tâm ấy là Tánh không, Pháp thân; sự hiển bày tự nhiên của tâm ấy là tánh sáng [sự chói ngời], Báo thân, và lòng bi mẫn trùm khắp, Hóa thân. Đại có nghĩa là Pháp viên mãn này chính là một duyên khởi tự nhiên của vạn pháp. Giáo lý Đại toàn thiện [hay Đại viên mãn] được chia làm ba phần: phần tâm, phần hư không và phần giáo lý tâm yếu trực chỉ.

Trừ phi người ta là một người hoàn toàn không thích hợp, khi đối mặt với một kiểu chỉ dẫn, họ chắc chắn sẽ đạt được một vài cảm xúc chắc chắn, một sự đảm bảo ngay lập tức rằng trạng thái tinh thức là như thế nào. Tuy nhiên, sau đó, hình ảnh của sự thấu suốt này cần được tiếp tục, và liệu rằng nó có được lặp lại và mang vào kinh nghiệm cá nhân hay không phụ thuộc vào cá nhân chứ không nằm ở sức mạnh của bậc đạo sư. Trách nhiệm của đạo sư là chỉ ra trạng thái tinh thức trần trụi; rèn luyện trong thiền định sau khi nhận ra trạng thái trần trụi đó nằm trong tay đệ tử. Trong bản văn này, thiền định là duy trì sự liên tục của điều đã được nhận ra, và điều đó hoàn toàn phụ thuộc vào chúng ta, các đệ tử.

Hơn thế nữa, các hành động nghiệp của chúng ta, các cảm xúc phiền não và tập khí vô cùng mạnh mẽ, và bởi thế ta cần tịnh hóa các che chướng và tích lũy các sự tích tập công đức và trí tuệ. Thực hành như vậy sẽ giúp chúng ta duy trì được sự liên tục.

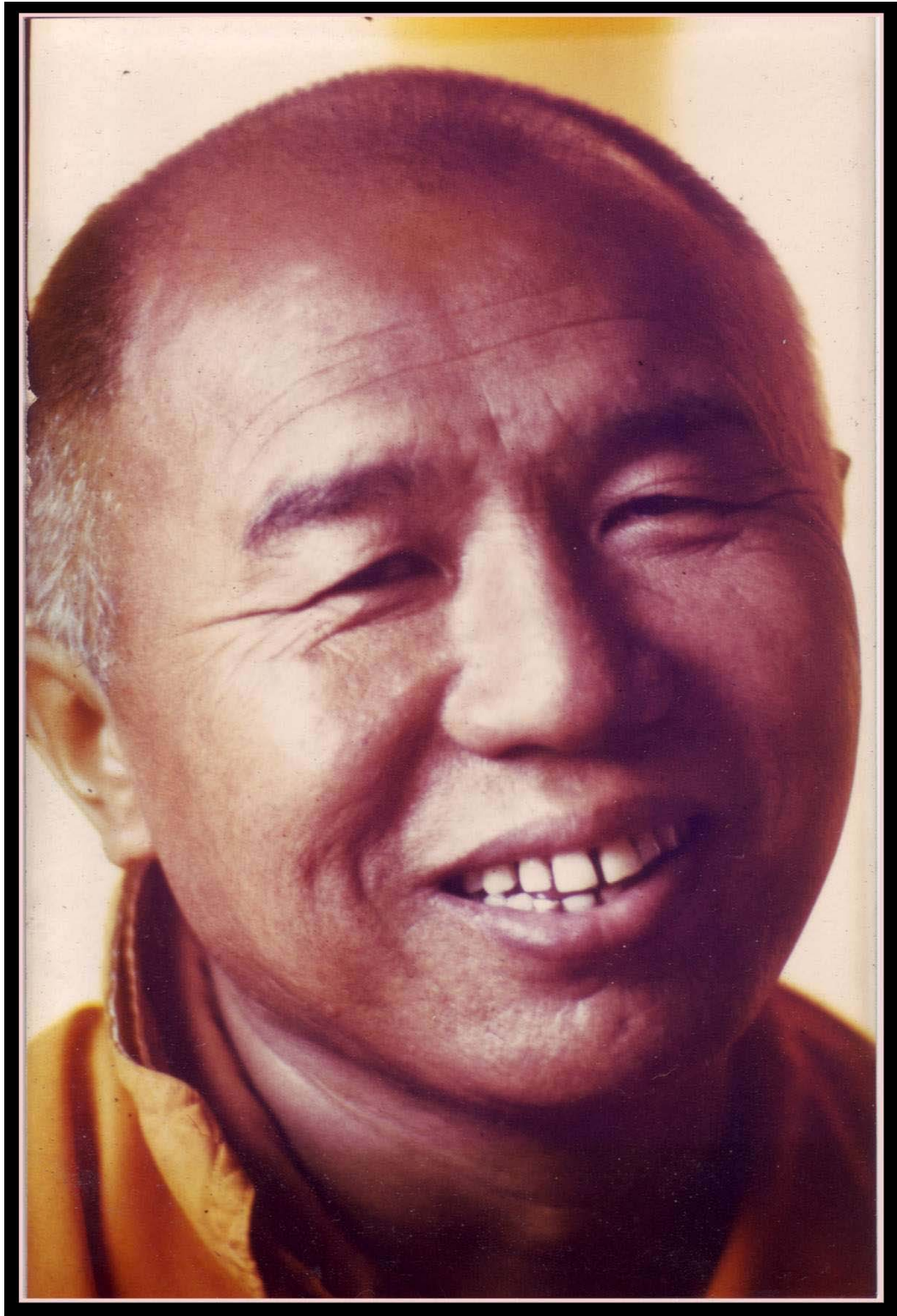
Theo cách này, mọi khía cạnh của giáo lý Phật Đà có thể được thu lại thành một điểm. Mặc dù bên ngoài có rất nhiều tầng bậc, nhiều lớp vỏ - các thực hành giúp ích cho trường thọ, khỏe mạnh, thông minh, và tương tự - một cách tuyệt đối, lợi lạc thực sự nằm ở việc nhận ra trạng thái tinh giác cơ bản như nó vốn là, thứ nhận thức mọi khía cạnh của kiến thức. Dù chúng ta tiếp cận thực hành tâm linh từ góc độ tịnh hóa và tích tập công đức hay chúng ta áp dụng kỹ thuật thiền định từ hệ thống Kim Cương thừa, đầu tiên, các thực hành khác sẽ trợ giúp việc nhận ra này cho ai đó mà chưa nhận ra. Với người mà đã nhận ra rồi, chúng giúp duy trì sự liên tục. Đó là điểm trọng yếu của mọi thực hành tâm linh.

Tulku Urgyen Rinpoche giảng dạy theo phong cách được gọi là chỉ dẫn thông qua kinh nghiệm cá nhân. Ngài đã giành nhiều năm nhập thất, thực hành trong nhận thức thấu triệt các giáo lý trong kinh nghiệm của ngài. Kết quả là, ngài nói ra từ kinh nghiệm, bộc lộ điều ngài đã trải qua. Các giáo lý như vậy rất độc đáo, và đôi lúc cách ngài diễn đạt các chỉ dẫn gây ra nhiều ngạc nhiên. Đôi khi, chúng không phải những lời đặc biệt hùng hồn, nhưng chúng luôn có ảnh hưởng

lợi lạc lớn lao đến tâm thức người nghe. Tôi thấy rằng chỉ một nửa giờ nghe Rinpoche giảng còn lợi lạc hơn việc đọc nhiều bộ sách. Đó là kết quả của những chỉ dẫn thông qua kinh nghiệm tự thân. Đó là phong cách của ngài.

Giảng dạy rằng bản tánh giác ngộ luôn hiện diện trong tâm của mọi hữu tình chúng sinh; giảng dạy rằng bản tánh này như thế nào, một cách trực tiếp, bởi thế nó có thể được nhận ra trong trải nghiệm của người nghe; cho thấy sự cần thiết nhận ra nó và lợi lạc lớn lao của việc làm như vậy; chỉ ra rõ ràng vào lúc đó, Phật, trạng thái tỉnh thức, không cần tìm kiếm nơi khác mà luôn hiện hữu trong bạn ra sao; và rằng bạn trở nên giác ngộ thông qua trải nghiệm điều luôn có sẵn trong bạn – đó là điều mà Tulku Ugyen Rinpoche dạy và điều đó được viết ở đây. Tôi tin rằng khi đọc cuốn sách này cẩn thận và áp dụng nó cho bản thân theo một cách riêng, nó sẽ đem lại cho bạn những lợi lạc vô cùng.

Chokyi Nyima Rinpoche



**Tulku Urgyen Rinpoche (1920 – 1996)**



## TULKU URGYEN RINPOCHE

Tulku Urgyen Rinpoche sinh ra ở miền Đông Tây Tạng vào ngày mười tháng tư theo Tạng lịch, vào năm 1920 (theo Dương lịch). Ngài được Đức Gyalwang Karmapa đời thứ 15, Khakyab Dorje công nhận là hóa thân của Chowang Tulku, cũng như là hóa thân của Nubchen Sangye Yeshe, một trong các đệ tử chính của Đức Liên Hoa Sanh. Guru Chowang Đệ nhất (1212 – 70) là một trong năm Khai tạng mật vương, các bậc chủ chốt phát lộ kho tàng ẩn giấu của Đạo sư Liên Hoa Sanh.

Tu viện chính của ngài Tulku Urgyen là Lachab Gompa ở Nangchen, miền Đông Tây Tạng. Ngài nghiên cứu và thực hành giáo lý của cả hai truyền thống Kagyu và Nyingma thuộc Phật giáo Tây Tạng. Trong số bốn nhánh lớn hơn của dòng Kagyu, dòng truyền gia đình của ngài là bậc trì giữ chính của truyền thừa Barom Kagyu.

Trong truyền thống Nyingma, Tulku Urgyen nắm giữ trọn vẹn giáo lý của ba bậc đạo sư vĩ đại nhất thế kỷ trước: Terchen Chokgyur Lingpa, Jamyang Khyentse Wangpo và Kongtrul Lodro Thaye. Ngài nhận được sự trao truyền rất gần của Kho tàng Mới, bộ tất cả các quán đảnh, khẩu truyền và chỉ dẫn về giáo lý của Đại sư Liên Hoa Sanh, được phát hiện bởi ngài Terchen Chokgyur Lingpa, cụ của ngài. Rinpoche đã trao truyền truyền thống này đến những vị thừa kế chính yếu của truyền thống Karma Kagyu cũng như rất nhiều vị Lama và Tulku khác.

Mối quan hệ thân thiết giữa dòng truyền thừa của các vị Karmapa và Tulku Urgyen Rinpoche đến từ việc ngài Gyalwang Karmapa thứ 14 là một trong những vị thọ nhận quan trọng các *terma* của ngài Chokgyur Lingpa, đã thọ nhận các quán đảnh từ chính vị *terton*. Tulku Samten Gyatso, cháu trai của ngài Chokgyur Lingpa và cũng là vị thầy gốc của Tulku Urgyen Rinpoche, đã trao

truyền các bộ Pháp như vậy cho ngài Gyalwang Karmapa thứ 15 Khakhyab Dorje. Đức Karmapa thứ 16, Rangjung Rigpey Dorje cũng nhận được các trao truyền Chokling Tersar từ Tulku Ugyen Rinpoche. Thêm vào đó, Tulku Ugyen Rinpoche cảm thấy rất may mắn được trao cho ngài Karmapa và Dudjom Rinpoche, cũng như rất nhiều các vị Tulku và Lama của truyền thừa Kagyu và Nyingma, bộ Pháp Dzogchen Desum quan trọng, Ba phần của Đại toàn thiện.

Tulku Ugyen thành lập sáu tu viện và trung tâm nhập thất ở vùng Kathmandu. Quan trọng nhất trong số này là ở Boudhanath, nơi có Đại Bảo tháp, và một ở Động Asura, nơi mà Đức Liên Hoa Sinh thị hiện cấp độ Kim Cương Trì Đại thủ ấn. Ngài sống ở Khu ẩn cư Nagi Gompa bên trên thung lũng Kathmandu. Dưới sự hướng dẫn của ngài có trên 300 tăng ni. Ngài giành hơn 20 năm để nhập thất, trong đó có 4 khóa nhập thất ba năm.

Năm 1980, Tulku Ugyen Rinpoche, cùng với con trai lớn của ngài, Đức Chokyi Nyima Rinpoche, đã đi đến nhiều nơi trên thế giới như châu Âu, Mỹ và Đông Nam Á, ban các giáo lý về Đại toàn thiện và Đại thủ ấn cho rất nhiều người. Từ đó hàng năm, một buổi xemina về nghiên cứu và thực hành Phật Pháp được tổ chức ở tu viện Ka-Nying Shedrub trong việc thực hành thiền định trọng yếu, kết hợp tri kiến và thiền định Đại toàn thiện, Đại thủ ấn và Trung Đạo. Ít quan tâm đến các kiểu hệ thống chủ đề kiến thức hay các giai đoạn logic của triết học, Tulku Ugyen trực tiếp chỉ ra trạng thái hiện tại của tâm cho các đệ tử. Các tác phẩm của ngài được xuất bản bằng tiếng Anh gồm có, *Vang vọng lời Phật dạy*, *Bức tranh Cầu vồng*, *Như nó là* (2 tập), *Kim Cương Khẩu*, ...

Nền tảng tổng hợp các giáo lý Đại toàn thiện và Đại thủ ấn, vốn rất rộng lớn và thâm sâu, có thể được cô đọng thành các câu nói đơn giản chỉ thẳng đến trạng thái hiện tại của tâm chúng ta. Tulku Ugyen nổi tiếng vì sự chứng ngộ thiền định thậm thâm và phong cách chính xác, dễ hiểu và hài hước, qua đó ngài trao truyền tinh túy của 84 000 giáo lý Phật Đà. Phương cách giảng dạy của ngài là “chỉ dẫn thông qua kinh nghiệm riêng của mọi người.” Sử dụng rất ít ngôn từ, kiểu

giảng dạy này có thể chỉ ra bản tánh của tâm, phát lộ sự đơn giản tự nhiên của giác tánh mà cho phép đệ tử thực sự chạm đến Tâm trí tuệ của Đức Phật.

Rinpoche thị tịch ngày 13 tháng Hai ở khu Ân Cư Nagi Gompa sườn nam núi Shivapuri.

## THÔNGIỆP GỬI ĐẾN TOÀN THỂ THẾ GIỚI

Đầu tiên, tôi muốn nói với các bạn rằng tinh túy giác ngộ luôn hiện hữu trong mỗi người. Nó hiện hữu trong từng trạng thái, cả luân hồi và niết bàn, và trong từng chúng hữu tình; không có ngoại lệ. Hãy trải nghiệm Phật tánh, biến nó thành thực hành liên tục của các bạn, và bạn sẽ đạt đến giác ngộ. Trong cuộc đời tôi, tôi đã biết rất nhiều, rất nhiều người đạt đến trạng thái giác ngộ như thế, cả đàn ông và đàn bà. Đạt đến giác ngộ không phải chuyện hoang đường thời cổ. Nó không phải thần thoại. Đó là điều thực sự đã xảy ra. Hãy đưa những chỉ dẫn khẩu truyền vào trải nghiệm thực tế của bản thân và giác ngộ là điều hoàn toàn có thể; nó không phải chuyện cô tịch về bà tiên.

Để nhận ra Phật tánh này, chúng ta cần sự hỗ trợ của ba nguyên tắc. Đầu tiên là Phật bảo, vị thầy tổ người chỉ ra bản tánh giác ngộ cho người khác. Kế đó là Pháp bảo, giáo lý về cách thức tu tập để trải nghiệm bản tánh giác ngộ. Cuối cùng, là Tăng bảo, những người nắm giữ và phổ biến giáo lý. Bên cạnh đó, có tam căn bản: đó là đạo sư (*guru*), nguồn gốc của sự gia trì; bản tôn (*vidam*), nguồn gốc của thành tựu; và Không hành mẫu (*dakini*), nguồn gốc của các hoạt động. Các ngài sở hữu sự tỉnh thức toàn tri, từ bi ngập tràn, hành động vì lợi lạc của chúng sinh và khả năng bảo vệ và cứu giúp chúng sinh.

Đôi khi, chúng ta có những nghi ngờ và do dự với các giáo lý Phật Đà, nhưng đừng để điều đó xảy ra. Điều quan trọng là chứng thực điều giá trị và điều gì không. Các vị thầy của tôi từng đề cập đến bốn kiểu chứng thực. Đầu tiên là các lời nói của một bậc chứng ngộ hoàn hảo, như là Đức Phật, những lời nói của ngài không bao giờ là ngu xuẩn. Kế tiếp là những giáo lý của chư đạo sư vĩ đại của truyền thừa, từ thầy sang trò cho đến ngày nay. Thứ ba là các chỉ dẫn chúng ta nhận được từ vị thầy của bản thân. Cuối cùng, để quyết định với sự chắc chắn,

chúng ta cần sự chứng thực của trí tuệ của mình. Đừng để điều gì đánh lừa niềm tin. Hãy quán sát bản thân xem đâu thực sự là sự thật.

Lý do cho những khổ đau mà mỗi chúng sinh trải qua là gì? Nguyên do của những ảo mộng trong luân hồi là gì? Nó không gì khác ngoài việc thiếu đi những kinh nghiệm về bản tánh giác ngộ. Chúng ta lờ đi cái hiện hữu từ thời vô thủy; chúng ta thờ ơ với cái liên tục hiện diện trong chúng ta: Phật tánh. Thay vào đó, dấn sâu vào các cảm xúc lẫn lộn, chúng ta đuổi theo các mục đích sai lầm, thứ mà dẫn đến những kinh nghiệm sai lầm bất tận hơn nữa. Đó là luân hồi. Chúng ta đã làm điều này trong vô số đời, đời này sang đời khác, chết rồi lại tái sinh. Bây giờ, nếu bạn không thể tận dụng cơ hội này, khi bạn vẫn là một con người, để nhận ra điều hoàn toàn có thể, trong tương lai bạn sẽ tiếp tục theo con đường sai lầm đó.

Hãy hiểu rằng Phật tánh là điều hiện hữu trong mỗi người. Không ai thiếu đi tiềm năng này, không ai trên thế giới này. Nếu bạn không biết cách đưa nó vào trải nghiệm cá nhân, tu tập trong đó và nhận ra nó, bạn sẽ duy trì trong ảo vọng. Ảo vọng không bao giờ tự nó biến mất. Quay quanh bánh xe luân hồi xấu xa, trong thập nhị nhân duyên, bạn sẽ tiếp tục đời này rồi đời khác. Chúng ta đều sẽ chết, và tái sinh, và lại chết, vô số lần như thế.

Nhưng, trong đời này, bạn có thể học để trải nghiệm bản tánh giác ngộ, và nếu bạn làm được điều đó, bạn có thể, trước khi chết, đạt đến trạng thái giác ngộ hoàn hảo của một vị Phật. Cách thức để chuyển hóa thân người thành ánh sáng cầu vòng lúc chết chỉ là thông qua việc nhận ra và chứng ngộ Phật tánh; không còn cách nào khác. Chỉ dẫn về cách thức làm như thế vẫn luôn có. Hãy đặt niềm tin tưởng vào Tam bảo: Phật bảo, Pháp bảo và Tăng bảo. Hãy nhận những chỉ dẫn này từ bậc nắm giữ truyền thừa không gián đoạn; dòng truyền thừa này phải thanh tịnh. Nếu không thì, mọi người chết; không có ngoại lệ. Trong quá khứ, mọi người từng sống trên thế giới này đều chết. Ngay bây giờ mọi người đang sống đều sẽ chết. Mọi người sinh ra trong tương lai cũng sẽ chết. Mọi thứ trên đời sẽ thay đổi; không có thứ gì là không đổi, không có gì là mãi mãi, không có gì tồn

tại mãi. Nếu bạn muốn thành công, nếu bạn thực sự muốn chăm sóc bản thân –  
hãy nhận ra bản tánh giác ngộ của bạn.

## BỐN PHÁP CỦA GAMPOPA

*Xin hãy ban cho con sự gia trì để tâm con đi theo Pháp.*

*Xin hãy ban cho con sự gia trì để thực hành Pháp của con trở thành con đường.*

*Xin hãy ban cho con sự gia trì để con đường xưa tan vô minh.*

*Xin hãy ban cho con sự gia trì để vô minh tỏa sáng như trí tuệ.*

**Gampopa**

Bởi vì tôi không sở hữu mọi phẩm tánh của việc nghiên cứu hay thành tựu, tôi sẽ chỉ đơn giản lặp lại những lời nói hoàn hảo của Đức Phật để làm lợi lạc chúng sinh, những người đã bày tỏ niềm yêu thích chân thành với Pháp.

Bậc đạo sư vĩ đại, không thể sánh bằng và nổi tiếng thế giới, Đức Gampopa đã cô đọng mọi giáo lý được ban ra và sẽ được ban ra bởi một nghìn vị Phật trong hiện kiếp này thành bốn câu, thường được biết đến là **Bốn Pháp của Gampopa**. Những câu nói rộng lớn vô cùng này là sự kết hợp giữa Kinh điển và Mật điển, và được giảng giải bởi Đại đạo sư Longchen Rabjam. Nếu một hành giả nhận các chỉ dẫn này và tinh tấn, anh/cô ta sẽ có thể đạt đến giác ngộ hoàn toàn chỉ trong một đời. Thật đáng ngạc nhiên về mức độ siêu phàm của các giáo lý trọng yếu của chư Phật và các hành giả chứng ngộ.

Chư Phật đã làm hoàn hảo mọi phẩm tánh của sự từ bỏ và chứng ngộ; các ngài đã từ bỏ những che chướng và chứng đắc mọi phẩm tánh trí tuệ. Với lòng từ bi lớn lao hướng về chúng sinh, giống như mẹ hiền thương con nhỏ, các bậc đại giác đã chuyển bánh xe chánh Pháp. Nguồn gốc của Phật giáo trên trái đất này là Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, một bậc toàn giác. Giáo lý của ngài được trao truyền

thông qua dòng truyền của các vị Bồ Tát an trú trong các *bhumi*, các địa Bồ Tát. Bởi thế, những giáo lý này được trao truyền qua một dòng truyền thừa không gián đoạn các hành giả chứng ngộ đến bậc đạo sư gốc của tôi.

Đầu tiên trong ***Bốn Pháp của Gampopa*** là “Xin hãy ban cho con sự giá trị để tâm con đi theo Pháp!” Điều này được thực hiện bằng cách quán chiếu về bốn niệm chuyên tâm. Thứ nhất là sự khó khăn của việc đạt được thân người quý giá với tám tự do và mười thuận duyên. Bởi chúng ta đã là con người, dường như chúng ta đã đạt được thân người mà không mấy nỗ lực; tuy nhiên, sự thật không phải thế. Cần rất nhiều nghiệp thiện được tích lũy trong nhiều đời trước để một cá nhân có thể sinh ra trong thân người quý giá. Có rất nhiều người, nhiều như những vì sao buổi tối. Nhưng trong số những người này, chỉ những người yêu thích việc thực hành Pháp thiêng liêng, những người với một thân người quý giá, thì rất ít, như những vì sao buổi sớm. Trong số những người yêu thích Pháp, những người có sự tinh tấn chân thành thậm chí còn ít hơn. Thực hành chánh Pháp nghĩa là từ bỏ mọi mối quan tâm thế tục và thay vào đó theo đuổi giác ngộ hoàn toàn chỉ trong đời này.

Mặc dù chúng ta đã đạt được thân người quý giá, nó vẫn bị chi phối bởi vô thường. Vô thường nghĩa là không thứ gì, dù là thế giới này hay chúng sinh trong đó có thể tồn tại mãi. Đặc biệt, tuổi thọ của con người thì lại đặc biệt ngắn, và không thể dự đoán trước và không chắc chắn như tia chớp sáng hay bong bóng trong nước. Trên trái đất này chẳng ai có thể sống mãi; người này kế tiếp người khác qua đời. Sau khi chết, nếu chúng ta sinh vào ba cõi thấp, chúng ta sẽ trải qua những khổ đau vô cùng và không thể miêu tả. Hiên tại ta đang nỗ lực để đạt được những điều kiện hoàn hảo, sự dễ chịu và giàu có. Nhưng dù điều kiện giàu sang và hạnh phúc thế tục có kỳ diệu thế nào, chúng ta vẫn không thể mang theo bất kỳ thứ gì trong đó – bạn bè, gia đình hay tài sản của chúng ta – sau khi chết.

Mặc dù chúng ta cảm thấy yêu thương và quý mến gia đình và bạn bè, lúc chết, chúng ta vẫn phải du hành cô độc đến một nơi không biết. Chúng ta lặp



lại trải nghiệm giống nhau trong tất cả các đời trước, để lại đằng sau tất cả người quen và từ bỏ mọi tài sản. Dù bao nhiêu hạnh phúc và sự giàu có mà chúng ta giành được trong đời này, nó cũng mong manh như giấc mơ ta có vào đêm qua. Hiểu rằng không có gì là mãi mãi, rằng mọi thứ trôi qua như một giấc mơ là hiểu về vô thường và cái chết.

Nếu đơn giản cuộc đời chúng ta kết thúc trong hư vô, như nước bay hơi hay một ngọn lửa bị dập tắt, điều đó thật hoàn hảo. [Nếu vậy] Sẽ chẳng có điều gì để lo lắng. Nhưng tôi rất tiếc phải nói rằng sự thật hoàn toàn không như thế, bởi thức của chúng ta không phải thứ gì đó có thể chết. Sau khi chết chúng ta bị buộc phải trải qua các ảnh hưởng của nghiệp đã tích tập trước đó. Bởi sự ngu dốt, chúng ta mãi trôi lăn trong luân hồi, không thể được giải thoát, liên tục quay vòng trong ba cõi thấp và ba cõi cao, từ cõi này sang cõi khác. Để giải thoát chúng ta khỏi sáu cõi luân hồi, chúng ta cần thực hành chánh Pháp ngay bây giờ khi có cơ hội.

Chúng ta tiếp tục trong luân hồi chừng nào chúng ta còn bị những che chướng cảm xúc và che chướng nhận thức bao phủ. Hai thứ che chướng này chính xác là thứ ngăn chúng ta đạt đến trạng thái Phật quả toàn tri. Để xua tan chúng, ta cần tham gia vào các thực hành gọi là **Các Pháp tu Dự bị**. Những thực hành này được bao trọn trong giáo lý thứ hai của Đức Gampopa, “Xin hãy ban cho con sự gia trì để thực hành Pháp của con trở thành con đường.” Đầu tiên chúng ta quy y và lễ lạy, như thế xua tan các lỗi lầm nghiệp chướng và các che chướng về thân được tích tập trong vô số đời. Để xua tan các ác nghiệp và che chướng về khẩu, thứ mà chúng ta đã tích tập từ vô thủy, chúng ta thực hành thiền định và trì tụng Kim Cương Tát Đỏa. Để xua tan các che chướng và ác nghiệp về tâm, chúng ta cúng dường mạn-đà-la bên ngoài, bên trong và bí mật. Cuối cùng, để xua tan các ác nghiệp và che chướng, được tích tập bởi cả thân, khẩu và ý từ vô thủy, chúng ta thực hành các khía cạnh bên ngoài, bên trong và bí mật của Đạo sư Du già (*guru yoga*). Người ta nói rằng, “chúng ngộ xảy ra tự nhiên khi các che chướng được đẩy lùi.” Đạo sư Du già là một thực hành vô cùng rộng lớn, hoàn hảo để xua tan

các che chướng và phát triển sự chứng ngộ. Mặc dù nằm trong các thực hành dự bị, nó rộng lớn hơn chính phần thực hành chính yếu.

Giáo lý của Đức Gampopa tiếp theo là “Xin hãy ban cho con sự gia trì để con đường xua tan vô minh.” Ở đây, “con đường” cần được hiểu trong phạm vi của nền tảng, con đường và kết quả, một cấu trúc chứa đựng toàn bộ giáo lý của Kinh điển và Mật điển. Nền tảng là Phật tánh, *sugata-garbha*, Pháp thân của chư Phật, luôn hiện hữu trong mọi chúng hữu tình. Nó được so sánh với vàng mười, không lỗi lầm, với những phẩm tánh tối thượng và không vết hư hại. Làm sao mà Phật tánh hiện hữu trong mọi người? Ví dụ được chỉ ra đó là về dầu trong hạt mù tạc. Khi bị ép, hạt mù tạc tạo ra dầu. Giống như vậy, trong mọi chúng hữu tình đều đã có tinh túy Phật quả, tức Phật tánh. Không ai là không có nó. Chư Phật và Bồ Tát đều có Phật tánh, mọi chúng sinh cho đến cả con côn trùng bé nhất cũng có, không một sự khác biệt dù kích cỡ hay phẩm tánh ra sao.

Phật tánh bao trùm cả luân hồi và niết bàn. Hư không vượt ra khỏi trung tâm và bờ vực. Dù hư không tràn đến đâu, cũng đều có chúng sinh. Ở đâu có chúng sinh, ở đó có Phật tánh. Đó là ý nghĩa khi nói rằng Phật tánh bao trùm cả luân hồi và niết bàn, tất cả các cõi, tất cả chúng sinh.

Mặc dù Phật tánh hiện diện trong mọi người, chúng ta chẳng thể nhận ra nó. Sự ngu dốt này là nguyên nhân chủ yếu cho việc trôi lăn trong luân hồi. Bởi sự ngu dốt không biết bản tánh của mình, chúng hữu tình trượt về phía vô minh, như vàng mười rơi xuống bùn và bị bẩn. Chư Phật không trượt về phía vô minh mà duy trì ở “trụ xứ tự nhiên” của các ngài. Điểm khác biệt giữa chư Phật và chúng sinh là sự khác biệt giữa biết và không biết bản tánh bản sinh.

Mặc dù vàng là vàng, khi nó rơi xuống bùn, nó bị che lấp bởi các chất bẩn, trở nên không thể nhận ra. Vàng hiện thời bị bùn che lấp là ví dụ về chúng hữu tình không thể nhận ra bản tánh của mình. Mọi hữu tình chúng sinh là Phật, nhưng vì những che chướng tạm thời, họ không thể nhận ra điều đó. Nền tảng giống như vàng mười, trong khi con đường giống như vàng khi bị rơi xuống chất

bản và bị che lấp bởi những khiếm khuyết. Trong hoàn cảnh này, con đường nghĩa là trạng thái vô minh.

Phật quả, trạng thái chứng ngộ của các bậc tinh thức, nghĩa là không trượt về phía vô minh, mà nhận ra trạng thái của nền tảng như là thứ vàng mười. Bởi sức mạnh của vô minh, chúng ta hiện giờ vẫn trượt trên con đường – vàng mười vẫn bị che lấp bởi bùn. Chúng ta hiện đang bị vô minh khống chế. Bởi chìm trong giấc ngủ của sự ngu dốt, chúng ta đi qua các giấc mơ của ba giới, tái sinh trong sáu cõi luân hồi liên tục không ngừng.

Các phẩm tánh là bản chất của Phật tánh được biết đến là ba thân hay thân, khẩu và ý thiên bẩm. Thân Kim Cương là phẩm tánh bất biến của Phật tánh; khẩu Kim Cương là phẩm tánh không thể diễn tả, không ngừng của nó; và ý Kim Cương là phẩm tánh không thể sai lầm. Theo cách này, thân Kim Cương, khẩu Kim Cương và ý Kim Cương vốn hiện diện như là Phật tánh của chúng ta.

Hiện tại, thân Kim Cương bất biến bị che lấp bởi thân vật lý, tạm thời và dễ hỏng. Khẩu Kim Cương liên tục không ngừng, âm thanh của Phật tánh, bị che lấp tạm thời bởi những lời nói lặp lại trong những cuộc chuyện trò bình thường của chúng ta. Giống như vậy, ý Kim Cương không lỗi lầm bị che lấp bởi những ý nghĩ sai lầm của chúng ta. Mặc dù thân, khẩu và ý của mọi Đấng Chiến Thắng luôn hiện diện trong Phật tánh của chúng ta, chúng bị che lấp bởi thân, khẩu và ý bình phàm.

