

Geshe Kelsang Gyatso
Thích Pháp Chánh dịch

BỒ TÁT HỌC XỨ

The Bodhisattva Vow

**Phương pháp thực hành thiết yếu
cho hành giả Đại thừa**

The Essential Practices of
Mahayana Buddhism



Tường Quang Tùng Thư 17
Phật lịch 2058 - TL 2014

Tường Quang Tùng Thư

- 1 - **Tại Gia Bồ Tát Giới Bốn**, Thích Pháp Chánh dịch và chú giải, 2003.
- 2 - **Nhập Bồ Tát Hạnh**, văn xuôi và văn vần, Thích Nữ Trí Hải dịch, 2003.
- 3 - **Địa Trì Bồ Tát Giới Bốn và Địa Trì Bồ Tát Giới Bốn Tiên Yếu**, Thích Pháp Chánh dịch, 2004.
- 4 - **Từ Điển Bách Khoa Phật Giáo Việt Nam, Tập 1 & 2**, Tiến sĩ Lê Mạnh Thát chủ biên, 2005.
- 5 - **Bồ Đề Chánh Đạo Bồ Tát Giới Luận**, Tsong Kha Pa Thượng Sư soạn, Thích Pháp Chánh dịch, 2006.
- 6 - **Tuyển Trạch Bốn Nguyên Niệm Phật Tập**, Pháp Nhiên Thượng Nhân soạn, Thích Pháp Chánh dịch, 2006. Tái bản lần thứ nhất 2008.
- 7 - **Tại Gia Bồ Tát Giới Kinh**, Thích Pháp Chánh dịch, 2006.
- 8 - **Phật Nói Kinh Phạm Võng Lược Sớ**, Hoàng Tấn Đại Sư soạn, Thích Nữ Trí Hải dịch, 2007.
- 9 - **Quán Kinh Tứ Thiếp Sớ**, Thiện Đạo Hòa Thượng tập ký, Thích Pháp Chánh dịch, 2009.
- 10- **Đường Vào Bồ Tát Hạnh Tập Chú**, Bồ Tát Tịch Thiên tạo luận, Thích Pháp Chánh dịch, 2010.
- 11- **Niệm Phật Tông Yếu**, Pháp Nhiên Thượng Nhân soạn, Nguyễn Văn Nhân dịch, 2011.
- 12- **Tại Gia Bồ Tát Giới Kinh Giảng Lục**, Thái Hư Đại Sư giảng, Thích Pháp Chánh dịch, 2011.
- 13- **Truyện Lục Tổ Huệ Năng**, Ngô Trọng Đức soạn, Thích Pháp Chánh dịch, 2012.
- 14- **Thích Tịnh Độ Quán Nghi Luận**, Hoài Cảm Đại Sư soạn, Thích Pháp Chánh dịch, 2012.
- 15- **Bậc Thang Giác Ngộ - Lược Bản**, Tsong Kha Pa Thượng Sư soạn, Thích Pháp Chánh dịch, 2013.
- 16- **Mật Tông Tu Đạo Thứ Đệ - Phẩm 1-4**, Tsong Khapa Thượng Sư soạn, Thích Pháp Chánh dịch, 2014
- 17- **Bồ Tát Học Xứ**, Geshe Kelsang Gyatso soạn, Thích Pháp Chánh dịch, 2014.

Mục Lục

Lời Ngỏ.....	7
Giới Thiệu.....	9
1. Lãnh Thọ Và Hành Trì Bồ Tát Giới.....	15
A1. Thệ nguyện thọ giới.....	16
A2. Phát bồ đề tâm.....	16
A3. Hộ trì tâm Bồ đề nguyện.....	17
A4. Thọ Bồ tát giới.....	18
A5. Bảo trì sự hỷ lạc và chánh tri.....	18
2. Thành Tựu Bồ Tát Giới Và Tu Tập Bồ Tát Hạnh.....	21
A1. Giải thích sự vi phạm Bồ tát giới.....	21
B1. Bốn mươi sáu giới khinh.....	22
B2. Mười tám giới trọng.....	34
A2. Phương Pháp Sát Hối Thanh Tịnh.....	41
B1. Đại Thừa Tam Đại Tự Kinh.....	42
B2. Giải Thích Phần Thực Hành.....	45
C1. Giới thiệu tu tập.....	45
C2. Quán tưởng.....	49
C3. Chính thức tu tập.....	51
D1. Tĩnh trừ ác nghiệp.....	52
E1. Y chỉ lực.....	53
E2. Đối trị hiện hành lực.....	54
E3. Năng phá lực.....	56

E4. Già chỉ lực.....	59
D2. Hồi hướng công đức.....	60
D3. Kết luận.....	63
A3. Sự tu tập chính thức của một Bồ tát	65
B1. Bố thí ba la mật.....	65
C1. <i>Bố thí tài vật</i>	65
C2. <i>Bố thí Phật pháp</i>	68
C3. <i>Bố thí sự không sợ</i>	68
B2. Trì giới ba la mật	69
C1. <i>Nhiếp luật nghi giới</i>	69
C2. <i>Nhiếp thiện pháp giới</i>	72
C3. <i>Nhiều ích hữu tình giới</i>	72
B3. Nhẫn nhục ba la mật.....	75
C1. <i>Nại oán hại nhẫn</i>	78
C2. <i>An thọ khổ nhẫn</i>	79
C3. <i>Để sát pháp nhẫn</i>	81
B4. Tinh tiến ba la mật	81
B5. Thiền định ba la mật	86
B6. Trí tuệ ba la mật.....	89
4. Thành quả	93
5. Hồi hướng	95
Phụ lục 1: Ba Mươi Lăm Vị Phật.....	97
Phụ lục 2: Thệ Nguyện	137
Phụ lục 3: Giới Bồ Tát Tại Gia.....	139

Chú Thích147

Lời Ngỏ

Trên con đường tu tập Bồ tát đạo, điều quan trọng đầu tiên là phát tâm bồ đề, sau đó, theo sự hướng dẫn của các bậc đạo sư để tu tập Bồ tát hạnh. Một trong những công hạnh thiết yếu là tu tập mười đại nguyện Phổ Hiền (theo Tây Tạng, chỉ có bảy). Trong mười đại nguyện, đối với những hành giả phàm phu tạo nhiều nghiệp chướng, sự sám hối là một phương tiện vô cùng quan trọng giúp cho họ tiêu trừ những nghiệp ác đã tạo trong quá khứ, hầu có thể tăng trưởng những công đức tu tập một cách nhanh chóng và mạnh mẽ.

Bồ Tát Học Xứ (The Bodhisattva Vow) của ngài Geshe Kelsang Gatsyo được soạn thuật với mục đích chỉ dẫn hành giả Bồ tát những giai bậc tu hành: phát tâm, thọ giới, sám hối và tu tập sáu pháp ba la mật. Đây là một tiến trình mạch lạc dễ hiểu đáng được tán thán. Phần giới pháp được trình bày ở đây dựa trên giới Bồ tát của Tây Tạng (mười tám giới trọng, bốn mươi sáu giới khinh), nội dung tương tự với giới pháp Bồ Tát Du Già (bốn giới trọng, bốn mươi ba giới khinh) trong tạng kinh chữ Hán. Phần lớn hàng phật tử Việt Nam chúng ta hiện nay thọ giới Bồ Tát Phạm Võng (mười giới trọng, bốn mươi tám giới khinh), hoặc Bồ Tát Tại Gia (sáu giới trọng, hai mươi tám giới khinh), cho nên, để tiện cho việc tu tập, chúng tôi đã tăng thêm phần phụ lục Giới Bồ Tát Tại Gia.

Quyển sách này tuy nói về các pháp tu của Bồ tát, nhưng mục đích chính là chỉ dạy về pháp sám hối theo *Đại Thừa Tam Đại Tự Kinh*, còn gọi là *Tam Thập Ngũ*

Phật Kinh. Trong *Bậc Thang Giác Ngộ* (Lamrim Chungba), ngài Tsong Khapa cũng đã nhiều lần khuyên nhắc hành giả phải nên tu tập *Tam Thập Ngũ Phật Sám Pháp* (Pháp Sám Hối Ba Mươi Lăm Vị Phật), và đã nhiệt liệt tán thán công năng diệt tội của pháp sám hối này.

Trong *Hồng Danh Bảo Sám*, Ba Mươi Lăm Vị Phật là những danh hiệu từ đức Thích Ca Mâu Ni Phật trở xuống (tuy có một vài khác biệt về danh hiệu Phật), mà hàng phật tử Việt Nam chúng ta thường lễ lạy vào những ngày mười bốn và ba mươi âm lịch mỗi tháng. Thế nhưng, pháp sám hối ở đây, theo nghi quỹ Tây Tạng, lấy sự quán tưởng làm chính còn việc lễ lạy làm phụ. Nếu chúng ta chưa quen thuộc với pháp quán tưởng, vẫn có thể dùng tâm kiên thành lễ lạy, phát nguyện, hồi hướng, thì công năng diệt tội cũng vô cùng thù thắng.

Hy vọng quyển sách nhỏ này sẽ là một công cụ thực tiễn trợ giúp quý phật tử trong việc tu tập các công hạnh Đại thừa một cách hiệu quả, để nhanh chóng thành tựu quả vị Vô thượng Bồ đề, hầu có thể lợi ích tất cả hữu tình.

Cho đến tận hư không,
Nơi nào có chúng sinh,
Nguyện sẽ đến nơi đó,
Diệt khổ đau cho họ.

Dịch giả kính bút

Giới Thiệu

Chủ đề của quyển sách này là Bồ tát giới. Trong tiếng Phạn (Sanskrit), chữ Bồ tát (Bodhisattva) là chỉ cho những hành giả, do tâm đại bi kích động, phát khởi tâm bồ đề, nghĩa là phát nguyện thành Phật để làm lợi ích cho tất cả chúng sinh. Do vì trong tâm mỗi người đều có hạt giống đại bi và tâm bồ đề, và do vì mỗi người đều có cơ hội gặp được một bậc thầy Đại thừa¹, cho nên mỗi người đều có thể trở thành một hành giả tu tập Bồ tát hạnh trong giáo nghĩa Đại thừa.

Bồ tát giới là giới luật cao cấp, và là con đường chính dẫn dắt hành giả đạt đến hỷ lạc tuyệt diệu của sự giác ngộ Vô thượng. Nói tóm, [tu tập] giới luật là một sự quyết tâm xả bỏ tất cả những hành vi bất thiện. Chẳng hạn như thấy được họa hoạn của sự giết hại, trộm cướp, hoặc tà dâm, chúng ta bèn khởi lên một quyết định cứng rắn ngăn ngừa những hành động đó, đây là giới luật (moral discipline). Tương tự, quyết định ngăn ngừa sự nói dối, nói đâm thọc, nói thô ác, nói vô ích, tham lam, sân hận và tà kiến cũng là giới luật².

Trong *Ba La Đề Mộc Xoa*, Đức Phật nói thà chết chứ không vi phạm giới luật, bởi vì chết chỉ là hủy hoại thân đời này, còn vi phạm giới luật sẽ khiến chúng ta trong tương lai không hưởng được sự an lạc, và trong nhiều đời sẽ phải chịu sự thống khổ trong ba đường ác.

Ở những nước Phật giáo, giới luật rất được kính trọng, và vì lý do này các hàng xuất gia nam nữ đều tôn kính hành trì. Thế nhưng, không phải chỉ có người xuất

gia mới tuân thủ giới luật, mà tất cả hàng phật tử cũng đều phải tôn trọng thọ trì, bởi vì giới luật là cội gốc cho tất cả sự phúc lạc đời vị lai. Dù chúng ta có là những học giả uyên bác, nhưng nếu chúng ta xem thường giới luật thì mọi hoạt động của chúng ta sẽ không thành tựu, và trong tương lai chúng ta sẽ gặp phải nhiều chướng nạn. Ngược lại, nếu tôn trọng hành trì giới luật, chúng ta sẽ có thể giải quyết được nhiều vấn đề nhân sinh và đồng thời hoàn thành sự tu tập tâm linh của chính mình.

Sự tu tập giới luật là nguyên nhân chính để chúng ta được thác sinh vào cõi người. Nếu chúng ta tu tập bố thí nhưng không chịu trì giới thì trong tương lai, tuy hưởng được phước lạc, nhưng lại không được thân người. Chẳng hạn như chúng ta đầu thai vào thân chó hoặc thân mèo được chủ nhân chăm sóc chiu chuộng. Có nhiều chó mèo được chủ nhân yêu quý, tận tụy chăm nom là vì đời trước chúng bố thí rộng rãi, nhưng đời này bị thác sanh vào loài súc sinh là vì đời trước đã vi phạm giới luật.

Nếu chúng ta thọ trì giới luật, diệt trừ các hành động ác như sát sinh, v.v..., với nguyện vọng đời sau được hưởng sự an lạc cõi người, thì sự trì giới này sẽ bảo đảm chúng ta không bị đọa vào ác đạo và là nhân tố cho chúng ta được thác sinh vào cõi người. Nếu chúng ta trì giới với thành tâm mong cầu sự giải thoát sinh tử cho chính mình hoặc sự giác ngộ vô thượng cho tất cả chúng sinh thì đây là sự trì giới bậc thượng.

Có ba loại giới bậc thượng: Ba la đề mộc xoa giới, Bồ tát giới và Tam muội da giới (Tantric moral discipline). Các loại giới này khác biệt ở động cơ và

phương tiện hành trì. Động cơ chính cho sự thọ trì Ba la đề mộc xoa giới là sự mong cầu giải thoát cho chính mình, động cơ chính cho sự thọ trì Bồ tát giới là bồ đề tâm (lòng mong cầu giác ngộ vô thượng cho tất cả chúng sinh), và động cơ chính cho sự thọ trì Tam muội da giới là bồ đề tâm đặc thù của Mật tông³.