Bởi chúng ta bị vô minh kiểm soát, ta đang ở trạng thái của con đường. Các giáo lý được ban ra để con đường có thể xua tan vô minh, nhờ thế mà tịnh hóa được những che chướng của thân, khẩu và ý. Các thực hành khác nhau được giảng dạy gồm có: giai đoạn phát triển, để quán tưởng rằng thân của chúng ta trong hình tướng của chư Phật; giai đoạn trì tụng, tụng đọc các thần chú bằng giọng của chúng ta; và giai đoạn hoàn thiện, để tâm an trú trong trạng thái *samadhi* (định).

Giai đoạn phát triển hay quán tưởng không phải là tưởng tượng ra điều gì đó không hiện hữu liên tục. Thân Kim Cương của Các Đấng Chiến Thắng luôn

ở trong chúng ta, cố hữu với Phật tánh của chúng ta. Bằng cách thực hành giai đoạn phát triển, chúng ta xua tan các che chướng đã che lấp bản tánh này và ngăn cản chúng ta không thể nhận ra nó. Khẩu Kim Cương không ngừng của chư Phật, vua của mọi sự bày tỏ du dương, cũng luôn hiện hữu trong chính chúng ta. Sự tụng đọc ba loại *mantra* – *vidya*, *dharani* và *guhya* – cho phép chúng ta xua tan các che chướng của giọng nói bình thường. Ý của chư Phật, sự tỉnh giác không quan niệm, cũng là bản tánh của chúng ta, nhưng nó bị che lấp bởi các ý nghĩ quan niệm nhất thời. Đơn giản an trú trong trạng thái bình thản của định sẽ phát lộ ý Kim Cương thiên bẩm của chúng ta.

Đừng cho rằng giai đoạn phát triển<sup>1</sup> liên quan đến việc tưởng tượng điều gì đó không thực, như là giả vờ rằng một miếng gỗ là vàng mười. Giai đoạn phát triển không phải như thế. Nó đơn giản là công nhận điều vốn có, cái luôn tồn tại. Giai đoạn phát triển nghĩa là tạo ra hay tưởng tượng trong tâm trí hình tướng của chư Phật. Mặc dù sự quán tưởng ở đây là cấu trúc giả, một hành động giả tạo, nhưng nó vẫn là sự bắt chước cái đã luôn có sẵn trong chúng ta. Cho đến khi chúng ta có thể thực hành giai đoạn phát triển tối thượng, chúng ta vẫn cần quán tưởng hay tạo ra những hình ảnh thanh tịnh bằng trí óc để tiến gần đến trạng thái tuyệt đối đó.

Giai đoạn phát triển tối thượng liên quan đến việc đơn giản an trú trong tâm yếu của chư Phật, ở đó hai thân – Báo thân của ánh sáng cầu vòng và Hóa thân của thân vật lý – tự nhiên hiển bày. Trên thực tế, Phật tánh là điểm khởi đầu cho giai đoạn phát triển và bản tánh thiên bẩm này được hiện thực hóa thông qua thực hành định của chân như. Giai đoạn phát triển được tạo ra nhờ định của chân như, đó là Pháp thân của tất cả chư Phật. Trong Pháp thân mở ra Báo thân, định

---

<sup>1</sup> Giai đoạn phát triển: thiền định du già mà qua đó ta tịnh hóa bản thân khỏi các tham đắm quen thuộc đưa ta đến bốn trạng thái tái sinh khác nhau và trong giai đoạn này, ta thiền định về sắc tướng, âm thanh và tư tưởng giống như những điều này có đủ phẩm tánh của vị Bồ đề tôn (hay Hộ Phật), của các câu minh chú và trí tuệ.

của huyền hoặc và từ Báo thân xuất hiện Hóa thân bằng phương tiện của định về chủng tử tự. Đó là cách thức mà giai đoạn phát triển diễn ra.

Định chân như là sự nhận ra chính Phật tánh, trạng thái hoàn hảo và thanh tịnh nguyên sơ của Pháp thân. Nếu chúng ta chưa nhận ra bản tánh này bằng kinh nghiệm cá nhân, chúng ta có thể làm gần giống hay giả tạo nó bằng cách tưởng tượng rằng mọi hiện tượng, mọi thế giới và chúng sinh, tan biến vào sự trống rỗng, bằng cách trì tụng, ví dụ, thần chú *OM MAHA SHUNYATA JNANA VAJRA SVABHAVA ATMA KOH HANG*. Với sự đại trống rỗng này, sự thấu suốt của nhận thức mở ra như là mặt trời mọc lên trên bầu trời và chiếu sáng. Đó là định của sự chói tỏa, về bản chất là Báo thân. Trong hư không có ánh sáng mặt trời, và từ ánh sáng mặt trời cầu vồng xuất hiện. Đó là sự tương tự với Hóa thân, định của chủng tử tự mà từ đó hình tướng bốn tôn hiển bày. Hóa thân có thể nhìn thấy được nhưng không thể sờ thấy; chúng ta không thể cầm nắm nó bằng tay nhưng nó vẫn xuất hiện. Chúng ta nên tưởng tượng hình tướng của vị bốn tôn là rõ ràng nhưng không ngoài tự tánh. Giống như cầu vồng trên trời không phải vật thể rắn chắc, bốn tôn cũng không được tạo nên bởi thịt và máu.

Cần phải nhắc lại rằng, giai đoạn phát triển diễn ra trong cấu trúc của tam thân. Pháp thân tràn khắp như hư không. Trong hư không của Pháp thân, Báo thân hiện diện sống động như ánh sáng mặt trời. Hóa thân xuất hiện như cầu vồng để đem đến hạnh phúc cho chúng sinh. Giống như mặt trời không thể mọc và chiếu sáng mà không có sự mở rộng của hư không, Báo thân liên tục không thể hiển bày khi không có bản tánh không sinh khởi của Pháp thân. Không có hư không, mặt trời không thể chiếu tỏa; không có ánh sáng đó, cầu vồng không thể xuất hiện. Như thế, ba thân là bất khả phân.

Bởi thế, thực hành ba định cung cấp cho chúng ta cấu trúc để quán tưởng bốn tôn. Kế tiếp, chúng ta triệu thỉnh Bốn tôn từ cõi giới *Akanishta* và tan biến vị đó vào chính chúng ta. Sau đó, chúng ta tán thán, cúng dường và các thực hành khác. Tất cả các hoạt động có vẻ như theo truyền thống này trong giai đoạn

phát triển giống như các hoạt động của con người bình thường, như khi chúng ta mời những người quan trọng đến thăm, tán dương họ và mời họ thức ăn và quà tặng. Mục đích của giai đoạn phát triển là tịnh hóa các tập khí của con người. Nó không phải là để làm an dịu các vị trời bằng cách cúng dường. Các vị bôn tôn không phải hài lòng khi được thờ cúng và tức giận khi không được; chính chúng ta là người nhận được lợi lạc bằng cách tịnh hóa các che chướng và tích tập công đức.

Khi thực hành giai đoạn phát triển, hãy làm điều đó với nhận thức về sự rộng lớn, bao la, và mở rộng. Đừng quán tưởng bôn tôn trong ngôi nhà nhỏ bé của bạn, trong thế giới nhỏ bé này. Đầu tiên, mọi thứ tan hòa toàn bộ vào sự trống rỗng, vào hư không rộng lớn. Trong sự rộng lớn của hư không, mạn-đà-la của năm yếu tố được tạo ra. Trên đỉnh của nó chúng ta tưởng tượng ra núi Tu Di rộng lớn. Trên đỉnh núi Tu Di có cung điện linh thiêng, và trong đó có ngai cùng với đĩa mặt trời và mặt trăng. Trên ngai này, chúng ta xuất hiện trong hình tướng của bôn tôn thiên định, bất cứ kiểu gì có thể. Đó là cách mà chúng ta nên thực hành giai đoạn phát triển, đừng tưởng tượng chúng ta ở trong căn phòng nhỏ bé của mình.

Mục đích chính của giai đoạn phát triển là để phá hủy sự bám chấp vào sự thực vững chắc. Nó là bám chấp của chúng ta vào vật cụ thể, mà làm ta tiếp tục trôi lăn trong luân hồi. Giai đoạn phát triển phá hủy điều đó. Làm sao chúng ta đạt được như thế? Bằng cách tưởng tượng thế giới này là một cõi tịnh độ, nơi chúng ta cư ngụ là cung điện linh thiêng, và chúng sinh trong đó đang trong hình tướng tuyệt vời của chư bôn tôn, có thể nhìn thấy nhưng không thể sờ được như cầu vồng trên trời.

Giống như vậy, trì tụng thần chú phá hủy sự bám chấp của chúng ta vào khẩu gián đoạn thông thường, thứ mà dừng lại và lại bắt đầu. Thần chú [*mantra*] được biết đến là vua của khẩu. Nó là khẩu Kim Cương không ngừng. Cuối cùng, ý Kim Cương không nhằm lẫn phá hủy ý nghĩ quan niệm thông thường của chúng ta.

Ở cuối giai đoạn trì tụng là giai đoạn hoàn thiện, trong hoàn cảnh này là sự tan biến của cung điện và bồn tôn vào hư không trống rỗng, và sự tái xuất hiện từ trạng thái trống không đó trong hình tướng của bồn tôn. Mục đích của việc tan hòa là để xua tan bám chấp tập khí vào các hình tướng rằng đó là thật và vĩnh viễn, cũng như xu hướng hướng về tri kiến của sự bất diệt. Bằng cách xuất hiện lại trong hình tướng có thể nhìn thấy nhưng không sờ được của vị bồn tôn, chúng ta cũng phá hủy nền tảng cho chủ nghĩa hư vô, tri kiến cho rằng không có thứ gì tồn tại. Bởi thế, bằng cách rèn luyện trong việc tiêu trừ các xu hướng của tà kiến, thực hành này thực sự là con đường xua tan vô minh.

Tóm lại, đây là cách thức để con đường xua tan vô minh. Hiện tại, chúng ta đang bị vô minh che lấp. Thông qua các thực hành này, chúng ta có thể xua tan vô minh này và nhận ra thân, khẩu và ý Kim Cương của chư Phật. Một ẩn dụ hay cho vô minh này đó là ảo giác được tạo ra bởi cà độc dược tạo ảo giác. Thông thường, chúng ta thấy bản thân và người khác có một mặt, hai tay và hai chân. Nhưng khi bị trúng độc này, thỉnh thoảng chúng ta thấy mọi người không phải như thế nữa, mà có mười đầu, hai mươi tay, năm mươi chân, hay những điều như thế. Hiện tại chúng ta đang bị thứ độc dược vô minh chế ngự và tiếp tục sai lầm trong sáu cõi luân hồi. Khi ảnh hưởng của cà độc dược giảm dần, chúng ta lại thấy mọi người như họ trong trạng thái bình thường. Nhưng ngay bây giờ, ảnh hưởng của vô minh vẫn chưa mất; chúng ta vẫn còn bị vô minh kiểm soát. Để xua tan vô minh trên con đường, chúng ta cần thực hành các giai đoạn phát triển, trì tụng và hoàn thiện.

Giáo lý thứ tư của Đức Gampopa, “Xin hãy ban cho con sự gia trì để vô minh tỏa sáng như trí tuệ” liên quan đến giai đoạn hoàn thiện. Các đề cập trước đây về giai đoạn hoàn thiện được định nghĩa bởi và phụ thuộc vào một sự quán tưởng hoặc là tan biến vào hư không hoặc tái hiện lại từ hư không; vì thế nó được gọi là giai đoạn hoàn thiện với các đặc tính. Giai đoạn hoàn thiện chân thực, chủ đề của giáo lý thứ tư mà Đức Gampopa giảng, liên quan đến việc nhận ra Phật

tánh. Khi vàng mười bị che phủ bởi bụi bẩn, không rõ ràng rằng nó là vàng, mặc dù chất bẩn chỉ là tạm thời. Nhưng khi nó được dọn đi, chúng ta nhận ra rằng đó là vàng. Giống như vậy, khi vô minh được tịnh hóa, trí tuệ, vốn là tính thức cơ bản của chúng ta hiển bày.

Hiện tại, trạng thái của người bình thường giống như vàng mười bị che lấp bởi bụi bẩn. Phật tánh của chúng ta bị che lấp bởi những che chướng tạm thời. Một trong các che chướng chính, cần được tịnh hóa là bám chấp của chúng ta vào quan điểm nhị nguyên, về sự thực vững chắc. Khi được tinh chế, vàng cũng chỉ là vàng mười. Chừng nào tâm chúng ta còn trong vô minh, hoang dã, lừa dối và nhầm lẫn, Phật tánh tiếp tục bị kéo lê trong luân hồi. Nhưng khi tâm thoát khỏi vô minh, không nhầm lẫn và không dối gạt, nó chính là Phật tánh. Không phải rằng Phật tánh là một thứ và tâm là một thứ tách biệt khác. Chúng không phải là hai thực thể khác biệt. Chính tâm chân thật là thứ vàng mười, Phật tánh. Hữu tình chúng sinh không có hai tâm. Khi tâm bị lừa dối, nó mang tên “hữu tình chúng sinh.” Khi tâm không bị lừa dối, không nhầm lẫn, nó được biết đến là Phật.

Người ta nói rằng “không có Phật nào ngoài chính tâm của bạn.” Chúng ta không có hai tâm. Chỉ có một tâm, hoặc là vô minh hoặc không. Phật tánh chính xác là phẩm tánh không sai lầm ngay từ đầu của tâm chúng ta, cũng được biết đến là *Samantabhadra* [Phật Phổ Hiền], Pháp thân Phật.

Theo một hệ thống, khía cạnh Pháp thân của phẩm tánh không sai lầm ngay từ đầu là Đức Phổ Hiền. Khía cạnh Báo thân là Đức Kim Cương Trì và khía cạnh Hóa thân là Kim Cương Tát Đỏa. Ví dụ, hư không, ánh sáng, và sự xuất hiện của cầu vòng là không thể tách biệt. Ánh sáng không thể chiếu đến nơi nào khác ngoài hư không, và cầu vòng không thể xuất hiện theo cách nào khác ngoài sự trộn lẫn của hư không và ánh sáng. Pháp thân giống như hư không, Báo thân như mặt trời, và Hóa thân như cầu vòng. Giống như vậy, Ba vị Phật, Phổ Hiền, Kim Cương Trì, và Kim Cương Tát Đỏa không phải là ba bậc giác ngộ khác nhau. Các ngài là



bất khả phân, cùng một bản tánh, giống như ba thân hiển bày rõ ràng, không thể tách biệt trong Phật tánh của chúng ta.

Có một điểm khác biệt giữa vô minh và giác ngộ, giữa chúng ngộ và không chúng ngộ bản tánh của chúng ta. Phẩm tánh không sai lầm ngay từ đầu được biết đến là giác ngộ, là Phật quả, hay trạng thái tỉnh thức của Pháp thân. Khía cạnh sai lầm từ đầu được gọi là ngu dốt, hay kinh nghiệm sai lầm của chúng hữu tình. Mặc dù chúng ta có Phật tánh trong người, nó hiện thời bị che lấp.

Cốt tủy các giáo lý Phật Đà là phương thức để vô minh chiếu tỏa như trí tuệ. Điểm trọng yếu nhất ở đây là sự giới thiệu đến và nhận ra Phật tánh, trí tuệ bản sinh của Pháp thân mà luôn hiện diện trong chúng ta. ***Bốn Pháp của Gampopa*** là giáo lý về cách thức nhận ra, tu tập và làm vững chắc sự chúng ngộ Phật tánh. Hiểu điều này chính là tri kiến, thực hành nó là định, và làm vững chắc nó là Phật quả. Phật quả không nằm ở bên ngoài. Nó không phải thứ gì khác mà thành linh bị hút vào chúng ta và chuyển biến kỳ diệu ta thành một vị Phật.

Chúng ta có một tâm nhưng chúng ta cần phân biệt hai khía cạnh của nó: bản chất và sự hiển bày. Hãy hiểu ví dụ về mối quan hệ giữa hai điều này. Bản chất giống như mặt trời chiếu sáng trên trời. Sự hiển bày giống như hình bóng của nó trên nước. Mặt trời trên cao là thật. Hình ảnh phản chiếu của nó dưới nước trông như mặt trời nhưng không phải mặt trời thật. Hãy cùng gọi mặt trời trên cao là Phật tánh, phẩm tánh giác ngộ không lỗi lầm, chính là bản chất. Hình ảnh phản chiếu của mặt trời trên nước là ví dụ về ý nghĩ sai lầm thông thường của chúng ta. Không có mặt trời trên cao, bóng của nó không thể xuất hiện. Mặc dù thực sự chỉ có một mặt trời, nó trông giống như là hai. Nó là một nét đặc thù với hai khía cạnh. Bản chất, Phật tánh, giống như mặt trời chiếu sáng trên cao. Sự hiển bày của nó giống như ý nghĩ của chúng ta, được so sánh với bóng của mặt trời.

Trạng thái là một vị Phật là không lẫn lộn và không dối lừa, giống như mặt trời chiếu sáng trên cao. Trạng thái của tâm chúng sinh giống như hình bóng của mặt trời trên nước. Như hình bóng phụ thuộc vào nước, ý nghĩ của chúng ta

phụ thuộc vào đối tượng. Đối tượng là cái mà được nghĩ về, chủ thể là tâm nhận thức. Bám chấp vào chủ thể-đối tượng là nguyên nhân cho việc tiếp tục trong luân hồi sai lầm, ngày và đêm, đời này sang đời khác. Bám chấp vào chủ thể và đối tượng, chủ thể nhận thức và đối tượng bị nhận thức, trở nên ngày càng vững chắc mỗi lần và do đó tái tạo luân hồi. Ngay bây giờ chúng ta đang có năm đối tượng giác quan của hình ảnh, âm thanh, hương vị, mùi vị và kết cấu. Ở giữa, như các cánh cửa, chúng ta có năm giác quan, và cũng có nhiều thức khác nhau, mà liên tục nắm bắt các đối tượng của các giác quan khác nhau này.

Liệu rằng hình ảnh phản chiếu của mặt trời trên nước có thể chiếu rọi toàn bộ thế giới? Liệu rằng nó có thể chiếu sáng trên toàn mặt hồ? Liệu nó có thể làm mọi thứ lớn lên? Không, bởi vì nó không có những phẩm tánh của một mặt trời thực thụ. Giống như vậy, khía cạnh của tâm được biết đến là sự hiển bày, ý nghĩ của chúng ta, thiếu đi những phẩm tánh của trạng thái Phật quả chân thật. Nhưng mặt trời trên cao chính nó có thể chiếu sáng và mang đến thế giới này sự ấm áp, xua tan bóng tối. Một cách đơn giản, tâm của chư Phật không bị che chướng, trong khi tâm của chúng hữu tình thì có. Vậy che chướng là gì? Đó là bám chấp tái xảy ra của chúng ta về chủ thể và đối tượng.

Phật tánh luôn hiện diện trong chính chúng ta cũng như mọi người khác, không một ngoại lệ nào. Về bản chất nó không bao giờ bị che chướng. Nó không tăng hay giảm. Không phải đôi khi nó bị che lấp và lúc khác thì không. Nó hoàn toàn vượt ra ngoài các cấu trúc tinh thần. Nó không thay đổi về kích thước. Hoàn toàn không phải là ai đó có Phật tánh lớn và người khác thì nhỏ. Không có điểm khác biệt về phẩm tánh. Nó liên tục hiện diện cùng mức độ ở mọi người.

Nhận ra Phật tánh luôn hiện hữu trong mỗi người chính là tri kiến. Duy trì sự liên tục của điều đó chính là thiền định hay tu tập. Hòa quyện điều đó với hành động hàng ngày và hành xử hòa hợp với Pháp được biết đến là hành động. Và nhận ra nó là hoàn toàn không che chướng, như mặt trời chiếu sáng trên cao với sự rạng ngời bất biến được biết đến là kết quả. Chúng ta cần nhận ra tri kiến;

chúng ta cần nhận ra Phật tánh. Mặc dù nó là điều gì đó chúng ta đã có, chúng ta cần công nhận cái chúng ta sở hữu. Các thực hành dự bị, giai đoạn phát triển, và các thực hành khác đều nhằm đến việc giúp chúng ta nhận ra Phật tánh. Chúng đều như những người trợ giúp, kẻ phụ tá.

Nói rằng “nhận ra bản tánh của chúng ta, Phật tánh!” không có nghĩa rằng chúng ta cần tạo ra điều gì đó không tồn tại, như cố gắng ép vàng từ mẫu gỗ, điều hoàn toàn không thể. Chúng ta cần nhận ra cái chúng ta đã sở hữu. Nhưng, con người, thông minh và có khả năng nhất trong chúng hữu tình, dường như có khuynh hướng ném đi viên ngọc như ý quý giá nhất. Trạng thái bình thường của con người giống như ai đó đã tìm thấy viên ngọc như ý quý giá nhưng lỡ nó đi, nghĩ rằng mẫu ngọc giả có giá trị hơn. Không có điều gì buồn hơn hay lãng phí hơn như thế.

Hãy nghĩ nghiêm túc về điều này. Cố gắng hiểu rằng hoàn cảnh chúng ta đang có giống như nắm giữ một viên ngọc như ý trong tay. Không dễ để tái sinh lại làm người, và hoàn toàn không dễ để có thân người quý giá với cơ hội thực hành Pháp. Đó là một cơ hội hiếm có vô cùng xảy ra không thường xuyên đến mức giống như tận hưởng một bữa ăn ngon một trăm năm một lần. Nếu chúng ta chỉ có một bữa ăn ngon một lần trong một thế kỷ, chúng ta liệu rằng có thể không đánh giá cao nó và quá đỗi vui mừng nói rằng, “Cuối cùng, ta cũng có một bữa ngon!” Chúng ta sẽ rất hạnh phúc. Nhưng cơ hội này thậm chí còn giá trị hơn nhiều. Một cách tuyệt đối, không một lượng bữa ăn ngon nào sẽ giúp ích chúng ta. Cơ thể sẽ là một cái xác khi chết, dù nó được ăn ngon hay không. Thân người quý giá này là thứ gì đó cực kỳ hiếm có. Nếu chúng ta không tận dụng cơ hội này, không có gì đảm bảo liệu rằng chúng ta có được thân người trong đời tiếp theo không. Trên thực tế, gần như chắc chắn rằng chúng ta sẽ không, bởi các tập khí về nghiệp quá nặng nề. Cánh cửa nhỏ bé giờ đây sẽ bị che lấp trong nhiều kiếp trước khi chúng ta lại có được thân người. Hãy nghĩ chân thành về điều này: liệu rằng có

lãng phí nào hơn việc ném đi viên ngọc như ý khi bạn cuối cùng đã tìm thấy một viên?

Nếu chúng ta không có viên ngọc như ý này rồi, sẽ rất khó để tìm. Nhưng, vấn đề là, qua vô số đời, chúng ta chưa bao giờ không có nó. Nếu chúng ta được bảo rằng, “Bạn cần có một viên ngọc như ý!” thì chúng ta sẽ gặp rắc rối bởi vì bất thành linh chúng ta sẽ phải tìm thấy một thứ ta không có. Nhưng viên ngọc như ý, Phật tánh luôn hiện hữu trong chúng ta. Chính là bởi sự ngu dốt và sai lầm mà chúng ta không nhận ra nó, và tiếp tục đời này sang đời khác trong sáu cõi luân hồi. Thật buồn là mọi người ném đi thứ giá trị và thay vào đó đuổi theo thức ăn, tài sản, sự nổi tiếng và tán dương. Nhưng nếu chúng ta không nắm lấy điều thực sự giá trị trong đời này, chúng ta sẽ chỉ tiếp tục trong luân hồi bất tận. Không phải tôi đang bảo bạn phải hiểu điều này; bởi dĩ nhiên bạn đã làm thế; tôi chỉ đơn giản nhắc nhở bạn.

Phật tánh vốn luôn hiện hữu là bản tánh của tâm chúng ta, giống như sự rạn nứt bất biến của của mặt trời chiếu tỏa trên cao. Nhưng bởi những ý nghĩ nhị nguyên thông thường của chúng ta, mặt trời Phật tánh này không thể hiển bày; ta không thể thấy nó. Nhưng thậm chí một phần của những phẩm tánh bẩm sinh của Phật quả cũng không hiển bày trong trạng thái tâm của một người bình thường. Các ý nghĩ quan niệm chúng ta có suốt ngày và đêm che lấp Phật tánh, giống như mặt trời trên cao bị che lấp bởi các đám mây và đường như bị che chướng. Bởi các đám mây trôi qua của sự ngu dốt, chúng ta không nhận ra Phật tánh.

Phật tánh hiện hữu giống như mặt trời không bị che lấp trên trời, nhưng ánh sáng không bao giờ chiếu đến một hang động hướng về phương bắc. Hang động này là ví dụ cho sự hiểu lầm, tà kiến, hay hiểu không trọn vẹn.

Phật tánh từ vô thủy đã tràn khắp, hiện hữu trong mọi người từ Phật Phổ Hiền đến con côn trùng nhỏ nhất. Bản tánh giác ngộ này có thể được đặt cho những cái tên khác nhau: Pháp thân, Phổ Hiền [*Samantabhadra*], tinh thức tự sinh

khởi hay giác ngộ tối thượng. Trạng thái ngu dốt của chúng hữu tình cũng có rất nhiều tên – nó được gọi là ý nghĩ, tâm quan niệm, thức nhị nguyên hay thức.

Trước cuộc đời này, chúng ta sinh ra ở một nơi khác và trước cuộc đời đó lại là một nơi khác. Chúng ta đã có vô số đời trước. Tâm chúng ta không tự nhiên xuất hiện từ sự trống rỗng. Nó không có sự bắt đầu. Tâm chúng ta đã sinh ra nhiều lần từ vô thủy. Chúng ta có vô số đời – và hiện tại chúng ta đạt đến cuộc đời này. Nó giống như điểm phân chia hành trình mà ở đó chúng ta đi trên con đường hoặc dẫn lên trên hoặc xuống dưới.

Tâm chúng ta tạo ra thiện và ác hạnh, giọng nói và thân hành xử như là kẻ phục tùng hay đầy tớ của tâm. Ở đây ác hạnh là gì? Nó cơ bản là sự tham luyến, sân hận và ngu dốt. Tôi đã giải thích về tâm giác ngộ; giờ đây tôi sẽ chỉ ra tâm nhị nguyên của chúng ta.

Hãy lấy ví dụ là các đối tượng của mắt. Khi chúng ta nhìn thấy một mảnh gốm đẹp đẽ, ngay lập tức ta nghĩ rằng “Thật đẹp làm sao!” Đó là bám chấp. Nếu chúng ta thấy một cái khăn tay đã sử dụng, ta không thích nó. Đó là sự thù ghét hay sân hận. Nếu chúng ta thấy một cái khăn tay sạch, phẳng, ta cũng không quan tâm. Đó là sự thờ ơ hay ngu dốt. Tất cả chúng ta đều giống nhau trong mặt này: khi ta thấy một vật đẹp đẽ, ta thích nó, thấy một vật xấu xí, ta ghét nó, thấy vật gì trung lập, ta chẳng thèm quan tâm. Chúng ta thích các âm thanh du dương, chứ không thích âm thanh thô ráp, khó nghe. Sở thích của chúng ta là sự tham luyến, sở ghét của chúng ta là sự thù ghét, sân hận, và sự thờ ơ của chúng ta là sự ngu dốt. Phản ứng của chúng ta là tương tự với cái ta ăn, ngửi, hay chạm. Ba cảm xúc tiêu cực cơ bản này hiển bày trong mối quan hệ với năm giác quan và năm đối tượng bên ngoài. Chủ thể, tâm bên trong, thích sự dễ chịu, ghét đau đớn, và cũng có thể duy trì sự thờ ơ. Sáu kiểu kinh nghiệm – hình ảnh, âm thanh, mùi, hương, kết cấu và đối tượng tinh thần – được biết đến là sáu bộ của thức.

Từ vô thủy đến tận bây giờ, các hành động chủ yếu mà chúng ta làm là các hoạt động của ba độc – tham, sân và si. Chúng ta không ngừng tham gia vào

việc thích, ghét và thờ ơ, không chỉ trong một hay hai đời, mà là vô số đời. Đây là chỉ dẫn chỉ ra tâm nhị nguyên của chúng ta.

“Tâm vượt qua các quan niệm” liên quan đến trạng thái thoát khỏi ba độc. Một người bình thường hoàn toàn đắm mê trong tam độc suốt cả cuộc đời. Để giải thoát khỏi luân hồi, chúng ta cần để lại đằng sau tam độc. Làm sao ta có thể thoát khỏi chúng? Chúng ta không thể chôn chúng xuống đất, xối nước, đốt, thổi đi hay thậm chí ném một quả bom nguyên tử vào chúng và trông chờ tam độc biến mất. Sự dính líu không ngừng của chúng ta với chúng giống như chiếc máy ma quỷ. Đức Phật hoàn hảo miêu tả luân hồi là đại dương của khổ đau bất tận, hay giống như vòng quay bất tận của chiếc máy ma quỷ, giống như vòng tròn ác độc. Đức Phật dạy rằng chúng ta cần áp dụng phương pháp để giải phóng bản thân và tắt thủy hỏa tình khỏi đại dương luân hồi.

Nguồn gốc cơ bản cho luân hồi là tâm nhị nguyên của chúng ta, như tôi vừa chỉ ra. Một vài người có thể tuyên bố rằng, “Tôi không phạm phải bất cứ ác hạnh nào! Tôi không sát sinh, tôi không trộm cắp, và tôi không nói dối. Tôi không làm điều gì ác!” Trong khi chúng ta có thể không tiến hành các hành động tiêu cực tầm thường, các hành động tiêu cực tinh tế vẫn liên tục được tạo ra trong tâm. Chùng nào sự thích, ghét và thờ ơ của chúng ta còn chưa được tịnh hóa, chúng còn ngăn cản con đường dẫn đến giải thoát và giác ngộ hoàn toàn. Vì thế điều gì có thể xua tan tam độc trong tâm chúng ta? Đó là nhận thức về Phật tánh, giác tánh tự sinh khởi.

Giác tánh tự sinh khởi này chính là con đường mà chư Phật ba thời đã đi. Chư Phật của quá khứ đã đi con đường của trí tuệ tự sinh khởi, *rangjung yeshe*, và đạt đến giác ngộ. Chư Phật hiện tại đi theo con đường của trí tuệ tự sinh khởi, và trong tương lai, bất kỳ ai đạt đến giác ngộ cũng đều đạt được như vậy bởi nhận ra trí tuệ tự sinh khởi. Thậm chí không có một nguyên tử của bất cứ con đường nào khác dẫn đến giác ngộ thực sự.

Hãy lấy một ví dụ khác: tưởng tượng một căn phòng mà hoàn toàn khóa kín và đã duy trì sự tăm tối trong mười nghìn năm. Trạng thái ngu dốt của tâm một người bình thường, người chưa nhận ra bản tánh của tâm, Phật tánh, giống như màn đêm đen kịt của căn phòng đó. Khoảnh khắc nhận ra trí tuệ tự sinh khởi giống như bật công tắc đèn trong phòng, mà hoàn toàn tối tăm trong mười nghìn năm. Trong khoảnh khắc đó, mọi tăm tối đều biến mất, đúng không? Mười nghìn năm tăm tối được xua tan chỉ trong một giây. Giống như vậy, trí tuệ của việc nhận ra bản tánh của chúng ta xua tan hàng đại kiếp ngu dốt và ác hạnh. Khi bạn ấn nút bật đèn trong căn phòng tối tăm mười nghìn năm đó, không phải bóng tối biến mất ngay lập tức sao? Hãy hiểu ví dụ đó.

Nếu mọi cửa sổ và cánh cửa trong phòng đều bị đóng, chúng ta sẽ không thể thấy thứ gì, nhưng khi ánh đèn được bật lên, chúng ta có thể thấy mọi thứ một cách hoàn hảo và rõ ràng. Hoàn toàn có thể tịnh hóa ác nghiệp của vô số kiếp và đạt đến trạng thái giác ngộ hoàn toàn chỉ trong đời này bởi trí tuệ tự sinh khởi là rất mạnh mẽ và vô cùng hiệu quả.