Không phải tất cả những hành vi đạo đức đều là trì giới. Chẳng hạn, nếu chúng ta nhận thức được họa hoạn của sự sát sinh, và nhân đây, chúng ta quyết định không sát sinh, thì đây là chúng ta thực thi một hành vi đạo đức, mặc dù chúng ta chưa thọ giới. Thọ giới là một sự quyết định đạo đức từ bỏ những hành vi ác phát khởi từ những tập tục truyền thống. Do vì có ba loại hành vi đạo đức cho nên có ba loại giới: Ba la đề mộc xoa giới, Bồ tát giới và Tam muội da giới.

Ba la đề mộc xoa có nghĩa là biệt giải thoát (sự giải thoát cá biệt), và do đó Ba la đề mộc xoa giới được kích phát chính yếu bởi lòng mong cầu giải thoát cho chính mình. Có tám loại Ba la đề mộc xoa giới:

1. *Bát quan trai giới*
2. *Ưu bà di giới*
3. *Ưu bà tắc giới*
4. *Sa di ni giới*
5. *Sa di giới*
6. *Thức xoa ma na giới*
7. *Tỳ kheo ni giới*
8. *Tỳ kheo giới*

Ba loại giới đầu là của hàng tại gia, năm loại giới sau là của hàng xuất gia. Đức Phật giảng giải tỉ mỉ về các loại Ba la đề trong các bộ Tỳ Nại Da⁴.

Trong *Nhập Bồ Tát Hạnh*, ngài Tịch Thiên dạy rằng những hành giả muốn học tập Bồ tát giới, trước tiên phải tìm đọc *Hư Không Tạng Kinh* (Akashagarbha Sutra), rồi sau đó tìm đọc những giải thích chi tiết về Bồ tát hạnh trong *Tập Bồ Tát Học Luận* (Compendium of Trainings). Ngài Tịch Thiên dạy rằng những hành giả đã thọ Bồ tát giới phải nên biết rõ sự vi phạm giới trọng và giới khinh, phải biết cách phòng hộ sự phạm giới, phải biết rõ phương pháp sám hối thanh tịnh những tội đã vi phạm, và làm cách nào để tu tập thành tựu Bồ tát giới. Tất cả những điều nêu trên sẽ được giải thích trong quyển sách này.

Một khi đã thọ Bồ tát giới, chúng ta phải nỗ lực phòng hộ khiến cho khỏi bị thoái thất bằng cách đọc tụng giới bốn nhiều lần mỗi ngày, và để khỏi phải vi phạm các giới khinh, chúng ta cần phải tu tập tỉnh thức, chánh niệm và chánh tri.

Có bốn nguyên nhân chính, cũng gọi là bốn cửa vi phạm, gây nên sự thoái thất của Ba la đề mộc xoa giới, Bồ tát giới và Tam muội da giới, đó là: (1) không biết rõ hành tướng của sự vi phạm, (2) không tôn trọng lời dạy của Phật, (3) tăng gia vọng tưởng, và (4) thiếu chánh tri.

Để đóng cánh cửa vi phạm thứ nhất, chúng ta cần phải biết rõ hành tướng của sự vi phạm và nguyên nhân sinh khởi của chúng. Điều này có thể thực hiện bằng cách lắng nghe những lời dạy về giới luật, hoặc đọc kỹ

những lời giảng giải chính xác, như được trình bày bên dưới.

Để đóng cánh cửa vi phạm thứ hai, chúng ta phải siêu vượt sự ngã mạn bằng cách quán tưởng như sau:

Đức Phật là bậc chánh biến tri, trong một niệm biết rõ tất cả mọi sự việc xảy ra trong ba thời quá khứ, hiện tại và vị lai, và hơn nữa, ngài có lòng từ bi vô lượng, không có sự phân biệt đối với tất cả chúng sinh, không có lý do nào mà chúng con khởi tâm bất kính đối với lời dạy của ngài. Chỉ vì vô minh mà chúng con đôi khi khởi tâm nghi ngờ, phỉ báng.

Để đóng cánh cửa vi phạm thứ ba, chúng ta phải nên hàng phục vọng tưởng bằng cách tu tập thiền quán. Nếu tu tập Lamrim⁵, chúng ta luôn có thể bảo trì những ý hướng thiện lành, như tâm từ bi, tâm bồ đề, v.v..., thì sẽ không còn một mầm mống nào dẫn đến sự vi phạm Ba la đề mộc xoa giới, hoặc Bồ tát giới. Hơn nữa, nếu chúng ta tu tập hai loại Du già thứ đệ (sinh khởi thứ đệ và viên mãn thứ đệ), vượt quá hình tướng và quan niệm thông thường⁶ (ordinary appearances and ordinary conceptions), thì sẽ không còn một mầm mống nào dẫn đến sự vi phạm Tam muội da giới.

Để đóng cánh cửa vi phạm thứ tư, chúng ta phải nên thường xuyên quán sát họa hoạn của sự phạm giới và công đức của sự trì giới. Bằng phương pháp này chúng ta sẽ thường xuyên an trụ trong chánh niệm.

Nói tóm, những phương pháp phòng hộ khiến chúng ta không vi phạm giới luật là tu tập tâm yếm ly, tu tập tâm bồ đề, tu tập thanh tịnh kiến (hiểu rõ chính xác về Không), và tu tập hai loại Du già thứ đệ. Bằng sự tu tập chân thành, chúng ta sẽ siêu vượt những hành vi tầm thường, làm chủ tâm mình, và như vậy sẽ ngăn chặn tất cả những mầm mống của sự vi phạm giới luật.

1. Lãnh Thọ Và Hành Trì Bồ Tát Giới

Dưới đây là phần hướng dẫn phương cách lãnh thọ, hành trì Bồ tát giới, và thành tựu Bồ tát hạnh.

Mục đích chính của sự tu tập Đại thừa là thành tựu Phật quả để làm lợi ích cho tất cả hữu tình. Để thành tựu mục đích này, chúng ta trước tiên phải phát khởi tâm Bồ đề và sau đó tu tập Bồ tát hạnh bằng cách lãnh thọ và hành trì Bồ tát giới luật.

Tâm Bồ đề mà chúng ta phát khởi trước khi thọ trì Bồ tát giới gọi là tâm Bồ đề nguyện (aspiring bodhicitta). Đây là tâm nguyện thành tựu Phật quả để lợi lạc hữu tình, nhưng chưa thực sự tu tập các công hạnh Bồ tát. Giống như có người muốn đi du lịch Ấn Độ nhưng chưa thật sự bắt đầu cuộc hành trình. Sau khi lãnh thọ Bồ tát giới, tâm Bồ đề của chúng ta chuyển biến thành tâm Bồ đề hạnh. Đây là tâm nguyện đang thực sự tu tập công hạnh trên tiến trình đạt đến Phật quả.

Trước tiên chúng ta cần phải lãnh thọ Bồ tát giới từ một bậc Đạo sư hợp cách. Sau khi lãnh thọ Bồ tát giới từ một buổi lễ truyền giới, chúng ta có thể tự mình thọ lại ở bất cứ nơi đâu và vào bất cứ lúc nào. Khi chúng ta muốn thọ lại Bồ tát giới, chúng ta quán tưởng các bậc phước điền (Field for Accumulating Merit) ở trước mặt mình và lập lại ba lần những lời thệ nguyện kiên trì Bồ tát giới và phòng hộ tất cả sự vi phạm giới luật bằng cách tu tập sáu ba la mật. Chúng ta có thể trùng thọ hoặc tăng trưởng lòng kiên quyết hộ trì bằng cách thực tập sau đây.

A1. Thệ nguyện thọ giới

Chúng ta bắt đầu bằng sự quán sát sự lợi ích của sự quy y:

- 1. Trở thành Phật tử thuần chánh*
- 2. Thiết lập nền tảng cho sự thọ trì giới luật*
- 3. Tịnh trừ những ác nghiệp đã từng tích tập trong quá khứ*
- 4. Thường xuyên tích tập vô lượng vô biên công đức⁷*
- 5. Không bị đọa vào ba đường ác*
- 6. Không bị nhiễu hại bởi người và phi nhân*
- 7. Đạt được tất cả nguyện cầu*
- 8. Mau chóng chứng đạt Vô thượng Chánh đẳng Bồ đề*

Do quán sát những sự lợi ích như vậy, chúng ta quyết định, hoặc khởi tâm tha thiết mong cầu, quy y Tam bảo⁸ cho đến khi chúng đạt quả vị Vô thượng Chánh đẳng Bồ đề. Sau đó chúng ta đọc lời cầu nguyện sau đây ba lần:

Con và chúng sinh, cho đến khi đạt được Vô thượng Chánh đẳng Bồ đề, nguyện quy y Phật, quy y Pháp, quy y Tăng.

Đến đây, tâm chúng ta giống như một cái bình sạch sẵn sàng chứa đựng cam lộ Bồ tát giới.

A2. Phát bồ đề tâm

Chúng ta bắt đầu bằng sự quán sát sự lợi ích của bồ đề tâm:

1. Bước vào ngưỡng cửa Đại thừa
2. Trở thành Bồ tát⁹ (con Phật)
3. Vượt quá Thanh văn và Độc giác¹⁰
4. Xứng đáng nhận thọ sự cúng dường của trời người
5. Dễ dàng tích tập vô lượng vô biên công đức
6. Nhanh chóng diệt trừ tất cả tội ác sâu nặng
7. Thành tựu mọi ước nguyện
8. Không bị quỷ thần, v.v..., não hại
9. Thành tựu tất cả mọi sự tu tập
10. Mọi chúng sinh nhìn thấy đều cảm thấy an bình hạnh phúc

Do quán sát những sự lợi ích như vậy, chúng ta khởi tâm quyết định, hoặc khởi tâm tha thiết mong cầu thành tựu Vô thượng Chánh đẳng Bồ đề để lợi ích tất cả hữu tình. Trong lúc tập trung vào sự quyết định này, chúng ta đọc lời thệ nguyện sau đây ba lần:

Vì lợi lạc tất cả hữu tình, nguyện đem tất cả công đức tu tập hồi hướng cầu chóng thành tựu Vô thượng Chánh đẳng Bồ đề

A3. Hộ trì tâm Bồ đề nguyện

Để phòng hộ tâm Bồ đề không bị thoát thất, chúng ta phát nguyện dưới đây ba lần:

*Từ đây cho đến khi thành Phật,
Dù mất thân mạng xin vững tâm,
Mong thành Bồ đề, độ tất cả,*

Thoát khổ sinh tử, vượt Nhị thừa.¹¹

Bằng cách này, chúng ta có thể quán sát tám điều Bồ đề tâm nguyện ở Phụ lục 2.

A4. Thọ Bồ tát giới

Chỉ bằng cách tu tập Bồ tát hạnh, tu tập sáu ba la mật, phòng hộ sự vi phạm các giới trọng và giới khinh, chúng ta mới có thể thành tựu hai mục đích của tâm Bồ đề - thành tựu quả Phật và dẫn dắt tất cả chúng sinh đến sự an lạc cứu cánh. Sau khi nhận thức điều này, chúng ta khởi tâm quyết định, hoặc khởi tâm nguyện cầu tu tập sáu ba la mật và phòng hộ sự vi phạm giới luật. Trong lúc chuyên tâm nguyện cầu, chúng ta đọc lời nguyện sau đây ba lần:

*Bổn tôn, chư Phật, chư Bồ tát,
Xin lắng nghe lời nguyện của con:
Như quá khứ Thiên Thế,¹²
Từng phát tâm Bồ đề,
Đã tuần tự tu tập,
Những hạnh nguyện Bồ tát,
Vì muốn lợi chúng sinh,
Con phát tâm Bồ đề,
Xin tuần tự tu học,
Tất cả chư hạnh nguyện.*

A5. Bảo trì sự hỷ lạc và chánh tri

Để có thể thành tựu sự tu tập Bồ tát giới, chúng ta nên phát khởi và bảo trì tâm hỷ lạc và chánh tri trong khi đọc hai bài kệ sau đây:

*Con nay được phước lớn,
May mắn được thân người,
Lại sinh trong nhà Phật,
Làm con Đức Như Lai.
Từ đây con phải làm,
Xán lạn gia tộc Phật,
Không được làm ô nhiễm,
Dòng dõi tôn quý này.*

Quy y Tam bảo và giữ gìn thế nguyện quy y là nền tảng cho Bồ tát giới, và hộ trì không cho vi phạm các giới trọng và giới khinh là sự tu tập thực tiễn các công hạnh Bồ tát.

2. Thành Tựu Bồ Tát Giới Và Tu Tập Bồ Tát Hạnh

Lãnh thọ giới luật Bồ tát nghĩa là phát nguyện tu trì Bồ tát hạnh, và tất cả công hạnh này đều được bao hàm trong sáu ba la mật. Sáu ba mật là con đường dẫn đến sự giác ngộ, còn sự vi phạm giới luật Bồ tát là những chướng ngại lớn trên con đường tu học này. Cho nên, sau khi đã thọ Bồ tát giới, chúng ta cần phải nhấn mạnh vào hai sự kiện chính là phòng hộ không vi phạm Bồ tát giới và tu tập sáu ba la mật. Sự tu tập này được giải thích trong ba chủ đề dưới đây:

1. Giải thích sự vi phạm Bồ tát giới
2. Phương pháp sám hối sự phạm giới
3. Chân chính tu tập Bồ tát hạnh

A1. Giải thích sự vi phạm Bồ tát giới

Lời dạy về sự vi phạm Bồ tát giới chứa đựng những hướng dẫn sâu sắc là chuyển đổi tất cả phương cách hành xử hằng ngày của chúng ta thành phương cách hành xử của một vị Bồ tát. Những lời dạy này rất quan trọng đối với những hành giả đã thọ Bồ tát giới. Bằng cách áp dụng Bồ tát giới vào những sinh hoạt hằng ngày, dần dần chúng ta sẽ hoàn thành những công hạnh Bồ tát, và cuối cùng sẽ đạt đến sự an lạc cứu cánh của quả Phật.

Có bốn mươi sáu vi phạm khinh (nhẹ, hoặc gọi là phạm tội thất ý) và mười tám vi phạm trọng (nặng,

hoặc gọi là phạm tội căn bản) sẽ được giải thích chi tiết dưới đây.

B1. Bốn mươi sáu giới khinh

Nếu vi phạm những giới Bồ tát khinh (giới nhẹ), chúng ta làm suy yếu Bồ tát giới nhưng chưa thực sự hủy hoại chúng; giống như một sự va chạm nhẹ có thể làm một cái tách rạn nứt nhưng chưa vỡ bể.

1. Không cúng dường Tam bảo mỗi ngày.

Chúng ta thọ Bồ tát giới có bốn phận phải cúng dường Tam bảo hằng ngày. Có ba loại cúng dường là: thân cúng dường nghĩa là cúng dường tài vật, hoặc lễ lạy; ngữ cúng dường nghĩa là tán thán công đức Tam bảo; ý cúng dường nghĩa là tin vào công đức Tam bảo, hoặc tin tưởng Phật pháp. Nếu trong một ngày mà không cúng dường một trong ba loại này thì chúng ta sẽ vi phạm giới khinh. Điều giới này nhắc nhở chúng ta mỗi ngày phải tu tập công đức bằng cách cúng dường thân khẩu ý đến Tam bảo.

2. Tham luyến dục lạc thế gian.

Trong lúc hưởng thọ những thú vui thế gian, chẳng hạn như ăn uống, y phục, âm nhạc, chúng ta cần phải an trụ trong bồ đề tâm. Nếu như chúng ta chỉ hưởng thụ dục lạc thế gian vì đam mê hoặc bất mãn thì sẽ vi phạm giới khinh. Điều giới này nhắc nhở chúng ta phải chuyển đổi cuộc sống hằng ngày thành một cuộc sống tỉnh thức của một vị Bồ tát, luôn luôn chánh niệm an trụ trong bồ đề tâm.

3. Không cung kính các vị đồng tu thọ giới trước. Nếu biểu lộ thái độ bất kính đối với một vị đồng tu thọ giới trước sẽ vi phạm giới khinh. Điều này nhắc nhở chúng ta nên kính trọng các vị đồng tu trưởng thượng hầu tăng trưởng công đức tu tập của chính mình.

4. Không trả lời người khác. Nếu có người đến hỏi han chúng ta một cách thân thiện và nhã nhặn, nhưng không vì một lý do chính đáng nào mà chúng ta lại không chịu trả lời thì sẽ vi phạm giới khinh. Điều này nhắc nhở chúng ta nên cố gắng làm cho người khác vui vẻ bằng cách trả lời hoặc đưa ra ý kiến chính đáng.

5. Không nhận lời mời. Giả sử có người chân thành mời chúng ta tham gia yến tiệc, hội họp, v.v..., nếu như chúng ta từ chối lời mời của họ bởi những lý do như lười biếng, kiêu ngạo, giận dữ, thù ghét, v.v..., thì sẽ vi phạm giới khinh. Lý do chánh đáng để từ chối là chúng ta đang bị bệnh, hoặc đang bị bận rộn công việc, hoặc sự nhận lời sẽ làm nhiều người buồn phiền, hoặc sự nhận lời sẽ đưa đến nguy hiểm hoặc chướng ngại cho việc tu học Phật pháp, v.v... Điều giới này nhắc nhở chúng ta trong khi nhận lời mời phải nên hồi hướng công đức đến thí chủ, nguyện đây sẽ là nguyên nhân đưa đến sự an lạc cho tất cả chúng sinh.

6. Không nhận quà biếu. Giả sử có người tặng (cúng dường) chúng ta những món như vàng bạc, tiền của, hay những vật dụng khác, nếu như chúng ta từ chối không nhận vì những lý do như lười biếng, kiêu ngạo, giận dữ, v.v..., thì sẽ vi phạm giới khinh. Điều giới này nhắc nhở chúng ta khi thọ nhận quà biếu (thọ nhận sự

cúng dường) phải nên tiêu dùng chúng một cách chánh đáng và có ý nghĩa.

7. Không bố thí pháp. Nếu có người đến thành khẩn yêu cầu giảng pháp, nhưng chúng ta vì lười biếng từ chối không giảng pháp cho họ thì sẽ phạm giới khinh. Lý do chính đáng để từ chối là: chúng ta không hiểu rõ chủ đề, hoặc không thể giảng dạy những điều họ yêu cầu, hoặc nhiều người khác sẽ không hoan hỷ, hoặc chúng ta đang bị bệnh, hoặc đang mắc bận những công việc khác, v.v... Điều giới này nhắc nhở chúng ta phải cố gắng diệt trừ sự vô minh cho chúng sinh bằng cách giảng pháp cho họ.

8. Bỏ rơi những người phạm giới. Chúng ta sẽ vi phạm giới khinh nếu chúng ta vì thành kiến bỏ rơi những người phạm giới. Điều giới này nhắc nhở chúng ta phải nên quan hoài đến tất cả chúng sinh, bao gồm cả những chúng sinh vi phạm giới luật.

9. Không làm người khác tăng trưởng tín tâm. Nếu muốn trợ giúp chúng sinh một cách hữu hiệu, điều cần thiết là chúng ta phải hành xử thỏa đáng khiến cho họ tăng trưởng lòng tin. Nếu chúng ta tiếp tục sinh hoạt với những tập tính xấu đem đến sự tỵ hiềm, chẳng hạn như uống rượu hoặc hút thuốc, v.v..., chúng ta sẽ vi phạm giới khinh. Điều giới này nhắc nhở chúng ta nên cẩn thận hộ trì giới luật và hành xử tốt đẹp khiến mọi người tăng trưởng lòng tin đối với chúng ta. Nếu được như vậy chúng ta sẽ đạt được nhiều thành quả tốt đẹp trong việc hoằng pháp.

10. Không làm lợi ích chúng sinh. Cuộc sống độc cư, khắc khổ có thể thích hợp với những người tu hạnh Tiểu thừa, bởi vì mục đích chính của họ là xa lìa thế gian và cầu sự giải thoát cá nhân. Thế nhưng, người tu Đại thừa không cần phải vô có giảm thiểu những phương tiện giúp đỡ chúng sinh bằng cách từ bỏ tài sản, địa vị, hoặc sự giao tiếp với người khác. Nếu chúng ta không vì một lý do từ bi đặc biệt nào đó, mà lại làm những việc tương tự như những hành giả Tiểu thừa thì sẽ vi phạm giới khinh. Điều giới này nhắc nhở chúng ta rằng nếu do tâm Bồ đề, chỉ vì muốn cứu giúp tất cả hữu tình thì chúng ta có thể tăng gia tài sản, địa vị, thế lực để đem lợi ích đến cho họ.

11. Không tin lòng từ bi của chư Bồ tát bảo đảm tất cả hành động của các ngài đều là thiện. Đức Phật dạy rằng các vị Bồ tát bậc cao đều đã xa lìa tâm tự lợi¹³, tất cả công hạnh đều chỉ do tâm đại bi kích phát, cho nên tất cả hành nghiệp của các ngài, dù là sát sanh, trộm cướp, v.v..., đều đã vượt thoát các lỗi lầm. Nếu như chúng ta từ chối không tin nhận những điều này, thì sẽ vi phạm giới khinh. Điều này nhắc nhở chúng ta phải nên tùy hỷ tất cả công hạnh của chư Bồ tát, và hơn nữa, tất cả công hạnh của chúng ta cũng chỉ nên đặt nền tảng trên lòng từ bi và tâm Bồ đề.

Tương tự như mười một vi phạm nhẹ vừa nêu trên, trong ba mươi lăm vi phạm còn lại, mỗi vi phạm đều có những lời khuyên nhắc riêng biệt. Tuy các vi phạm bên dưới không có kèm theo những lời khuyên nhắc rõ ràng, thế nhưng chúng ta phải cố gắng hiểu rõ điều đó mỗi khi suy ngẫm về điều giới đang được thọ trì.

12. Tích tập tài sản danh vọng bằng những thủ đoạn bất chánh. Có nhiều người, vì tham lam tài sản, danh tiếng, sự trọng vọng, v.v..., đã dùng những thủ đoạn bất chánh để đạt đến mục đích. Họ giả vờ như có những năng lực dị thường, tu hành siêu thoát, bên ngoài thì hiện tướng hiền thiện, nói năng dịu dàng, chiều chuộng mọi người, tăng bốc ca tụng tài sản của người khác, nhưng đồng thời, một cách kín đáo, cho mọi người biết rằng họ cũng đang cần những tài sản như vậy, hoặc họ gửi tặng thí chủ những món quà nhỏ, với hy vọng sẽ nhận lại được những sự cúng dường hậu hỷ. Nếu chúng ta, với những động cơ ích kỷ, hành xử tương tự như trên, thì sẽ vi phạm giới khinh.

13. Ham thích háo động. Nếu như không có một lý do chính đáng mà chỉ vì sự háo động kích thích, tham luyến, hoặc thiếu tự chủ, mà chúng ta đam mê trong những sự ồn náo, chẳng hạn như ca hát, nhảy nhót, đùa cợt, hoặc tham gia vào những cuộc bàn luận vô nghĩa, thì sẽ vi phạm giới khinh.

14. Cho rằng Bồ tát không cần nhàm chán luân hồi. Có nhiều người, vì hiểu lầm ý nghĩa luân hồi, cho rằng Bồ tát không cần phải ra khỏi luân hồi, hoặc không cần phải xả bỏ vọng tưởng¹⁴, mà trong khi tu tập những công hạnh lợi tha, vẫn có thể chứng đắc giác ngộ. Nếu chúng ta chấp chặt kiến giải [sai lầm] này, mà lại còn khuyến khích mọi người chấp nhận kiến giải này, thì sẽ vi phạm giới khinh, bởi vì những kiến giải đó sẽ làm chướng ngại cho sự tu tập của chúng ta.

15. Không ngăn ngừa tiếng xấu. Nếu như chúng ta, không có lý do chính đáng, tạo tác những hành vi đem đến sự chỉ trích, hoặc đem đến tiếng xấu, thì sẽ vi phạm giới khinh. Thế nhưng, nếu những hành vi đó đem đến những sự lợi ích cho nhiều chúng sinh khác, hoặc khiến cho chánh pháp được hưng long, hoặc cần thiết cho sự hộ trì giới pháp, thì sự chỉ trích của một vài cá nhân sẽ không can hệ gì.

16. Không giúp người khác ngăn ngừa lỗi lầm. Nếu chúng ta có khả năng và cơ hội để giúp người khác xa lìa sự tạo tác lỗi lầm, nhưng không vì một lý do chính đáng nào, mà lại không chịu giúp họ, thì sẽ vi phạm giới khinh.

17. Trả đũa sự hãm hại hoặc bức hiếp. Nếu nhân vì không nhẫn nại, chúng ta trả đũa sự bức hiếp bằng cách bức hiếp lại, sự đánh đập bằng cách đánh đập lại, sự chỉ trích bằng cách chỉ trích lại, thì chúng ta sẽ vi phạm giới khinh.

18. Không tạ lỗi khi có cơ hội. Nếu chúng ta làm phiền kẻ khác bởi những hành động thiếu tế nhị, và sau đó có cơ hội để tạ lỗi, nhưng vì tự ái hoặc lười biếng, mà không chịu tạ lỗi, thì chúng ta sẽ vi phạm giới khinh.

19. Không chấp nhận sự tạ lỗi của người khác. Nếu có người trước đó gây tổn hại cho chúng ta, nhưng sau đó họ đến tạ lỗi, nếu chúng ta không có lý do chính đáng, cũng không phải vì sân hận, nhưng lại không chấp nhận sự tạ lỗi của họ, thì sẽ vi phạm giới khinh.

20. Không cố gắng khống chế sự giận dữ. Đôi khi, hoặc vì những tập khí mãnh liệt, hoặc trong những hoàn cảnh khó khăn, chúng ta cảm thấy giận dữ. Nếu như lúc đó, chúng ta không chịu hết sức nỗ lực trong việc tu tập nhẫn nhục, thì sẽ vi phạm giới khinh.

21. Vì lợi dưỡng và cung kính mà chiêu tập đệ tử. Nếu vì sự ích kỷ, chúng ta cố gắng chiêu tập đệ tử, hoặc tín đồ, thì sẽ vi phạm giới khinh.

22. Không cố gắng đối trị sự lười biếng. Chúng ta đã phát thệ nguyện thành Phật để độ thoát chúng sinh, nhưng muốn thành tựu điều này chúng ta cần phải nỗ lực tu tập. Nếu chúng ta không chịu đối trị sự lười biếng, hoặc ham ưa sự ngủ nghỉ và những thú vui thế gian khác, thì sẽ vi phạm giới khinh.

23. Ham ưa đàm luận chuyện vô ích. Nếu chúng ta lãng phí nhiều thì giờ trong việc đàm luận vô ích, thì sẽ vi phạm giới khinh.