Bây giờ tôi sẽ cho Phật tánh một cái tên. Nó được gọi là tỉnh giác tự sinh khởi trống rỗng và có thể nhận thức. Khía cạnh trống rỗng, bản chất, giống như hư không lan tỏa khắp nơi. Nhưng không tách biệt với khía cạnh trống rỗng này là khả năng tự nhiên có thể nhận thức, tỉnh giác cơ bản. Phật tánh được gọi là tự sinh khởi bởi vì nó không được tạo ra từ thứ gì hay bởi bất kỳ ai. Tự sinh khởi nghĩa là không được tạo ra bởi các nguồn gốc từ đầu và không bị phá hủy bởi các hoàn cảnh lúc kết thúc. Sự tỉnh giác tự sinh khởi này hiện hữu trong mọi chúng sinh không sót một ai. Ý nghĩ và sự tỉnh giác tự sinh khởi của chúng ta không bao giờ tách biệt. Tâm suy nghĩ được gọi là sự hiển bày, trong khi sự tỉnh giác cơ bản được gọi là bản chất. Vì thế thực tế là có hai tên cho tâm. Với một chúng hữu tình ngu dốt, tâm được gọi là nhận thức trống rỗng với cốt lõi là sự ngu dốt. Tâm của chư Phật là sự nhận thức trống rỗng với cốt lõi là giác tánh.

Để giúp chúng ta có thể nhận ra hay biết được bản tánh của bản thân, vị thầy, Bậc Kim Cương Đạo sư, ban các chỉ dẫn chi-ra. Nó chỉ vì mục đích duy nhất đó. Tuy nhiên, điều mà ngài chỉ ra không phải điều gì đó chúng ta không có. Chúng ta luôn sở hữu Phật tánh.

Đầu tiên, chúng ta cần nhận ra Phật tánh, bản tánh của chúng ta. Sau đó chúng ta cần nỗ lực với sự tinh tấn mãnh liệt để duy trì nhận thức đó, đó chính là sự rèn luyện. Cuối cùng, để đạt đến trạng thái mà không một mảy may ý nghĩ quan niệm còn duy trì, khi mà ý nghĩ quan niệm được tịnh hóa, được gọi là sự đạt đến tính ổn định. Sự ổn định này được biết đến là giác ngộ Phật quả hoàn toàn.

Các giáo lý của cả Đại Thủ ấn và Đại toàn thiện đều đưa ra một ví dụ truyền thống cho trình tự này. Ngày đầu tiên của lịch âm khi chúng ta nhìn lên bầu trời, ta không thấy gì cả; mặt trăng không thể nhìn thấy được. Nhưng vào đêm ngày thứ ba, ta có thể thấy một vầng trăng khuyết. Vào lúc đó, người ta hoàn toàn có thể chỉ vào mặt trăng và nói rằng, “Có một mặt trăng!” Chúng ta nhìn và chúng ta thấy rằng mặt trăng là mặt trăng. Đó được gọi là nhận ra. Mỗi ngày tiếp theo, mặt trăng tròn dần, cho đến đêm ngày mười lăm, nó tròn đầy và tỏa sáng, chiếu tỏa trên cao. Đó là ví dụ cho Pháp thân của tánh giác tự sinh khởi thoát khỏi các cấu trúc. Một lần nữa, việc chỉ ra mặt trăng được gọi là nhận ra. Việc nó tròn dần được gọi là rèn luyện. Khi nó trở nên tròn [vào ngày rằm: ND], đó là sự chứng ngộ ổn định, giác ngộ hoàn toàn.

Một ví dụ khác là hạt của một loài hoa. Biết rằng có là hạt giống là ví dụ cho việc nhận ra Phật tánh. Sau khi nó được trồng và tưới nước, và bắt đầu đâm chồi, nhú và hoa, nó được gọi là sự rèn luyện. Cuối cùng khi cây hoa trưởng thành, với những bông hoa đẹp đẽ, đó là ví dụ của sự chứng ngộ ổn định. Hạt giống của cây hoa không giống như cây hoa với những chùm hoa. Nhưng hạt giống, không thể nhầm lẫn là hạt giống của một cây hoa đẹp có thể được trồng và nó sẽ lớn lên thành cây hoa đó.



Mặc dù khi chúng ta thấy một bông hoa, nó đẹp một cách ngạc nhiên, chúng ta không thấy hạt giống cho cây hoa đó đẹp tí nào. Giống như vậy, đừng trông mong rằng việc nhận ra bản tánh của tâm là điều gì đó ngoạn mục. Nhưng khi sự nhận ra trở nên vững chắc, như trong trường hợp của một vị Phật, trạng thái giác ngộ hoàn toàn chứa đựng những phẩm chất vĩ đại, như là những sự vô úy bốn phần, mười sức mạnh, mười tám phẩm tánh độc đáo, và tương tự. Trạng thái Phật quả cũng chứa đựng sức mạnh chuyển hóa một giây thành một đại kiếp, và ngược lại. Các phẩm tánh của Phật quả là khó có thể tưởng tượng, và mọi phẩm tánh này đều hiện hữu trong Phật tánh. Chúng không phải một vài phẩm tánh mới đến sau đó. Không phải là hai kiểu khác biệt của Phật tánh – nó không phải là chư Phật có một kiểu Phật tánh và chúng ta, hữu tình chúng sinh thì có một kiểu khác.

Con người nhiều như sao trên trời vào buổi đêm, nhưng những người có được thân người quý giá thì như sao buổi sớm. Tất cả các bạn đều giống như sao buổi sớm. Mặc dù tôi không cần phải bảo các bạn quý trọng giáo lý này, coi nó là cực kỳ quan trọng, vẫn cần thiết phải lặp lại rằng, sự thực hành nhận ra Phật tánh cần được liên tục trong suốt các đời. Chúng ta cần quân bình giữa cuộc đời và thực hành. Nói cách khác, chúng ta không nên thực hành trong một thời gian ngắn và sau đó từ bỏ Pháp. Chúng ta nên rèn luyện chùng nào còn sống.

## TÁI GIÁC NGỘ

*Vô minh khởi lên trong trạng thái của con đường có thể được xua tan. Khi chúng ta xua tan những lỗi lầm tạm thời từ trạng thái rigpa tỉnh thức nguyên sơ, chúng ta có thể giác ngộ lại thay vì giác ngộ từ nguyên sơ. Điều này đạt được bằng cách làm theo các chỉ dẫn khẩu truyền của một vị đạo sư đầy đủ phẩm tánh.*

***Tulku Urgyen Rinpoche***

Không may mắn là mọi hữu tình chúng sinh đều không phải là một; họ không giác ngộ khi một người đạt đến giác ngộ. Nghiệp và tập khí cá nhân là vô số, và việc một người đã tịnh hóa hành động sai lầm, các che chướng và các tập khí không có nghĩa rằng mọi người khác đều đã tịnh hóa bản thân họ. Một cách tuyệt đối, mọi người cần phải đi trên con đường của chính họ và tịnh hóa các che chướng của riêng mình. Chư Phật trong quá khứ không thể giải phóng mọi hữu tình chúng sinh, thậm chí là Đức Quan Thế Âm (*Avalokiteshvara*). Nhưng, nếu ai đó đạt đến giác ngộ, nhờ sức mạnh của lòng từ bi và khao khát rộng lớn, họ sẽ dần dần có thể chỉ dẫn cho vô số hữu tình chúng sinh hướng về giác ngộ. Đặc biệt, khi một hành giả đạt được thân cầu vòng, người ta nói rằng có 3000 hữu tình chúng sinh đạt được giải thoát tự nhiên với sự hiển bày của thân cầu vòng.

Có một vài trường hợp trong quá khứ khi mà rất nhiều người đạt được giác ngộ tự nhiên bởi họ đã thừa hưởng sự liên tục về nghiệp của các thực hành trước đó. Ở vùng Uddiyana, 100 000 người đã tự nhiên đạt đến giác ngộ. Nhưng đây chỉ là vài trường hợp hiếm có.

Không có cách nào khác để đạt đến giác ngộ ngoài việc nhận ra Phật tánh và đạt được sự ổn định trong nó. Chư Phật trong quá khứ đã làm như thế, và

các hành giả hiện tại, những người sẽ là Phật vị lai cũng sẽ đạt đến Phật quả bằng cách nhận ra bản tánh của mình và đạt được sự ổn định trong đó. Không có cách nào khác. Không ai khác có thể đạt giác ngộ cho chúng ta hay đẩy chúng ta đến giải thoát. Nó hoàn toàn phụ thuộc vào chúng ta.

Ví dụ, nếu có một nhóm mà mỗi người đều nhận các chỉ dẫn chi-ra, nhận ra bản tánh của tâm, dẫn thân tinh tấn thực hành, và trở nên quen thuộc với Phật tánh, chắc chắn cả nhóm sẽ đạt đến giác ngộ chỉ trong đời này. Nhưng người ta có căn cơ khác nhau và tập khí khác biệt, bởi thế không bao giờ chắc chắn một trăm phần trăm liệu bao nhiêu thực sự nhận ra Phật tánh theo cách thức đúng dựa vào việc được chỉ ra nó. Cũng không bao giờ biết chắc liệu có bao nhiêu người thực sự dẫn thân thực hành sau khi nhận ra Phật tánh. Vì thế, không thể chắc chắn một trăm phần trăm rằng mọi người sẽ giác ngộ chỉ trong một đời.

Có rất nhiều hành giả trong quá khứ đạt giác ngộ và giải thoát, các đại Bồ Tát và đại thành tựu giả của Ấn Độ cũng như của Tây Tạng với các dòng truyền thừa khác nhau. Hãy chỉ đọc về cuộc đời của rất nhiều các hành giả như thế; các ngài giống như những vì sao ta thấy trong đêm tối. Điều đó hoàn toàn có thể - nó nằm ở trong tay của chúng ta.

Với toàn thể chúng hữu tình, luân hồi là vô tận. Với mỗi cá nhân, người thực hành và tinh thức với giác ngộ, sẽ có kết thúc cho luân hồi. Có hai khả năng: con đường bất tận của luân hồi và con đường với kết thúc của luân hồi. Ngay bây giờ chúng ta ở giữa hai lựa chọn. Chúng ta có thể thực hành, đạt đến giác ngộ, cắt bỏ mọi ràng buộc với luân hồi là chúng hữu tình sai lầm. Với những người hoàn toàn chịu ảnh hưởng của ý nghĩ lan man, con đường luân hồi tiếp tục vô tận. Khi người ta đạt được sự kiểm soát bản tánh của tâm bằng cách hoàn thiện thực hành *rigpa*, luân hồi kết thúc.

Ba từ khóa thu tóm mọi giáo Pháp: nền tảng, con đường và kết quả. Nền tảng, Phật tánh, Pháp thân của chư Phật, giống như viên ngọc như ý. Nó là nền tảng cho chư Phật và chúng sinh; không có điểm khác biệt nào. Người ta nói

rằng bản tánh của tâm giống như viên ngọc như ý. Những người không thể nhận ra điều này là chúng sinh; những bậc đã nhận ra được gọi là Phật. Nói cách khác, ngọc báu của chư Phật không rơi xuống bùn, trong khi ngọc báu của chúng sinh thì rơi vào bùn và bị bẩn. Đầu tiên có một viên ngọc, nó rơi xuống bùn, vào vòng xoáy của vô minh.

Khi đang trong vòng ảnh hưởng của vô minh được biết đến là con đường. Mọi nỗ lực để làm sạch viên ngọc, lau sạch những vết bẩn che chắn nó là ví dụ về các thực hành tâm linh giúp cho người ta chứng ngộ.

Thuật ngữ “Phật” liên quan đến người đã nhận ra nền tảng khởi nguồn. Trong hoàn cảnh này, Phật liên quan đến giác ngộ nguyên thủy. Hữu tình chúng sinh không có cơ hội cho giác ngộ nguyên thủy bởi họ đã làm bẩn viên ngọc của mình. Nhưng, bằng cách lau sạch viên ngọc thông qua các thực hành quán tưởng, trì tụng và thiền định, người ta tịnh hóa các che chướng của thân, khẩu và ý và tích tập sự tích lũy công đức và trí tuệ. Vì thế, đây là cơ hội tái giác ngộ và được biết đến là kết quả.

Được đặt một cách khác, chư Phật không rơi vào trạng thái vô minh của con đường. Bởi vì viên ngọc của các ngài không rơi vào bùn, nó không cần phải lau sạch. Trạng thái của hữu tình chúng sinh giống như viên ngọc rơi xuống bùn. Chất bẩn cần phải được dọn sạch để tái thiết lập sự thuần tịnh của viên ngọc. Câu chuyện về viên ngọc như ý là, khi nó được làm sạch, nó có thể được đặt trên đỉnh của cờ chiến thắng. Người ta có thể cúng dường đến nó và nó sẽ hoàn thành mọi ước nguyện – đó là kết quả.

Nền tảng là Phật tánh, giống như viên ngọc như ý. Nó hiện hữu trong tất cả chúng sinh như dầu có trong bất cứ hạt vừng nào. Mọi chúng sinh đều có Phật tánh, nhưng chỉ điều này thì chưa đủ. Điều cần thiết thứ hai là các hỗ trợ của một thân vật lý, thân người quý giá. Chỉ với thân người, người ta mới có thể thực hành và đạt đến giác ngộ. Các loài côn trùng và động vật cũng có bản chất giác ngộ, nhưng thân của chúng không phải là sự hỗ trợ cho việc nhận ra bản chất này

bởi vì chúng chẳng thể nhận Pháp hay nói – chúng không thể đến các buổi Pháp hội và thọ nhận giáo lý. Chỉ con người mới có thể làm thế. Nhân tố cần thiết thứ ba là điều kiện thuận lợi của một vị thầy tâm linh. Ba nhân tố này xảy ra đồng thời: có Phật tánh, thân người quý giá và kết nối với một vị thầy tâm linh. Như thế hoàn toàn có thể nhận được các chỉ dẫn cốt tủy về cách nhận ra và chứng ngộ bản tánh mà chúng ta đã có. Mặc dù chúng ta không thể giác ngộ từ nguyên thủy, chúng ta có thể tái giác ngộ.

Hiện tại chúng ta sở hữu đủ ba nhân tố này: chúng ta có Phật tánh, chúng ta là con người, chúng ta đã kết nối được với một vị thầy tâm linh. Nếu chúng ta bỏ qua cơ hội quý giá này, không thực hành, chỉ ngắm nhìn cuộc đời trôi qua đến khi chết, điều đó giống như trở về tay trắng từ hòn đảo đầy ngọc quý. Chúng sinh bị lạc; chúng ta lạc mất Phật tánh. Một ví dụ cho điều này đó là một người ngu ngốc lạc mình giữa đám đông, anh ta không thể biết anh ta là ai cho đến khi có người nói với anh ấy, “Anh đây rồi!” Nếu chúng ta không nhận ra bản tánh chân thật của mình, chúng ta giống như người ngu ngốc đó lạc trong đám đông, hỏi rằng, “Tôi đang ở đâu?” Chúng ta cần tìm thấy chính mình. Mặc dù có vẻ chúng ta bị lạc, nhờ đức hạnh của hoàn cảnh thuận lợi với một vị thầy tâm linh, chúng ta có thể được chỉ cho bản tánh bị mất đó. Vị thầy tâm linh không đưa cho chúng ta điều ta không có. Chúng ta có nó, tuy nhiên ta mất nó. Không có bất hạnh nào hơn việc mất điều ta đã có, Phật tánh bên trong mỗi chúng ta. Các phẩm tánh của một vị Phật giác ngộ không phải là phẩm tánh của ngài; chúng là các phẩm tánh của Phật tánh hiển bày trọn vẹn. Chúng ta cũng sở hữu tiềm năng đó, nhưng nó bị che giấu, vẫn tiềm tàng.

Nếu Phật tánh của chúng ta vượt ra khỏi vô minh và giải thoát, sao chúng ta không nói chúng ta đang trong bản tánh giác ngộ nguyên thủy. Chúng ta có thể thành công trong việc thuyết phục bản thân với một mảnh lối triết học, nhưng nó không hề đúng, bởi chúng ta đã trượt trên con đường. Nếu chúng ta không bao giờ rơi vào vô minh, chúng ta xứng đáng khi tuyên bố rằng đã giác ngộ

từ đầu. Nhưng không may là đã quá muộn để tuyên bố thế. Viên ngọc như ý quý giá của chúng ta đã rơi xuống bùn ghê tởm.

Giác ngộ nguyên thủy nghĩa là nền tảng và kết quả đồng nhất và không có con đường vô minh nào được dọn sạch. Điều này hoàn toàn khác với tình thế của chúng ta, những người đã trượt trên con đường và vì thế cần phải xua tan vô minh để đạt đến kết quả. Hãy lấy ví dụ về vô số các viên ngọc: một số bị bùn che phủ, số khác thì sạch. Tất cả đều là ngọc, nhưng mỗi viên lại khác biệt. Tâm của chúng hữu tình nhận thức khác nhau bởi thế chúng ta nói rằng họ tách biệt.

Đây là một ví dụ khá tốt, khi coi chúng sinh và chư Phật là vô số ngọc quý, một số bị che phủ bởi bùn, số khác thì sạch. Chúng không đồng nhất dù chúng đều có cùng phẩm tánh. Nếu tâm của mọi chúng sinh đều là một, khi một người giác ngộ, tất cả sẽ giải thoát cùng lúc. Nhưng nếu bạn đạt đến giác ngộ, điều đó không có nghĩa tôi sẽ giác ngộ. Hãy hiểu thế này: mặc dù chúng sinh có cùng phẩm tánh, chúng ta không phải là một. Chúng ta có cùng bản tánh, sự trống rỗng và nhận thức, nhưng hình tướng tách biệt, nó khác với chúng sinh khác.

Nếu tôi nhận ra Phật tánh và đạt giác ngộ, điều đó không có nghĩa người khác cũng nhận ra Phật tánh và giác ngộ. Thật buồn vì điều đó! Nếu chúng sinh chia sẻ cùng bản tánh và sự hiển bày, khi một người đạt giác ngộ, mọi người cũng sẽ đạt được. Chúng ta giống như vàng mười rải rác khắp nơi: cùng phẩm tánh nhưng là các mảnh tách biệt. Giống như với nước, đặc tính của nước là giống nhau, nhưng nước ở nhiều vị trí khác nhau trên thế giới này. Hoặc hãy nghĩ về hư không bên ngoài các ngôi nhà khác nhau của chúng ta – cùng là hư không nhưng hình dạng khác nhau. Sự nhận thức trống rỗng là như nhau, nhưng “hình tướng” quanh nó là khác nhau ở từng người. Một vài viên ngọc may may. Số khác rơi xuống bùn.

## VÔ THƯỜNG

*Thế giới bên ngoài là vô thường, và chúng sinh bên trong cũng thế.*

*Chắc chắn tử sẽ xảy ra vào lúc kết thúc của sinh.*

*Thời điểm chết là không chắc chắn.*

*Nhưng khi cái chết xảy đến chỉ có Pháp mới có thể giúp đỡ con.*

*Không lãng phí thời gian, con xin nỗ lực dần dần trong thực hành.*

***Karmey Khenpo Rinchen Dargye***

Dù chúng ta là người mới bắt đầu hay không, cũng đều cần biết rằng không có gì trên đời là tồn tại mãi. Hiểu trọn vẹn điều này và thực sự suy nghĩ đến nó là nền tảng của mọi thực hành Phật giáo. Không suy nghĩ nhiều đến vô thường sẽ khiến thực hành Pháp của chúng ta trở nên không thành công. Điểm bắt đầu, bước đầu tiên qua cánh cửa đến thực hành Pháp, là sự hiểu rằng cuộc đời là vô thường, và thời gian chúng ta đang cạn dần.

Đôi lúc chúng ta tin tưởng rằng điều chúng ta có sẽ tồn tại mãi, nhưng dù tìm ở đâu trên đời này, chúng ta cũng không thấy thứ gì ổn định hay vĩnh cửu. Ngay khi mặt trời và mặt trăng mọc lên, dần dần chúng tiến gần hơn với việc lặn. Chúng không nán ná dù chỉ một giây phút. Các mùa trôi qua, ngày, tháng và năm trôi qua. Toàn thể vũ trụ trôi qua khi nó đi qua các giai đoạn của thành, trụ, hoại và không. Mọi chúng sinh thay đổi không ngừng. Cuộc đời như ngọn nến mà chậm rãi cháy, dần trở nên ngắn hơn, không thể dài hơn. Cuộc đời không chờ đợi; nó giống như thác nước liên tục chảy, không bao giờ ngừng. Mỗi khoảnh khắc chúng ta đều đang tiến dần đến cái chết. Chúng ta có lẽ hiểu điều này một cách máy móc, nhưng điều rất quan trọng là nghĩ về nó một cách cẩn thận để nó duy trì một cách sống động trong tâm chúng ta.

Không thực sự suy nghĩ đến vô thường, chúng ta sẽ có những kế hoạch dài hạn và coi trọng chúng. Hãy thử xem ngày hôm qua, hôm nay và ngày mai. Ngày hôm qua không bao giờ có thể quay lại; nó là một phần của cuộc đời đã qua của chúng ta. Những khoảnh khắc, giờ và ngày đã qua không bao giờ trở lại. Ngày mai trở thành ngày hôm nay và ngày hôm nay biến thành hôm qua. Khi hôm nay trở thành hôm qua, không ai trên thế giới này có thể mang nó trở về hiện tại. Cuộc đời chúng ta trôi qua, và sự thật rằng nó có thể kết thúc bất cứ lúc nào nghĩa là chúng ta đang trong hoàn cảnh vô cùng nguy hiểm.

Chúng ta có thể chắc chắn rằng không một ai đang sống sẽ có thể sống thêm 150 năm nữa. Tuy nhiên, không ai tin rằng cuối cùng mình cũng sẽ chết. Chúng ta bận rộn với các kế hoạch để tạo ra và thiết lập điều gì đó, mà có thể được tiếp tục, có thể không chỉ cho bản thân, mà cho con cái hay cháu chắt chúng ta.

Nếu chúng ta có thể sống mãi trong thân xác này, chúng ta sẽ không phải lo lắng về bất cứ hậu quả nào. Nhưng cái chết là không thể tránh khỏi. Không ai bất tử. Mỗi người trong chúng ta một ngày nào đó đều phải chết. Chúng ta như cái cây, mà lớn dần nhưng sau đó lại thối từ bên trong. Chẳng sớm thì muộn sự thối rữa sẽ quá lớn và cái cây sẽ đổ.

Không thể phủ nhận, cuộc đời hiện tại của chúng ta sẽ kết thúc trong cái chết. Thời điểm trước khi chết thì dễ chịu hơn là sau. Dù hoàn cảnh của chúng ta có thể xấu dường nào khi ta còn sống, ta có thể cố gắng để cải thiện nó thông qua sự thông minh. Vào lúc này, chúng ta có tự do và cơ hội để thay đổi hoàn cảnh. Nhưng những sự kiện xảy đến sau khi chết phụ thuộc hoàn toàn vào nghiệp cá nhân của chúng ta. Chúng ta hoàn toàn bất lực và không có sự lựa chọn nào về các trải nghiệm sẽ khởi lên.

Sau khi chết, tùy thuộc vào nghiệp lực tích lũy bởi các hành động quá khứ, chúng ta bị ném vào hoàn cảnh mới. Nếu chúng ta mong muốn sinh ra trong hoàn cảnh tốt, ta nên nhận ra rằng nguyên nhân cho điều này nằm ở trong tay chúng ta. Điều gì hữu ích sau khi chết? Chỉ thực hành Pháp mà chúng ta thực hiện



bây giờ mới có thể đảm bảo cho những hoàn cảnh tốt lành trong tương lai. Không gì khác hữu ích; chúng ta không thể dựa vào điều gì khác.

Trong tu tập Phật giáo, sự ghê tởm và sự từ bỏ được gọi là “hai bàn chân của thực hành thiền định.” Sự ghê tởm là mất đi niềm yêu thích luân hồi, và nhận ra rằng các mục tiêu luân hồi là vô ích và vô nghĩa, không thể tạo ra sự hài lòng và hạnh phúc vĩnh cửu nào. Sự từ bỏ nghĩa là hiểu rằng thời gian đang dần hết và mọi thứ đang trôi qua.

Sự ghê tởm là cảm giác mà những người chịu đau khổ từ bệnh vàng da hay gan trải nghiệm khi ném đồ ăn chiên; chúng rất hôi thối và họ có thể sẽ nôn. Giống như vậy, khi chúng ta nhận ra rằng mọi thành tựu trong sáu cõi luân hồi này là vô ích, mong manh và vô nghĩa, chúng ta đánh mất niềm yêu thích với chúng.

Sự từ bỏ, mong muốn thoát khỏi luân hồi, là việc nhận ra rằng mọi hoàn cảnh có điều kiện của luân hồi đều gây ra khổ đau và mọi thứ là vô thường. Chúng ta cần nhận ra một cách chân thành và thật thà rằng cuộc đời chúng ta là sự tồn tại vô thường, mong manh. Cuộc đời hiện tại là dễ hỏng như cầu vồng trên trời, hơi thở của chúng ta như sương mù trên núi, và mọi ý nghĩa và cảm xúc của ta như bong bóng xuất hiện một lúc rồi biến mất. Từ sâu thẳm con tim, chúng ta cần tin tưởng điều này.

Một cách thế tục, người ta chỉ thích thú với việc có quần áo đẹp để mặc, có thức ăn ngon để ăn và đảm bảo một danh tiếng tốt. Nhưng thức ăn, quần áo và một danh tiếng tốt chỉ là những thành công không ổn định. Trên thực tế, mặc dù chúng ta thực sự chỉ cần đủ quần áo để giữ ấm và không bị lạnh, bằng cách nào đó, chúng ta thấy rằng lượng tối thiểu là không đủ. Chúng ta không chỉ muốn quần áo bình thường: chúng ta muốn thứ đặc biệt, thời trang và thiết kế đẹp. Về thức ăn, chúng ta không chỉ muốn ăn đủ để cơ thể tồn tại và không bị chết đói. Tuy nhiên, chỉ đủ ăn thì không làm hài lòng chúng ta. Chúng ta muốn thứ gì đó đặc biệt để ăn, những thứ đồ ngon vật lạ. Chúng ta cũng muốn chắc chắn có đủ mọi thứ cần thiết cho cuộc sống khi chúng ta già. Chúng ta liên tục lo lắng về tương lai, cất trữ tiền

bạc cho tuổi già. Khi ta chết, nếu ta luôn luôn mặc đẹp thì cũng phải ra đi để lại cái xác được mặc đẹp. Nếu chúng ta chỉ mặc quần áo bình thường, chúng ta để lại một cái xác trong trang phục bình thường. Nhưng một cái xác thì chỉ là một cái xác, và quần áo không tạo nên sự khác biệt. Chúng ta không thể mang theo quần áo, nguồn thức ăn hay tài khoản ngân hàng đi theo.

Trong ba thứ này, thức ăn, quần áo và danh tiếng, điều tồi tệ nhất là khao khát một danh tiếng tốt và sự kính trọng. Khi người ta sống trong tầng lớp thấp hơn của xã hội, họ mong mỏi có được tiếng tốt về tài năng, tầm ảnh hưởng, trí thông minh hay xinh đẹp. Người ta muốn được coi là một ai đó. Khi người ta đi quanh nhà vua và bộ trưởng với những địa vị cao nhất của xã hội, người ta thêm khát nổi tiếng thế giới. Sự cần thiết một tiếng thơm thậm chí còn vô nghĩa hơn là có hai điều kia bởi ít nhất người ta có thể ăn thức ăn và mặc quần áo. Người ta không thể thực sự làm gì với danh tiếng; nó giống như tiếng sấm trên bầu trời hay tiếng vọng dần biến mất sau khi phát ra âm thanh.

Danh tiếng của chúng ta hoàn toàn vô dụng. Khi ta chết, thậm chí nếu chúng ta là vua của một quốc gia vĩ đại, mặc dù ai đó còn sống sẽ nói, “Ôi, nhà vua đã qua đời” trong trạng thái *bardo*, chúng ta sẽ không được đón tiếp bởi một hội đồng quan chức nào. Các hình ảnh sợ hãi xuất hiện trong trạng thái trung âm, Chúa tể của Cái chết và đồng bọn, sẽ không kính trọng bất kỳ ai, cho dù địa vị xã hội nào đi nữa. Trái lại, chúng ta càng dính vào lòng tự trọng giả tạo trong cuộc đời này, thì càng nhiều tổn thất chúng ta gánh chịu trong thân trung âm. Lúc đó sẽ không có gì khác hỗ trợ niềm tin như vậy. Các hành giả coi sự khao khát thức ăn, quần áo, và danh tiếng là có hại. Họ từ bỏ sự liên quan đến những điều này và hài lòng với lượng tối thiểu các thứ thiết yếu cho cuộc sống.

Cho đến nay, chúng ta có rất nhiều đời trong quá khứ, đời này qua đời khác. Không có ai bất tử trên đời; mọi người đều chết. Sau khi chết chúng ta sẽ sinh ra trong sáu cõi, ở đó một thời gian và sau đó lại chết và tái sinh nơi khác. Điều này cứ tiếp diễn, qua vô số đời tiếp theo. Chuỗi sinh, tử, tái sinh và tử này

chịu ảnh hưởng của các hành động nghiệp và kết quả của chúng. Vòng tròn này được gọi là luân hồi [*samsara*], nghĩa là “sự quay tròn” hay “đi vòng tròn” như bánh răng của máy móc.

Điều mà quyết định nơi chúng ta tái sinh là nghiệp của chúng ta. Nếu ta tạo ra rất nhiều nghiệp lực tốt lành, kết quả là chúng ta sẽ sinh ra trong ba cõi cao hơn của luân hồi. Trái lại, nếu chúng ta phạm nhiều ác nghiệp, thì sẽ tái sinh trong ba cõi thấp hơn của luân hồi. Ba cõi cao hơn là cõi của người, A Tu La và trời. Một kết quả thậm chí còn cao hơn là giải thoát khỏi luân hồi, tức là tái sinh vào một cõi Tịnh độ. Cao hơn cả việc giải thoát là Phật quả, giác ngộ hoàn toàn.

Tùy vào mức độ nghiêm trọng của các ác nghiệp, người ta có thể tái sinh vào một trong ba cõi thấp hơn, làm súc sinh hay, nếu nghiệp còn tệ hơn, làm loài ngạ quỷ hay ở địa ngục nóng hay lạnh. Tất cả các cõi này đều được tạo ra bởi các hành động nghiệp của chúng ta. Người biết được các hành động tốt và xấu đều có kết quả và có những cõi cao hơn và thấp hơn là Đấng Tỉnh thức hoàn hảo, Đức Phật.

Phật gọi thế giới mà chúng ta sinh ra là Ta Bà [*Saha*], nghĩa là “không thể nhận ra được”, thứ mà không thể thấy một cách rõ ràng. Nếu chúng ta làm một hành động xấu, kết quả sẽ không xuất hiện ngay. Khi chúng ta làm điều gì đó tốt, kết quả cũng không rõ ràng cho bất kỳ ai. Nếu kết quả của một hành động ác trở ngay khi thực hiện nó, sẽ không ai phạm ác hạnh. Giống như vậy, người ta sẽ không quay lưng lại với các thiện hạnh bởi kết quả sẽ rất nhanh. Tuy nhiên, kết quả của các hành động thì không phải là ngay lập tức; chúng không thể nhận thấy ngay, mà dần dần xuất hiện. Bởi không nhận ra những kết quả tốt và xấu của các hành động, và không hiểu về vô thường, chúng ta không nhận ra kết quả của các hành động. Chúng ta không thấy điều gì đang xảy đến, chúng ta không thấy kết quả các hành động, chúng ta không biết công đức ta có nhiều ít ra sao, bởi thế chúng ta đi quanh như những con bò ngu ngốc. Nếu kết quả của một hành động hiển bày ngay lập tức, thì thậm chí nếu ai đó nói “Xin hãy làm một việc xấu,”

chẳng đời nào chúng ta làm như vậy bởi ta sẽ thấy kết quả ngay. Nếu ta có mắt và đứng trên bờ vực, ta sẽ không nhảy xuống, bởi vì ta biết nhảy xuống là chết. Nếu ta thấy kết quả của các hành động tốt và xấu, ta sẽ không bao giờ làm việc xấu. Nhưng thế giới này thì không thế: ở đây, kết quả của các hành động không rõ ràng và rất mơ hồ.