24. Bỏ phế sự tu tập thiền định. Thành tựu thiền định là điều cần thiết cho sự thông đạt trí tuệ sâu xa. Nếu chúng ta không chịu lắng nghe và suy tư sự dạy dỗ, hoặc không chịu tinh tiến tu tập thiền định, thì sẽ vi phạm giới khinh.

25. Không chịu đoạn trừ chướng ngại cho sự tu tập thiền định. Có năm chướng ngại cho sự tu tập thiền định: (a) trạo cử, (b) giận dữ, (c) hôn trầm, (d) tham dục, và (e) nghi ngờ. Nếu như chúng ta không chịu đoạn trừ những chướng ngại này, thì sẽ vi phạm giới khinh.

26. Tham đắm mùi vị của thiền định. Ở đây, “mùi vị” là trải nghiệm sự an lạc, tĩnh lặng, và nhu nhuyễn (Anh: suppleness) phát sinh do sự tu tập thiền định. Nếu chúng ta trở nên tham đắm và xem chúng là thành quả tối cao của thiền định thì sẽ vi phạm giới khinh, bởi vì sự tham đắm này sẽ làm giảm thiểu lòng mong muốn cứu độ chúng sinh và làm chướng ngại cho sự tu tập Đại thừa. Giá trị chân thật của thiền định không phải chỉ là phát sinh những an lạc tạm thời, mà chính là phương tiện để thành tựu cho sự chứng ngộ sâu xa.

27. Không học pháp Tiểu thừa. Giáo lý và sự tu tập của Tiểu thừa là phương pháp giải thoát chúng sinh ra khỏi vòng sinh tử, cho nên chúng là chánh pháp và là đối tượng cho sự tôn kính. Nếu chúng ta xem chúng như là sự đối nghịch của Đại thừa và nghĩ rằng chúng phải được phế bỏ, thì sẽ vi phạm giới khinh.

28. Chuyên tâm học giáo pháp Tiểu thừa. Muốn thành tựu tâm Bồ đề và sự thể ngộ Đại thừa, và rốt ráo đạt đến Phật quả, chúng ta cần phải học hỏi và tu tập giáo nghĩa Đại thừa. Nếu như chúng ta lại chuyên tâm nỗ lực tu tập pháp Tiểu thừa, đến nỗi bỏ phế sự tu tập Đại thừa, thì sẽ vi phạm giới khinh.

29. Học tập pháp thế gian không có lý do chính đáng. Nếu chúng ta học tập pháp thế gian để tăng gia khả năng tiếp độ chúng sanh thì sự học tập này sẽ không trở ngại việc tu tập Đại thừa, nhưng nếu chúng ta học tập pháp thế gian không có lý do chính đáng thì sẽ vi phạm giới khinh.

30. Đam mê học tập pháp thế gian. Đôi khi chúng ta học tập pháp thế gian với lý do chính đáng, như dần dần lại trở thành đam mê đến nỗi đánh mất mục đích ban đầu, mà chỉ học tập như một thú vui. Kết quả là chúng đã tiêu hao quá nhiều công sức, không còn đủ năng lực để học hỏi tu tập chánh pháp. Nếu như chúng ta để điều này xảy ra, thì sẽ vi phạm giới khinh. Sự vi phạm này áp dụng đồng đều cho việc học tập “giáo khoa” (Anh: academic non-dharma subjects), cũng như việc học tập “thực dụng” (Anh: practical subjects).

31. Đả kích các truyền thống Đại thừa khác. Phật pháp Đại thừa được chia làm nhiều truyền thống khác nhau, và mỗi truyền thống đều có giáo điển và sự tu tập riêng biệt. Những giáo nghĩa hoặc sự tu tập đó, đôi khi có vẻ như mâu thuẫn với truyền thống tu tập của chúng ta, thế nhưng, nếu không có lý do chính đáng, chúng ta không được kỳ thị, hoặc đả kích họ. Nếu chúng ta, vì sự vô tri thô thúc, kỳ thị hoặc đả kích họ, thì sẽ vi phạm giới khinh.

32. Khen mình chê người. Điều giới này tương tự với giới trọng thứ nhất, điều khác biệt là chúng ta bị thô thúc bởi sự kiêu mạn nhẹ (Anh: slight pride), và không có mục đích lừa dối người khác (nghĩa là không vì cầu sự cung kính cúng dường).

33. Không chịu học tập chánh pháp. Nghe giảng pháp và học tập kinh điển là ngọn đèn sáng diệt trừ bóng tối vô minh. Nếu không có lý do chính đáng, chúng ta không chịu nỗ lực nghe pháp, hoặc học tập kinh điển, thì sẽ vi phạm giới khinh.

34. Thích nương tựa vào kinh điển hơn nương tựa vào đạo sư. Cội gốc của sự giác ngộ chính là sự thành kính nương tựa vào bậc đạo sư - vị thầy hướng dẫn tâm linh. Nếu chúng ta không nương tựa vào bậc đạo sư, mà lại chỉ tìm tòi sự hiểu biết từ kinh điển, thì sẽ vi phạm giới khinh.

35. Không giúp đỡ những người đang thiếu thốn. Nếu có người yêu cầu chúng ta giúp đỡ, hoặc chúng ta biết được họ mong muốn điều đó, và chúng ta đang có đủ phương tiện để làm việc đó, nhưng vì lười biếng hoặc vì ngu mê, mà không chịu giúp đỡ họ, thì sẽ vi phạm giới khinh. Chẳng hạn, như có người hỏi đường, hoặc yêu cầu sự giúp đỡ về vật chất hoặc tinh thần, hoặc nhờ chúng ta hòa giải việc tranh chấp, v.v..., chúng ta phải nên tùy theo khả năng hiện có mà giúp đỡ họ.

36. Không chăm sóc người bệnh. Nếu chúng ta gặp những người bệnh, hoặc những con thú bệnh, mà không tỏ ra quan tâm, hoặc không tận lực giúp đỡ họ, thì sẽ vi phạm giới khinh.

37. Không giải trừ sự sầu khổ. Bất cứ khi nào gặp phải những người thân thể tàn khuyết, hoặc tâm trí bất thường, hoặc gặp phải những con vật đang lâm nạn, chúng ta phải tỏ lòng từ bi và tìm phương cách giúp đỡ họ. Nếu như chúng ta không thể giúp đỡ một cách thực tế, ít nhất cũng phải nên cầu nguyện cho họ. Nếu như chúng ta không làm bất cứ điều gì, thì sẽ vi phạm giới khinh.

38. Không giúp người khác diệt trừ những tập khí xấu. Nếu có người có thói quen làm những hành động xấu, có thể gây hại cho chính họ hoặc gây hại cho người khác, và chúng ta có những cơ hội khéo léo có thể giúp họ giải trừ những tập khí xấu đó thì chúng ta phải nên giúp đỡ họ. Nếu chúng ta không thể giúp đỡ trực tiếp thì ít nhất cũng phải nên cầu nguyện cho họ. Nếu chúng ta không làm gì hết, thì sẽ vi phạm giới khinh. Điều giới này khác với điều giới mười sáu là điều giới trên liên quan đến những hành động xấu riêng biệt, còn điều giới này liên quan những tập khí xấu (lặp đi lặp lại), nhưng cũng chỉ là những thói quen xấu nhỏ, như hút thuốc, uống rượu, ăn cắp vặt, hoặc những hành động tạo nên sự bất hòa.

39. Không biết báo ơn. Chúng ta phải luôn nghĩ nhớ đến những ơn huệ mà người khác đem đến cho chúng ta và phải luôn tưởng nghĩ đến việc báo ơn. Nếu chúng ta hoàn toàn quên bằng ơn huệ của người khác thì sẽ vi phạm giới khinh.

40. Không an ủi người sầu khổ. Nếu chúng ta gặp những người đang sầu khổ và có cơ hội để an ủi họ, nhưng chúng ta lại không làm, thì sẽ vi phạm giới khinh.

41. Không bố thí của cải. Nếu có các hành khất hoặc những người tìm đến cầu sự bố thí, chúng ta cần phải gắng sức bố thí cho họ ít nhiều. Tuy không có tâm bôn sên, nhưng cũng không có lý do chính đáng, mà chúng ta lại từ chối không chịu bố thí, thì sẽ vi phạm giới khinh. Còn nếu vì tâm bôn sên mà không chịu bố thí, chúng ta sẽ vi phạm giới trọng.

42. Không chịu lo lắng cho đệ tử đúng pháp.

Nếu chúng ta có đệ tử, chúng ta phải nên giúp đỡ họ bằng cách hướng dẫn tu tập chánh pháp, và với tất cả khả năng hiện có, chúng ta phải nên cung cấp tất cả những gì cần thiết cho sự tu tập của họ. Nếu chúng ta không chịu lo lắng giúp đỡ cho những đệ tử trung kiên, thì sẽ vi phạm giới khinh.

43. Không chịu tùy thuận chúng sinh.

Trong những sự quan hệ với người khác, tùy theo hoàn cảnh, chúng ta phải nên tùy thuận lòng mong cầu của họ, trừ phi, sự mong cầu của họ trở nên thái quá, có thể đưa đến những hậu quả tai hại. Nếu như không có lý do chính đáng, chúng ta lại không chịu tùy thuận chúng sanh, thì sẽ vi phạm giới khinh.

44. Không tùy hỷ công đức của người khác.

Nếu thấy người có đức hạnh, có thể làm mô phạm cho mọi người học tập, chúng ta phải nên hoan hỷ tán thán. Nếu như vì ganh ghét, đố kỵ, hiềm hận, chúng ta không chịu tùy hỷ tán thán công đức của họ, thì sẽ vi phạm giới khinh.

45. Giới không chịu quả trách đúng lúc.

Đôi khi, trong khi tu tập, cần phải dùng những phương tiện cứng rắn, chẳng hạn như quả trách nặng nề để ngăn ngừa người khác gây tạo lỗi lầm, hoặc hàng phục sự kiêu mạn của họ. Nếu chúng ta biết rõ những cơ duyên như vậy đã đến, và biết rằng sự trừng phạt của chúng ta sẽ làm lợi ích cho đối phương sau này, thế nhưng, vì những lý do sai lầm chúng ta lại không trừng phạt hoặc quả trách họ, thì sẽ vi phạm giới khinh.

46. Không dùng thần thông để điều phục. Khi hàng phục đối phương, nếu chúng ta không hiển hiện thần thông [mà chúng ta đã chứng đắc] để khủng bố khiến họ cải đổi, thì sẽ vi phạm giới khinh. Thế nhưng, những bậc đạo sư như Tsong Khapa đã nói nhiều lần là hiện nay không còn phải là thời đại để hiển hiện thần thông, bởi vì những chúng sinh hiện đời thường nghĩ rằng chúng ta đang thi triển phép bùa chú của tà ma. Điều này sẽ khiến cho Phật pháp dễ bị hủy báng, và chính chúng ta cũng có thể sẽ bị nguy hiểm. Cho nên, chúng ta phải nên theo gương các ngài Dromtömba, Geshe Potawa, và Tsong Khapa. Tuy các ngài đã chứng đắc thần thông, nhưng không bao giờ thi triển. Bề ngoài các ngài hiện tướng giống người thường, và không bao giờ tự nhận có những năng lực khác thường. Các ngài sống chung với những người thường, và giúp họ tu tập lòng nhân ái, từ bi, và tâm bồ đề, và cũng giảng dạy cho họ tất cả các thứ bậc tu tập chứng đắc sự giác ngộ. Trong thời buổi hiện tại, đây là đường lối tốt nhất mà các vị Bồ tát phàm phu phải nên noi theo.

B2. Mười tám giới trọng

Giới trọng (giới nặng) là những điều giới nghiêm trọng hơn giới khinh, bởi vì nếu như chúng ta phạm giới trọng, chúng ta có thể bị mất hẳn giới thể Bồ tát, trong khi nếu phạm giới nhẹ, tuy chúng ta có thể gây tổn hại, nhưng không làm mất hẳn giới thể.

Tổng cộng có mười tám giới trọng đã được giảng giải trong *Bồ Tát Địa* của ngài Vô Trước (Asanga) và *Bồ Tát Tập Học Luận* của ngài Tịch Thiên (Shantideva). Tuy

số lượng chỉ có mười tám, nhưng mỗi điều giới đều có nhiều khía cạnh khác biệt.

1. Khen mình chê người. Chúng ta sẽ vi phạm giới trọng nếu tự ca ngợi để được người khác cúng dường, hoặc để gia tăng tiếng tăm. Chúng ta cũng vi phạm giới trọng nếu chúng ta chê bai (Anh: criticize) người khác với mục đích hạ nhục họ. Trong cả hai trường hợp, chúng ta sẽ phạm giới trọng chỉ khi nào có người khác nghe được và hiểu ý chúng ta muốn nói.

2. Không bố thí tài sản hoặc Phật pháp. Nếu có người thỉnh cầu chúng ta giúp đỡ tài chánh, hoặc thỉnh cầu chỉ dẫn Phật pháp [chẳng hạn như giảng dạy giáo lý hoặc chỉ dẫn kinh sách], tuy chúng ta hội đủ điều kiện để giúp đỡ, nhưng vì tâm bòn sẻn, chúng ta đã từ chối không chịu giúp đỡ, thì sẽ vi phạm giới trọng.

3. Không nhận sự hối lỗi của người khác. Nếu có người gây tổn thương hoặc nhục mạ chúng ta, sau đó họ đến cầu tha thứ nhưng chúng ta không chấp nhận sự hối lỗi của họ, mà ôm lòng oán hận không nguôi, thì sẽ vi phạm giới trọng.

4. Xả bỏ Đại thừa. Nếu chúng ta bác bỏ những lời dạy trong kinh điển Đại thừa (hoặc của phái quảng hành, hoặc của phái thâm sâu¹⁵), cho rằng đó không phải là lời dạy của Đức Phật, thì sẽ vi phạm giới trọng. Ngoài ra chúng ta cũng vi phạm giới trọng nếu chúng ta tuyên thuyết những giáo pháp trái ngược với chánh pháp, và khuyến khích mọi người tu tập những giáo pháp sai lầm đó.

5. Trộm cắp tài vật của Tam bảo. Chúng ta sẽ vi phạm giới trọng nếu chúng ta trộm cắp bất cứ tài vật nào đã cúng dường cho Tam bảo.

6. Xả bỏ chánh pháp. Chúng ta sẽ vi phạm giới trọng nếu chúng ta chỉ trích giáo pháp Tiểu thừa hoặc Đại thừa, cho rằng đó không phải là chánh pháp và không nên tu tập những pháp đó.

7. Cường đoạt cà sa của người xuất gia. Điều giới này chỉ có thể vi phạm bởi những chức sắc trong hàng ngũ xuất gia. Nếu những nhân vật đó, bị thúc đẩy bởi những động cơ bất chánh, trục xuất tăng ni ra khỏi tự viện bằng cách cưỡng đoạt cà sa của họ, thì sẽ vi phạm giới trọng, dù là những kẻ bị trục xuất đó đã vi phạm giới luật.

8. Phạm tội ngũ nghịch. Ngũ nghịch tức là các tội giết cha, giết mẹ, giết A la hán, làm thân Phật chảy máu, và phá hòa hợp tăng.

9. Chấp chặt tà kiến. Chúng ta sẽ vi phạm giới trọng nếu chúng ta chấp chặt vào tà kiến hủy báng luật nhân quả, bác bỏ quá khứ vị lai, hoặc những thế đế khác mà chúng ta cần phải tin tưởng để tu tập giải thoát.

10. Phá hoại thành ấp. Chúng ta sẽ vi phạm giới trọng nếu chúng ta vô cớ hủy hoại thành ấp (Anh: a place of habitation), hoặc môi sinh (Anh: environment).

11. Giảng pháp “không” cho những người trí tuệ cạn cợt. Chúng ta sẽ vi phạm giới trọng nếu chúng

ta không khéo léo trong việc giảng giải về tánh không¹⁶, khiến cho người nghe hiểu lầm nghiêm trọng và tai hại.

12. Khiến cho người khác xả bỏ Đại thừa. Nếu chúng ta khiến cho những hành giả tu tập Đại thừa thoái thất tâm Bồ đề bằng cách nói rằng họ không bao giờ có thể thành Phật bởi vì sự tu tập sáu Ba la mật vượt quá khả năng của họ, và khuyên bảo họ tu tập pháp Tiểu thừa để có thể mau đạt đến giải thoát, thì sẽ vi phạm giới trọng.

13. Khiến cho người khác xả bỏ giới biệt giải thoát. Chúng ta sẽ vi phạm giới trọng nếu chúng ta khiến cho một hành giả xuất gia xả bỏ việc tu tập giới luật bằng các nói rằng giới luật là pháp Tiểu thừa, không quan hệ đến con đường tu tập Đại thừa.

14. Xem thường pháp Tiểu thừa. Chúng ta sẽ vi phạm giới trọng nếu chúng ta có một quan niệm bất kính đối với con đường tu tập Tiểu thừa, cho rằng đó không phải là con đường đưa đến sự giải thoát thật sự.

15. Giảng giải sai lạc về tánh không. Nếu chúng ta thiếu sự hiểu biết chính xác về tánh không, nhưng lại giảng dạy cho người khác, và với một động cơ ích kỷ, cho rằng mình đã chứng ngộ lý chân không, thì sẽ vi phạm giới trọng.

16. Thâu nhận tài vật của Tam bảo đã bị mất trộm. Chúng ta sẽ vi phạm giới trọng nếu chúng ta thâu nhận những tài vật mà chúng ta biết rõ là của Tam bảo bị mất trộm, ví dụ như tiền đã cúng dường cho tăng đoàn để làm trai tăng hoặc in kinh. Nếu có người trộm

được món tiền này và phân cho chúng ta một phần, nếu chúng ta biết rõ món tiền đó là tài vật của Tam bảo bị mất trộm, nhưng vẫn thâm nhận, thì sẽ vi phạm giới trọng.

17. Thiết lập quy luật không chính đáng.

Những vị chức trách trong tăng đoàn sẽ vi phạm điều giới trọng này, nếu họ thiết lập quy luật gây trở ngại cho việc tu tập chánh pháp, chẳng hạn như tổ chức tăng đoàn theo một đường lối mà những hoạt động kinh tài được ưu tiên hơn những hoạt động tu tập thiền quán.

18. Xả bỏ tâm Bồ đề. Nếu nhân vì ngã mạn hoặc thoái chí, chúng ta xả bỏ tâm Bồ đề, thì sẽ vi phạm giới trọng, và phá hủy nền tảng của sự chứng ngộ Đại thừa.

Một điều giới trọng được xem là vi phạm, nếu có bốn yếu tố đồng thời hiện diện:

- (1) Không thấy hành động đó là lỗi lầm.
- (2) Không muốn ngăn ngừa sự tái phạm trong tương lai.
- (3) Cảm thấy vui thích.
- (4) Không cảm thấy hổ thẹn (Anh: no sense of shame, Hán: vô tà), hoặc không đoái tưởng đến kẻ khác (Anh: no consideration for others, Hán: vô quý).¹⁷

Ví dụ, nếu chúng ta tự khen mình với hy vọng được người khác cúng dường thì chúng ta sẽ vi phạm giới trọng; nhưng nếu chúng ta lập tức phản tỉnh, biết rằng mình đã làm sai thì chúng ta sẽ không thật sự vi phạm giới trọng. Tương tự, nếu chúng ta cảm thấy hối hận vì hành động bất chính, cảm thấy nhục nhã hoặc hổ thẹn, hoặc thệ nguyện sẽ không bao giờ tái phạm, thì chúng ta

sẽ không hoàn toàn vi phạm giới trọng. Điều này áp dụng chung cho tất cả những điều giới trọng nêu trên, ngoại trừ hai điều giới thứ chín [chấp chặt tà kiến] và thứ mười tám [xả bỏ tâm Bồ đề]. Vi phạm hai điều giới này không cần phải có bốn yếu tố nêu trên đồng thời hiện diện; chỉ cần chúng ta chấp nhận tà kiến, hoặc xả bỏ tâm Bồ đề, thì chúng ta sẽ lập tức vi phạm giới trọng.

Điều cần thiết để ngăn ngừa sự vi phạm giới trọng và giới khinh là chúng ta phải biết rõ hành trạng của chúng. Cho nên ngay sau khi thọ giới, chúng ta phải nên nhất định học tập những điều giới đó và ghi nhớ trong tâm. Chúng ta phải cố gắng hiểu rõ mỗi điều giới, suy ngẫm về việc chúng ta có thể vi phạm, và cố gắng phòng ngừa những sự vi phạm này.

Điều quan trọng là phải khéo léo trong việc giữ giới. Chúng ta không nên ước vọng viễn vông, hoặc hứa hẹn những việc chúng ta không thể thực hiện. Thay vào đó, chúng ta nên tu tập hạnh Bồ tát từng bước một. Mỗi điều giới có thể được thọ trì với nhiều trình độ khác biệt. Ví dụ, chúng ta có điều giới ngăn chặn những chướng ngại tu tập thiền định, nhưng chúng ta không thể nhất thời có thể ngăn chặn tất cả chướng ngại. Trước tiên, chúng ta phải nên ngăn chặn những sự tán tâm thô, và dần dần chúng ta mới thể ngăn chặn những sự nhiễu loạn vi tế. Tất cả điều giới của Bồ tát đều là những khía cạnh khác biệt của sự tu tập sáu Ba la mật. Cho đến khi thành đạt quả vị giác ngộ, chúng ta phải nên tiếp tục tăng tiến sự tu tập sáu pháp Ba la mật và, với đường lối này, dần dần có thể hộ trì giới pháp Bồ tát càng lúc càng vi tế, thâm sâu.

Khi một vị thầy truyền thọ Bồ tát giới, vị ấy cần phải giải thích những điều giới đó một cách rõ ràng. Vị ấy không nên khuyến cáo hàng đệ tử phải phát nguyện giữ giới hoàn hảo ngay từ lúc đầu. Hơn nữa, các đệ tử cũng không nên phát nguyện giữ giới quá khả năng của họ, hoặc hứa hẹn hộ trì giới luật hoàn toàn thanh tịnh dù chưa biết rõ những điều giới mà mình mong muốn hộ trì. Những người như vậy sẽ vi phạm giới luật trong khoảng một thời gian rất ngắn. Sau khi thọ giới, một người có trí tuệ, trước tiên sẽ tìm hiểu những gì liên quan đến việc hộ trì giới luật, sau đó tìm giải đáp thỏa đáng để giữ gìn những điều giới hợp với khả năng, và dần dần tăng tiến trình độ hộ trì Bồ tát giới luật.

Sự khuyến cáo dần dần tu tập giới luật không có nghĩa là chúng ta sẽ dẹp qua một bên những điều giới mà mình không thích thọ trì. Chúng ta phải học tập tất cả các điều giới, dần dần cải tiến quan điểm của chúng ta đối với chúng. Chẳng hạn, khi sự bồn sấn của chúng ta giảm thiểu, chúng ta có thể thọ trì những điều giới liên quan đến sự bố thí một cách nghiêm túc hơn, và khi sự sân hận của chúng ta giảm thiểu, chúng ta có thể thọ trì những điều giới liên quan đến sự nhẫn nhục một cách nghiêm chỉnh hơn. Cho nên, ngay từ lúc đầu, chúng ta phải hộ trì tất cả điều giới mà chúng ta đã thọ, tu tập với tất cả khả năng của chúng ta, và không bao giờ đánh mất sự quyết tâm hộ trì giới luật một cách hoàn hảo trong tương lai.

A2. Phương Pháp Sám Hối Thanh Tịch

Trong những đời quá khứ, chúng ta vì bị vô minh quấy động đã tạo tác rất nhiều nghiệp ác, đồng thời chúng ta cũng đã vi phạm những lời thệ nguyện, và vi phạm các giới trọng và giới khinh. Kết quả chúng ta hiện nay đang bị chướng ngại trong việc phát triển và kiên cố lòng tin của chúng ta đối Chánh pháp và đồng thời bị trở ngại trong việc tu tập đạt đến giác ngộ. Bởi vì những sự vi phạm và vi phạm này đã trở ngại nghiêm trọng con đường tu tập tâm linh của chúng ta, cho nên chúng ta cần phải sám hối khiến cho tất cả tội chướng đều được thanh tịnh.

Trong *Hư Không Tạng Kinh*, Đức Phật nói những hành giả đã vi phạm Bồ tát giới trọng phải nên khởi tâm hối hận mạnh mẽ, và vào mỗi buổi sáng, phải nên hướng về phương đông, thành khẩn cúng dường lễ bái, xưng tụng danh hiệu Bồ tát Hư Không Tạng. Ngài Hư Không Tạng sẽ hiện thân, hoặc lúc thức hoặc trong mộng, khiến cho hành giả được thấy, và ngài sẽ gia trì khiến cho tội chướng của hành giả được tiêu trừ, và hơn nữa, cũng khiến cho hành giả thành tựu định lực và kiến giải lực.

Một phương pháp sám hối khác được đề nghị bởi ngài Tịch Thiên trong *Nhập Bồ Tát Hành Luận*:

Mỗi ngày đêm sáu thời,
Đọc tụng *Tam Tụ Kinh*,
Nương Phật, tâm Bồ đề,
Sám hối trừ tội chướng. (Phẩm năm, kệ 98)

Tam Tụ là chỉ cho *Đại Thừa Tam Đại Tụ Kinh*, hoặc *Bồ Tát Sát Hối Tội Chướng Kinh*. Phần chánh văn của kinh như sau:

B1. Đại Thừa Tam Đại Tụ Kinh

Nam mô Cầu Sát Hối Bồ Tát Ma Ha Tát.

Con tên là, trong tất cả mọi thời gian, quy y Kim cang Thượng sư, quy y Phật, quy y Pháp, quy y Tăng.

Nam mô Thiên Nhân Sư, Thế Tôn, Như Lai, Ứng Cúng (Sát Tặc), Chánh Đẳng Giác, Điều Ngự Trượng Phu, Thích Ca Mâu Ni Phật. (1)

Nam mô Kim Cang Bất Hoại Phật. (2)

Nam mô Bảo Quang Phật. (3)

Nam mô Long Tôn Vương Phật. (4)

Nam mô Tinh Tấn Quân Phật. (5)

Nam mô Tinh Tấn Hỷ Phật. (6)

Nam mô Bảo Hỏa Phật. (7)

Nam mô Bảo Nguyệt Quang Phật. (8)

Nam mô Hiện Vô Ngu Phật. (9)

Nam mô Bảo Nguyệt Phật. (10)

Nam mô Vô Cấu Phật. (11)

Nam mô Dũng Thí Phật. (12)

Nam mô Thanh Tịnh Phật. (13)

Nam mô Thanh Tịnh Thí Phật. (14)

Nam mô Ta Lưu Na Phật. (15)

Nam mô Thủy Thiên Phật. (16)

Nam mô Kiên Đức Phật. (17)

Nam mô Chiên Đàn Công Đức Phật. (18)

Nam mô Vô Lượng Cúc Quang Phật. (19)

Nam mô Quang Đức Phật. (20)

Nam mô Vô Ưu Đức Phật. (21)

Nam mô Na La Diên Phật. (22)

Nam mô Công Đức Hoa Phật. (23)

Nam mô Thanh Tịnh Quang Du Hý Thần Thông Phật. (24)

Nam mô Liên Hoa Quang Du Hý Thần Thông Phật. (25)

Nam mô Tài Công Đức Phật. (26)

Nam mô Đức Niệm Phật. (27)

Nam mô Thiện Danh Xưng Công Đức Phật. (28)

Nam mô Hồng Diệm Đế Tràng Vương Phật. (29)

Nam mô Thiện Du Bộ Công Đức Phật. (30)

Nam mô Đấu Chiến Thắng Phật. (31)

Nam mô Thiện Du Bộ Phật. (32)

Nam mô Châu Tráp Trang Nghiêm Công Đức Phật. (33)

Nam mô Bảo Hoa Du Bộ Phật. (34)

Nam mô Bảo Liên Hoa Thiện Trụ Tu Di Sơn Vương Phật. (35)

Tất cả chư Như Lai, Ứng Cúng, Chánh Đẳng Giác, Thế Tôn đang thường trụ trong tất cả thế giới khắp mười phương, xin chư Phật, Thế Tôn hãy lắng nghe con nói.