Nếu kết quả của một hành động trở nên rõ ràng ngay lập tức, chúng ta sẽ không cần một vị thầy để thay thế Đức Phật và nói chúng ta hãy cẩn trọng, làm điều tốt và tránh xa điều xấu. Điều gì đúng và sai sẽ tự hiển bày. Nhưng bởi chúng ta trong thế giới nơi mà kết quả của các hành động là không tự hiển bày ngay, điều quan trọng là phải lắng nghe một vị thầy lặp lại những lời nói của Đức Phật. Ngài lặp lại những lời nói chân thật, như là các hành động tốt sẽ đem đến kết quả tốt lành, những hành động xấu sẽ đem đến điều xấu. Nhưng chỉ nghe thế thì chưa đủ. Chúng ta cần tin tưởng điều đó, bởi nếu chúng ta không tin tưởng, chúng ta sẽ không hành xử theo. Một vài người nghĩ rằng khi một vị thầy Phật giáo nói điều gì đó như là “hành động tốt dẫn đến kết quả tốt”, ông ta đang nói dối hay chẳng biết đang nói điều gì. Điều quan trọng là phải tin tưởng bởi vì bản thân chúng ta không thể thấy rõ ràng. Bởi ngu dốt, chúng ta không thấy được kết quả của các hành động tốt hay xấu. Chúng ta không biết điều gì đã làm trong quá khứ hay liệu rằng ta có chết vào ngày mai.

Giáo lý Phật Đà được thuyết giảng bởi Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, người thầy được quá khứ, hiện tại và vị lai một cách rõ ràng như điều gì đó được đặt trong bàn tay ngài. Ngài ban giáo Pháp như gia sản kế thừa cho các thế hệ tương lai. Ngài dạy rằng có các cõi Tịnh độ, có các cõi thấp hơn, có nghiệp, có nguyên nhân và kết quả của các hành động [nhân quả]. Người thường không thể thấy chúng một cách rõ ràng, để giúp họ, ngài nói với họ những điều như, “Tránh việc ác, bởi chúng sẽ mang đến kết quả xấu; làm việc đúng đắn và tốt lành, chúng sẽ mang lại kết quả tốt.” Ngài cũng dạy chúng ta rằng cuộc đời này không phải là duy nhất; rằng có những đời tương lai, có những đời quá khứ. Đức Phật vô cùng từ

bi. Từ thời đại mà Đức Phật sống đến nay, có rất nhiều người đã theo giáo lý của ngài, không chỉ giáo lý về cách hành xử mà còn là những giáo lý tinh tế hơn. Họ đạt được những kết quả đặc biệt: một số có thể bay trên trời và đi qua núi đá; số khác chết mà không để lại thân xác vật lý, và trở thành ánh sáng cầu vồng. Không phải bởi vì tôi là Phật tử mà tôi tin Phật. Mà bởi có rất nhiều người kể từ ngài đã bộc lộ những dấu hiệu thành tựu đặc biệt. Đó là lý do tôi cảm thấy tôi có thể tin tưởng mọi lời nói của ngài.

Bởi vị thầy vô cùng vĩ đại, Phật giáo có thể trở nên phổ biến ở nhiều nước, trong đó có Tây Tạng. Ngoại trừ Phật giáo, người Tạng không biết gì nhiều. Họ không biết cách chế tạo máy bay, ô tô, hay các máy móc kỹ thuật khác. Nhưng những vật bình thường chỉ mang đến lợi ích giả tạo và thiếu đi giá trị tuyệt đối. Thay vì làm ra máy móc bên ngoài, người Tạng tập trung vào máy móc tâm linh. Rất nhiều người đạt được thân cầu vồng. Có một vị đạo sư Karmapa vĩ đại, đã đánh bại bốn ma vương, đó là Karmapa đệ nhất, ngài Dusum Khyenpa. Có một lời tán thán ngài nói rằng, “Chiến thắng bốn ma quỷ, Bạc thấu suốt ba thời, Đức Dusum Khyenpa.” Tóm lại, điều quan trọng là tin tưởng vào giáo lý Phật Đà nếu người ta muốn áp dụng chúng. Nếu người ta cố gắng áp dụng mà không tin tưởng, sẽ chẳng ích lợi gì.

Bởi thế điều gì thực sự ý nghĩa trong cuộc đời này? Chỉ có sự theo đuổi Phật quả, trạng thái giác ngộ hoàn toàn. Tam Bảo thực sự ý nghĩa: Phật Bảo, giáo lý của ngài, gọi là Pháp Bảo và những người giải thích giáo lý và gìn giữ truyền thống qua các thực hành, Tăng Bảo. Từ sâu thẳm trái tim, chúng ta nên đặt niềm tin vào ba điều này. Khi ta cảm thấy sâu thẳm bên trong không gì khác quý giá hơn Tam Bảo, đó chính là sự nương tựa [quy y]. Tam Bảo này sẽ không bao giờ lừa dối, hay lạm dụng niềm tin của chúng ta trong cuộc đời này, vào thời điểm chết, trong trạng thái trung âm hay trong các đời tiếp theo.

Làm sao mọi thứ được nhận ra trong trạng thái giác ngộ hoàn hảo? Hãy tưởng tượng một quả cầu pha lê trên tay: quả cầu không ngăn cản thứ gì, mà hoàn

toàn trong suốt. Mọi thứ xung quanh có thể được thấy trong quả cầu, và vô cùng rõ ràng. Giống như vậy, trạng thái giác ngộ nhìn nhận mọi thứ trong mọi phương cùng lúc và hoàn toàn không bị ngăn cản. Giáo Pháp là sự hiển bày khởi lên từ trạng thái này, và hoàn toàn thoát khỏi sự giả dối.

Không phải chỉ có một vị Phật. Trong quá khứ có vô số bậc giác ngộ. Hiện tại, có một nghìn vị Phật sẽ xuất hiện. Trong các kiếp tương lai, có vô số vị Phật xuất hiện. Khi một bậc giác ngộ hoàn hảo xuất hiện, những lời mà ngài nói ra, hoàn toàn thoát khỏi sự giả dối, được gọi là Pháp Bảo. Những người gìn giữ giáo lý và truyền chúng cho người khác là Tăng Bảo. Trên thế giới này, chúng ta không thể tìm thấy thứ gì giá trị hơn Phật, Pháp và Tăng.

Giáo Pháp được thuyết giảng bởi Đấng Giác ngộ sẽ không gì khác là việc viết lên giấy nếu không có ai đó ủng hộ và truyền bá chúng. Những người ủng hộ giáo lý, người này qua người khác, như những vị trưởng họ, là Tăng Bảo. Không có các vị Đại Bồ Tát và Đạo sư giảng dạy người khác, sẽ không thể tồn tại các truyền thống. Qua nhiều thế kỷ, những vị này ban rất nhiều những luận giải để làm rõ những lời nói của Đức Phật, bởi thế ngày nay có hàng trăm bản luận giảng như thế có thể được tìm thấy. Tăng Bảo là các vị thầy và đạo sư mà có thể giải thích giáo Pháp và làm sao có thể áp dụng chúng. Chúng ta cần những người sống mà có thể giảng dạy sự uyên thâm của Pháp.

Sự gia trì tâm linh của Phật, Pháp và Tăng không hề xa xôi. Mặt trời trên cao khá là xa, nhưng lúc ta lấy một cái gương hướng về nó, một cái bóng của mặt trời ngay lập tức xuất hiện. Giống như vậy, lúc mà ta có niềm tin và lòng sùng mộ lực gia trì của chư Phật, Pháp và Tăng sẽ đến. Sự gia trì này được cho là giống như cái móc câu, khi sự cởi mở xảy đến vào lúc có niềm tin được so sánh với chiếc nhẫn. Cái móc tóm lấy cái nhẫn, như niềm tin và lòng sùng mộ mở cánh cửa hoàn toàn giúp chúng ta nhận lực gia trì.

Để tăng cường sự kết nối với Phật, Pháp và Tăng, rất nhiều người đã nương tựa vào ba phẩm tánh không sai lầm: phẩm tánh không sai lầm của những

lời dạy của Phật, phẩm tánh không sai lầm của những lời nói của những bậc tôn quý và các bậc đạo sư giác ngộ, và phẩm tánh không sai lầm của những chỉ dẫn khẩu truyền của vị đạo sư gốc, điều mà họ đưa vào thực hành. Bằng cách phối hợp ba phẩm tánh không sai lầm này với kinh nghiệm tự thân, rất nhiều người có thể đạt đến trạng thái hoàn toàn thoát khỏi hoài nghi. Hơn thế nữa, họ đạt đến những thành tựu lớn lao bởi thế có thể bay trên bầu trời, đi xuyên qua núi đá, và không để lại thân xác mà đi thẳng đến các cõi tịnh độ lúc chết. Một số có thể đi một khoảng cách xa mà không bỏ lại thân thể. Ví dụ, vào thời của vị Karmapa đầu tiên, rất nhiều học giả Ấn Độ đến Tây Tạng. Sau khi gặp Đức Karmapa, họ nói với người khác, “Chúng tôi biết lão già với cái khuôn mặt khi này rất rõ. Hẳn đến Ấn Độ nhiều lần và tham gia vào rất nhiều tiệc cúng dường với Đạo sư chúng tôi.” Trên thực tế, ngài Karmapa không hề được biết là từng rời khỏi Tây Tạng, nhưng một đạo sư vĩ đại như ngài có khả năng bay đi đến những bữa tiệc cúng dường ở rất xa và trở về một cách thoải mái.

Bằng việc phối hợp những phẩm tánh không sai lầm với kinh nghiệm tự thân của chúng ta, ta có thể đạt đến trạng thái hoàn toàn thoát khỏi hoài nghi. Nó không giống như việc ta được bảo rằng, “Đừng hoài nghi! Hãy tin tưởng!” Nó không giống như thế. Người ta hoàn toàn có thể thoát khỏi sự hoài nghi thông qua ba phẩm tánh không sai lầm này. Vô số các hành giả đã đạt được điều đó. Chính tôi cũng không hề nghi ngờ gì về những lời dạy của Phật.

Có các đời quá khứ và có các đời tương lai; có những kết quả chắc chắn từ những hành động tốt và xấu; có những cõi cao hơn và những cõi thấp hơn. Nguyên nhân tôi cảm thấy chắc chắn về điều này chính là ba phẩm tánh không sai lầm nêu trên. Nếu tôi chỉ nương tựa vào bản thân, tôi sẽ không thể đạt đến sự chắc chắn này bởi tôi chưa bao giờ viếng thăm các cõi cao hơn hay đi đến địa ngục, và tôi cũng không thể nhìn thấy các đời quá khứ hay tương lai. Bởi thế tôi không thể dựa vào sự đánh giá của bản thân. Nguyên nhân tôi có thể xuất hiện một cách tự tin là bởi tôi sử dụng ba phẩm tánh không sai lầm này như một sự chứng thực.

Điều gì thực sự giá trị? Sự tái sinh với thân người quý giá, thân này, được ban cho chúng ta bởi cha và mẹ. Chúng ta có đủ mọi giác quan hoàn hảo, chúng ta thông minh và có khả năng hiểu – đó là một thuận duyên tốt lành, như là viên ngọc quý. Một sự tương đồng khác so sánh việc có thân người quý giá với việc đi trên hòn đảo đầy ngọc báu. Với trường hợp này, điều cực kỳ quan trọng là không đứng với tay đút túi quần hay khoanh tay trước ngực. Cuộc đời này nên được sử dụng và tận dụng tối đa, để chúng ta không trở về tay trắng.

Ngay bây giờ, bởi chúng ta đã có thân người quý giá, chúng ta thông minh, thực tế, và có thể thực hiện phần lớn các dự định. Nhưng điều gì xảy ra nếu chúng ta là súc sinh sống trong rừng hay trên núi? Điều gì sẽ là khả năng quyết định tương lai của chúng ta? Chúng ta không thể nhận giáo lý và thực hành chúng. Hiện tại, chúng ta sở hữu thân người quý giá và có sức mạnh và cơ hội thực hành Pháp. Chúng ta dứt khoát nên làm như thế.

Giờ đây, chúng ta đang ở ngã tư đường, nơi ta có thể đi lên hay xuống. Đi xuống không đòi hỏi nỗ lực về phần chúng ta; nó dễ dàng đạt được bởi thiên hướng tự nhiên của chúng ta là tiếp tục các thói quen cũ về các cảm xúc tiêu cực. Mặc khác, thực hành Pháp đòi hỏi nỗ lực; nó cần phải được vun bồi. Nó giống như cố gắng lăn một tảng đá lớn lên đỉnh đồi. Nó không thể tự lên đó; nó phải được đẩy lên. Nếu chúng ta thả nó, nó sẽ tự lăn xuống. Chúng ta không cần giúp gì. Giống như vậy, chúng ta không cần nỗ lực vào việc có cảm xúc tiêu cực; chúng đến một cách tự động bởi chúng là tập khí. Thực hành đức hạnh và tránh xa ác hạnh là điều đòi hỏi nỗ lực.

Đức Phật nói về tri kiến tuyệt đối mà cắt đứt gốc rễ của tam độc. Nếu chúng ta muốn kết thúc luân hồi và vượt qua đại dương của khổ đau luân hồi, chúng ta cần thực hành Chánh Pháp mà Đức Phật đã dạy. Mặt khác nếu chúng ta hạnh phúc và hài lòng tiếp tục trong tam giới của luân hồi và không mệt mỏi với việc trải qua vô vàn khổ đau, dĩ nhiên chúng ta không cần thực hành Pháp. Nếu ta nghĩ, “Tôi đang trong vòng tròn của sinh, lão, bệnh rồi lại, sinh, lão, bệnh, tử



không ngừng, và tôi sẽ chỉ tiếp tục như thế,” chúng ta có thể tiếp tục làm thế, và không cần thực hành Pháp. Khi chúng ta kết thúc như một con bò, ta chỉ ăn cỏ, ngủ, tỉnh dậy và luôn trong sự ngu dốt cho đến khi bị giết và ăn. Luân hồi không đòi hỏi những nỗ lực để tự làm cho nó tồn tại. Nó sẽ tiếp tục một cách tự động. Trong bài tụng tên là *Lời xin lỗi van nài cho Rudra*, một câu nói rằng, “Trong quá khứ, con đã khóc đủ để đầy một đại dương. Xương của con trong quá khứ, nếu chất lại, sẽ cao hơn ngọn núi cao nhất của thế giới.”

Nói một cách đơn giản, nếu ta muốn hạnh phúc, ta cần thực hành Pháp, còn nếu ta hài lòng với sự khổ đau, ta chẳng cần phiền lòng với thực hành. Khi lái xe, ta đi đến một cái ngã rẽ ở đường, nơi có thể đi sang trái hay phải, chúng ta hoàn toàn có thể quyết định rẽ sang trái hay phải; lựa chọn là của chúng ta. Giống như vậy, chúng ta muốn rẽ vào đường mà dẫn đến hạnh phúc trong tương lai hay tiếp tục con đường dẫn đến khổ đau bất tận, điều đó hoàn toàn phụ thuộc vào chúng ta. Không ai khác có thể rẽ cho chúng ta. Nhưng nếu chúng ta hướng về giác ngộ và đạt đến Phật quả, ở điểm đó ta có thể làm lợi lạc cho bản thân và vô số hữu tình chúng sinh khác.

Một danh hiệu khác của Phật là *sugata*, nghĩa là “đã đến hỷ lạc”, nơi chốn là thậm chí từ “khổ đau” cũng không được nghe thấy. Hạnh phúc trong đời này, hạnh phúc trong lúc lâm chung, hạnh phúc trong trạng thái trung âm, và hạnh phúc trong các đời tương lai là một con đường để đi. Mặt khác thì luân hồi là đau khổ hiện tại với khổ về bệnh tật, và sau đó với những kinh nghiệm cận tử và sự hỗn loạn trong trạng thái trung âm, dẫn chúng ta đến ba cõi thấp hơn nơi mà chúng ta trải nghiệm khổ đau nhiều hơn. Luân hồi chỉ đi từ tệ đến tệ hơn.

Một hành giả cao cấp sẽ hạnh phúc ngay cả khi đối mặt với bệnh tật hay lúc lâm chung. Ông ta sẽ thấy hoan hỉ khi thấy tử thần bởi ông ấy biết điều đến sau đó sẽ chỉ tốt hơn thôi. Một hành giả tốt đủ tự tin để thấy hoan hỉ khi bệnh chướng xảy đến và hoan hỉ lúc chết, trong khi một người thường thấy nản lòng bởi bệnh tật và thất vọng vào lúc chết. Khi họ phải từ bỏ người thân, con cái và tài sản, họ

vô cùng đau đớn. Mọi điều tốt đẹp mà họ chăm chỉ làm việc để có được giờ đây sẽ mất và người khác sẽ tận hưởng chúng, thực sự, rất buồn.

Ở Tây Tạng, có một thành ngữ, “Khi thấy từ xa, trâu *yak* rất khỏe mạnh và đẹp; gần hơn, trông chúng ốm như cừu; nhưng dưới đám lông cừu, chúng đầy rận và bệnh ghẻ.” Nói cách khác, khi chúng ta nhìn người khác từ xa, họ có vẻ hạnh phúc, có uy tín, bạn bè và tài sản. Nhưng khi lại gần sẽ thấy họ không thực sự rất hạnh phúc và hoàn cảnh thì không phải lý tưởng đến vậy. Luôn luôn có điều gì đó để phàn nàn, và khi chúng ta đến rất gần và quán sát những cảm xúc nội tâm của họ, mỗi người đều rất lo lắng và mang trên mình những gánh nặng. Không ai có được hạnh phúc hoàn hảo. Đó là lý do tại sao Đức Phật gọi luân hồi là đại dương đau khổ, chứ không phải đại dương hỷ lạc. Nhưng tôi không cần phải thuyết phục bạn về điều này; bạn có thể hiểu nó từ chính kinh nghiệm của bản thân.

Đừng chỉ nghe những lời tôi nói, mà hãy quyết định xem điều gì thực sự ý nghĩa để theo đuổi trong cuộc đời này. Tôi chỉ đang cố gắng gợi lại trí nhớ cho bạn và làm sáng tỏ điều đã được biết rõ. Tuy nhiên, các hình tướng, thứ bạn nghĩ, nhìn, nếm và chạm đều rất quyến rũ. Nếu chúng ta cho phép bản thân bị cuốn đi bởi tâm không kiên định, mặc dù có thể ta thực sự muốn thực hành Pháp, nó cũng sẽ bị hoãn lại. Chúng ta nghĩ, “Ồn thôi, nếu không phải hôm nay, ngày mai tôi có thể thực hành hoặc là sang tháng hay năm sau. Hoặc là không bao giờ. Khi tôi lớn, tôi chơi xung quanh và không thể thực hành Pháp. Bây giờ tôi già và quá yếu nên chẳng thể thực hành. Chao ôi! Tôi phải làm gì.” Hãy tự quyết định: bạn có thể thực hành Pháp hay không?

Nếu chúng ta áp dụng giáo lý, lợi lạc đầu tiên sẽ là cho chính chúng ta. Sau đó, sau khi ta đã chăm sóc được cho bản thân, ta có thể giúp đỡ vô số hữu tình chúng sinh khác. Mặt khác, nếu ta không thể thành công trong việc làm lợi lạc bản thân và người khác thông qua thực hành Pháp, ta cũng sẽ không thêm gì vào đại dương luân hồi, mà chỉ thêm chúng ta vào đám đông đang du ngoạn trong những

cõi thấp. Điều đó chẳng có lợi lạc gì. Chẳng phải là đạt giác ngộ và rời bỏ luân hồi tốt hơn là chỉ thêm chính chúng ta vào vô số hữu tình đang khổ đau trong những cõi thấp hay sao?

## QUY Y BÍ MẬT

*Nam mô*

*Con xin quy y cho đến ngày giác ngộ*

*Vào bản tánh trống rỗng, Pháp thân*

*Vào bản tánh nhận thức, Báo thân*

*Vào khả năng nhiều phần, Hóa thân*

***Đức Liên Hoa Sinh***

Các quan niệm nhất định trong Đạo Phật giống như quan niệm của người phương Tây về một vị chúa toàn tri, đầy sức mạnh. Thứ gần nhất với sự thần thánh này ba thân: Pháp thân, Báo thân và Hóa thân. Mặc dù chúng ta gọi ba thân này là “Chúa” [*God* trong tiếng Anh], điều đó không thực sự quan trọng. Tôi sẽ giải thích ba thân này là thế nào.

Đầu tiên, Pháp thân, tràn khắp như hư không; trên thực tế, nó là bản tánh không sai lầm của tâm chúng ta. Báo thân giống như ánh sáng của mặt trời, và phẩm tánh có thể nhận thức của tâm. Hóa thân giống như hình ảnh cầu vồng trong không gian, và hành động vì lợi lạc của tất cả chúng sinh. Bên ngoài, chúng ta có thể nghĩ về tam thân này như là hư không, ánh sáng mặt trời và cầu vồng, như ý nghĩa của các biểu tượng này nằm trong tâm chúng ta.

Giáo Pháp được cấu trúc thành hai khía cạnh: phương tiện và trí tuệ, được biết đến trong tiếng Phạn là *upaya* và *prajna*. Khía cạnh phương tiện là việc quán tưởng chư Phật phía trước bản thân và tham gia vào các thực hành khác nhau. Khía cạnh trí tuệ là việc nhận ra rằng chư Phật luôn ở trong Phật tánh của chúng ta, bản tánh của tâm chúng ta. Nguyên do chúng ta có thể giác ngộ là bởi vì

bản tánh giác ngộ luôn hiện hữu trong chúng ta. Vị Phật thực sự là bản tánh của tâm chúng ta, khía cạnh trí tuệ.

Tuy nhiên, chỉ điều này là không đủ, bởi Phật tánh bị che lấp bởi những che chướng. Để xua tan điều đó, chúng ta cần những phương tiện, thứ mà cung cấp con đường tịnh hóa các che chướng và tích tập hai sự tích lũy của công đức và trí tuệ. Một thực hành trong đó chúng ta nghĩ rằng vị Phật ở bên ngoài chúng ta, lơ đi vị Phật bên trong, sẽ chẳng mang đến giác ngộ hoàn toàn. Nếu chúng ta mong chờ một vị Phật trên bầu trời đến cho chúng ta tất cả các thành tựu thông thường và siêu việt, chúng ta đang đặt hy vọng vào đối tượng bên ngoài. Bản tôn tối thượng nằm ở bên trong tâm chúng ta. Chúng ta đạt giác ngộ bằng cách nhận ra bản tánh chân thật của tâm và rèn luyện trong nhận thức đó.

Mọi giáo Pháp đều có hai khía cạnh: tương đối hay giả và tuyệt đối hay thật. Việc quán tưởng vị Phật ở bên ngoài chúng ta là giả, và điều này chưa đủ để giác ngộ. Nền tảng để giác ngộ là việc trải nghiệm vị Phật trong chính chúng ta. Nhưng nhận thức về khía cạnh thật này lại phụ thuộc vào khía cạnh giả tạo kia, bởi nó được thực hiện bằng cách cúng dường, tịnh hóa các che chướng, và tích tập các tích lũy với sự giúp đỡ của vị Phật được tưởng tượng bên ngoài mà chúng ta có thể xua tan các che chướng và nhận ra vị Phật bên trong.

Việc quy y nghĩa là đặt niềm tin của chúng ta vào Phật, vào vị thầy. Điều ngài dạy được biết đến là Pháp, và các hành giả vĩ đại, người đi theo giáo lý nào gọi là Tăng. Nếu chúng ta nhìn vào chính bản thân hiện nay, chúng ta có thể thấy rằng bản thân chúng ta thiếu đi sức mạnh để giác ngộ. Bằng cách đặt niềm tin vào Tam Bảo, chúng ta nhận được sự gia trì, điều này làm cho giác ngộ trở nên dễ dàng hơn. Nhưng hãy hiểu rằng nền tảng thực sự của việc đạt đến giác ngộ được tìm thấy ở bên trong chúng ta.

Tiềm năng giác ngộ này luôn hiện hữu là bản tánh của tâm chúng ta. Nhận ra sự thật đó là khía cạnh trí tuệ. Sau đó, để trợ giúp cho điều này, chúng ta áp dụng phương tiện – quán tưởng Phật, tán thán, và tiến hành các kiểu thực hành

quan niệm khác nhau. Con đường chân chính của chư Phật là sự hợp nhất của phương tiện và trí tuệ. Sẽ là không đủ nếu chỉ áp dụng phương tiện, nghĩ rằng bậc Tôn quý ở bên ngoài và cúng dường và tán thán hình ảnh bên ngoài. Chỉ bằng cách hợp nhất hai khía cạnh phương tiện và trí tuệ chúng ta mới đạt đến giác ngộ.

Một ví dụ thông thường cho sự hợp nhất phương tiện và trí tuệ là mang theo một người, mà người đó biết làm ra chiếc máy bay, khía cạnh trí tuệ, với tất cả vật liệu cho chiếc máy bay, phương tiện. Có đủ các bộ phận của một chiếc máy bay là không đủ. Việc có người biết làm ra máy bay thôi cũng chưa đủ. Cách duy nhất là hợp nhất hai phần đó và chiếc máy bay sẽ được tạo ra.

Theo truyền thống Kim Cương thừa, người ta phối hợp phương tiện là giai đoạn phát triển với khía cạnh trí tuệ trong giai đoạn hoàn thiện. Giai đoạn phát triển đòi hỏi việc quán tưởng – tạo thành hình ảnh của đấng thiêng liêng – tán thán, sám hối, cúng dường, và nhiều phần khác trong thực hành nghi quỹ. Giai đoạn hoàn thiện liên quan đến việc nhận ra bản tánh của tâm bằng việc quán sát vào người quán tưởng, như thế mang Phật tánh vào kinh nghiệm thực tiễn. Giai đoạn phát triển là cần thiết bởi vì hiện tại chúng ta là người thường, và một người thường thì chưa giác ngộ, chưa ổn định trong việc nhận ra Phật tánh. Chúng ta chưa hề có đủ sức mạnh, bởi vậy chúng ta khẩn cầu sự giúp đỡ từ chư Phật và Bồ Tát. Ví dụ, bằng cách cúng dường bảy nhánh, chúng ta tịnh hóa các che chướng, xua tan những thứ ngăn cản việc đạt được sự thấu suốt đích thực. Khía cạnh trí tuệ là bản tánh của tâm. Cả phương tiện và trí tuệ đều rất cần thiết. Chúng hỗ trợ lẫn nhau. Chỉ áp dụng phương pháp giống như chỉ lấy vỏ khô mà không lấy lõi ngô – điều này là chưa đủ.

Một ví dụ khác là khi ai đó học để trở thành một thầy thuốc Tây Tạng. Anh ta bắt đầu với khía cạnh trí tuệ, học cách nhận ra các bộ phận khác nhau của cơ thể, cách chẩn đoán bệnh, các phương thuốc để điều trị thành công và tương tự. Tuy nhiên, kiến thức như thế là chưa đủ để trị bệnh; thầy thuốc cũng phải có thứ thuốc cần thiết. Bởi thế tích tập các dược thảo và pha chế thuốc là khía cạnh

phương tiện. Chính sự hợp nhất giữa hai khía cạnh này, phương tiện và trí tuệ, mới cứu chữa được người bệnh.

Từ tương đương với một vị Chúa hay Đấng Thần thánh trong Phật giáo là Phổ Hiền [*Samantabhadra*], trong tiếng Anh là Ever-Excellent [Đấng Tuyệt vời], tức Pháp thân nguyên thủy Phật. Khi Phật Phổ Hiền thị hiện ở cấp độ Báo thân, ngài chính là *Vajradhara*, Kim Cương Trì. Hóa thân của ngài là *Vajrasattva*, Kim Cương Tát Đỏa. Có rất nhiều các vị Bồ đề tôn trong Phật giáo, nhưng bản tánh cơ bản của các ngài, nguồn gốc các ngài thị hiện, là Pháp thân Phật Phổ Hiền, Báo thân Phật Kim Cương Trì, và Hóa thân Phật Kim Cương Tát Đỏa. Chư bồ đề tôn không liên quan đến nhau như một mối quan hệ gia đình, với một vài là cha mẹ và số khác là con cái. Thân các ngài là tự sinh khởi, trong khi tâm các ngài là trí tuệ thanh tịnh, sự tỉnh giác bản sinh.

Thân tự sinh khởi của Pháp thân giống như hư không, hoàn toàn vượt khỏi bất kỳ cấu trúc hay quan niệm nào. Báo thân giống như ánh sáng cầu vồng. Hóa thân hiển bày ở cấp độ vật lý trên thế giới này mà không tách khỏi hai thân kia. Một ngàn Hóa thân Phật sẽ xuất hiện trong thời kỳ hiện tại của thế giới, được biết đến là Hiền kiếp. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni là vị thứ tư trong một nghìn vị này. Các Hóa thân Phật đầu tiên thị hiện và sau đó thu lại. Với trường hợp của Phật Thích Ca, có một tỷ hóa thân, nghĩa là một tỷ vị Phật Thích Ca cùng lúc trong các cõi giới khác nhau.

Mọi thứ xuất hiện từ Pháp thân, ra ngoài Phật Phổ Hiền. Báo thân chính là sự hiển bày của Pháp thân và được đại diện bởi ngũ bộ Phật. Từ Báo thân xuất hiện Hóa thân, các bậc thị hiện làm lợi lạc chúng hữu tình. Để làm lợi lạc nhân loại, một vị Phật xuất hiện dưới hình tướng con người; vì thế một nghìn vị Phật của kiếp này đều thị hiện dưới hình tướng con người. Nếu các vị Phật không xuất hiện dưới hình tướng con người, làm sao chúng ta có thể gặp các ngài và nhận được giáo lý? Chúng ta không thể nhận thức được cấp độ Báo thân, và không cần nói, người thường thì không thể nhìn thấy cấp độ Pháp thân. Các hóa thân thị hiện

như là các vị thầy bằng xương bằng thịt, giống như Đức Thích Ca Mâu Ni. Những vị này truyền bá giáo lý, Phật Pháp. Bởi mọi người có các căn cơ khác nhau, có ba hay chín cấp giáo lý, thường được biết đến là chín thừa.

Các vị thầy này được biết đến là các Đấng Điều phục, trong khi các kiểu chúng sinh khác nhau – địa ngục, nga quý, súc sinh, người, A Tu La và trời là những kẻ bị điều phục. Những bậc điều phục là các hóa thân của chư Phật, mà xuất hiện trong từng cõi. Một vị Phật là người đã hoàn thiện mọi thứ mà phải hoàn thiện vì lợi lạc của chính ngài. Tất cả các hoạt động của ngài hướng đến việc làm lợi lạc cho người khác. Một vị Phật xuất hiện chỉ vì người khác.

Chư Phật thị hiện trong sáu cõi, không chỉ cõi nhân. Trong các cõi trời, Phật được biết đến là *Shakra*, vua của các vị trời. Trong các vị A Tu La, ngài là *Taksang*, trong cõi người, ngài là Phật Thích Ca, trong cõi súc sinh, ngài là Sư Tử Quyết đoán, trong cõi nga quý, ngài là Miệng Cháy rực, và trong cõi địa ngục ngài là *Dharmaraja*. Phần lớn chúng sinh nhận thấy các hóa thân Phật này là các vị vua hay kẻ trị vì của các cõi giới khác nhau của họ. Các hóa thân xuất hiện theo bốn cách khác nhau. Các hóa thân được tạo ra là các bức ảnh linh thiêng, như là ba bức tượng nổi tiếng, được giữ từ đầu ở Đại Bảo tháp Bồ Đề Đạo Tràng, hai trong số đó hiện ở Lhasa. Như thế có một Hóa thân tối thượng, mà theo các Kinh điển, là Đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Hóa thân tối thượng của giáo lý Kim Cương thừa là Đức Liên Hoa Sinh, người thị hiện là một tử vị Liên Hoa Sinh cùng lúc. Đây là các Hóa thân tái sinh, các vị Đạo sư vĩ đại mà trong truyền thống Tây Tạng được biết đến là các vị *tulku*. Cuối cùng, cũng có các Hóa Thân đa dạng, xuất hiện dưới nhiều hình tướng khác nhau để ảnh hưởng hay làm lợi lạc chúng sinh tùy theo căn cơ của họ. Những hóa thân này có thể xuất hiện dưới rất nhiều các hình tướng, bao gồm các chiếc cầu hay thuyền. Chư Phật có thể hiện bày theo nhiều hình tướng, theo cách mà vượt xa sự thống trị của con người bình thường.

Bây giờ tôi sẽ giải thích mối quan hệ giữa tam thân. Pháp thân giống như hư không, trong đó có chỗ cho các hiện thân của hai thân còn lại. Hư không là



tràn khắp: không gì xuất hiện hay biến mất bên ngoài nó, mọi thứ hiển bày và cuối cùng tan biến trong hư không vô tận. Báo thân giống như mặt trời, xuất hiện trên bầu trời và tỏa ra ánh sáng bất biến. Và Hóa thân giống như mặt nước, thứ phản chiếu mặt trời. Một mặt trời có thể có đồng thời hàng tỷ bóng trên nước, nơi nào có nước, nơi đó có bóng của mặt trời.

Hóa thân hiển bày theo mọi cách khác nhau, bao gồm tối thượng, được tạo ra, tái sinh và đa dạng, không tách biệt khỏi Báo thân và Pháp thân, và hài hòa với điều cần thiết để làm lợi lạc chúng sinh. *Nirmanā* nghĩa là được biến thành, như là sự xuất hiện diệu kỳ. Những bậc đã làm chủ sinh tử không giống như người thường chúng ta, người chẳng thể rời bỏ hay đi vào các hóa thân một cách tự nguyện. Sự tái sinh của chúng ta bị quyết định bởi sức mạnh của nghiệp lực, nhưng Hóa thân thì không bị trói buộc bởi luật nhân quả. Hóa thân giống như một sự phản chiếu của mặt trời [cái bóng]. Báo thân giống như mặt trời trên cao không thể xuất hiện ngoài hư không hay không có hư không; hai thân này không thể tách biệt. Tương tự vậy, bóng của mặt trời trên nước không thể xuất hiện mà không có mặt trời. Mặc dù chúng ta gọi tam thân bằng ba tên gọi khác nhau, về bản chất chúng không thể tách rời. Sự bất khả phân của tam thân, đôi khi được biết đến là “thân bản chất”, thân thứ tư, bản tánh của tâm chúng ta. Pháp thân, Báo thân và Hóa thân được miêu tả bên ngoài chỉ là các biểu tượng. Điều chúng liên quan đến, ý nghĩa thực sự, là bản tánh của tâm chúng ta.

## LÒNG SÙNG MỘ VÀ TỪ BI

*Sự hiển bày của lòng bi mẫn tràn khắp không ngăn trở  
Trong khoảnh khắc của tình yêu thương, bản tánh trống rỗng phơi  
bày.*

*Nguyện cầu cho chúng con liên tục thực hành, ngày và đêm,  
Con đường tối thượng của sự hợp nhất, thoát khỏi mọi lỗi lầm.*

***Đức Karmapa Rangjung Dorje***

Điều kiện tuyệt vời nhất cho việc nhận ra tri kiến chân thực của tánh không là khởi lòng sùng mộ hướng lên các bậc giác ngộ và khởi lòng từ bi xuống tất cả chúng hữu tình. Điều này được đề cập trong ***Lời khẩn nguyện Đại thủ ấn*** của Đức Karmapa đời thứ 3, ngài Rangjung Dorje. Bài chứng đạo ca rộng lớn vô cùng này giải thích các giáo lý về nền tảng, con đường và kết quả, cũng như mọi điểm trọng yếu cho Đại thủ ấn, Đại toàn thiện và Trung Đạo. Một trong các dòng trong đó là “Trong khoảnh khắc của tình yêu thương, bản tánh trống rỗng phơi bày.” Ở đây “tình yêu thương” cần phải được hiểu là cả lòng sùng mộ và từ bi. Trong khoảnh khắc của lòng sùng mộ, chúng ta khắc ghi sự cao quý của bậc đạo sư và chư đạo sư trong truyền thừa, làm điều này một cách chân thành, không giả tạo. Người ta nghĩ về những phẩm tánh lớn lao của các ngài với niềm kính ngưỡng và sùng mộ đích thực đến mức tóc dựng ngược lên và nước mắt tuôn rơi. Sự đánh giá cao chân thành này nên là chân chính, bởi vì chỉ thông qua lòng từ bi của đạo sư mà bản tánh của tâm mới có thể được hiểu. Từ thái độ này, lòng sùng mộ lớn lao được cảm nhận, bóc trần tâm chúng ta. Chính lúc đó, chúng ta nhận ra diện mạo tự nhiên của *rigpa* một cách không chệch đi đâu.

Giống như vậy khi suy nghĩ với lòng từ bi hướng về mọi hữu tình chúng sinh. Mặc dù họ sở hữu trí tuệ tự sinh khởi, họ không nhận ra nó, duy trì trong vô

minh đời này sang đời khác. Đuổi theo các kinh nghiệm ảo mộng của luân hồi, họ trải qua vô vàn khổ đau. Điều đó không giống như chúng ta, những hành giả Phật Pháp, có bản tánh giác ngộ của *rigpa* mà họ không có. Mọi người hoàn toàn bình đẳng; tuy nhiên, không biết bản tánh của mình, chúng hữu tình không ngừng trải qua khổ đau. Suy nghĩ theo cách này, người ta sẽ khởi lên sự thương cảm và bi mẫn lớn lao. Vào chính khoảnh khắc của lòng bi mẫn chân thực đó, như khoảnh khắc của lòng sùng mộ đích thực, bản tánh trống rỗng phơi bày.

Trong truyền thống Kagyu và Nyingma, người ta nói rằng, lòng sùng mộ là thứ thuốc có thể chữa bách bệnh. Nếu người ta chỉ tập trung vào lòng sùng mộ, người ta chẳng cần giành nhiều năm để nghiên cứu tranh luận, triết học, ngữ pháp, nghệ thuật và nhiều môn khác. Trong quá khứ, hàng nghìn hành giả đạt giác ngộ thông qua con đường của lòng sùng mộ kết hợp với con đường Đại thủ ấn và Đại viên mãn. Lờ đi lòng từ bi, sùng mộ và sự từ bỏ giống như con chim cố gắng bay mà không có cánh: điều hoàn toàn không thể. Các bạn cần nhớ câu nói nổi tiếng: “Lòng sùng mộ là đầu của thiền định, sự ghê tởm là bàn chân của thiền định và không xao lãng là trái tim của thiền định.” Lấy một ví dụ tương tự, hãy xem một người: nếu chúng ta gọi tri kiến tánh không là trái tim, lòng sùng mộ là đầu, và từ bi là chân, liệu rằng anh ta có thể đi khắp nơi với chỉ trái tim là tánh không? Liệu rằng anh ta có thể đi mà không cần chân?

Lòng sùng mộ và từ bi không được đề cập ở đây đơn giản bởi vì chúng ta cần cảm thấy chúng. Mà nguyên nhân trực tiếp là để vun bồi chúng. Các giáo lý đề cập rằng từ bi và sùng mộ không nên giả dối, nhưng điều này không xảy ra một cách tự động ngay từ đầu. Chúng ta cần vun bồi chúng, nỗ lực để tạo ra cảm xúc này. Nói cách khác, ban đầu, chúng ta cần dựa vào ý nghĩa quan niệm để có thể có lòng từ bi và sùng mộ.

Hãy nghĩ về nó như thế này: chúng ta sẽ không biết giáo Pháp hay cách thức đạt đến giải thoát nếu không nhờ có chư Phật, các giáo lý của ngài, và môn đồ hoàn hảo của các ngài. Chư Phật không như là chính ai đó; các ngài có các

phẩm tánh vĩ đại. Khắc ghi điều này trong tâm một cách tự nhiên và chắc chắn khởi lên lòng sùng mộ. Giống như vậy, để khởi lên lòng từ bi, hãy nghĩ về sự thật rằng mọi hữu tình đều là cha mẹ của chúng ta. Như thế, họ liên quan đến chúng ta mật thiết. Nếu chúng ta thực sự nghĩ về việc chúng sinh đang khổ đau, điều mà họ trải qua, chúng ta không thể không cảm thấy từ bi. Khi chúng ta nghĩ về khổ đau của họ, có một nguyên nhân thực sự cho sự thương xót.

Khi đã dần dần vun bồi lòng sùng mộ và từ bi, chúng ta có thể sử dụng chúng như một sự hỗ trợ để nhận ra một cách chân thực *rigpa*. Dần dần, trình tự sẽ đảo ngược. Phẩm tánh tự nhiên của việc nhận ra trạng thái trần trụi *rigpa* là lòng sùng mộ và từ bi không giả tạo, mà không cần thiết phải tích tập.

Lòng sùng mộ và từ bi giúp tôn thêm giá trị thực hành tánh không, tri kiến. Khi tất cả hành động sai lầm và che chướng được tịnh hóa thông qua các đức hạnh điều kiện, các đức hạnh không điều kiện tăng lên. Đầu tiên, cần thiết phải tạo ra lòng sùng mộ và từ bi. Chúng là những phương tiện quan trọng để đạt được mục đích. Lòng sùng mộ và từ bi tự nhiên không giả tạo là sự hiển bày của *rigpa*, nhưng không phải cho những người mới bắt đầu. Trong hoàn cảnh của *Dzogchen*, người ta nói rằng lòng từ bi và sùng mộ tự nhiên khởi lên, không chút nỗ lực. Nhưng thành thực mà nói, với những người mới, hoàn toàn không phải như thế. Đầu tiên, chúng ta phải vun bồi lòng sùng mộ và từ bi, nỗ lực vào việc phát triển chúng. Sau đó, khi chúng ta trở nên ổn định trong giác tánh, chúng trở nên không nỗ lực và không giả tạo. Đó là cách thức của Đại thủ ấn, Đại toàn thiện và Trung Đạo.

Thực hành chính yếu của lòng sùng mộ là quy y và thực hành chính yếu của từ bi là phát bồ đề tâm. Nếu chúng ta quán sát, sẽ không thấy một thực hành Kim Cương thừa nào mà không có hai phần này, quy y và phát bồ đề tâm. Hãy nhìn nó theo cách này: khi chúng ta đầu tư lớn vào quy y và phát bồ đề tâm, ta có vốn cho các thực hành cao hơn và thu được lãi từ giai đoạn phát triển, giai đoạn hoàn thiện, và ba thực hành – Đại thủ ấn, Đại toàn thiện và Trung Đạo. Không có

vốn này, ta sẽ chẳng thể làm gì. Lòng sùng mộ và từ bi là vốn cơ bản cho các thực hành Phật giáo.

Nếu chúng ta không thể kết nối với hai kiểu của bồ đề tâm cao quý, chúng ta sẽ không thể tiến gần đến giác ngộ dù là nhỏ nhất; đó là điều chắc chắn. Hai kiểu của bồ đề tâm là bồ đề tâm tương đối, tức từ bi và bồ đề tâm tuyệt đối, sự thấu suốt tánh không. Không có hai điều này, chắc chắn sẽ không có cách nào để tiến gần đến Phật quả. Bất cứ thực hành Pháp nào thiếu hai kiểu bồ đề tâm này sẽ không mang hành giả gần giác ngộ hơn dù chỉ là một bước – tôi xin thề về điều này.

Nếu chúng ta muốn nhanh chóng nhận ra Phật quả, điều quan trọng là hợp nhất phương tiện và kiến thức. Bất cứ thực hành quan niệm nào chúng ta làm nên kết hợp với sự nhận ra bản tánh của tâm. Lòng sùng mộ và từ bi là tinh yếu của thực hành Pháp quan niệm.

Các đạo sư vĩ đại của truyền thừa Kagyu tuyên bố rằng nó là ảo mộng khi dựa vào bất cứ phương pháp nhận ra bản tánh của tâm nào ngoài việc tịnh hóa các che chướng, tích tập các sự tích lũy, và nương tựa vào sự gia trì của một bậc đạo sư chứng ngộ. Điều này nghĩa là dù chúng ta thông minh hay mạnh thế nào, nếu ta không theo một vị đạo sư và thay vào đó ngoan cố thiền định nhiều năm mà không phát triển lòng sùng mộ và từ bi, tịnh hóa các che chướng, và tích tập các sự tích lũy, chúng ta sẽ duy trì trong vô minh.

Bản chất của cả lòng sùng mộ và từ bi thực sự là một: nó là một kiểu yêu thương. Dù cảm xúc đó hướng về những bậc giác ngộ thuần tịnh hay những chúng sinh bình phàm bất tịnh, dù nó là sùng mộ hay từ bi, bản chất vẫn giống nhau: tâm được để hoàn toàn thoát khỏi suy nghĩ vào lúc mà bản tánh trống rỗng phơi bày, và có thể được nhận ra một cách trực tiếp. Trong dòng truyền thừa Kagyu, lòng sùng mộ luôn là phẩm tánh chính để tập trung vào, và bởi thế dòng Kagyu được biết đến là dòng truyền thừa của lòng sùng mộ. Nhưng từ bi hay sùng mộ là như nhau trong việc trợ giúp nhận ra bản tánh của tâm.

Cần phải nhắc lại rằng, sự tu tập của chúng ta về sùng mộ, từ bi, tịnh hóa các che chướng, và tích tập các sự tích lũy cần được kết hợp với sự nhận ra bản tánh của tâm. Nếu không thì, để đạt đến giác ngộ bằng việc sử dụng phương tiện mà không có kiến thức sẽ tốn rất nhiều thời gian – ba đại kiếp, theo truyền thống Kinh điển. Con đường Kim cương thừa thì nhanh hơn nhiều.

## KIM CƯƠNG TẮT ĐỎA

*Hãy quán tưởng sức mạnh của sự hỗ trợ, Kim Cương Tát Đỏa, và đi trước bởi sức mạnh của sự ăn năn, cảm xúc hối lỗi vô bờ và sự tiếc nuối về các hành động xấu xa và lỗi lầm phạm phải, hãy thực hành phương cách đối trị, sức mạnh của sự áp dụng, quán tưởng để trì tụng thần chú.*

***Karmey Khenpo***

Thực hành Kim Cương thừa được cho là tạo ra rất nhiều nguy hiểm lớn lao nhưng cũng có những thuận lợi lớn. Ví dụ về điều này là thành ngữ về con rắn trong ống tre, chỉ có thể đi lên hoặc đi xuống; không có phương hướng nào khác mà con rắn có thể bò đi. Giống như vậy, với hành giả đã bước đi trên con đường Kim Cương thừa chỉ có thể đi lên hay đi xuống. Kim Cương thừa không giống như các thừa thấp hơn, ở đó không có nhiều nguy hiểm nhưng cũng không thể đạt được nhiều điều.

Con rắn không thể sang trái hay phải của ống tre, nó chỉ có thể lên trên hay xuống dưới. Nếu người ta giữ gìn giới nguyện tốt đẹp, duy trì trong tinh giác, chắc chắn trong đời này và thân này, họ có thể đạt được cấp độ Bạc Kim Cương trì hạp nhất, trạng thái giác ngộ hoàn toàn. Nếu người ta không thể giữ gìn giới nguyện bí mật của Kim Cương thừa, họ chắc chắn sẽ đi xuống, chìm vào nơi được gọi là Địa ngục Kim Cương trong Kim Cương thừa hay Địa ngục Vô Gián trong giáo lý Hiền giáo. Đây là một thái cực với hành giả. Thái cực kia là đi đến trạng thái Pháp thân, trong *Dzogchen* điều này được miêu tả là “an hòa nhưng trong trạng thái không che chướng của trí tuệ bên trong.”

Rất khó để giữ gìn giới nguyện. Người ta nói rằng phá vỡ giới nguyện chẳng hề có công đức nào ngoại trừ việc những lỗi lầm như thế có thể dễ dàng tịnh hóa. Một giới nguyện bị mất có thể được tịnh hóa bằng sám hối, bằng cách ăn năn thừa nhận lỗi lầm của bản thân. Điều này thì không đúng với các thừa thập hơn. Ví dụ, khi Biệt giới giải thoát, giới nguyện Tiểu thừa của tu sĩ và cư sĩ bị phá hỏng, chúng hoàn toàn không thể cứu vãn. Giống như đánh rơi một bình gốm, nó sẽ bị hỏng hoàn toàn. Khi một vị tăng phá hỏng một trong các giới chính, toàn bộ 253 giới bị hỏng và mất hoàn toàn. Các giới chính yếu này không thể sửa chữa lại. Nhưng các giới nguyện Kim Cương thừa giống như vết sứt trên bình bằng vàng hay bạc: nó bị rơi, có một vết sứt, nhưng vết sứt có thể được sửa chữa và chiếc bình sẽ như cũ.

Có bốn giai đoạn của sự phạm giới nghiêm trọng: vi phạm, vi phạm lớn [rạn nứt], vi phạm nghiêm trọng, và hoàn toàn làm hỏng. Bất cứ điều gì khác ngoài hoàn toàn làm hỏng thì không gì khác hơn một vết sứt trên chiếc bình bạc, nó có thể được sửa chữa. Người ta có thể sửa chữa các giới nguyện bị hỏng bằng cách áp dụng bốn sức mạnh chữa lành, liên quan đến việc trì tụng thần chú Trăm Âm, cốt tủy về tâm của chư Phật. Bằng cách làm như vậy chắc chắn sẽ sửa chữa các giới nguyện bị mất. Nhưng việc sám hối cần phải được thực hiện trong vòng ba năm; khi ba năm trôi qua mà không có sự sám hối, giới nguyện sẽ mất hoàn toàn và không thể sửa chữa.

Có bốn sức mạnh chữa lành để tịnh hóa các giới nguyện bị hỏng. Đầu tiên là sức mạnh của hỗ trợ. Tốt nhất nó nghĩa là khắc ghi trong tâm sự hiện diện sống động của toàn thể một trăm bốn tôn an bình và phần nộ. Nhưng, bởi tất cả một trăm vị bốn tôn đều hiện thân trong một vị Phật duy nhất, Đức Kim Cương Tát Đỏa, hoàn toàn có thể đơn giản là quán tưởng Đức Kim Cương Tát Đỏa trên đỉnh đầu chúng ta. Quán tưởng một trong hai cách trên được gọi là sức mạnh của hỗ trợ.



Tiếp theo là sức mạnh của phương thức đối trị được áp dụng, giống như là lấy xà phòng và nước rồi rửa tay. Sự chữa lành được áp dụng là thực hành tưởng tượng chúng tụ *HUNG* màu trắng được vây quanh bởi một trăm chúng tử ở trung tâm trái tim ngài Kim Cương Tát Đỏa. Từ chuỗi thần chú quanh chúng tụ *HUNG* ở trung tâm trái tim, ánh sáng chiếu ra mọi phương, cúng dường đến chư Phật và Bồ Tát. Nó cũng chiếu tỏa đến mọi hữu tình chúng sinh, tịnh hóa che chướng và lỗi lầm của họ. Khi ánh sáng này hội tụ trở về, cam lồ bắt đầu chảy xuống từ trung tâm trái tim đức Kim Cương Tát Đỏa. Cam lồ tuôn ra từ ngón chân cái và chảy xuống đỉnh đầu hành giả. Cam lồ trí tuệ này dần tịnh hóa mọi ác nghiệp, che chướng, bệnh tật và ma chướng của chúng ta. Chúng rời khỏi cơ thể qua các lỗ ở dưới. Người ta tưởng tượng mặt đất mở rộng sâu đến chín tầng, nơi Tử Thân và tay chân đang đứng đợi với miệng mở rộng. Họ đánh giá cao tất cả bồ hóng, mù và côn trùng độc rơi xuống vào những chiếc miệng mở to và làm thỏa mãn họ, sau đó họ cũng khởi lên bồ đề tâm. Sau đó, mọi nợ nần về nghiệp được dọn sạch. Trì tụng, tưởng tượng các áp nghiệp chảy xuống và được tịnh hóa bởi cam lồ là hai trong bốn sức mạnh được gọi là sức mạnh của phương thức đối trị được áp dụng.

Thứ ba, cũng vô cùng quan trọng, là sức mạnh của ăn năn. Thực hiện các giai đoạn của thực hành Kim Cương Tát Đỏa mà không có sự ăn năn chân thành không thể tịnh hóa các ác nghiệp trong quá khứ. Thành thực mà nói, một sự tu tập giả bộ thì không hề hiệu quả. Chúng ta cần thực sự hối lỗi sâu sắc vì những lỗi lầm chúng ta có thể ghi nhớ, cũng như cảm thấy ăn năn vì những điều không thể nhớ. Chúng ta đã sống rất nhiều đời trong quá khứ và tập khí hay dấu ấn về nghiệp của mọi hành động đều in sâu trong tâm thức ngay lúc này. Đức Phật từng nói rằng nếu chúng ta lấy toàn thể thế giới và nghiền vụn thành những viên nhỏ kích cỡ quả của cây đỗ tùng, chúng ta có thể đếm số quả này, nhưng chúng ta không thể đếm xem bao nhiêu đời chúng ta có. Ví dụ này được sử dụng để phát triển bồ đề tâm, nhằm minh họa cho số bà mẹ chúng ta đã có trong các đời quá

khứ. Bởi chúng ta có vô số bà mẹ, chúng ta cũng có vô số đời, và mọi ác nghiệp chúng ta làm trong các đời này luôn tiềm tàng hiện hữu là tập khí. Thực hành Kim Cương Tát Đỏa có thể tịnh hóa mọi tập khí xấu tiềm tàng, nhưng chỉ khi chúng ta thấy ăn năn thực sự.

Các kiểu ác nghiệp nghiêm trọng được biết đến là ngũ nghịch tội với kết quả ngay lập tức, nghĩa là người nào phạm phải bất cứ một trong năm tội này sẽ xuống địa ngục ngay khi chết, thậm chí sẽ không qua trạng thái trung ấm. Năm hành động này là giết một vị A La Hán, giết cha hay mẹ, làm chảy máu một vị Phật với ý định xấu, và tạo ra sự bất hòa trong Tăng đoàn. Nhưng thậm chí nghiệp của những hành vi xấu xa như vậy cũng có thể được tịnh hóa bằng cách triệu thỉnh chư vị Bồ tôn an bình và phần nộ hay Đức Phật Kim Cương Tát Đỏa trong tập hội một trăm hành giả Kim Cương thừa. Người đó cởi bỏ tất cả quần áo và tuyên bố thật to lỗi lầm trước những người hiện diện và đến toàn thể chư Phật và Bồ Tát, nói rằng, “Trong thế giới này, không có ai xấu như con. Con đã làm những việc như thế. Nguyên cầu tất cả chư Phật rủ lòng thương đến con! Nguyên cầu tất cả các vị *yogi* và *yogini* xin hãy giúp tôi bằng cách trì tụng Thần chú Trăm Âm!” Sau đó, người đó trì tụng thần chú Trăm Âm một trăm lần cùng lúc với việc lễ lạy, trong trần truồng. Thậm chí ác nghiệp tội tệ nhất cũng được tịnh hóa bằng cách làm như thế. Nhưng điều quan trọng là cảm thấy ăn năn.

Sức mạnh cuối cùng trong bốn sức mạnh là sức mạnh của sự quyết tâm, nghĩa là quyết định chắc chắn rằng dù phải chết cũng sẽ không tham gia vào ác nghiệp đó lần nữa.

Khi người ta đã phát triển bốn sức mạnh này, chỉ trì tụng thần chú Trăm Âm một trăm lần cũng hoàn toàn tịnh hóa các ác nghiệp, mặc dù nó có thể lớn như núi Tu Di. Thực hành bốn sức mạnh này vô cùng mạnh mẽ như một que diêm ném vào núi cỏ khô. Chỉ ném một que diêm vào nó và toàn thể đồng cỏ sẽ cháy trụi.

Tôi thực sự đã nghĩ nhiều về điều này, và càng quán chiếu về các thực hành Kim Cương thừa, về Bồ tôn, thần chú và định, tôi càng thấy ngạc nhiên.

Thực sự, các thực hành này vô cùng diệu kỳ trong việc tịnh hóa các tập khí tiềm tàng trong tâm chúng ta, thứ mà ta đã tích lũy từ vô lượng kiếp. Nó chỉ bởi vì các thực hành này vô cùng rộng mở đến mức mọi lỗi lầm của chúng ta đều có thể được xóa sạch. Các ác nghiệp không có phẩm tánh lợi lạc nào, ngoại trừ việc nó có thể được xóa sạch theo kiểu này. Nếu hiệu quả của thực hành Kim Cương thừa không kỳ diệu đến thế, làm sao người ta có thể giác ngộ hoàn toàn trong chỉ một đời này. Dĩ nhiên, khi các thực hành là thâm sâu, ma quỷ cũng vô cùng mạnh mẽ. Bởi thế, điều quan trọng là có các thực hành oai hùng và thực sự tin tưởng. Thực hành Kim Cương thừa với sự tin tưởng sai lầm, không tin tưởng rằng chúng hiệu quả, sẽ không giúp chúng ta nhiều. Trên thực tế, ý nghĩ như vậy chính là tà kiến, và không có lỗi lầm nào tệ hơn việc nuôi dưỡng những tà kiến. Điều quan trọng là tin tưởng rằng các thực hành Kim Cương thừa vô cùng vi diệu.

Trong hệ thống Kinh điển, người ta tích tập các sự tích lũy và tịnh hóa các che chướng, dần dần tiến về phía Phật quả, điều sẽ đạt được sau ba vô lượng kiếp. Vô lượng là từ để chỉ con số lớn lao được diễn tả là mười theo sau bởi năm mươi hai con số không, và không phải liên quan đến ngày mà là kiếp. Đó là một quãng thời gian vô cùng dài. Thông qua Kim Cương thừa, hoàn toàn có thể đạt được giác ngộ chỉ trong đời này và thân này. Hãy nghĩ về sự khác biệt rõ ràng đó. Sự tu tập Kim Cương thừa không chỉ là cố gắng bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định và trí tuệ; giác ngộ thông qua những điều như thế cần đến ba vô lượng kiếp. Các thực hành Kim Cương thừa vô cùng thâm sâu. Nó được miêu tả là có nhiều phương pháp và không mấy khó khăn, và nó giành cho những người có căn cơ cao. Đây là những phẩm tánh đặc biệt của Mật thừa bí mật. Nếu Kim Cương thừa không thiện xảo đến vậy, giác ngộ trong một đời sẽ hoàn toàn không thể. Kim Cương thừa vô cùng thiện xảo trong các phương pháp để tịnh hóa che chướng và tích tập các tích lũy. Chỉ nghĩ về một vị bổn tôn, Đức Kim Cương Tát Đỏa, và một thần chú, chú Trăm Âm – điều này rất đáng ngạc nhiên.

Một vài người giả vờ họ không có ác nghiệp và họ cũng không tạo ra thêm các ác nghiệp mới. Họ nói, “Tôi không sát sinh. Tôi không nói dối. Tôi không phạm phải các ác hạnh!” Nhưng khi chúng ta quán sát tâm vô minh, chúng ta hiểu rằng mọi ác nghiệp đều do tâm tạo, và trạng thái vô minh của tâm này liên tục tạo ra các ác nghiệp mới. Nếu chúng ta không trong trạng thái *rigpa*, ở đó tam độc đều được tịnh hóa, tâm bình phàm sẽ liên tục tham gia vào một trong ba độc của tâm, và như thế liên tục tạo ra ác nghiệp. Không thể nào phủ định điều đó. Các ác nghiệp vi tế này – cảm giác của sự thích, ghét, và thù ờ – giống như nước chảy trong ống bơm: đỉnh của ống khô còn đáy thì ướt. Làm sao chúng ta có thể giả vờ rằng chúng ta không tạo ra ác nghiệp?

Có hai cách để tịnh hóa các che chướng: thông thường và tối thượng. Cách thông thường là tham gia vào các thực hành quán tưởng, trì tụng, ăn năn và quyết tâm. Các thực hành tối thượng là tịnh hóa trạng thái vô minh của tâm bằng sự thanh tịnh ba phần, bằng việc an trú trong *rigpa*, trong giác tánh bất nhị. Vào thời điểm đó, thứ trói buộc toàn bộ luân hồi sẽ rơi ra. Lỗi lầm hiện hữu sẽ biến mất và lỗi lầm tương lai cũng không được tạo thêm. Trong trạng thái thanh tịnh của giác tánh đó, mọi ác nghiệp và che chướng đều được tịnh hóa. Mọi ác nghiệp được tịnh hóa, như làm màn đêm của một nghìn năm được xua tan lúc ánh đèn được bật lên.

Giống như vậy, thứ mà kết nối tâm người ta với mọi nghiệp xấu từ quá khứ là ý nghĩ quan niệm. Vào lúc ý nghĩ quan niệm biến mất, sẽ không có sợi dây buộc luân hồi lại; nó bị cắt bỏ, giống như sợi dây thừng bị cắt rồi thì không thể buộc. Hãy quán sát vào thứ mà luân hồi dựa trên, và nhận thấy rằng nó là vô minh không ngừng. Sợi dây của các khoảnh khắc vô minh này chính là sự liên tục của vô minh, và nó được gọi là nền tảng của luân hồi. Thứ duy nhất có thể thực sự cắt đứt luân hồi là khoảnh khắc *rigpa*. *Rigpa* thực sự cắt đứt luân hồi.

Khi càng quán chiếu về Pháp, tôi càng cảm thấy kinh hoàng. Giáp Pháp thật kinh ngạc! Nó giống như một di sản thực sự mà chúng ta nhận được. Kiểu di

sản thông thường chúng ta nhận được khi một doanh nhân mất đi giúp ích trong việc kiếm tiền để chăm sóc thân thể, đúng không nào? Đây là những chỉ dẫn để tiếp tục luân hồi. Nhưng thứ mà Phật để lại và truyền xuống chúng ta là những chỉ dẫn để làm trống rỗng luân hồi. Điều đó thực sự rất kỳ diệu!

## BA SIÊU VIỆT

*Đừng quên sự chuẩn bị siêu việt của Bồ đề tâm, phần thực hành chính yếu siêu việt thoát khỏi các quan niệm và phân kết thúc siêu việt của việc hồi hướng công đức.*

***Tulku Urgyen Rinpoche***

*Xin hãy ban cho con sự gia trì để con có thể tu tập trong từ và bi không phân biệt*

*Và trực tiếp nhận ra trí tuệ cùng khởi lên tới thượng*

*Như chư Phật và trưởng tử của các ngài đã làm.*

*Bằng công đức này nguyện mọi chúng sinh hoàn thiện sự tích lũy công đức và trí tuệ*

*Và nguyện cho họ đạt được hai thân linh thiêng từ công đức và trí tuệ đó.*

Phật giáo bắt nguồn từ Ấn Độ, nơi mà đầu tiên nó xuất hiện và cũng là nơi Đức Thích Ca Mâu Ni đạt giác ngộ toàn vẹn. Sau đó Pháp được truyền bá sang nhiều nước khác, trong đó có Nepal, và sau đó là Tây Tạng. Ban đầu ở Ấn Độ, không có nhiều trường phái. Về cơ bản có hai truyền thống là Kinh điển và Mật điển, được biết đến là các giáo lý rộng lớn, và bốn trường phái triết học chính: Vaibhashika, Sautrantika, Duy thức và Trung Đạo.

Tuy nhiên, khi giáo lý được truyền đến Tây Tạng, các dòng truyền thừa mới được đặt tên theo các giai đoạn trao truyền khác nhau. Đầu tiên là Cựu Dịch, hay Nyingma. Bảy dòng truyền thừa tiếp theo được gọi là Tân Dịch. Tựu chung lại các trường phái này tạo thành Tám Cổ xe của Dòng truyền thừa Thực hành. Chúng

là *Nyingma*, *Kadam*, *Sakya*, và *Karma Kagyu*, sau đó *Shangpa Kagyu*, *Shijey* và *Cho*, *Jordruk* và *Nyendrub*. Hiện tại chúng nằm trong bốn trường phái lớn của Phật giáo Tây Tạng là Nyingma, Kagyu, Gelug và Sakya.