Nếu con trong đời này, hoặc trong đời trước, từ vô thủy đến nay, tạo tác tất cả tội ác, hoặc tự mình làm, hoặc bảo kẻ khác làm, hoặc tán đồng việc làm của kẻ khác. Trộm cắp tài vật của thường trụ, hoặc tài vật của hiện tiền tăng, hoặc tài vật của mười phương tăng, hoặc tự mình làm, hoặc bảo kẻ khác làm, hoặc tán đồng việc làm của kẻ khác. Tạo năm tội vô gián, hoặc tự mình làm, hoặc bảo người khác

làm, hoặc tán đồng việc làm của kẻ khác. Tạo mười nghiệp ác, hoặc tự mình làm, hoặc bảo người khác làm, hoặc tán đồng việc làm của kẻ khác.

Bị chướng ngại bởi ác nghiệp, con sẽ bị đọa vào địa ngục, ngã quỷ, súc sanh, hoặc các nẻo ác khác, hoặc đọa biên địa, sanh vào dòng hạ tiện, hoặc sinh vào trời trường thọ, hoặc thân thể tàn khuyết, hoặc sanh vào nhà tà kiến, hoặc không có cơ hội phụng sự chư Phật.

Con nay đối trước chư Phật, chư Thế Tôn hiện tiền, xin nói rõ các nghiệp chướng. Các ngài chính là trí tuệ tuyệt vời, là những cặp mắt thấu suốt, là những chứng nhân, là những chính xác (Anh: valid), quát sát bằng trí tuệ. Con xin phát lộ không hề trốn tránh hoặc che dấu bất cứ điều gì, và từ nay trở đi, con xin nguyện sẽ không còn tái phạm tất cả những lỗi lầm đã tạo trong quá khứ.

Xin chư Phật Thế Tôn hiện tiền lắng nghe con phát nguyện như sau: Hoặc trong đời này, hoặc trong đời trước, từ vô thủy đến nay, tất cả thiện căn mà con đã từng tu tập bố thí, nhẫn đến bố thí một nắm cơm, hoặc hộ trì tịnh giới, hoặc tu tịnh hạnh, hoặc thành tựu chúng sanh, hoặc tu hạnh Bồ đề, hoặc phát khởi trí tuệ vô thượng, tích tập tất cả thiện căn, xin hồi hướng tất cả nguyện cầu chứng đắc A nậu đa la tam miệu tam bồ đề.

Như tất cả chư Phật trong quá khứ, cũng như trong hiện tại, đã từng hồi hướng công đức, con hiện nay cũng xin hồi hướng công đức như vậy.

Con phát lộ tất cả tội chướng, tùy hỷ tất cả công đức, thỉnh Phật trụ thế, v.v... Nguyện con được thành tựu trí tuệ của Phật.

Con xin quy mạng tất cả chư Phật ba đời, sự ca tụng của con như biển lớn vô biên, tán thán tất cả công đức của các ngài.

Đến đây là kết thúc *Đại Thừa Tam Đại Tụ Kinh*.

B2. Giải Thích Phần Thực Hành

Có ba phần:

- (1) Giới thiệu tu tập
- (2) Quán tưởng
- (3) Chính thức tu tập

C1. Giới thiệu tu tập

Kinh này được gọi là *Tam Đại Tụ* bởi vì nó bao gồm ba phần (ba tụ) công đức là lễ lạy, sám hối và hồi hướng.

Trong phần thực hành chúng ta quán tưởng ba mươi lăm vị Phật và thực tập sám hối trước sự hiện diện của các ngài. Nói tóm, tất cả chư Phật đều có năng lực bảo hộ chúng sinh xa lìa phiền não và ác nghiệp, thế nhưng, do vì nguyện lực và hồi hướng có sự khác biệt, cho nên ba mươi lăm vị Phật vừa nêu trên có nhân duyên thù thắng đối với chúng sinh ở cõi này. Nương vào uy lực bảo hộ của các ngài và sự sám hối của chính

mình, chúng ta có thể nhanh chóng diệt trừ các ác nghiệp nặng bằng cách thành khẩn tụng niệm danh hiệu của các ngài.

Tất cả mọi hữu tình, dù là loài côn trùng, đều có thể tạo tác nghiệp ác, nhưng chỉ có loài người mới có vinh hạnh biết cách sám trừ tội ác. Từ vô thủy đến nay, chúng ta đã tích lũy nghiệp ác và nhận chịu quả báo khổ đau, thế nhưng, ngày hôm nay chúng ta đã có được cơ hội sám hối thanh tịnh thì chúng ta phải nên nắm lấy cơ hội này để diệt trừ nghiệp ác chứ không nên tạo tác thêm ác nghiệp. Vì sám hối thanh tịnh là gốc rễ cho sự an lạc và giải thoát trong đời vị lai, chúng ta cần phải nỗ lực thanh tẩy tâm linh, giải trừ mọi vọng tưởng và nghiệp ác bằng cách thực hành phương pháp sám hối của *Tam Đại Tụ Kinh*.

Hành giả chỉ cần nhìn được thân Phật, hoặc nhìn được biểu hiện của thân hoặc tâm của ngài thì sẽ lập tức thu hoạch được nhiều lợi ích thù thắng. Có nhiều giai thoại chứng tỏ điều này. Có một lần, tại tu viện Nalanda¹⁸, ngài Nguyệt Xứng (Chandrakirti) sinh khởi ý nguyện tha thiết muốn được thấy đức Quán Thế Âm¹⁹, bèn ngày đêm thành khẩn cầu nguyện. Một hôm, quả đúng như lòng mong cầu, Bồ tát Quán Thế Âm hiện thân cho ngài Nguyệt Xứng được thấy. Ngài Nguyệt Xứng vui mừng vô hạn bèn thỉnh cầu đức Quán Thế Âm ngồi trên đầu để ngài đi rảo một vòng cho mọi người trong vùng chiêm ngưỡng. Đức Quán Thế Âm biết rằng tâm của những người tầm thường không đủ thanh tịnh để nhìn thấy một vị Phật, cho nên thoát tiên, ngài đã từ chối. Thế nhưng, vì ngài Nguyệt Xứng tha thiết khẩn cầu, cho nên đức Quán Thế Âm bèn chấp thuận. Ngài Nguyệt

Xứng bèn đi vào làng, hớn hở bảo mọi người chung quanh hãy đánh lễ vị Phật đang ngồi trên đỉnh đầu của mình. Hầu hết mọi người đều không nhìn thấy gì cả, và cho rằng ngài Nguyệt Xứng phát điên, trong khi đó có vài người nghiệp chướng sâu nặng, chỉ thấy ngài đang đội trên đầu một con chó chết! Duy có một bà lão bán rượu nhìn được dáng thật của Đức Quán Thế Âm, nhưng lại chỉ thấy được đôi chân. Dù vậy, bà ấy cảm nhận được một sự gia trì mạnh mẽ, kết quả sau này bà đã thành tựu được nhiều sự chứng ngộ sâu xa.

Trong quá khứ, có một người đưa tin (Anh: messenger), có một lần trú ngụ trong một hang động, trong đó có hình tượng của Đức Phật Ca Diếp²⁰ (Kashyapa). Người đó nhìn thấy hình tượng Phật, bèn khởi lòng tin mãnh liệt, nguyện trong tương lai được gặp một vị Phật. Kết quả, trong một đời sau, người đó được đầu thai làm ngài Xá Lợi Phất, một đệ tử nổi tiếng của Phật Thích Ca, và đã thành tựu quả vị giải thoát.

Lại nữa, trong quá khứ, có một con heo rừng bị một người thợ săn rượt bắt. Con heo chạy đến một bãi đất trống, nơi đó có một Phật tháp, tượng trưng cho trí tuệ của Phật. Lúc ấy con heo đã bị kiệt sức nên ngã lăn ra chết. Do vì nhìn thấy được tháp của Phật, con heo nhận được sự gia trì của đức Phật, và do năng lực này, nó đã chết trong sự an lành, và được đầu thai lên cõi trời.

Nghe được lời Phật dạy, hoặc một biểu trưng của lời Phật dạy (chẳng hạn đọc kinh), hoặc nghe hoặc niệm danh hiệu của một đức Phật, kết quả cũng tương tự (như được thấy Phật). Chẳng hạn, có một con chim

thường lắng nghe ngài Thế Thân²¹ (Vasubandhu) tụng kinh. Kết quả, do sự gia trì của những lời kinh, con chim đó đã được đầu thai làm người và trở thành một đệ tử nổi danh của ngài Thế Thân, tức là ngài An Huệ (Sthiramati).

Nhờ sự trì niệm danh hiệu của Ba Mươi Lăm Vị Phật, nhiều đệ tử của ngài Tsong Khapa đã tiếp nhận được sự gia trì của chư Phật. Lý do chúng ta không thể nhìn thấy được các hữu tình thanh tịnh như chư Phật, Bồ tát, là vì tâm chúng ta bị nghiệp ác và vọng tưởng che chướng, chứ không phải vì các ngài không hiện diện trước mắt chúng ta. Ví dụ, trong một ngày nhiều mây, chúng ta không nhìn thấy mặt trời, nhưng đây không có nghĩa là mặt trời không hiện hữu. Khi chúng ta thành tựu việc tịnh trừ phiền não và ác nghiệp đang che chướng tâm thức, chúng ta có thể trực tiếp nhìn thấy được chư Phật, và sẽ thành tựu trong tất cả sự tu tập Đại thừa.

Để tăng gia phần khởi cho việc tu tập sám hối, tăng trưởng lòng tin và sự kính trọng đối với chư Phật, chúng ta hãy quán tưởng như sau:

Tất cả quả báo mà con nhận chịu từ vô thủy đến nay, cũng như sẽ nhận chịu trong đời vị lai, đều là do ác nghiệp mà con đã gây tạo. Không có gì lợi lạc hơn là chân thành tu tập tịnh trừ tội chướng.

Chư Phật là những chứng nhân toàn hảo cho sự phát lộ. Xuyên qua năng lực gia trì của các ngài, tất cả các nghiệp chướng mà con đã gây tạo từ vô thủy đều có thể được tịnh trừ. Do lòng từ bi của chư

Phật con mới có được cơ hội tu tập pháp tịnh trừ nghiệp chướng này.

C2. Quán tưởng

Quán tưởng trước mặt chúng ta là đức Phật Thích Ca Mâu Ni đang ngồi trên bảo tọa được nâng bởi tám con voi trắng, tượng trưng cho năng lực tịnh trừ tội chướng. Ngài ngồi trong thế kim cương tọa, phía dưới được lót bởi hoa sen, mặt trời và mặt trăng. Hoa sen tượng trưng cho sự thoát ly (Anh: renunciation), mặt trăng tượng trưng cho tâm Bồ đề, và mặt trời tượng trưng cho trí tuệ thông đạt tánh không.

Đức Phật đắp pháp y tỳ kheo. Trong dáng dấp tĩnh lặng uy nghiêm, ngài tựa hồ như một người đã vượt thoát khỏi mọi phiền lụy thế gian. Nhục kế trên đỉnh đầu của ngài biểu hiện rằng ngài luôn luôn kính ngưỡng Đạo sư của mình như một bậc tối thượng. Tay trái của ngài đặt lên trên đùi trong trạng thái quân bình [giữa định và tuệ], và ôm một bình bát đựng đầy cam lộ, biểu hiện ngài đã siêu vượt sự sanh tử, ảo tưởng và sự dầy vò khổ đau của thân tâm phàm tục. Ngón giữa của bàn tay phải chạm mặt đất, kêu gọi mặt đất chứng minh ngài đã chiến thắng thiên ma²² (Anh: devaputra demons). Ngài mỉm cười và đưa mắt nhìn chúng ta với lòng từ ái của một người cha đối với những đứa con thân thương nhất. Như một sư tử vương không hề tỏ ra khiếp sợ, ngài phóng hào quang diệt trừ tất cả mọi sợ hãi cho những ai được nhìn thấy ngài.

Thân kim sắc của ngài được cấu tạo bởi ánh sáng rực rỡ với ba mươi hai tướng tốt và tám mươi vẻ đẹp của một bậc giác ngộ²³. Giống như mặt trời tỏa rạng, ánh sáng của ngài xuyên thủng màng lưới vô minh che lấp tâm thức của chúng sinh. Âm điệu thâm trầm và êm ả của ngài vang vọng khắp mười phương cõi nước, làm tăng trưởng những hạt mầm công đức và chỉ bày những con đường giải thoát. Tâm thức thanh tịnh của ngài an trụ trong biển lớn tĩnh lặng của sự giác ngộ, nhìn rõ tất cả những hiện tượng rõ ràng như hạt minh châu trong lòng tay, và tràn đầy lòng từ bi bao la vô lượng. Ngài là nơi nương tựa tuyệt đối chân thật cho tất cả hữu tình.