Tất cả các trường phái này đều là các giáo lý hoàn hảo của các bậc giác ngộ và mọi thực hành đều là ba sự siêu việt. Khi chúng ta thực hành sự chuẩn bị siêu việt của Bồ đề tâm, bao gồm cả trạng thái tương đối và tuyệt đối của tâm tinh thức; khi chúng ta thực hành phần chính yếu của giai đoạn phát triển và giai đoạn hoàn thiện, thoát khỏi các quan niệm, và khi chúng ta kết thúc với sự hồi hướng công đức và khẩn nguyện vì lợi lạc của chúng sinh khác; chúng ta đang kết hợp mọi giáo lý của Kinh và Mật. Ba sự siêu việt này vì thế cực kỳ quan trọng. Bất cứ thực hành nào chúng ta thực hiện mà có ba sự siêu việt này thì luôn chính xác, trong khi bất cứ thực hành nào thiếu đi chúng không bao giờ thực sự hoàn hảo.

Chúng ta luôn luôn cần nhớ gắn thực hành của chúng ta với ba sự siêu việt này, dù hành động nhỏ bé hay không quan trọng thế nào. Thậm chí khi chúng ta cúng dường một bông hoa hay chỉ một nén hương, hay đi nhiễu quanh một vật linh thánh, điều quan trọng đầu tiên là khởi lên động cơ đúng đắn. Chúng ta nên nghĩ rằng, “Tôi sẽ làm điều này để tịnh hóa các che chướng của bản thân và tích tập các sự tích lũy để làm lợi lạc mọi hữu tình chúng sinh.” Sau khi hoàn thành, chúng ta nên hồi hướng công đức vì lợi lạc của chúng sinh. Theo cách này, bất cứ thiện hạnh nào cũng đều được nhân lên gấp bội, như thế hiệu ứng sẽ lớn hơn một triệu lần so với chỉ làm một hành động tốt đẹp mà không suy nghĩ nhiều về nó.

Sự chuẩn bị là động cơ đúng đắn, được tạo ra bằng cách khởi lên thái độ rộng lớn của Đại thừa và sâu sắc của Kim Cương thừa. Thái độ rộng lớn của Bồ Tát hay giáo lý Đại thừa là từ bi. Chúng ta xem xét tất cả hữu tình chúng sinh, đều là cha mẹ chúng ta, đang chìm trong đại dương mênh mông của luân hồi và khẩn nguyện rằng, “Một mình tôi sẽ cứu tất cả hữu tình chúng sinh này và thiết lập họ trong trạng thái cao quý của giác ngộ hoàn toàn.”

Thái độ sâu sắc của Kim Cương thừa là nhận thức thanh tịnh hay tri kiến cao quý, thấy mọi thứ đều thanh tịnh. Thực hành Kim Cương thừa đòi hỏi phải tưởng tượng thế giới này là Tịnh độ, nơi chúng ta cư ngụ là cung điện linh thánh, mọi chúng sinh nam và nữ là *Daka* và *Dakini*, mọi âm thanh đều là thần chú và những ý nghĩ và cảm xúc của mọi hữu tình chúng sinh đều là sự liên tục của tinh thức bồng sinh rộng lớn. Như thế, hình ảnh, âm thanh và ý nghĩ được nhìn nhận là mạn-đà-la cao quý của Bản tôn, thần chú và trí tuệ. Điều này được gọi là tu tập về quán sát mọi thứ như nó thực sự là, không đặt lên trên thứ gì giả tạo.

Nguyên nhân cho thái độ rộng lớn của chư Bồ Tát, lòng từ bi, đó là giáo lý Đại thừa hướng đến làm lợi lạc cho hữu tình chúng sinh nhiều như hư không. Trong tất cả sáu cõi, không một ai chưa từng là mẹ của chúng ta. Nhưng những chúng sinh này không biết cách đạt được hạnh phúc mà thay vào đó tiếp tục gieo trồng hạt giống cho luân hồi. Nếu chúng ta chân thành quán chiếu điều này, chúng ta không thể không cảm thấy thương xót và từ bi.

Chúng ta thường thấy yêu thương và quý mến với cha mẹ trong đời này. Không chỉ con người có cảm xúc này: cũng có tình yêu thương giữa mẹ với con trong loài vật. Nếu chúng ta hiểu rằng mọi chúng sinh đều là cha mẹ ta, không có cách nào khác cho chúng ta, những con người không cảm thấy yêu quý họ. Nếu chúng ta nghĩ về điều này, ai mà chúng ta mang ơn phước khi có thân người mà chúng ta đang sở hữu hiện tại? Nó được sinh ra từ cha mẹ và đó là lòng tốt rộng lớn. Bởi còn sống, chúng ta có thể thực hành Pháp. Hơn thế nữa, cha mẹ không chỉ cho chúng ta cuộc đời này, mà còn nuôi chúng ta với sự chăm sóc tận tình. Nếu một đứa trẻ sơ sinh bị bỏ rơi lúc mới sinh, nó sẽ không thể sống nhiều hơn một hay hai ngày. Nhưng cha mẹ chúng ta, đặc biệt người mẹ, nuôi lớn chúng ta với sự tốt bụng vô cùng, trải qua vô vàn thử thách. Sao chúng ta không cảm thấy biết ơn?

Rất nhiều người gặp tôi và nói rằng, “Con không biết làm sao để cảm thấy từ bi và vun bồi nó.” Hãy nghĩ như thế này: tưởng tượng rằng mẹ bạn bị kéo lê bởi một tên giết người tàn ác. Hấn cắt tai của bà, kéo lưỡi ra, móc mắt, chặt tay



và chân và cắt cơ thể bà thành nhiều phần. Bạn sẽ cảm thấy sao? Không thể không cảm thấy thương xót và từ bi với bà. Nghĩ theo cách này với mẹ bạn, trải rộng cảm xúc đó ra mọi chúng hữu tình khác, bởi trên thực tế, họ cũng đều là mẹ bạn. Chỉ khác là thời gian, ngoài ra không khác gì hết. Liệu rằng có cách nào để ta có thể không cảm thấy từ bi với mọi chúng sinh nếu ta nghĩ như thế?

Đức Phật dạy rằng chúng ta đều có rất nhiều đời quá khứ, chúng ta sinh ra vào vô số các thân vật lý khác nhau. Nếu xương cốt từ tất cả các thân trong quá khứ được chất thành một đồng, nó sẽ cao hơn của núi Tu Di, ngọn núi của vũ trụ. Trong tất cả các đời này, chúng ta đều có cha mẹ; mọi hữu tình chúng sinh không xót một ai đều là cha mẹ chúng ta ở một lúc nào đó. Chúng ta nên nghĩ về việc làm lợi lạc cho họ ra sao, làm sao để đền đáp công ơn của họ - không chỉ với cha mẹ trong đời này mà là tất cả hữu tình không thành kiến hay phân biệt. Kiểu thái độ này, không phân biệt hữu tình chúng sinh, là xả vô lượng, một trong tứ vô lượng. Ý tưởng về xả là coi mọi người như nhau, không nghĩ rằng một vài người là bạn và số khác là thù.

Bây giờ chúng ta không thể giả vờ rằng chúng ta không biết cách tạo ra lòng từ bi. Nhưng thái độ rộng lớn của một vị Bồ Tát không chỉ là từ bi; đó là khát vọng và ý chí muốn làm lợi lạc và thiết lập chúng sinh không xót một ai trong trạng thái giác ngộ tối thượng vô song.

Kế đó, phân thực hành chính yếu siêu việt thoát khỏi những quan niệm chủ yếu liên quan đến giai đoạn hoàn thiện, nhưng cả giai đoạn phát triển và hoàn thiện đều nằm trong phần này. Đầu tiên, giai đoạn phát triển: từ “phát triển” nghĩa là tạo ra về tinh thần, quán tưởng hay tưởng tượng. Giai đoạn hoàn thiện chính là bản tánh tuyệt đối, thoát khỏi những quan niệm. Nắm giữ quan niệm là giai đoạn phát triển; thoát khỏi quan niệm là giai đoạn hoàn thiện.

Trong giai đoạn phát triển, tưởng tượng thế giới bên ngoài là một cõi tịnh độ. Điều này không liên quan đến một thế giới mà nó không phải là, bởi mọi thứ đều được tạo thành từ năm đại, và bản tánh thanh tịnh của năm đại, từ vô thủy,

là năm vị phối ngẫu của năm vị Phật. Trong khía cạnh này, những người ngoại đạo của các truyền thống cổ xưa cũng như là những Phật tử, sở hữu một vài nhận thức thanh tịnh về thế giới. Những người ngoại đạo không coi năm đại là bình thường hay là báng bổ, mà là bản chất của các vị trời đất, nước, lửa và tương tự. Phật tử Kim Cương thừa coi năm đại trong bản tánh thanh tịnh của chúng là năm vị Phật mẫu.

Hơn thế nữa, mọi chúng sinh không sót một ai đều gồm năm đại và năm uẩn. Trong khía cạnh bất tịnh, năm uẩn là thân vật lý, cảm giác, quan niệm, tính cách và hiểu biết. Nhưng trong khía cạnh thanh tịnh, chúng là năm vị Phật phụ. Đó là lý do cho khẳng định “mọi chúng sinh đều là chư Bồ tôn phụ và mẫu.” Nền tảng cho khẩu là prana hay khí, và nền tảng cho khí là khí trí tuệ mà tạo nên các *dharani*, *vidya-mantra* và *guhya-mantra* của mọi đẳng giác ngộ. Cũng vậy, bản tánh của mọi ý nghĩ và cảm xúc của bất kỳ chúng hữu tình nào về bản chất là tinh thức nguyên sơ, tâm của mọi Đấng Chiến thắng. Bằng cách rèn luyện trong nhận thức thanh tịnh như thế, chúng ta không phải là đang giả vờ về một thứ gì đó không có; đơn giản chúng ta công nhận thứ mà nó thực sự là, chỉ như là công nhận vàng là vàng.

Trên thực tế, mọi hình dạng, âm thanh và ý nghĩ đều là bồ tôn, thần chú và trí tuệ. Trí tuệ nghĩa là định hay trạng thái chứng ngộ của tâm của các Đấng Chiến thắng. Đầu tiên chúng ta cần hiểu rằng: Điều này chính là coi những thứ như chúng vốn là. Thêm vào ý nghĩ tri thức, chúng ta cần có trải nghiệm. Trải nghiệm trong hoàn cảnh này nghĩa là nhận ra rằng bản tánh của thức là trí tuệ và rằng bản tánh của ý nghĩ là tinh thức không quan niệm, và để tâm trong trạng thái tự nhiên, thuần khiết. Đây là phần thực hành chính yếu siêu việt thoát khỏi những quan niệm.

Coi thân chúng ta là thân Kim Cương, khẩu là khẩu Kim Cương và ý là ý Kim Cương chính là giai đoạn phát triển. Tóm lại, trong Phật tánh ngự trị thân, khẩu và ý của các Đấng Chiến thắng. Điểm quan trọng nhất là giai đoạn phát triển

và hoàn thiện tối thượng, nhận ra chính Phật tánh. Cả giai đoạn phát triển và hoàn thiện đều là các khía cạnh của Phật tánh. Người ta nói rằng giai đoạn phát triển là phương tiện thiện xảo, trong khi đó giai đoạn hoàn thiện là trí tuệ phân biệt, *prajna*. Chúng ta không nên tách biệt các giai đoạn của phát triển và hoàn thiện, khía cạnh phương tiện và trí tuệ của Kim Cương thừa.

Mạn-đà-la của Bốn tôn, thần chú và trí tuệ nghĩa là mọi hình tướng đều có bản tánh của bốn tôn, mọi âm thanh đều có bản chất là thần chú và mọi ý nghĩ đều có bản chất là ý giác ngộ. Đây là thái độ sâu sắc của Mật thừa, rằng hình tướng là bốn tôn, âm thanh là thần chú và ý nghĩ là trí tuệ. Đây là điều tôi đã đề cập trước kia liên quan đến giáo lý thứ ba của đức Gampopa, “Xin hãy ban cho con sự gia trì để con đường có thể xua tan vô minh!” Nó chứa đựng giai đoạn phát triển. Giai đoạn hoàn thiện nằm trong giáo lý thứ tư của Gampopa, “Xin hãy ban cho con sự gia trì để vô minh tỏa sáng như trí tuệ!” Trong hoàn cảnh này, tri kiến của Đại thủ ấn, Đại toàn thiện và Trung Đạo đều là các tên gọi khác nhau cho Phật tánh. Ba tri kiến này không khác biệt, và điểm gặp nhau của chúng là Phật tánh.

Phần kết thúc siêu việt của sự hồi hướng có hai phần: hồi hướng công đức và khẩn nguyện. Để hồi hướng, chúng ta cần tiến hành một hành động tốt, ví dụ tụng đọc dù chỉ một lần thần chú *OM MANI PADME HUNG HRIH*. “Theo sau một hành động đức hạnh” nghĩa là chúng ta cần tạo ra điều gì đó tốt đẹp để kết quả của nó được hồi hướng vì hạnh phúc của chúng hữu tình. Kế đó, những khao khát như nghĩ rằng, “Nguyện cho mọi hành động và ý định của chư Phật và Bồ Tát trong mọi phương mọi thời sẽ thành tựu!”

Khi một điều gì đó tích cực, mặc dù chỉ là quan niệm được tạo ra, nếu chúng ta quên không hồi hướng công đức hay khao khát, sân hận sẽ phá hủy đức hạnh. Chúng ta có thể tạo ra hai kiểu đức hạnh: điều kiện và không điều kiện. Đức hạnh điều kiện nghĩa là điều gì đó chúng ta nghĩ hay ý định theo quan niệm. Sân cũng là điều kiện và sân điều kiện có thể phá hủy đức hạnh điều kiện. Đức hạnh không điều kiện, thực hành về tri kiến, như là hư không thanh tịnh. Nó vượt qua

thay đổi và không thể bị phá hủy. Đức hạnh có điều kiện giống như đám mây có thể bị gió cuốn đi; nhưng đức hạnh không điều kiện giống như chính bầu trời, không thể bị gió cuốn đi. Nhưng khi chúng ta hồi hướng công đức hay khẩn nguyện, không điều gì có thể phá hủy tác dụng của các thực hành tốt lành của chúng ta. Nó kết thúc, hoàn thành như thế. Lý do tại sao chúng ta không bao giờ nên quên hồi hướng là bởi chúng ta là người bình thường và chúng ta sẽ sân. Nó là có thể. Con giận dữ đó sẽ hủy toàn bộ công đức quan niệm của chúng ta.

Mặt khác, nếu chúng ta gắn đức hạnh điều kiện với không điều kiện, với cái được biết là sự thanh tịnh ba phần – an trú trong trạng thái của giác tánh tự sinh khởi không nắm giữ quan niệm về chủ thể, đối tượng, và hành động – sự thanh tịnh ba phần này chắc chắn rằng đức hạnh điều kiện sẽ không bao giờ bị phá hủy.

Khi chúng ta hồi hướng công đức, thông thường chúng ta nghĩ đây là hành động tốt, có một đối tượng mà chúng ta sẽ hồi hướng nó, mọi hữu tình chúng sinh, và sau đó chính tôi đang làm nó. Cơ cấu đó là điều kiện, quan niệm. Ba phần nghĩa là được trao tặng ba quan niệm. Khi thoát khỏi ba quan niệm này, điều gì còn lại? Chỉ có giác tánh tự sinh khởi, thanh tịnh ba phần. Thoát khỏi ý niệm về chủ thể, đối tượng và hành động hồi hướng, chúng ta tự động đi đến trạng thái thanh tịnh ban đầu mà vô tận như đại dương đức hạnh. Trong các Kinh điển, điều này được gọi là gắn hành động tốt lành với tánh không. Trong, từ tiếng Phạn cho tánh không – *shunyata* – *shunya* nghĩa là thoát khỏi thậm chí một nguyên tử của vật chất, trong khi *ta* nghĩa là nhận thức tự sinh khởi đã hiện hữu.

## CHƯƠNG NGẠI

*Với lòng từ bi của ngài, xin hãy ban cho con sự gia trì của ngài.*

*Với tình yêu thương của ngài, xin hãy chỉ dẫn con và những người khác trên con đường.*

*Với sự chứng ngộ của ngài, xin hãy ban cho con những thành tựu.*

*Với sức mạnh của ngài, xin hãy xua tan các chướng ngại của con và người khác.*

*Xin hãy xua tan các chướng ngại bên ngoài ở bên ngoài.*

*Xin hãy xua tan các chướng ngại bên trong ở bên trong.*

*Xin hãy xua tan các chướng ngại bí mật vào hư không.*

*Con kính lạy và xin nương tựa nơi ngài.*

**OM AH HUNG VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUNG**

***Xua tan chướng ngại trên đường tu,  
Một terma của ngài Chokgyur Lingpa***

Nói chung, có ba kiểu chướng ngại: các chướng ngại bên ngoài của bốn yếu tố, các chướng ngại bên trong của các kinh mạch, khí và tinh túy [*thig le hay bindu*] và các chướng ngại bí mật của sự bám chấp nhị nguyên.

Để xua tan các chướng ngại bên ngoài có ba khía cạnh của sự tiến gần [triệu thỉnh], thành tựu và các hoạt động, điều kết nối với các nghi quỹ của Đạo sư, Bổn tôn và Không hành mẫu. Một trong các phương pháp nổi tiếng nhất là bộ giáo lý ***Barchey Kunsel***, cơ bản liên quan đến việc xua tan các chướng ngại. Lời cầu nguyện ***Barchey Lamsel*** nằm trong bộ giáo lý này nói rằng, “Xin hãy xua tan các chướng ngại bên ngoài ở bên ngoài. Xin hãy xua tan các chướng ngại bên trong ở bên trong. Xin hãy xua tan các chướng ngại bí mật vào hư không.” Với việc xua tan các chướng ngại bên trong của sự mất cân bằng kinh mạch, khí và tinh túy,

thực hành *tummo* là hữu hiệu nhất. Để vượt qua các chướng ngại của sự bám chấp vào chủ thể và đối tượng, không gì tốt hơn là duy trì trong tri kiến đúng đắn.

Các chướng ngại bên ngoài của bốn yếu tố là đất, nước, lửa và gió. Ví dụ, chúng ta có thể hiểu rằng chướng ngại của đất như là động đất, chướng ngại của nước là lụt lội, chướng ngại của lửa là hỏa hoạn và chướng ngại về gió là cuồng phong. Những sự hủy hoại này xảy ra và chúng có thể được ngăn chặn bằng cách nghi quỹ nhất định để làm an dịu bốn đại bên ngoài này.

Các chướng ngại bên trong liên quan đến các kinh mạch, khí và tinh túy của thân vật lý. Chúng ta cũng nên hiểu rằng bốn yếu tố chính được chứa đựng trong cơ thể. Thịt và xương là đất, máu là nước, nhiệt độ cơ thể là lửa, và hơi thở là gió. Các chướng ngại bên trong xảy ra khi sự cân bằng giữa các kinh mạch, khí và tinh túy bị phá vỡ. Sự lưu thông bị chặn, làm khởi lên các bệnh tật khác nhau. Sự mất cân bằng này, những chướng ngại bên trong, có thể được xua tan thông qua cái mà Tân Dịch gọi là *Sáu giáo lý của Naropa*. Truyền thống Nyingma cũng có sáu giáo lý như thế. Điểm chính yếu, được biết đến là cột trụ của cuộc đời, là thực hành *tummo*, thuộc về cấp độ giáo lý Anu Yoga. Các chướng ngại bên trong có thể được an dịu với việc trở nên thông thạo các thực hành về kinh mạch, khí và tinh túy.

Các chướng ngại bí mật là sự bám chấp vào các đối tượng bên ngoài và ám ảnh vào chủ thể bên trong, và như thế được gọi là sự bám chấp và ám ảnh. Lời cầu nguyện *Barchey Lamsel* nói rằng, “Xin hãy xua tan các chướng ngại bên ngoài ở bên ngoài. Xin hãy xua tan các chướng ngại bên trong ở bên trong. Xin hãy xua tan các chướng ngại bí mật vào hư không.” Điều này nghĩa là vào lúc nhận ra giác tánh bất nhị, bám chấp và ám ảnh sẽ đều tan hòa vào hư không bản sinh của Pháp giới. Khi các chướng ngại được xua tan, sự chứng ngộ sẽ đến một cách tự nhiên. Các chướng ngại là thứ ngăn cản hai sự thành tựu, thông thường và siêu việt.

Ví dụ, hãy tưởng tượng những thương nhân thời cổ lái thuyền vượt đại dương đến tận cùng thế giới, đến một hòn đảo ngọc báu. Họ thu lượm rất nhiều châu báu và quay trở về với món lợi lớn; đó là việc đạt được thành tựu mà không chướng ngại. Nhưng nếu những thương nhân này gặp phải vấn đề trên đường – nếu bão hay quái vật biển nhấn chìm con tàu và họ chết đuối – họ sẽ mất mạng, thay vì mang về vô số châu báu. Đó là ví dụ bình thường về việc bị chướng ngại cản trở.

Chúng ta nên sử dụng cuộc đời này trọn vẹn để đạt được hai sự thành tựu, đặc biệt là thành tựu giác ngộ hoàn hảo. Những điều duy nhất ngăn cản giác ngộ là các chướng ngại bên trong của sự bám chấp và ám ảnh. Các chướng ngại bên ngoài nhất định của bốn yếu tố có thể là vấn đề. Động đất, lũ lụt, hỏa hoạn và bão lũ có thể cướp đi mạng sống của con người, các chướng ngại bên trong của bệnh tật cũng vậy. Nhưng điều quan trọng nhất là xua tan các chướng ngại bí mật. Chỉ các chướng ngại bí mật mới thực sự ngăn cản Phật quả. Chừng nào ta còn chưa đạt đến giác ngộ, ta luôn đồng hành với những chướng ngại này.

Một cách khác để xem xét các chướng ngại là bốn ma vương hay bốn ma quỷ. Đầu tiên trong số này là ma vương của Tử thần, kẻ cướp đi mạng sống của chúng ta. Thứ hai là ma vương của những uẩn vật lý, kẻ ngăn cản sự chứng ngộ thân cầu vòng. Thứ ba là ma vương của những cảm xúc phiền hà, kẻ ngăn cản giải thoát khỏi luân hồi. Cuối cùng là ma quỷ của trưởng tử của các vị trời, sự xao lãng trong trạng thái thiền định và xu hướng trì hoãn thực hành, nghĩ rằng, “Tốt thôi, hôm nay tôi không thể thực hành, nhưng ngày mai chắc chắn tôi sẽ thực hành, và nếu ngày mai không thể, tôi chắc chắn sẽ làm vào ngày kia!” Hay “Năm nay tôi không thể thực sự tập trung vào thực hành, nhưng sang năm tôi chắc chắn sẽ nhập thất mở rộng.” Sự trì hoãn là ma vương của trưởng tử của các vị trời, kẻ gây ra chướng ngại cho định.

Vậy bốn ma vương này sống ở đâu? Ngôi nhà của chúng là nơi nào? Người ta nói rằng ma vương của các cảm xúc phiền hà an trú trong yếu tố màu đỏ

và trắng của cơ thể. Ma vương của uẩn vật lý nằm ở thịt, xương và da. Ma vương của Tử thần ở kinh mạch cuộc đời, trong khi ma vương của trường tử của các vị trời thì ở trong tâm. Ma vương phiền não không ngừng tạo ra những cảm xúc phiền hà mới. Cuối cùng, ma vương của trường tử của các vị trời không ngừng làm ta xao lãng trong thực hành thiền định. Nó như một giọng nói thầm rằng, “Bạn có thể thực hành vào ngày mai, hay ngày kia!” Tóm lại, ma vương tạo ra những chướng ngại không ở bên ngoài; chúng ở bên trong.

Một ngày, chúng ta không bao giờ biết khi nào, ma vương của Tử thần cướp đi mạng sống và ta sẽ chết. Ma vương của uẩn vật lý ngăn cản sự từ bỏ thế giới này mà không để lại một cái xác. Mọi người chưa đạt đến sự chứng ngộ thân cầu vòng đều chết với một cái xác. Nhưng những hành giả chứng đắc vĩ đại hoặc là rời bỏ thế giới trong thân chuyển hóa đến các cõi Tịnh độ hoặc là chứng đắc thân cầu vòng, ở đó thân vật lý đơn giản là biến mất.

Mỗi một vị trong bốn ma vương này có quân đội với hai mươi nghìn ma quỷ nhỏ, bởi thế tựu chung lại có tám mươi nghìn kẻ phá hoại. Chúng giống như một đám đông lớn chờ đợi để tấn công chúng ta, được trang bị vũ khí, 80 000 kiểu phiền não. Những kẻ ngăn cản này mang theo bốn trăm linh tư bệnh tật: bốn thứ bệnh cơ bản gây ra bởi sự phối hợp khác nhau của gió, mật, đờm và sự kết hợp. Mỗi loại này có một trăm khía cạnh phụ, tạo thành 404 bệnh tật. Nói một cách ẩn dụ, người ta bị bao vây bởi một đội quân gồm 80,000 ma quỷ ngăn cản với vũ khí chết người là các bệnh tật. Ở trung tâm của bầy ma quỷ nhẩn tâm này là con người cố gắng duy trì sự sống, cố gắng tồn tại.

Lãnh đạo của đội quân vĩ đại 80 000 ma quỷ này là vua của các ma quỷ, gọi là Garab Wangchuk, “Chúa tể của sự thỏa mãn.” Hẩn ngự ở một trong các cõi của Sắc giới. Nhìn xuống từ đó, hẩn có thể thấy mọi cõi bên dưới một cách rõ ràng như nhìn vào lòng bàn tay. Tuy nhiên từ bên dưới, chúng ta không thể thấy những cõi bên trên khi ta nhìn lên. Garab Wangchuk luôn cảnh giác, và hẩn không thể chịu đựng khi thấy ai đó giải thoát hay giác ngộ. Để giúp hẩn, hẩn có năm hoàng



hậu, tên là năm độc: Tham luyện, Tụ kiêu, Sân hận, Ích kỷ và Ngu dốt. Ngày đêm, họ nhìn xuống thế giới với sự ác độc, luôn cảnh giác, như một hệ thống gián điệp rộng khắp. Họ tìm kiếm ai đang thực hành Pháp và cố gắng mở cánh cửa giải thoát.

Ngay khi thấy ai đó, đặc biệt một người ổn định, đang cố gắng thực hành, quyết tâm, “Bây giờ tôi sẽ nghiên cứu, quán chiếu và thiền định! Tôi sẽ thực hành Pháp để giải thoát và giác ngộ!”, họ sẽ vô cùng buồn bã và nói rằng, “Chúng ta không thể để điều đó xảy ra!” Năm vị hoàng hậu lấy vũ khí đặc biệt của mình, những chiếc bát và cung tên của năm độc. Giương cung tên, họ bắn nó ngay vào trái tim của hành giả, sử dụng sự tham luyện, sân hận hay ngu dốt, tùy thuộc vào độc mà hành giả có thiên hướng nhất. Ví dụ, nếu ai đó dễ bị ảnh hưởng bởi sự ngu dốt, họ sẽ bắn mũi tên của sự ngu dốt; giống như vậy với tham luyện, sân hận, tụ kiêu và ích kỷ. Các vị hoàng hậu liên tục bắn những mũi tên vào những người cố gắng giải thoát. Họ đặc biệt hướng đến những người cố gắng thành tựu Pháp, những người nhạy cảm với chướng ngại, và người họ có thể làm hại. Kể đầu số, dĩ nhiên là Garab Wangchuk, được theo sát bởi đoàn tùy tùng, trang bị vũ khí năm độc, và bốn ma vương. Thêm vào đó, Garab Wangchuk có tám nghìn kiểu chướng ngại khác nhau để giúp đỡ hắn. Nó như một thế lực xấu cố gắng làm suy yếu những hành giả. Vũ khí đặc biệt của chúng là thứ tư trong các ma vương, ma quỷ của trưởng tử của các vị trời, thứ không phải chỉ là xu hướng trì hoãn thiền định mà còn là xu hướng cảm thấy ngu dốt, xao lãng hay kích động khi thực hành, cũng như cảm thấy hoài nghi và lên quá nhiều kế hoạch trong quá trình thiền định.

Các hành giả dễ bị ảnh hưởng hay tổn thương bởi các chướng ngại là bị ảnh hưởng nhất. Như ngài Lodro Thaye từng nói, “Khi tôi thực hành Pháp, tôi rơi vào ảnh hưởng của sự buồn chán và buồn ngủ. Khi tôi tham gia vào các hoạt động bên ngoài, tôi thấy rõ ràng và tươi sáng với các giác quan nhạy bén.” Điều này là bởi sự giúp đỡ mà chúng ta nhận được từ Garab Wangchuk. Ví dụ, nếu ai đó có cơ hội thức và đánh cược cho những khoản tiền lớn, anh ta có thể thức cả đêm và

không buồn ngủ chút nào. Nhưng nếu anh ta ngồi xuống và trì tụng *OM MANI PADME HUNG*, anh ta buồn ngủ sau năm phút. Đó chính là việc rơi vào vòng kiểm soát của ma vương. Một thành ngữ khác là, “Thực hành Pháp càng sâu, ma vương càng xảo quyệt.” Khi người ta cố gắng thực hành Pháp, các chướng ngại sẽ lập tức khởi lên.

Thông thường mọi chuyện xảy ra là, người ta gặp phải chướng ngại khi thực hành Pháp – họ bị ốm, các chướng ngại bên ngoài không thực sự hiệu quả, mục tiêu người ta theo đuổi không thành công. Điều gì đó luôn có vẻ đi sai, người ta trải qua sự bất hạnh và nhiều điều khác. Nhưng nếu họ nhìn quanh, dường như mọi người, những người đi lừa kẻ khác, những kẻ nói dối và giả vờ, là những người thành công thực sự. Hãy lấy ví dụ về Mao Tse Tung, người có khả năng kiểm soát toàn bộ Trung Quốc. Ở rất nhiều nước khác, cũng có những ma vương vĩ đại trong hình tướng con người, người sở hữu vận may lớn, sống lâu, sức khỏe tốt, và đặc biệt giàu có. Nhận thấy điều này, rất nhiều người nản lòng và nói rằng, “Có lẽ tốt hơn là chẳng thực hành Pháp. Hãy xem điều gì xảy ra! Những hành giả thì nghèo khổ, họ mặc những thứ đồ rách rưới, họ không được ăn ngon, họ tồn tại khó khăn; trong khi những kẻ đi lừa người khác lại giàu sang và may mắn, sống lâu và khỏe mạnh. Có lẽ tốt hơn là không thực hành Pháp. Có lẽ tốt hơn là trở thành một kẻ bất lương.” Dù tin điều này hay không, rất nhiều người nghĩ rằng tốt hơn là không thực hành Pháp, bởi hiển nhiên nó không làm chúng ta thực sự thành công trong cuộc đời này. Nhưng những người nghĩ theo cách đó không hiểu điều gì đang thực sự diễn ra. Khi ai đó lừa đảo và chiếm đoạt quyền lực và thực sự xấu xa, sự thành công không thể phủ nhận của hắn đơn giản là bởi tất cả công đức của hắn đã được sử dụng trong đời này. Kiểu người như vậy nhanh chóng dùng hết công đức có được từ quá khứ. Giống như vậy, khi có vẻ rằng các hành giả không may mắn, điều đó chỉ bởi vì mọi nghiệp xấu trong quá khứ sẽ kết thúc vào đời này. Trong tương lai, họ sẽ chỉ đi đến các trạng thái cao hơn.

Đó là một cách để hiểu điểm này. Một cách khác là mọi thứ chúng ta nghĩ định nghĩa về sự thành công trong đời này – tiền bạc, sức khỏe tốt và tương tự – đều bị bỏ lại đằng sau khi cuộc đời kết thúc. Hành giả Pháp sống với những đòi hỏi tối thiểu trên các ngọn núi hay hang động mà không có những thành công về xã hội đang dùng cuộc đời cho điều có ích cho các đời tương lai.