Phía trước đức Thích Ca Mâu Ni là ba mươi bốn vị Phật, ngồi thành năm hàng. Hàng thứ nhất, gần đức Thích Ca nhất là sáu vị Phật đầu tiên: Kim Cang Bất Hoại Phật, Bảo Quang Phật, Long Tôn Vương Phật, Tinh Tấn Quân Phật, Tinh Tấn Hỷ Phật, và Bảo Hỏa Phật, được an bày từ trái sang phải phía trước mặt của chúng ta. Phía trước sáu vị Phật này, hơi thấp xuống một chút, là bảy vị Phật kế tiếp: Bảo Nguyệt Quang Phật, Hiện Vô Ngu Phật, Bảo Nguyệt Phật, Vô Cấu Phật, Dũng Thí Phật, Thanh Tịnh Phật, và Thanh Tịnh Thí Phật. Phía trước bảy vị Phật này, hơi thấp xuống một chút, là bảy vị Phật: Ta Lưu Na Phật, Thủy Thiên Phật, Kiên Đức Phật, Chiên Đàn Công Đức Phật, Vô Lượng Cúc Quang Phật, Quang Đức Phật, và Vô Ưu Đức Phật. Trước mặt bảy vị Phật này, hơi thấp xuống một chút, là bảy vị Phật: Na La Diên Phật, Công Đức Hoa Phật, Thanh Tịnh Quang Du Hý Thần Thông Phật, Liên Hoa Quang Du Hý Thần Thông Phật, Tài Công Đức Phật, Đức Niệm Phật, và Thiện Danh Xưng Công Đức Phật. Cuối cùng, hàng gần nhất chúng ta là bảy vị Phật còn lại: Hồng Diệm Đế Tràng Vương Phật,

Thiện Du Bộ Công Đức Phật, Đấu Chiến Thắng Phật, Thiện Du Bộ Phật, Châu Tráp Trang Nghiêm Công Đức Phật, Bảo Hoa Du Bộ Phật, và Bảo Liên Hoa Thiện Trụ Tu Di Sơn Vương Phật. Tất cả các vị Phật đều ngồi trên bảo tọa lót bởi hoa sen, mặt trời và mặt trăng. Tập hợp của ba mươi lăm vị Phật này được vây quanh bởi tất cả chư Phật và chư Bồ tát khắp mười phương.

Chúng ta phải nên quán tưởng thân tướng của mỗi vị Phật là biểu tượng cho tất cả Tăng bảo, lời nói của mỗi vị Phật là biểu tượng cho tất cả Pháp bảo, và tâm ý của mỗi vị Phật là biểu tượng cho tất cả Phật bảo. Điều quan trọng không phải là chúng ta phải quán tưởng rõ ràng, mà là sinh khởi lòng tin sâu xa, và không khởi tâm nghi ngờ sự việc chúng ta đang ở trước các đức Phật chân thật hiện tiền.

Chúng ta nên biết danh hiệu của mỗi đức Phật, thế giới mà các ngài đang cư ngụ, hình sắc, tư thế của đôi tay, vật được cầm trong tay, và những ác nghiệp được trừ diệt do sự trì niệm danh hiệu của mỗi ngài. Những đặc điểm này được trình bày trong phần Ba Mươi Lăm Vị Phật.

C3. Chính thức tu tập

Phần chính thức tu tập của *Đại Thừa Tam Đại Tụ Kinh* được giải thích trong ba phần:

- (1) Tịnh trừ ác nghiệp
- (2) Hồi hướng công đức
- (3) Kết thúc

D1. Tịnh trừ ác nghiệp

Phần lớn những ác nghiệp mà chúng ta gây tạo từ vô thỉ đến nay được bao hàm trong mười ác hành: sát sanh, trộm cướp, tà dâm, nói dối, nói đâm thọc, nói lời ác, nói lời vô nghĩa, tham lam, sân hận, và tà kiến. Chúng ta cần phải tịnh trừ tất cả ác nghiệp này cùng với tất cả những sự vi phạm các điều giới Biệt giải thoát, giới Bồ tát, và giới Tam muội da.

Tuy chúng ta không thể thay đổi cục diện khi đã gây tạo một điều ác, nhưng chúng ta có thể trừ diệt thể lực sanh khởi quả báo ác của nó. Mỗi ác hành đều có bốn lực, và mỗi lực đều có quả báo riêng của nó: (1) dị thực quả (Anh: the ripening effect), (2) sĩ dụng quả (Anh: the effect that is an experience similar to the cause), (3) đẳng lưu quả (Anh: the effect that is a tendency similar to the cause), và (4) tăng thượng quả (Anh: the environmental effect). Để tịnh trừ bốn lực này, đức Phật dạy bốn lực đối trị sau đây: (1) Lực đối trị thứ nhất, *y chỉ lực* (Anh: the power of reliance), thanh trừ thể lực của tăng thượng quả (ảnh hưởng đến cảnh giới bên ngoài), và đồng thời, một cách tổng quát, giảm trừ nghiệp ác. (2) Lực đối trị thứ hai, *đối trị hiện hành lực* (Anh: the power of the antidote), thanh trừ thể lực của dị thực quả, và đồng thời, một cách tổng quát, trực tiếp đối trị nghiệp ác. (3) Lực đối trị thứ ba, *năng phá lực* (Anh: the power of regret), thanh trừ thể lực của sĩ dụng quả, và đồng thời giảm trừ thể lực tăng trưởng của nghiệp ác. (4) Lực đối trị thứ tư, *già chỉ lực* (Anh: the power of promise), thanh trừ thể lực của đẳng lưu

quả, và đồng thời ngăn chặn không cho chúng ta tái phạm. Hiệu quả của sự thanh trừ nghiệp ác tùy thuộc vào việc chúng ta có khéo léo sử dụng bốn lực đối trị này hay không.

Từ những sự kiện này, chúng ta hiểu rằng sự thành tâm quy y Tam bảo, mặc dù không có chủ ý thanh trừ nghiệp ác, cũng giảm trừ nghiệp ác của chúng ta, và giảm trừ sự ảnh hưởng (của nghiệp ác) đến cảnh giới bên ngoài. Ví dụ, chúng ta có thể bị đọa địa ngục vì không tu tập việc tịnh trừ dị thực quả, thế nhưng, nếu trước đó chúng ta đã có quy y Tam bảo, thì thời gian thọ khổ trong địa ngục sẽ ngắn hơn. Tương tự, nếu chúng ta gây tạo một ác hành, nhưng lại lập tức khởi tâm hối hận, mặc dù sự hối hận tự nó không có năng lực thanh trừ toàn bộ nghiệp ác, nhưng sẽ ngăn chặn không cho ác hành tăng trưởng, và đồng thời, giảm trừ thể lực phát sinh sĩ dụng quả.

Phương cách áp dụng bốn lực đối trị trong việc tu tập *Đại Thừa Tam Đại Tự Kinh* sẽ được giải thích trong bốn đề mục sau:

- (1) Y chỉ lực
- (2) Đối trị hiện hành lực
- (3) Năng phá lực
- (4) Già chỉ lực

E1. Y chỉ lực

Tập trung tâm thức vào việc quán tưởng sự tập hội của Ba Mươi Lăm Vị Phật, và nhận thức rõ các ngài là tinh

tửy của tất cả Phật bảo, Pháp bảo và Tăng bảo. Chúng ta phát khởi lòng tin tưởng sâu xa và thành kính quy y, trong khi đọc câu kinh sau:

Con, tên là, trong tất cả mọi thời gian, quy y Kim cang Thượng sư, quy y Phật, quy y Pháp, quy y Tăng.

Trong lúc đọc câu kinh này, trong tâm chúng ta sinh khởi tâm Bồ đề, tư duy như sau: “Con phải thành tựu Phật quả để có thể độ thoát tất cả các bà mẹ hữu tình (Anh: all mother sentient beings).”

E2. Đối trị hiện hành lực

Với lòng trung thành và tin tưởng vững chắc phát sinh bởi sự quy y Tam bảo, hiện nay chúng ta lễ lạy và niệm danh hiệu của mỗi vị Phật, khẩn nguyện các ngài thanh trừ tội chướng cho chúng ta. Có ba phương cách lễ lạy: (1) lễ lạy bằng cách nằm duỗi thẳng thân hình trên mặt đất, (2) lễ lạy bằng cách cung kính quỳ hai gối, đặt hai bàn tay và trán trên mặt đất, hoặc (3) biểu lộ sự cung kính bằng cách chắp hai tay trước ngực.

Lễ lạy là một phương pháp rất hữu hiệu để thanh trừ nghiệp ác, bệnh tật, và chướng ngại (Anh: obstacles), và ngoài ra, còn nâng cao tinh thần, khiến chúng ta hoan hỷ, và tăng gia sự thể ngộ Phật pháp. Hiệu quả tạm thời của sự lễ lạy là cải thiện sức khỏe, và hiệu quả rất ráo của nó là gieo nhân cho sự thành tựu Sắc Thân Phật (Anh: Buddha’s Form Body).

Khi chúng ta lạy Ba Mươi Lăm Vị Phật, (1) hoặc là lạy từ vị thứ nhất cho đến vị thứ ba mươi lăm, và lặp lại chu kỳ này bao nhiêu lần cũng được, tùy theo ý muốn của chúng ta; (2) hoặc là định số cho mỗi vị Phật, chẳng hạn, bảy lạy, hai mươi một lạy, bốn mươi chín lạy, hoặc một trăm lẻ tám lạy cho vị Phật thứ nhất, sau đó tuần tự đến vị Phật thứ hai, thứ ba, v.v... Nếu lạy theo lối thứ hai, chúng ta có thể không lạy hết tất cả Ba Mươi Lăm Vị Phật trong một thời khóa, nhưng trong thời khóa kế, chúng ta có thể tiếp tục những gì đang bỏ dở trong thời khóa trước.

Danh hiệu của mỗi vị Phật có ý nghĩa rất sâu xa. Ở đây, chúng ta không thể giải thích tỉ mỉ ý nghĩa của từng danh hiệu Phật, nhưng ít nhất chúng ta cũng phải nên hiểu rõ ý nghĩa của danh hiệu Thích Ca Mâu Ni. *Như Lai*, tiếng Tây tạng là 'deshin shegpa', deshin nghĩa là chân như, hoặc không tánh, và shegpa nghĩa là đi (hoặc đến). Do đây, Như Lai có nghĩa là đi vào, hoặc hoàn toàn hòa hợp với chân như; nói cách khác, đó là Trí thân (Wisdom Truth Body). Như vậy, Như Lai có nghĩa là đức Phật đã thành tựu Trí thân và Pháp thân²⁴. *Ứng Cúng (Phá ma)* có nghĩa là đức Phật đã phá hủy những chướng ngại cho sự giải thoát²⁵. *Chánh Đẳng Giác* (Anh: Completely Perfect Buddha), xác nhận rằng ngài đã thành tựu đại giác ngộ, và cũng ngụ ý rằng ngài đã đạt được ánh sáng an lạc (Anh: clear light of bliss) và huyền thân (Anh: illusory body)²⁶. *Trượng Phu* có nghĩa là ngài là đấng bảo hộ của chúng sinh. *Điều Ngự* có nghĩa là ngài đã chiến thắng bốn loại ma (phiền não ma, thiên ma, tử ma, và ẩm ma). *Mâu Ni* có nghĩa là năng nhân (Anh: Able One), biểu hiện đức Phật có năng lực giải thoát tất cả chúng sinh ra khỏi biển sinh tử. Vì đức Phật

đán sinh vào dòng họ Thích Ca (Shakya) cho nên được gọi là Thích Ca Mâu Ni. Bằng cách quán tưởng những danh hiệu này, chúng ta có thể hiểu rõ các mỹ đức của chư Phật và do đây tăng trưởng lòng tin đối với Tam bảo.

E3. Năng phá lực

Sau khi xưng niệm và lễ lạy các đức Phật, chúng ta có thể hoặc vừa lễ lạy hoặc ngồi xuống đọc tụng phần còn lại của *Đại Thừa Tam Đại Tụ Kinh*. Chúng ta hồi tưởng Ba Mười Lăm Vị Phật đang ngự trị trong khoảng không gian trước mắt và được vây quanh bởi chư Phật và chư Bồ tát ở khắp mười phương. Bằng cách đọc những dòng kinh phía dưới, chúng ta khẩn nguyện chư Phật Bồ tát chiếu cố và chứng minh sự sám hối của của chúng ta:

Tất cả chư Như Lai, Ứng Cúng, Chánh Đẳng Giác, Thế Tôn đang thường trụ trong tất cả thế giới khắp mười phương, xin chư Phật, Thế Tôn hãy lắng nghe con nói.

Chúng ta nhận thức rằng trong quá khứ chúng ta đã gây tạo quá nhiều ác nghiệp sâu nặng và, với lòng tha thiết hối lỗi, chúng ta phát lộ như sau:

Nếu con trong đời này, hoặc trong đời trước, từ vô thủy đến nay, tạo tác tất cả tội ác, hoặc tự mình làm, hoặc bảo kẻ khác làm, hoặc tán đồng việc làm của kẻ khác. Trộm cắp tài vật của thường trụ, hoặc tài vật của hiện tiền tăng, hoặc tài vật của mười phương tăng,

hoặc tự mình làm, hoặc bảo kẻ khác làm, hoặc tán đồng việc làm của kẻ khác. Tọa năm tội vô gián, hoặc tự mình làm, hoặc bảo người khác làm, hoặc tán đồng việc làm của kẻ khác. Tọa mười nghiệp ác, hoặc tự mình làm, hoặc bảo người khác làm, hoặc tán đồng việc làm của kẻ khác.