Tóm lại, không hiểu luật nhân quả và nhìn vào người khác, mọi người có thể có ý nghĩ rằng có lẽ tốt hơn là không thực hành Pháp. Ai đó chỉ quan tâm đến các giá trị giả tạo của mọi vật sẽ không thể thấy được rằng các công đức trong quá khứ đang cạn kiệt nhanh chóng bởi những người hành xử như là kẻ phạm tội, trong khi các hành giả đang tịnh hóa các nghiệp quá khứ. Một điều chắc chắn đúng đó là các hành giả có nhiều chướng ngại hơn người thường, nhưng người ta không nên nghĩ rằng bởi điều này, ác nghiệp sẽ có lợi hơn thực hành Pháp.

Hai điểm rèn luyện tâm là điều quan trọng cần thấu hiểu. Một là khi chúng ta có được điều kiện thuận lợi và những vận may tốt lành, và mọi thứ có vẻ như đang tiến triển, chúng ta cần nghĩ rằng, “Điều này là nhờ có Tam Bảo! Điều này xảy đến không phải bởi vì tôi thông minh và tuyệt vời, mà bởi vì những đức hạnh của Tam Bảo.” Giống như vậy, khi chúng ta thất bại, thất vọng, nản lòng hay ốm đau, hay khi mọi thứ đơn giản là không tiến triển, chúng ta nên nghĩ rằng, “Bây giờ nghiệp xấu từ quá khứ đang được dọn sạch. Thật tốt!” Chúng ta không nên như những doanh nhân, với bộ mặt nhìn như bầu trời với những đám mây đen khi gặp thất bại trong làm ăn. Tốt hơn nhiều là có thái độ rằng điều gì tốt đẹp không phải bởi vì tôi đặc biệt hay tôi làm điều gì đặc biệt; sẽ lợi lạc hơn khi nghĩ rằng nó xảy đến là nhờ lòng tốt của Tam Bảo. Nghĩ như thế sẽ nhân lên công đức của chúng ta. Trái lại, khi đối mặt với khó khăn, thay vì cảm thấy bị khuất phục và nói rằng, “Thật tệ! Tôi không thể làm điều này!” mà hãy nói “Thật tốt! Bây giờ nghiệp xấu đang được đẩy lùi và tôi sẽ thoát khỏi nó!”, và sau đó hoan hỉ trong những khó khăn. Rèn luyện tâm theo cách này sẽ giúp tăng trưởng công đức và đảm bảo chắn chắn mọi ác nghiệp sẽ hết.

## THỰC HÀNH PHÁP VÀ CÁC MỤC TIÊU THỂ TỤC

*Chúng con cam kết cuộc đời sẽ thực hành Pháp,  
Chúng con cam kết thực hành Pháp trong sự nghèo khổ.  
Chúng con cam kết sự nghèo khổ đó trong sự cô tịch,  
Chúng con cam kết sự cô tịch đó kéo dài suốt đời.*

***Từ truyền thống khẩu truyền Kadampa***

Thực tế là, thực hành tâm linh và các mục tiêu thể tục giống như hai kẻ thù không khoan nhượng mà không bao giờ hòa hợp. Cố gắng chứa chấp hai thứ cùng nhau giống như có một người bạn và một kẻ thù dưới cùng một mái nhà: dù người ta cố gắng giải quyết nó đến đâu, nó cũng không dễ dàng. Nguyên nhân chính mà Đức Phật từ bỏ cung điện, Hoàng Hậu và tất cả tài sản là bởi thực hành Pháp và các mục tiêu thể tục về bản chất vô cùng xung khắc. Đức Phật giải thích rằng người ta ôm trọn sự tu tập tâm linh bằng cách từ bỏ mối bận tâm thể tục.

Mặt khác, nếu người ta đã nhấn chìm bản thân trong sự ảo tưởng về một đời sống gia đình, họ không thể từ bỏ điều đó. Người ta phải có trách nhiệm với gia đình. Bởi người phương Tây không có truyền thống về cuộc đời từ bỏ, phải thừa nhận rằng thật khó cho họ để từ bỏ mọi thứ - nghề nghiệp, sự giàu sang và địa vị xã hội. Ở Tây Tạng, các cá nhân nhất định có thể từ bỏ mọi thứ và tập trung trọn vẹn cho thực hành Pháp, và như thế nào đó, họ vẫn xoay sở được. Những người bình thường sẽ giúp đỡ các hành giả và tận tụy tặng quà và thức ăn cho các thiện gia sống cô độc ở các hang độc hay nơi yên tĩnh. Theo cách này, những thí chủ này tạo ra mối liên hệ với việc đạt đến giác ngộ cùng lúc với hành giả.

Tôi không nghĩ điều đó giống với phương Tây. Có vẻ những người nước ngoài đơn giản muốn thực hành Pháp mở rộng không được trợ giúp cần thiết

bởi người khác. Bởi thế một cuộc sống từ bỏ là điều khó khăn ở Tây phương. Người ta phải gánh trách nhiệm với bản thân: đó là kiểu của họ, bởi thế đó là điều cần phải làm theo. Hãy cố gắng làm tốt nhất điều đó để bạn có thể tiếp tục cuộc sống thông thường và cùng lúc không từ bỏ việc thực hành Pháp. Nếu người ta từ bỏ Pháp, chắc chắn sẽ chẳng tiến bộ gì; đừng bao giờ làm thế. Nếu người ta từ bỏ đời sống thế tục, điều đó cũng vô cùng khó. Hãy cố gắng làm trọn cả hai cùng lúc. Những người giành phần đời đầu tiên để làm việc có thể tập trung nhiều hơn vào thực hành Pháp vào phần đời còn lại. Đó là dấu hiệu của một đệ tử tốt. Nhưng nếu một hành giả Pháp bắt đầu bằng việc từ bỏ mọi thứ và sau đó trở thành doanh nhân, đó là điều trái ngược: trên thực tế, được gọi là “đứa con hư hỏng của người cha tốt.” Dĩ nhiên, mọi thứ là vô thường và chúng ta không thể thực sự chắc chắn ta có bao nhiêu thời gian. Một vài người vẫn có thể lên kế hoạch, “Khi tôi từ bỏ các trách nhiệm và tôi hoàn toàn không cần tiền, tôi sẽ tập trung vào thực hành Pháp nhiều nhất có thể.” Họ có thể mong ước tập trung phần đời còn lại vào thực hành Pháp.

Nhưng cho đến khi bạn đạt đến sự giải thoát khỏi các trách nhiệm, hãy cố gắng tinh tấn và thực hành càng nhiều càng tốt trong hoàn cảnh hiện tại. Người ta không làm việc hai mươi tư giờ, vẫn có thời gian rảnh mỗi ngày. Bạn có thể làm việc vào ban ngày, nhưng ban đêm thì cũng đừng thả mình theo sự thoải mái của giấc ngủ. Hãy cố gắng là một người ngủ điều độ, và cũng giành thời gian để thực hành vào buổi sáng sớm. Hãy thực hành thay vì chỉ ngồi không. Bởi người phương Tây chỉ làm việc bảy hay tám giờ một ngày, dĩ nhiên vẫn có nhiều thời gian để thực hành.

Tại sao tôi nói rằng các mục tiêu tầm thường và cuộc đời tâm linh thì hoàn toàn trái ngược? Các mục tiêu của một người phàm tục là có được thức ăn – thức ăn ngon – và dĩ nhiên có tiền để làm điều đó. Những người bình thường cũng cố gắng có quần áo đắt tiền, một nơi dễ chịu, danh tiếng tốt đẹp, nổi tiếng và nhiều điều khác, trong khi một hành giả Pháp cố gắng giảm thiểu các mong muốn. Hành

giả chỉ cần đủ tiền để xoay sở được, và mặc quần áo được người khác cho, đồ vứt đi hay dùng lại. Các hành giả coi nổi tiếng là ma quỷ. Một hành giả mơ rằng anh ta nổi tiếng nên coi đó là một chướng ngại của ma vương.

Hãy nghĩ về nó! Danh tiếng chỉ như cái danh được gắn cho cái xác. Sau khi chết, danh tiếng không còn ích gì với tâm trên con đường tiếp theo. Các sứ giả của Tử thần trong trạng thái trung âm không kính trọng ai chỉ bởi vì anh ta nổi tiếng.

Hành giả Pháp và người thông thường hướng về các hướng hoàn toàn trái ngược. Giáo lý Kadampa tên là **Bốn sự cam kết** nói rằng: “Chúng con cam kết cuộc đời sẽ thực hành Pháp. Chúng con cam kết thực hành Pháp trong sự nghèo khổ. Chúng con cam kết sự nghèo khổ đó trong sự cô tịch. Chúng con cam kết sự cô tịch đó kéo dài suốt đời.” Điều đó chẳng phải là đối lập với mục tiêu thế tục sao? Một người bình thường mong muốn đạt được điều gì đó trong cuộc đời, những thành tựu thông thường. Anh ta muốn trở nên giàu có và sống ở cung điện đẹp đẽ với nhiều người vây quanh; quên đi việc chết lặng lẽ một mình ở vùng xa xôi.

Tuy nhiên, nếu bạn đã có gia đình thì hãy cố gắng kiếm sống cùng với thực hành tâm linh; đó là cách tốt nhất. Sau một vài năm, khi có ít trách nhiệm hơn – giả sử có đủ thời gian sau đó, bởi vì chúng ta không thể biết được – hãy đi đến một vùng núi yên tĩnh và tạm biệt những mục tiêu vô ích của cuộc đời thế tục.

Các vị đạo sư cổ trong quá khứ đã giảng dạy nhiều lần rằng người ta nên hiến dâng tâm trí trọn vẹn cho thực hành Pháp và từ bỏ cuộc sống thế tục. Các ngài sẽ vẫn giảng điều này, nhưng vì việc các đệ tử làm theo điều này một cách trọn vẹn là rất rất khó. Mặt khác, nếu họ có một công việc, khi họ đang làm việc, nhận ra bản tánh của tâm; sau đó tiếp tục làm việc. Điều đó mang đến kết quả rất tốt. Ở Tây Tạng những người giảng dạy thực hành tâm linh gọi là các Lama. Ngày nay có một vị Lama có thể dạy cả đời sống thế tục lẫn thực hành Pháp là tôi. Một

vị Lama thường chỉ dạy được các thực hành Pháp, không thể cả hai. Tôi chỉ đùa thôi.

Hãy cố gắng thực hành theo cách đúng đắn ít nhất một vài phần trăm, một phần thời gian, giống như một sự bắt chước thực hành chân chính. Tinh túy của Pháp là việc hiểu thấu điều này: bây giờ ta có tự do mong muốn, có vài lựa chọn cho ta, ta cần kiểm soát các đời, kiểu sức mạnh độc lập. Khi còn sống trong thân người, khi ta có tự do như vậy, ta có thể sử dụng nó theo cách tích cực. Ngay khi cuộc đời kết thúc, khi ngừng thở, thân này sẽ chỉ là đồng xác chết – nó trở thành cái xác. Khi mà thân này bị bỏ lại bởi tâm, nó như đồng hoang tàn, một căn nhà bỏ hoang, và sẽ không thể sống lại. Khi thân và tâm tách biệt, không còn tự do nào nữa, không còn lựa chọn nào khác. Người ta không có sức mạnh độc lập để kiểm soát thứ gì. Thay vào đó, họ bị ảnh hưởng bởi nghiệp lực, luật nhân quả không sai lầm. Họ bị ảnh hưởng bởi các nghiệp tốt và xấu.

Trong cuộc đời này, chúng ta không cần cố gắng thành tựu nghiệp xấu; nó xảy đến một cách tự động. Người ta cần đạt được nghiệp tốt, để chuẩn bị cho lúc chúng ta không có lựa chọn độc lập. Người ta cần làm việc để phát triển sự kiểm soát. Đó là điểm chính yếu. Không có lợi ích gì trong việc thực hành Pháp hơn điều đó.

Phần lớn mọi người nghĩ rằng khi họ nghe về lợi nhuận, đó là vấn đề của việc cung cấp thức ăn để ăn. Nhưng lợi nhuận [lợi ích] của việc thực hành Pháp không phải điều gì người ta có thể thấy. Như hơi thở ngừng lại và không còn tự do hay kiểm soát nào, lợi ích thực sự lúc đó là phát triển ý nguyện tự do. Để phát triển ý nguyện tự do đó, người ta cần dựa vào các hành động hiện tại, thực hành Pháp. Đó là điều cho người ta ý nguyện tự do. Bây giờ khi chúng ta độc lập, ta có thể thực hành Pháp, và bằng cách làm như vậy, chúng ta có thể kiểm soát và ý nguyện tự do. Nếu ta thực hành tri kiến, thiền định và hành độc ngay bây giờ, thì sau đó, khi thân và tâm tách biệt, ta sẽ có thể nhớ lại Pháp.

Về thực hành ở nơi yên tĩnh hay thực hành trong sự xao lãng: cách thức truyền thống là đầu tiên người ta thực hành nơi cô tịch. Có ba kiểu cô tịch của thân, khẩu và ý. Thông qua ba kiểu này, người ta đạt được thân, khẩu và ý Kim Cương. Nhưng ý tưởng chính của việc đi đến một nơi cô tịch, nơi người ta thoát khỏi những xao lãng là để áp dụng giáo lý và đạt được sự kiểm soát với thân, khẩu và ý của các Đấng Chiến thắng.

Nếu người ta không thể thực hành ở nơi cô tịch trong thời gian dài, họ có thể đến đâu đó yên tĩnh trong khoảng thời gian ngắn. Có rất nhiều lợi lạc đến từ việc tập trung thực hành dù chỉ vài ngày hay một tháng. Trong đời sống thường ngày, khi con người bị xao lãng và liên tục bị cuốn đi, hãy cố gắng thực hành sự nhận ra bản tánh của tâm trong những khoảnh khắc ngắn ngủi, lặp lại nhiều lần. Nếu nó là một khoảnh khắc ngắn, đó là khoảnh khắc đúng đắn của nhận thức thuần khiết. “Nhiều lần” nghĩa là nếu nó không được lặp lại nhiều lần, họ sẽ không thể quen với nó. Tất cả các Lama dòng Kagyu và Nyingma nói rằng người ta nên thực hành các khoảnh khắc ngắn nhiều lần. Họ không bao giờ nói các giai đoạn dài mà ít lần.

Sau khi hành giả trở nên vững chắc với vài kinh nghiệm của việc nhận ra bản tánh thiên bẩm, giác tánh thuần khiết thoát khỏi những xao lãng, anh ta sẽ đến chợ để tác động đến vài người khác. Thực hành sau đó là hòa trộn giác tánh với các thực hành hàng ngày của việc ăn, đi lại, ngồi và ngủ. Người ta cố gắng xem liệu rằng sự ổn định có bị ảnh hưởng bởi các trải nghiệm bên ngoài theo bất kỳ cách nào không. Tốt nhất nếu không có ảnh hưởng, nếu không có gì gây hại hay làm lợi lạc sự nhận ra.

Khi người ta hoàn toàn hòa trạng thái giác tánh bất nhị với các hoàn cảnh của đời sống thường nhật, không quan trọng là họ ở vùng xa xôi hay không. Bất cứ điều gì họ làm đều là sự hiển bày của giác tánh. Bởi người ta đạt được sự ổn định trong thực hành, mọi thứ khởi lên trong tri kiến rộng mở - đây được biết đến là “sự cắt đứt.” Người ta nói rằng, “kinh nghiệm hiển bày như sự trợ giúp và



biến thành các biểu tượng và kinh sách.” Với các hành giả đã quen với tri kiến, chẳng có chút nguy hiểm nào từ việc trao đổi xã hội.

Chúng ta cần kiểm soát trạng thái giải thoát của tâm ngay bây giờ, trước khi chết. Điểm quan trọng trong Pháp là đạt được sự ổn định trong việc nhận ra Phật tánh bây giờ, khi ta có khả năng và cơ hội. Khi ta chết và tâm rời khỏi thân, đó là hoàn cảnh cực kỳ khác. Tâm trong thân vật lý giống như con quạ được xích lại; nó không thể bay đi. Như khi tâm rời khỏi thân và đi vào trạng thái trung âm, chúng ta không còn kiểm soát hoàn cảnh. Với người thường, trạng thái trung âm vô cùng hỗn loạn, giống như lông chim bay tứ tung trong cơn bão.

Đó là lý do tại sao ta cần phải thực hành ngay bây giờ. Lợi ích thực sự là được chuẩn bị đầy đủ cho thời điểm mà không còn tự do lựa chọn. Ngay bây giờ chúng ta có một vài sự kiểm soát: ta có thể làm điều ta muốn, đi đến nơi ta thích, nằm dưới mặt trời, ăn thứ ta thích. Nhưng chẳng sớm thì muộn mọi người sẽ chết. Không gì có thể dừng điều đó, và lúc đó sẽ không có tự do để lựa chọn. Bởi thế hãy quyết định ngay bây giờ điều gì tốt hơn – sự tranh đấu vô ích để đạt được các mục tiêu thế tục hay lợi ích vĩnh cửu đạt được thông qua thực hành Pháp.

Nếu người ta nhiệt thành, nếu họ thông minh, họ sẽ lựa chọn đúng giữa việc đi qua cuộc đời này như thế đó là sự tự kết thúc, với việc đạt được ổn định trong giác tánh bất nhị, trạng thái tinh giác nguyên sơ. Khi một vị Lama cho hai lựa chọn như thế, một người thông minh sẽ biết phải chọn điều gì.

Chúng ta không biết khi nào sẽ chết. Nếu ta không thực sự tin tưởng vào giáo lý Phật Đà hay vị thầy, sẽ chẳng ích gì khi đọc điều này, bởi vì chúng ta không chú ý đến nó. Thậm chí nếu một nhà tiên tri nói với ta, “Hôm nay là ngày cuối cùng của ông, ông sẽ chết vào ngày mai!” chúng ta sẽ không tin điều đó; chúng ta chỉ nói, “Làm sao ông biết! Ông đang nói gì thế, tôi còn trẻ và khỏe, tôi chẳng có bệnh gì!” Nếu chúng ta không tin, nó chẳng giúp ích gì. Nhưng một người thông minh với niềm tin sẽ biết điều gì tốt hơn. Anh ta sẽ từ bỏ việc trôi lăn trong luân hồi và không được chuẩn bị cho thời điểm mất kiểm soát, và thay vào

đó sẽ nỗ lực trong các thực hành mà giúp anh ta kiểm soát vào lúc chết. Một người thông minh sẽ hiểu. Điểm chính yếu là đạt đến nơi mà người ta cảm thấy rằng, “Tôi nên thực hành Pháp, tôi nên thực hành Pháp!”

Ngay bây giờ thân chúng ta như phòng trọ và tâm như du khách. Với cuộc đời này, chúng ta đang ở trong phòng trọ của mình. Tâm mắc cạn trong thân, nhưng không có sự ổn định nào. Khi thân và tâm tách biệt, chúng ta không thể kiểm soát điều gì xảy đến hay chúng ta đi đâu. Khi thân chết, tâm hoàn toàn không được trợ giúp. Người ta bị bỏ lại không nơi chốn và bị cuốn đi bởi ngọn gió nghiệp. Một cách thực thà, chúng ta không có bất cứ sự ổn định nào hiện tại. Khá dễ dàng để khẳng định điều này: hãy xem liệu rằng tâm bạn có thực sự ổn định dù chỉ một ngày. Ví dụ, hãy cố gắng tập trung vào một thứ, quê hương hay mảnh đất nào đó trên đất nước bạn, liên tục từ sáng đến tối. Bạn có thể làm vậy không?

Sự thực là tâm của chúng ta hoàn toàn không ổn định, và chúng ta không thực sự kiểm soát được chúng. Chúng dao động từ chỗ này qua chỗ khác, trải ra khắp nơi. Nếu ta trải qua điều này khi đang có sự hỗ trợ của một thân vật lý, hãy tưởng tượng nó sẽ ra sao nếu không có thân vật lý, khi tâm trần trụi. Lúc đó, tâm trực tiếp trải nghiệm sự chín muồi của các ác nghiệp mà không có sự che chắn của thân vật lý, điều này vô cùng khó khăn. Hãy nghĩ về điều này.

Khi người ta trải qua trạng thái trung âm, mọi thứ hoàn toàn không chắc chắn – họ đi đâu, cùng với ai, ăn cái gì. Mọi thứ hoàn toàn không thể đoán định; họ như chiếc lông chim trong cơn gió bão. Vài người tìm thấy sự thoải mái khi nghĩ rằng cái chết chỉ như ngọn lửa bùng lên hay nước khô đi. Nhưng cái chết không phải như thế. Theo những giáo lý của Đức Phật toàn giác và rất nhiều các bản văn của chư vị Bồ Tát, tâm không hề chết. Khi thân xác chết đi, tâm vẫn duy trì dưới sự ảnh hưởng của tập khí và nghiệp. Vì thế, những người tin tưởng vào Phật và truyền thống của ngài sẽ tin tưởng vào sinh, tử và nguyên nhân và hậu quả của các hành động nghiệp.

Khi người ta đạt được sự ổn định trong trí tuệ tự sinh khởi, họ sẽ biết mọi điều xuất hiện và biến mất, thế giới và chúng sinh, đều là sự hiển bày vi diệu của tâm vô minh. Người ta sẽ chỉ tin tưởng vào những phẩm tánh của Phật toàn giác như được miêu tả trong các kinh điển.

Hãy thử và kiểm tra ngay bây giờ: tâm liệu có sự ổn định hay kiểm soát nào không? Nó có duy trì trong thân hay nó có thể tự do ra ngoài thân không? Nếu chúng ta thực sự kiểm soát, ngay bây giờ ta sẽ quyết định là chỉ đơn giản dừng lại và kết thúc mãi mãi với mọi cảm xúc phiền não. Nhưng điều đó có xảy ra không? Chúng ta có thể làm thế không? Cũng vậy, nếu chúng ta có sự kiểm soát, ta dễ dàng đạt được mọi phẩm tánh vĩ đại của trí tuệ và từ bi của chư Phật. Chúng ta chỉ có thể nói, “Hãy để những phẩm tánh này hiện hữu!” và lập tức ta có chúng. Điều đó có thể xảy ra không? Không thể, phải không nào?

Hãy thực sự suy nghĩ cẩn thận về điều gì sẽ xảy ra trong thân trung ấm nếu không có sự hỗ trợ của thân xác. Điều bạn nhận ra sẽ là tầm quan trọng của việc nhận ra và tu tập trong bản tánh của tâm ngay bây giờ, bởi vì đó là cách duy nhất để đạt được sự ổn định. Mọi thứ khác đều không cố định, bất ổn, và không chắc chắn. Duy nhất Phật tánh là bất biến. Phật tánh là thứ duy nhất sở hữu sự ổn định. Phật tánh có bốn phẩm chất là thanh tịnh siêu việt, vô thường, đại lạc, và đồng nhất. Không gì khác sở hữu những phẩm tánh này.

Chúng ta nên quyết định ngay bây giờ liệu rằng có thể kiểm soát tâm hay không. Khi ta chết, ta không có sức mạnh nào để ảnh hưởng đến nơi ta đi hay nơi ta ở, cái ta ăn hay điều ta làm. Chúng ta không có một chút kiểm soát nào. Tâm trong trạng thái trung ấm vô cùng kinh sợ, nó bị cuốn đi bởi ngọn gió nghiệp. Hãy nghĩ cẩn thận xem liệu chúng ta có thể kiểm soát không. Nếu bây giờ ta kiểm soát, thì chắc chắn ta có thể làm như thế trong trung ấm. Tuy nhiên, thành thật mà nói, ngay bây giờ, thậm chí một chốc lát, tâm bạn có sức mạnh để đi hay ở nơi nào không?

Cách duy nhất để đạt được mọi phẩm tánh vĩ đại của giác ngộ là lặp đi lặp lại những khoảnh khắc ngăn ngừa nhận ra bản tánh của tâm. Không còn cách nào khác. Nguyên nhân duy nhất cho những khoảnh khắc này là vì hiện tại chưa có sự ổn định, nhận ra giác tánh không kéo dài hơn một chốc lát, dù chúng ta thích nó hay không. Bằng cách thực hành rất nhiều lần, người ta trở nên quen với nó. Nó không phải là việc người ta làm điều gì đó kiêu quan niệm như thiền định về một đối tượng hay giữ điều gì đó trong tâm. Đơn giản chúng ta cần nhận ra giác tánh trần trụi, cho phép khoảnh khắc của trạng thái tỉnh thức của tâm. Nó không giống như việc ta phải tạo ra thứ gì đó.

Khi chúng ta trở nên quen với trạng thái giác tánh trần trụi đó, dần dần ta sẽ xua tan sự đối lập của nó, những thói quen xấu của sự bám chấp nhị nguyên, cảm xúc phiền não và việc tạo ra những nghiệp xấu, mà ta đã quen trong một thời gian dài. Nếu không thì, nếu chúng ta có sự ổn định ngay bây giờ, ta đơn giản có thể quyết định, “Tôi sẽ nhận ra bản tánh của tâm!” và duy trì như thế mãi mãi. Nếu ta thực sự ổn định, ta có thể nhận ra rằng bản tánh của tâm là Pháp thân và đó là điều phải nhận ra. Không may là sự thật thì không như thế.

Cách thức để đạt được sự kiểm soát được chỉ ra khi một vị Lama giới thiệu bạn với Phật tánh của chính bạn. Khi người ta trở nên quen với việc nhận ra giác tánh, các ý nghĩ vô minh sẽ giảm dần. Không còn cách nào khác nữa. Chúng ta không thể đơn giản ra lệnh cho ngu dốt đi khỏi và buộc *rigpa* phải đến và ở lại. Hãy quán sát chính bản thân bạn; liệu bạn có thể làm thế không? Đó là điều tôi muốn ám chỉ khi nói rằng vẫn chưa có sự ổn định. Một hữu tình chúng sinh là ai đó mà bị sự xao lãng cuốn đi.

Đây là ví dụ về tâm thả lỏng trong trạng thái trung âm: lấy một con ngựa hoang, một con hoàn toàn chưa được thuần, nó chưa chịu mang cương hay hàm thiếc trong miệng hay yên ngựa trên lưng. Hãy tóm lấy một trong số chúng, đặt lên một chiếc yên ngựa, cương và rất nhiều đồ đạc, sau đó để nó đi. Con ngựa sẽ hoàn toàn sợ hãi. Nó không bắt cứ cái gì, và chỉ phi nước đại cho đến khi nó rơi

bởi vì nó không có sự tự kiểm soát. Chúng ta giống như thế; chúng ta không có sự kiểm soát. Kiểm soát là thoát khỏi mọi lỗi lầm và sở hữu mọi phẩm tánh, như là Phật. Vào thời điểm hiện tại, tình thế không xấu như nó có thể bởi vì chúng ta vẫn trong thân người thân người, như con chim bị nhốt hay con ngựa bị buộc lại. Nhưng khi chết, chúng ta hoàn toàn không có căn cứ, như con ngựa hoang vừa phi nước đại xong.

Một cách để miêu tả điều này là nếu ai đó ngủ, họ có thể mơ. Nếu họ không ngủ, như là ví dụ về Phật toàn giác, họ không mơ. Chư Phật giống như ai đó không bao giờ ngủ và vì thế không mơ, không trong sự vô minh, trong khi chúng hữu tình như ai đó ngủ. Giống như mọi giấc mơ xảy đến khi ngủ, giống như vậy tất cả mọi điều ta biết, thấy và cảm nhận xảy đến trong cấu trúc của tâm nhị nguyên. Trạng thái của trải nghiệm được chia sẻ bởi mọi chúng hữu tình giống như việc mơ khi ngủ, giấc ngủ ngủ dốt. Vậy điểm khác biệt giữa giác tánh và tâm nhị nguyên là gì? Giác tánh giống như ai đó không ngủ, người hoàn toàn sáng suốt, giải thoát nguyên sơ. Tâm nhị nguyên bị trói buộc bởi kinh nghiệm của chúng ta và hoàn toàn bị vô minh chi phối. Giống như trong khi mơ, nó bám rễ vào sự không thật.

Ngay bây giờ, nó giống như chúng ta phải thoát khỏi thứ gì đó và chúng ta cần đạt được điều gì đó: chúng ta phải thoát khỏi ngu dốt và các cảm xúc phiền hà; và chúng ta cần đạt được *rigpa*. Đó là điều khá đúng ở một cấp độ nào đó, và cách duy nhất để làm điều đó là thực hành. Tuy nhiên, giác ngộ không bao giờ đạt được chừng nào nhị nguyên vẫn còn. Chừng nào chúng ta còn hai thứ – chừng nào chúng ta còn phải thoát khỏi một thứ và đạt một thứ khác – nhị nguyên vẫn duy trì. Mọi thứ cản trở nên như nhất trong chứng ngộ bản tánh của tâm, như thế mới không còn nhị nguyên.

Hiện tại, tâm hoàn toàn không vững chắc. Thậm chí nếu mọi người ở thung lũng Kathmandu cố gắng giúp tâm bạn an trụ không di chuyển, nó cũng không thể. Chỉ nhờ thực hành bản tánh của tâm mà sự ổn định chân chính mới có

thể đạt được. Nếu bạn thực sự nghĩ về điều này, bạn sẽ hiểu rằng giáo lý là vô cùng chân quý, một điều gì đó thực sự đặc biệt. Đầu tiên chúng ta cần hiểu điều này, sau đó nghĩ về nó, trải nghiệm nó, và cuối cùng chứng ngộ nó. Đó là điều Đức Phật đã dạy. Không còn một phương pháp nào khác.

## BARDO

*Khi đến lúc phải ra đi và vô thường và cái chết tóm lấy con  
Khi hơi thở ngừng lại, và thân và tâm tách biệt,  
Nguyện cho con không trải qua sự vô minh, tham luyến và bám  
chấp,*

*Mà duy trì trong trạng thái tự nhiên của Pháp thân.*

***Longchenpa***

Giáo lý phổ thông chỉ ra sáu giai đoạn *bardo* [trung âm]. Hai trong số này, *bardo* thiên định và *bardo* giấc mộng xảy ra trong *bardo* đời này, thứ được định nghĩa là khoảng thời gian từ lúc sinh ra đến khi chết đi. Quá trình thực sự lúc chết là *bardo* lúc chết. *Bardo* Pháp tánh xảy ra ngay sau khi chết, với sự ngừng thở bên trong và ngoài. Cuối cùng, thân thức tìm kiếm một sự tái sinh mới là *bardo* trở thành.

Về bản chất, các giai đoạn *bardo* lúc chết, Pháp tánh, và trở thành tương ứng với tam thân. Chúng tương ứng trong nhận thức rằng khi bạn áp dụng các chỉ dẫn một cách thích hợp, bạn sẽ đạt được Pháp thân lúc chết. Nếu không, bạn có cơ hội đạt được Báo thân trong *bardo* Pháp tánh, hay ít nhất là đạt được cấp độ hóa thân trong *bardo* trở thành,

*Bardo* lúc chết là khi người ta sắp qua đời, nhưng vẫn chưa hoàn toàn ngừng thở. Sử dụng các điểm trọng yếu của chỉ dẫn khẩu truyền vào lúc đó, người ta có thể đạt được cấp độ chứng ngộ Pháp thân. Nhưng nếu họ không thể làm vậy, các bồn tôn an bình và phần nô sẽ thị hiện trong kinh nghiệm của họ trong suốt *bardo* Pháp tánh. Những bồn tôn này là những vị thiên bẩm của chúng ta mà xuất hiện ra, không phải vị trời từ cõi nào đó đến gia trì hay ám ảnh chúng ta. Vài

người phủ nhận sự tồn tại của các bản tôn an bình và phần nộ, nói rằng các hình tượng này chỉ do tưởng tượng. Trái lại, đây không phải sản phẩm của sự tưởng tượng; cũng không được tạo ra qua nhiều năm thiền định. Các vị không phải thứ gì ta tạo ra, thậm chí như một dự án. Chư Phật an bình và phần nộ là nguyên sơ: như sự hiển bày của bản tánh thanh tịnh nguyên sơ, các ngài về bản chất tự nhiên hiện hữu.

Ngay bây giờ, chúng ta đang trong *bardo* cuộc đời, *bardo* của sự tồn tại có điều kiện hay các *dharma* (tránh nhầm với *dharmata*, nghĩa là bản tánh không điều kiện). Điều chúng ta trải qua hiện tại có vẻ rất vững chắc và thực sự. Thông qua các giác qua, ta nhìn nhận các đối tượng bên ngoài, những người khác và cả thế giới. Tuy nhiên, không phải giác quan có thể nhận thức; đó là tâm. Tâm sử dụng các giác quan để trải nghiệm thế giới. Nhưng *bardo* Pháp tánh được nhìn nhận thông qua khả năng của tâm. Các bản tôn an bình và phần nộ cùng mọi âm thanh, màu sắc và ánh sáng được cảm nhận lúc đó đều là trống rỗng, các hình tượng không thực sự tồn tại. Mặc dù đó các vị này vô cùng áp đảo và thậm chí gây sợ hãi, các vị không tồn tại thực, chỉ như cầu vồng.

Trong hoàn cảnh hiện tại của chúng ta, các vị bản tôn này tạo thành mạn-đà-la chư Phật của thân chúng ta. Thực tế là, thân chúng ta là một cung điện của chư bản tôn. Phật tánh là vị bản tôn cơ bản, và thân chúng ta là cung điện. Vào lúc chết, các bản tôn bên trong khởi lên, và chúng ta có thể bị đánh lừa bởi chính sự tự hiển bày của mình, như thành ngữ có câu, “Người quá cố sợ hãi trước chư bản tôn bên trong của mình, như con khỉ hoang bị dọa bởi cỏ trên núi rung rinh trong gió.” Ở Tây Tạng, cỏ trên núi đôi khi chuyển động theo cách mà con khỉ tưởng rằng có một vài con thú đang đuổi theo nó, trong khi thực tế chỉ là sự chuyển động đơn thuần của cỏ. Hình tướng của các bản tôn an bình và phần nộ vốn hiện hữu trong thân chúng ta sẽ làm cho hành giả chưa tu tập sợ hãi, nhưng trên thực tế, các hình tướng này là sự hiển bày của chính chúng ta.



Sự quen thuộc với thực hành *rigpa* ngay bây giờ đảm bảo rằng khi chúng ta vào *bardo* Pháp tánh, nó sẽ như cuộc gặp gỡ người bạn cũ, ai đó ta biết rất rõ. Chúng ta sẽ có thể nhận ra mọi hình tướng, âm thanh, màu sắc, và ánh sáng là sự hiện bày tự nhiên của ta, sự thị hiện của Phật tánh. Làm như vậy, chúng ta có thể được giải phóng vào cấp độ Báo thân.

Nếu chúng ta không thể nhận ra trạng thái cơ bản của giác tánh trong *bardo* Pháp tánh, *bardo* trở thành sẽ mở ra. Với những người đã gìn giữ giới nguyện thanh tịnh, sáu sự hồi nhớ xuất hiện trong *bardo* trở thành: sự hồi nhớ về *Yidam* [Bổn tôn], con đường, nơi tái sinh, trạng thái thiền định, chỉ dẫn khẩu truyền của bậc thầy và tri kiến. Nếu chúng ta nhớ về sự thực hành ở điểm này, ta sẽ tái sinh vào Tịnh độ Hóa thân. Vì thế, cá nhân có cấp độ thực hành thấp nhất được giải phóng vào Hóa thân trong *bardo* trở thành.

Điều quan trọng nhất là làm sao chúng ta áp dụng các giáo lý về sáu *bardo* vào thực hành của bản thân. Quan trọng nhất là khoảnh khắc hiện tại nhận ra *rigpa*, đặc biệt là vào thời điểm của bốn trải nghiệm trong *bardo* lúc chết. Với người bình thường, chỉ có ba trải nghiệm, nhưng với hành giả, có bốn: hình tướng, tăng trưởng, chứng ngộ và sáng tỏ nền tảng của chứng ngộ hoàn toàn.

Điều đầu tiên trong số này, hình tướng, được gọi là kinh nghiệm về màu trắng, ở đó yếu tố trắng nhận được từ cha chảy xuống từ đỉnh đầu đến giữa trái tim. Điều này được đi kèm bởi sự tan biến của ba mươi ba kiểu trạng thái suy nghĩ thù địch. Kinh nghiệm tiếp theo là sự tăng trưởng hay kinh nghiệm màu đỏ, xảy ra khi yếu tố màu đỏ nhận được từ mẹ chảy lên trên từ rốn đến giữa trái tim. Nó đi cùng với sự tan biến của bốn mươi kiểu trạng thái ý nghĩ liên quan đến tham luyến.

Cuộc gặp gỡ của yếu tố đỏ và trắng được gọi là sự chứng ngộ hay kinh nghiệm màu đen, và đi cùng với sự tan biến của bảy trạng thái ý nghĩ của sự ngu dốt. Cả bảy tám mươi trạng thái ý nghĩ ngừng lại khi yếu tố đỏ và trắng gặp nhau ở giữa trái tim. Người bình thường, chưa nhận ra *rigpa*, không có kinh nghiệm hay

sự quen thuộc với rạng thái mà ở đó tỉnh thức, mà thoát khỏi ý nghĩ quan niệm. Họ trải qua một sự mất tín hiệu vào lúc này, trở nên tối đen và không biết gì hết. Trạng thái vô thức này kéo dài ba ngày rưỡi, sau đó tâm tỉnh dậy, và bỗng phát hiện đã ở trong *bardo* Pháp tánh.

Với hành giả quen thuộc với trạng thái thứ tư, sáng tỏ nền tảng của chúng ngộ hoàn toàn, giác ngộ có thể xảy ra dễ dàng vào lúc chết. Với những hành giả đã tu tập, sự gặp gỡ yếu tố đỏ và trắng phát lộ kinh nghiệm mà không phải không thể nhận ra hay theo quan niệm, và bản chất đó giống như giác tánh bất nhị mà chúng ta có thể nhận ra ngay bây giờ. Ý nghĩ quan niệm không hiện hữu trong lúc nhận ra *rigpa*, tuy nhiên cũng không được quên lãng. Trở nên quen thuộc và ổn định trong giác tánh khi vẫn còn sống đảm bảo rằng chúng ta sẽ biết được khi khoảnh khắc thứ tư, sáng tỏ nền tảng của chúng ngộ hoàn toàn mở ra. Vào lúc kết thúc của ba trải nghiệm, chuỗi nhận ra, ổn định và giải thoát xảy đến nhanh như việc vỗ tay áo của một vị sư Tây Tạng ba lần. Như trong “**Trì tụng Hồng danh Đức Văn Thù**” có đoạn: “Một khoảnh khắc tạo ra mọi sự khác biệt; trong một khoảnh khắc, giác ngộ hoàn toàn.”

Điểm trọng yếu trong hoàn cảnh của hai yếu tố hội tụ lại ở giữa trái tim là sự trải nghiệm khoảnh khắc thứ tư, sáng tỏ nền tảng của *rigpa*. Trải nghiệm yếu tố trắng và đỏ hợp lại là kinh nghiệm tương tự mà tóm lấy thức khỏi *bardo* và ném vào đời sống này để lại bắt đầu. Nó xảy ra khi chúng ta vào trong tử cung, khi mà yếu tố màu đỏ và trắng của cha mẹ hợp nhất. Vào khoảnh khắc của đại lạc – tánh không, thức bất tỉnh và được thụ thai. Bởi thế điều cực quan trọng là không trở nên bất tỉnh mà duy trì trong tỉnh thức và không bám chấp.

Sự tan biến của các yếu tố xảy ra trước khi cái chết thực sự diễn ra. Có những giai đoạn tan biến thô, tinh tế và vô cùng tinh tế. Giai đoạn thô liên quan đến sự tan biến của năm yếu tố được cảm nhận bởi mọi người và xảy ra trước khi ngừng thở. Đầu tiên đất bắt đầu tan biến, và người ta cảm thấy thực sự rất nặng nề. Đó là khi họ nói, “Làm ơn nhắc tôi lên! Tôi cảm thấy như đang chìm xuống! Kéo

tôi lên!” Khi nước tan biến, người ta cảm thấy lạnh và nói, “Xin hãy ủ ấm cho tôi. Ở đây lạnh quá!” Khi lửa tan biến, người ta cảm thấy vô cùng khát và muốn uống nước; môi trở nên khô. Khi yếu tố gió tan biến, họ cảm thấy như đang trôi dạt ở mép vực sâu, không cố định ở đâu. Sau khi bốn yếu tố tan biến, thức tan hòa vào hư không và mọi thứ trở nên rộng lớn và hoàn toàn mất nền tảng. Lúc đó hơi thở bên ngoài dừng lại nhưng bên trong vẫn tiếp tục.

Giai đoạn tan biến tinh tế gồm ba trải nghiệm của hình tướng, tăng trưởng và chứng ngộ. Những điều này xảy ra khi hơi thở bên ngoài đã dừng nhưng hơi thở bên trong, sự luân chuyển bên trong của các dòng năng lượng, vẫn chưa ngừng. Với phần lớn mọi người, chúng không kéo dài – chỉ một, hai, ba. Trải nghiệm màu đỏ giống như ánh sáng màu đỏ của mặt trời mọc chiếu khắp nơi. Màu trắng giống như ánh sáng mặt trăng, và màu đen thì như mọi thứ đi vào vùng hoàn toàn tối. Khi yếu tố trắng và đỏ hội tụ ở giữa trái tim, người ta trải qua sự hợp nhất của đại lạc và tánh không, và hoặc rơi vào không nhận thức, hoặc nếu người đó là một hành giả đã quen với trạng thái *rigpa*, họ trải qua sự sáng tỏ nền tảng của chứng ngộ hoàn toàn, trạng thái cơ bản của thanh tịnh nguyên sơ. Giác tánh bất nhị thanh tịnh không phải là trạng thái không nhận thức, nhưng với những người không quen với *rigpa*, trải nghiệm này không gì khác ngoài sự đen tối. Với hành giả đã có sự ổn định trong *rigpa*, khoảnh khắc thứ tư, sáng tỏ nền tảng, giống như thanh tịnh nguyên sơ của Pháp thân, chứa đựng cơ hội giác ngộ lớn lao. Đạt được sự ổn định của giác tánh trong khoảnh khắc đó là giác ngộ hoàn toàn.

Nếu không có sự ổn định, bốn giai đoạn tan biến vô cùng tinh tế phụ thêm xảy ra: hư không tan biến vào sáng tỏ, sáng tỏ tan vào trí tuệ, trí tuệ tan vào hợp nhất, và hợp nhất tan biến vào sự hiện hữu tự nhiên. Bốn giai đoạn này thuộc về *bardo* Pháp tánh.

Đầu tiên, hư không tan vào sáng tỏ, nghĩa là trạng thái không nhận thức trở nên tỉnh thức trở lại. Sáng tỏ nghĩa là nhận thức, không phải trạng thái đen tối trống không; nó đang thức dậy.

Kế đó, sáng tỏ tan vào trí tuệ, nghĩa là tỉnh thức sáng tỏ này hiển bày như là trí tuệ bốn phần. Chỉ có bốn trí tuệ hiện hữu ở điểm này: trí tuệ thứ năm, trí tuệ tràn khắp bị mất bởi vì họ vẫn chưa hoàn thiện con đường. Người ta nói rằng trí tuệ tràn khắp giống như nền của bốn trí tuệ kia. Theo kinh nghiệm, điều xảy ra ở điểm này là một linh kiến về cánh đồng rộng lớn của phạm vi bốn màu.

Kế đó, trí tuệ tan biến vào hợp nhất. Ở đây “hợp nhất” liên quan đến các hình tướng về thân của chư Bồ tôn. Lúc này mọi Bồ tôn an bình và phần nộ thị hiện. Sau đó sự hợp nhất tan biến vào sự hiện hữu tự nhiên. Trong hoàn cảnh này, hiện hữu tự nhiên nghĩa là trải nghiệm của luân hồi và niết bàn xuất hiện dưới dạng tám cảnh cửa của hiện hữu tự nhiên. Ở điểm này, mọi khả năng của luân hồi và niết bàn xuất hiện tự nhiên: cánh đồng Pháp thân, Báo thân và Hóa thân và sáu cõi luân hồi.

Điểm này cung cấp cơ hội cuối cùng để đạt giác ngộ. Bởi thế hành giả nên nhận ra rằng toàn bộ sự hiển bày của hiện hữu tự nhiên không gì khác ngoài sự thị hiện của thanh tịnh nguyên sơ. Ổn định trong thanh tịnh nguyên sơ được miêu tả là “tan biến mà không che chướng.” Tan biến nghĩa là mọi vô minh và ý nghĩ hỗn loạn đều biến mất. Che chướng nghĩa là các phẩm tánh trí tuệ không bị bao phủ theo bất cứ cách nào.

Nhìn từ khía cạnh khác, khi tái sinh vào đời này vào khoảnh khắc của quan niệm, điều đầu tiên được hình thành là kinh mạch cuộc đời, nơi mà điều khiển của tâm hiển bày tự bộc lộ như là khí duy trì cuộc sống. Khí cơ bản này đi kèm với bốn loại khí phụ. Chúng ta có thể miêu tả chúng bằng cách tưởng tượng một đường ống thật như là ống tre. Bên trong ống tre này, yếu tố màu đỏ và trắng tách biệt bởi lực của khí duy trì cuộc sống được giữ trong chính ống này. Chừng nào khí còn vận hành, hai yếu tố này tách biệt và sự sống còn được duy trì. Lúc chết, khí duy trì cuộc sống mất đi năng lượng và bắt đầu tiêu tan, trong khi kinh mạch cuộc đời, sự hỗ trợ cũng bắt đầu tách ra. Khi các kinh mạch hỗ trợ cuộc đời biến mất, hai yếu tố hòa vào nhau. Thời điểm chết thực sự là khi mà yếu tố đỏ và

trắng gặp nhau tại giữa trái tim và khí bên trong ngừng lại. Khoảnh khắc này là điểm chia cắt giữa giải thoát và vô minh thêm nữa, giữa hành giả và không phải hành giả.

Người ta thường dạy rằng người mà không có chút kiến thức nào về trạng thái *rigpa* sẽ rơi vào không nhận thức trong khoảng ba ngày rưỡi. Khi bình minh lên vào ngày thứ tư, nó như thể người đó tỉnh dậy sau một giấc ngủ sâu. Anh ta không biết điều gì đã xảy ra, và tự hỏi, “Tôi đang ở đâu? Điều gì xảy ra thế?” Đây là khoảnh khắc mà tâm rời thân. Với những người không phải hành giả, trạng thái không nhận thức tạm tối xảy ra thay vì sự mở rộng của sáng tỏ của thanh tịnh nguyên sơ trong *bardo* Pháp tánh. Bởi sự đen tối này, những người bình thường trải qua sự sáng tỏ của thanh tịnh nguyên sơ trong khoảng thời gian vô cùng ngắn ngủi. Họ duy trì không quan niệm nhưng không nhận ra, bởi thể kinh nghiệm này ít nhiều bị bỏ qua. Nhưng hành giả thiện xảo không rơi vào trạng thái đó khi ba kinh nghiệm xảy ra vào thời điểm của sáng tỏ chứng ngộ hoàn toàn. Vào ba khoảnh khắc này – nhận ra, phát triển sức mạnh, và đạt được sự ổn định – họ đạt đến trạng thái nguyên sơ của giác ngộ.

Khi một người bình thường không phải hành giả thức dậy sau ba ngày, tâm thoát ra từ một trong chín cửa của thân. Điều xảy ra sau đó được miêu tả trong cuốn *Tử thư Tây Tạng*. Tất cả các vị bổn tôn an bình và phần nộ xuất hiện trong giai đoạn ba tuần. Bốn tuần kế tiếp được gọi là *bardo* trở thành và tìm kiếm sự tái sinh mới, bởi thể tụ chung lại giai đoạn sau khi chết kéo dài bảy tuần hay bốn mươi chín ngày. Nhưng hãy hiểu rằng một ngày ở đây không được định nghĩa là hai mươi tư giờ như chúng ta. Đó là ngày thiên định, độ dài của chúng được quyết định bởi khả năng duy trì không xao lãng trong giác tánh của từng người; khoảnh khắc của nhận ra cho đến khi quên lại. Những kiểu này này có thể rất ngắn với những người bình thường.

Cơ hội giác ngộ trong *bardo* cũng hiện hữu cho kiểu người “hoi” hành giả; không phải hành giả tốt nhất cũng không phải những người thường. Kiểu hành

giả xuất sắc được giải phóng vào Pháp thân lúc chết trong sự sáng tỏ nền tảng của chúng ngộ hoàn toàn, trong khi những người bình thường không thể nhận ra bản tánh của tâm trong *bardo*. Sau khi tỉnh dậy từ trạng thái không nhận thức, những chúng sinh bình phàm trải qua bốn giai đoạn tan biến rất tinh tế: hư không tan vào sáng tỏ, sáng tỏ tan vào trí tuệ, trí tuệ tan vào hợp nhất và hợp nhất tan vào hiện hữu tự nhiên. Ở điểm này, hành giả ở cấp độ trung bình có thể được giải phóng vào Báo thân. Một người bình thường trải qua các phẩm tánh của hiện hữu tự nhiên một cách tiêu cực, nhận thấy những sự hiển bày trí tuệ này quá sắc xảo, quá thông minh. *Tử thư Tây Tạng* giải thích những sự hiển bày trí tuệ này sở hữu sự thông tỏ áp đảo đến mức người ta không thể nhìn vào chúng ra sao. Sau đó, khi các cõi của luân hồi và niết bàn hiển bày tự nhiên, ánh sáng từ sáu cõi luân hồi hiện ra dễ chịu và hấp dẫn hơn, lôi kéo những người không phải hành giả quay lại với luân hồi. *Bardo* Pháp tánh kết thúc và sau đó *bardo* trở thành mở ra. Trước khi điều đó xảy ra, còn một cơ hội cuối cùng để giác ngộ trong *bardo* Pháp tánh, khi tám cánh cửa của hiện hữu tự nhiên hiển lộ. Hành giả, người đã nhận ra giác tánh vào điểm đó, sẽ có thể thị hiện các Hóa thân, giống như mặt trời đơn độc chiếu sáng trên trời. Một mặt trời có thể xuất hiện tự nhiên trên khắp thế giới trong rất nhiều hồ nước. Giống như vậy hoạt động Phật của sự hiển bày vì lợi lạc chúng sinh thì không ngừng và tràn khắp, đó là ý nghĩa của việc đạt được trạng thái Báo thân trong *bardo* Pháp tánh.

Để chuẩn bị cho *bardo*, điều quan trọng là giữ ý nghĩa này liên tục trong tâm: “Bất cứ điều gì tôi trải qua bây giờ, bất cứ điều gì xảy đến, đều không thực, ảo mộng.” Sự tu tập như thế sẽ khiến bạn dễ dàng ghi nhớ điều tương tự trong trạng thái *bardo*. Tuy nhiên điểm quan trọng nhất là quyết định và an trụ trong trạng thái *rigpa*, bản tánh của tâm. Dù thế giới có đảo lộn, cũng không vấn đề: chỉ dựa lung và an trú trong *rigpa*. Chúng ta không cần phân loại từng trải nghiệm riêng, mà xảy đến như thế, bởi vì sẽ chẳng có kết thúc cho những ý tưởng

mà tâm nhị nguyên tạo ra. Không cần thiết phải phân loại tất cả chúng. Điều quan trọng hơn là quyết tâm nhận ra *rigpa* dù điều gì xảy ra.

Điều xảy đến trong *bardo* là vô cùng mạnh mẽ, vượt xa điều chúng ta trải qua ngay bây giờ trong đời sống hàng ngày. Các âm thanh được nghe thấy giống như một triệu tiếng sấm cùng lúc. Ánh sáng mạnh mẽ như một trăm nghìn mặt trời cùng chiếu sáng trên bầu trời quang, và các hình tướng phần nộ thì vô cùng to lớn, như núi Tu Di. Trên thực tế, các bản tôn là sự hiển bày của bản tánh của tâm. Không có thứ gì bên ngoài để cố gắng thoát khỏi. Các âm thanh là âm thanh của chính chúng ta, màu sắc là của chúng ta, và ánh sáng cũng là của chính chúng ta. Bởi mọi sự thị hiện đều xuất hiện từ chính chúng ta, chúng cần được như ra như vậy. Cá nhân nào biết điều này sẽ không thấy sợ hãi.

Cũng không thực sự chắc chắn trong trình tự mà tất cả những kinh nghiệm này xảy đến lúc chết. Trật tự chúng xảy ra phụ thuộc vào từng cá nhân, và không có cách nào để khái quát hóa. Nguyên nhân của điều này là bản tánh thiên bẩm của Pháp tánh là vô lượng, thậm thâm. Nó không liên kết với bất cứ ý nghĩ quan niệm nào, bởi thế bất cứ điều gì cũng có thể hiển bày theo bất cứ trật tự nào. Các kinh nghiệm bắt đầu với nhỏ, tăng dần và cuối cùng biến mất, hay chúng bắt đầu với những sự hiện hữu áp đảo, và sau đó nhỏ dần. Không có cách nào để đoán định xem trình tự nào mà các hình tướng xuất hiện. Nhưng nếu người ta có thể an trụ trong *rigpa* thoát khỏi những quan niệm, dù trật tự nào mà các kinh nghiệm xuất hiện cũng không vấn đề.

Bất cứ điều gì được trải qua cũng cần được giải quyết với sự thoát khỏi những mong đợi, hy vọng hay sợ hãi. Mọi hình tướng không gì khác ngoài sự hiển bày của tâm. Nếu có thứ gì là thực hay là vật chất được trải nghiệm, chúng ta sẽ có lý do để sợ hãi hay thích thú. Với hành giả, người biết các hình tướng là không chắc chắn, trò chơi của bản tánh tâm, sẽ không có điều gì để lo lắng.

Rắc rối bắt đầu khi chúng ta cho rằng những hình tướng phi vật chất và trừu tượng là thật và rắn chắc. Nó giống như khi bị ám ảnh bởi ác mộng. Giác mơ

hoàn toàn không thật nhưng chúng ta gắn sự có thật vào nó. Có thái độ tương tự khi trải nghiệm cái chết chắc chắn sẽ tạo ra các vấn đề. Giống như trong mơ, mọi thứ trong *bardo* là phi vật chất và không thật, giống như hình dạng của hư không. Làm sao hư không có thể gây hại cho hư không?

Thật dễ dàng để hiểu điều này. Một con hổ thực sự có thể ngay lập tức tấn công và giết chúng ta; đó là điều hoàn toàn có thể. Điều đó là bởi nó là một con hổ thực sự và chúng ta có một thân vật lý. Nhưng các trải nghiệm trong *bardo* thì không phải vật lý, chúng phi vật chất và không rõ ràng. Tin tưởng rằng chúng có thể làm hại chúng ta giống như tin rằng một bức tranh hổ có thể ăn thịt chúng ta – vô cùng ngu ngốc. Trong trạng thái *bardo*, mọi thứ xuất hiện có thể nhìn thấy, nhưng không có thực. Thân mà chúng ta có trong *bardo* là sự huyền hoặc của cái mà chúng ta thường tin nó là. Không hề có một thân vật lý thực sự, tạo thành từ các yếu tố vật chất. Vào lúc đó, thân chúng ta, giống như cầu vồng, và không thể bị giết hay làm hại bởi bất kỳ thứ gì. Chính niềm tin của chúng ta rằng ta có thể bị hại tạo nên vấn đề. Nó không giống như con hổ bằng xương bằng thịt sắp đến ăn chúng ta.

Có một câu chuyện về hành giả ở tỉnh Kham, người đã thực hành giáo lý gọi là thân huyền hoặc, một trong *Sáu Giáo lý*, trong một thời gian dài. Ông ta trở nên quen với ý tưởng rằng thân này là ảo mộng, như một hình tượng kỳ bí. Một ngày, một tảng đá lớn vỡ ra từ đỉnh núi cao và lăn xuống nơi ông ta ở. Ông ta có sự thấu suốt bất ngờ rằng tảng đá là hư ảo và thân ông ta cũng vậy, bởi thế làm sao nó có thể gây hại? Ông ta chỉ ngồi ở đó. Những người khác thấy tảng đá lớn chạm vào đỉnh đầu ông ta và lăn đi, bỏ lại ông ta không bị thương chút nào. Những điều thế này là hoàn toàn có thể bởi vì mọi thứ được tạo ra bởi tâm, và tâm giống như mỏ ngọc quý: bất cứ thứ gì cũng đều xuất hiện từ đó. Có rất nhiều câu chuyện khác về các thiền gia đối đầu với hổ hay gấu. Họ đâm một tay vào miệng con hổ hay gấu để xem liệu rằng thứ này có phải chỉ là một hình tượng diệu kỳ,



nghĩ rằng, “Không gì có thể bị làm hại!” và vì vài nguyên nhân, chẳng có sự nguy hại nào. Vị thầy gốc của tôi đã kể câu chuyện này.

Đức Milarepa tuyên bố rằng ngài là một vị *yogi* đã hoàn thiện thực hành thân huyễn hoặc và sự hiểu biết rằng mọi thứ đều giống như hình tướng diệu kỳ. Đó là lý do tại sao ngài có thể đi xuyên qua bức tường đá trong hang đông của mình hay đi ra qua mái nhà mà không phải qua cửa. Một trong các đệ tử chính của ngài, đức Rechungpa, rời bỏ thế giới qua mái của động, để lại một khe có thể nhìn thấy nơi mà ban đầu không hề có gì. Ngài đi thẳng đến cõi Tịnh độ mà không để lại thân vật lý đằng sau. Điều này chỉ có thể bằng cách kết hợp pháp du già thân huyễn hoặc với Đại thủ ấn. Sáu giáo lý được gọi là con đường của phương tiện. Đại thủ ấn là con đường giải thoát. Thực hành con đường phương tiện mà không hợp nhất nó với con đường giải thoát sẽ không đem đến những chứng ngộ này; nó chỉ có thể khi tri kiến Đại thủ ấn kết hợp với con đường phương tiện.

Thứ mà tái sinh không gì khác hơn thứ hiện giờ cảm thấy vui hay buồn. Nó không phải thân hay khẩu của chúng ta tái sinh mà là tâm, cùng với các dấu ấn tâm linh và các tập khí trong quá khứ. Khi ta mơ, ta cảm thấy như thể ta có thân đang di chuyển quanh. Có thể chúng ta mơ rằng đang bị đuổi theo hay bị ăn bởi một con hổ. Không gì trong số đó thực sự xảy đến, mặc dù trong sự vô minh của mình, ta cứ nghĩ là như thế. Một cách chính xác điều đó cũng xảy ra sao khi chết. Bởi vô minh, ta nghĩ rằng rất nhiều thứ xảy đến trong khi trên thực tế thì không. Không may là chúng ta chẳng có sức mạnh để lựa chọn thứ ta nhận thức lúc đó. Cái ta trải qua tương ứng với nghiệp của chúng ta. Sau khi chết, tâm là “kẻ trải nghiệm” được dịch sát nghĩa như là ở trong thân. Mặc dù nó chỉ là một thân tinh thần, chúng ta thường tưởng tượng rằng có một thân vật lý. Mọi thứ đến từ lúc chết đến khi vào tử cung mới được điều khiển bởi sức mạnh của nghiệp quá khứ. Dĩ nhiên, nếu chúng ta có vài sự ổn định trong thực hành các phương pháp và chỉ dẫn nhất định có thể được áp dụng, nhưng với phần lớn không hề có sự tự do. Tập

khí này là sức mạnh của nghiệp mà buộc tâm phi vật chất của ta phải nhận sự tái sinh vật chất.

Từ quan điểm của tri kiến chân lý tối thượng, các hành động chết, tái sinh và trải nghiệm đời này không gì khác hơn sự thật giả tạo. Có một phép tương đồng truyền thống cho hai người: một người ngủ thiếp đi và mơ, người kia không ngủ và không mơ. Hữu tình chúng sinh giống như người ngủ và mơ về vô số các trải nghiệm khác nhau, bao gồm chết và tái sinh. Chư Phật giống như người không ngủ và không có những giấc mơ này. Lúc người ta tỉnh dậy, tất cả những giấc mơ ở đâu? Chúng hoàn toàn biến mất, không chút dấu vết. Đó là điểm khác biệt giữa trạng thái giác ngộ và trạng thái vô minh của một hữu tình.

Các giáo lý về chân lý tối thượng không bao giờ đề cập rằng Phật tánh chết hay tái sinh. Bản tánh của tâm, thực tế là trạng thái của Phật nguyên thủy Phổ Hiền, vượt khỏi sinh và tử. Nhưng chúng sinh hữu tình trong trạng thái mơ của luân hồi trải qua sự huyễn hoặc của sinh tử. Trong nhận thức đó có sinh và tử.

Bản tánh cốt tủy của chúng ta giống như Đức Phổ Hiền. Thực sự chúng ta vượt khỏi tử, chúng ta không chết và không tái sinh; tuy nhiên nó như thể chúng ta đang làm. Không thực sự chết, chúng ta vẫn tin chúng ta chết; không thực sự tái sinh nhưng dường như chúng ta vẫn tái sinh. Điều thực sự xảy ra giống như khi ta mơ đêm qua rằng ta chết và tái sinh: điều đó có thực không?

Chúng ta chưa bao giờ thực sự tỉnh thức từ giấc ngủ của vô minh nguyên thủy, nhưng khi ta nhận ra diện mạo tự nhiên của giác tánh, trong một hình ảnh, nó như thể ta sắp tỉnh dậy. Điều này giống như ngủ mơ màng vào buổi sáng, người ta vẫn chưa tỉnh hẳn. Trên thực tế, chúng ta vẫn đang mơ, bởi ngoài trừ khoảnh khắc của giác tánh đó, chúng ta vẫn cho mọi thứ là thật và vững chắc, như người tin rằng trải nghiệm trong mơ hoàn toàn xảy ra.

Mọi giấc mơ xảy ra trong trạng thái ngủ, cấu trúc của sự ngủ. Giống như vậy, mọi sự thích thú và đau đớn, hy vọng và sợ hãi, bất cứ điều gì ta trải qua ngay bây giờ đều trong trạng thái tỉnh – thế giới, chính chúng ta và những người

khác – tất cả đều xảy ra trong cấu trúc của tâm nhị nguyên. Tất cả vở kịch và sự hiển bày của tâm nhị nguyên đều là sự phản chiếu của Phật tánh. Chừng nào ta còn tin rằng các trải nghiệm của tâm nhị nguyên là thực, ta còn trôi lăn trong luân hồi bất tận. Điều này khác với Phật nguyên thủy Phổ Hiền. Ngài không bao giờ ngủ, bởi thế làm sao ngài có thể mơ?

- Hết -

**BÀI CẦU NGUYỆN TRƯỜNG THỌ CHO HÓA THÂN CỦA  
NGÀI TULKU URGYEN RINPOCHE**

ཨོ་སྐྱེ། །འག་ལ་དབང་བསྐྱུར་ཨོ་རྒྱན་བསྐྱེད་འཛིན་གྱི། །འཛིན་ས་བྱལ་དོ་རྗེའི་འམས་ས་  
སྐྱུ་བརྟན་པ་དང། །མི་རྒྱལ་རྒྱལ་མཚན་མི་བཞིག་དོ་རྗེ་རྣམ། །རྒྱལ་ས་ཆེན་མཚན་ད་མིན་  
ལྷོགས་མཐུན་རྒྱས་གྲུང་ཅིག །

Om soti, ngagla wangyur orgyen tendzin gyi  
Jigdrel dorjei khamsu tenpa dang  
Minub gyaltsen mishik dorje tar  
Labchen dzetrin choktar gyegyur chig

Om Sva-ti!

Bậc Ngữ Tự Tại, trì giữ Giáo lý Orgyen,  
Kiên cố trong cỏi của kim cương vô úy,  
Như kim cương bất hoại, thắng tràng bất hủ,  
Nguyện sự nghiệp, gia trì rộng khắp các phương.

**Mọi công đức có được từ việc chuyển dịch cuốn sách này, xin hồi hướng tất cả Pháp giới chúng sinh. Cầu mong Bồ đề tâm cao quý và tối thượng phát khởi muôn nơi.**

**Mọi sai sót trong bản dịch Việt ngữ là lỗi lầm của dịch giả. Xin sám hối trước Đạo sư, Tam Bảo và dòng truyền thừa cao quý.**

**Mọi ý kiến đóng góp về bản dịch Việt ngữ, xin liên hệ [tuetang306@gmail.com](mailto:tuetang306@gmail.com).**

**Phật Đản 2139**

**Tuệ Tạng**