Ở đây, tài vật của thường trụ là tất cả những tài vật đã cúng dường Tam bảo. Nó bao gồm tài vật cúng dường thánh chúng (offerings and donations for pujas)²⁷, tài vật để xây cất chùa hoặc phòng ốc cho chư tăng; tài vật cúng dường để đúc tượng, họa tượng, hoặc xây tháp; hoặc tài vật để in kinh sách, v.v... Nói tóm là tất cả tài vật cúng dường Tam bảo hoặc tài sản của chùa. Trộm cắp từ một ngôi chùa (Dharma center) phạm tội rất nặng, chiêu cảm quả báo đọa vào địa ngục hoặc sanh vào những nạn xứ²⁸. Tài vật của hiện tiền tăng là tài vật riêng của từng vị tăng. Tài vật của mười phương tăng là tất cả tài vật thuộc về toàn thể tăng già. Năm tội vô gián, còn được gọi là năm ác hành chiêu cảm quả báo tức khắc, là tội giết cha, giết mẹ, giết A la hán, ác tâm làm thân Phật ra máu, và phá hòa hợp tăng. Giết hại bậc Đạo sư cũng đồng với tội thứ tư (làm thân Phật ra máu), và cố ý chia rẽ tăng đoàn cũng đồng với tội thứ năm (phá hòa hợp tăng). Chúng ta đã gây tạo những tội như vậy rất nhiều lần trong quá khứ, và không chừng cũng đã gây tạo những tội đó ngay trong đời này. Sau khi nhận thức được điều này, chúng ta cần phải nên phát khởi tâm sám hối mãnh liệt bằng cách quán tưởng những ác báo đang chờ đợi chúng ta nếu chúng ta không chịu tịnh trừ những tội chướng này. Chúng ta đọc tiếp những dòng kinh sau:

Bị chướng ngại bởi ác nghiệp, con sẽ bị đọa vào địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, hoặc các nẻo ác khác, hoặc đọa biên địa, sanh vào dòng hạ tiện, hoặc sinh vào trời trường thọ, hoặc thân thể tàn khuyết, hoặc sanh vào nhà tà kiến, hoặc không có cơ hội phụng sự chư Phật.

Những dòng kinh trên nhắc nhở chúng ta rằng quả báo của ác nghiệp là sự thọ sinh vào một trong tám cảnh giới trói buộc (bát nạn). Ý nghĩa của câu cuối là chúng ta sẽ không có cơ hội gặp gỡ, hoặc phụng sự chư Phật.

Sau khi biết rõ phạm vi của nghiệp ác, chúng ta cần phải tu tập một phương pháp đặc biệt để trừ diệt chúng. Chúng ta quán tưởng thể lực của tất cả nghiệp ác dưới hình dạng của chữ PAM ở nơi tim. Kế đến, chúng ta quán tưởng nghiệp ác của tất cả hữu tình kết tụ lại như khói và tan biến vào trong chữ PAM, và nghĩ tưởng rằng chữ PAM trở thành bản chất của ác nghiệp của chúng ta và của mọi chúng sinh. Chúng ta cầu nguyện:

Con nay đối trước chư Phật, chư Thế Tôn hiện tiền, xin nói rõ các nghiệp chướng. Các ngài chính là trí tuệ tuyệt vời, là những cặp mắt thấu suốt, là những chứng nhân, là những chính xác, quát sát bằng trí tuệ. Con xin phát lộ không hề trốn tránh hoặc che dấu bất cứ điều gì, ...

Sau đó chúng ta quán tưởng ánh sáng trí tuệ màu trắng và cam lộ phát ra từ tim của tất cả Ba Mươi Lăm Vị Phật đi xuyên qua đỉnh đầu của chúng ta, khi đến nơi tim,

chúng hoàn toàn phá hủy chữ PAM, giống như ngọn đèn vừa bật lên thì liền diệt trừ bóng tối. Chúng ta tin tưởng chắc chắn là tất cả nghiệp ác của chúng ta gây tạo từ vô thỉ đến nay đều được thanh tẩy. Ánh sáng trí tuệ thẩm thấu vào thân và tâm chúng ta tăng trưởng tuổi thọ, công đức, năng lực của thân và tâm, và cũng tăng trưởng sự thể ngộ Phật pháp của chúng ta.

Chư Phật là “trí tuệ tuyệt vời”, bởi vì các ngài trực tiếp biết rõ ba đời quá khứ, hiện tại và vị lai; là “những cặp mắt thấu suốt”, bởi vì các ngài nhìn tất cả chúng sinh bằng đôi mắt đại từ bi. Vì chư Phật biết rõ tất cả mọi sự việc, đặc biệt là biết rõ những điều thiện ác mà chúng ta đã gây tạo trong đời này và trong những đời quá khứ, cho nên các ngài là “những chứng nhân”. Các ngài là “những chính xác”, bởi vì các ngài là đối tượng chân thật cho sự quy y; và các ngài “quán sát bằng trí tuệ” tất cả các ác nghiệp mà chúng ta đã tạo tác trong quá khứ và những quả báo phát sinh từ những ác nghiệp đó.

E4. Già chỉ lực

Trừ phi chúng ta kiềm chế không gây thêm nghiệp ác trong tương lai, chúng ta sẽ không thể nào hoàn toàn tịnh trừ những điều ác đã gây tạo trong quá khứ. Nếu chúng ta nghĩ rằng sẽ không có vấn đề gì trong việc tiếp tục gây tạo nghiệp ác, vì chúng ta đã có phương pháp tịnh trừ nghiệp chướng, thì điều này chứng tỏ chúng ta không hiểu ý nghĩa của sự tịnh trừ. Trong *Sư Tử Hống Kinh (Lion's Roar Sutra)*, đức Phật đã dạy về Tam Đại Tụ (Anh: Three Superior Heaps) để giúp chúng ta có thể

tịnh trừ ác nghiệp, thế nhưng, những người tiếp tục gây tạo nghiệp ác, cho rằng sau đó họ có thể tịnh trừ những ác nghiệp đã tạo, thì đây là những kẻ ngu si. Cho nên chúng ta phải kiểm chế việc tạo các nghiệp ác bằng cách phát nguyện như sau trước chư Phật:

... và từ nay trở đi, con xin nguyện sẽ không còn tái phạm tất cả những lỗi lầm đã tạo trong quá khứ.

Nhiều hành giả đã phát nguyện kiểm chế sự vi phạm tất cả các điều giới và không tạo tác các nghiệp ác cho đến trọn đời và, nương vào sự chánh niệm, chánh tri, và tỉnh thức, họ không bao giờ vi phạm những thệ nguyện đã phát. Nếu chúng ta không thể phát nguyện như vậy, trước tiên, chúng ta phải nên phát nguyện nghiêm trì ít nhất là một tuần, và sau đó dần dần gia tăng khoảng thời gian trì giới lên một tháng, một năm, v.v..., cho đến khi chúng ta có thể phát nguyện nghiêm trì giới luật trọn đời. Điều quan trọng là phải giữ gìn những gì mà chúng ta đã phát nguyện đối với chư Phật và Đạo sư, bởi vì, vi phạm những thệ nguyện đã phát sẽ làm chướng ngại cho sự tiến bộ tâm linh của chúng ta.

D2. Hồi hướng công đức

Tổng quát, hồi hướng là muốn bảo đảm những công đức tu tập được tăng trưởng rộng lớn. Ở đây, chúng ta hồi hướng với mục đích khiến cho sự tu tập tịnh trừ nghiệp chướng sẽ sinh trưởng kết quả chắc chắn và to lớn trong đời vị lai. Chúng ta bắt đầu bằng sự thỉnh cầu chư Phật chứng minh cho sự hồi hướng của chúng ta:

**Xin chư Phật Thế Tôn hiện tiền lắng nghe con
phát nguyện như sau.**

Kể đến chúng ta hồi tưởng những công đức sẽ được hồi hướng:

Hoặc trong đời này, hoặc trong đời trước, từ vô thủy đến nay, tất cả thiện căn mà con đã từng tu tập bố thí, nhẫn đến bố thí một nắm cơm, hoặc hộ trì tịnh giới, hoặc tu tịnh hạnh, hoặc thành tựu chúng sinh, hoặc tu hạnh Bồ đề, hoặc phát khởi trí tuệ vô thượng, tích tập tất cả thiện căn ...

Hai loại công đức được đề cập ở trên, bố thí và hộ trì tịnh giới, tương đối dễ hiểu. Công đức thứ ba, “hoặc tu tịnh hạnh”, bao gồm bốn ba la mật còn lại - nhẫn nhục, tinh tiến, thiền định, và trí tuệ - là những phương tiện để thành tựu quả vị vô thượng giải thoát của chư Phật. “Hoặc thành tựu chúng sinh”, là chỉ cho bốn nhiếp pháp để thâm nhiếp đệ tử²⁹. Những công đức nêu trên là tự độ, còn bốn nhiếp pháp là để độ chúng sinh. “Hoặc tu hạnh Bồ đề”, là chỉ cho sự phát khởi tâm Bồ đề, và “phát khởi trí tuệ vô thượng”, là chỉ cho sự giác ngộ của một hành giả tu tập Tiểu thừa, hoặc Đại thừa. Nếu chúng ta chưa phát khởi tâm yếm ly (cầu thoát ly sinh tử), hoặc chưa phát khởi tâm Bồ đề, chúng ta chưa thể đạt được trí tuệ vô thượng đó, nhưng chúng ta cũng có thể tùy hỷ trí tuệ vô thượng của kẻ khác và hồi hướng công đức cho họ. “Tích tập tất cả thiện căn” nghĩa là tích tập tất cả thiện căn của chính mình và của tất cả những chúng sinh khác. Tất cả những công đức này đều được hồi

hương. Đối với mục đích của sự hồi hướng, kinh văn tiếp tục:

**... xin hồi hướng tất cả, nguyện cầu chúng đắc
A nậu đa la tam miệu tam bồ đề.**

**Như tất cả chư Phật trong quá khứ, cũng như
trong hiện tại, đã từng hồi hướng công đức,
con hiện nay cũng xin hồi hướng công đức
như vậy.**

Công đức của sự hồi hướng này có thể hiểu như là một hành động đơn giản như bố thí. Nếu chúng ta không hồi hướng thì những công đức đáng lẽ sanh khởi sự an lạc trong tương lai có thể bị phá hoại bởi những sự giận dữ hoặc tà kiến của chúng ta. Chúng ta có thể tránh được sự kiện này bằng cách hồi hướng đến những quả báo thế gian. Nếu làm như vậy, chúng ta sẽ được những phước báo đời sau như là giàu có, nhưng sau khi hưởng hết phước báo thì quả báo của những thiện nghiệp tạo tác cũng kết thúc. Tuy nhiên, nếu chúng ta hồi hướng công đức về Vô thượng Bồ đề, như đã được đề cập trong kinh này, thì phước báo của những thiện hạnh đó sẽ không bao giờ cùng tận, dù chúng ta có hưởng bao nhiêu phước lạc trong đời vị lai. Chẳng hạn, đem một giọt nước giếng đổ vào biển lớn, thì giọt nước đó sẽ không bao giờ khô cạn cho đến khi toàn thể biển lớn khô cạn. Tương tự, nếu chúng ta hồi hướng công đức tu tập đến Vô thượng Bồ đề, thì phước báo đó sẽ không cùng tận cho đến khi chúng ta chứng đắc Vô thượng Chánh giác. Cho nên quả báo của nó là vô lượng. Tất cả chư Phật trong quá khứ đã hồi hướng như vậy khi các ngài còn là Bồ tát, và hiện nay các ngài đang thọ dụng

quả báo do những sự hồi hướng trong quá khứ. Chúng ta phải noi gương các ngài và hồi hướng giống như vậy.

D3. Kết luận

Chúng ta tiếp tục tụng kinh với một lời nguyện ngắn:

Con phát lộ tất cả tội chướng, tùy hỷ tất cả công đức, thỉnh Phật trụ thế, v.v... Nguyện con được thành tựu trí tuệ của Phật.

Sự phát lộ tịnh trừ những ác nghiệp thông thường; tùy hỷ công đức tịnh trừ những ác nghiệp tạo nên bởi ghen ghét; thỉnh Phật trụ thế tịnh trừ những ác nghiệp tạo nên bởi sự quấy nhiễu các Đạo sư của chúng ta; thỉnh Phật chuyển pháp luân tịnh trừ các ác nghiệp tạo nên bởi sự bỏ phước không tu tập Phật pháp. Công đức của lời nguyện cầu ngắn này được hồi hướng để thành tựu trí tuệ vô thượng của Phật.

Các câu cuối của kinh dạy rõ rằng chúng ta phải nên quy y chư Phật ba đời, và cũng có ẩn ý dạy chúng ta phải nên quy y Pháp và Tăng.

Con xin quy mạng tất cả chư Phật ba đời, sự ca tụng của con như biển lớn vô biên, tán thán tất cả công đức của các ngài.

Ý nghĩa trọng yếu của đoạn kinh này là sự tu tập ba đại tụ - lễ lạy chư Phật, tịnh trừ nghiệp chướng, và hồi hướng công đức - cần phải được phối hợp với pháp quy y Tam bảo.

Phương pháp tốt nhất để ngăn ngừa sự gây tạo nghiệp ác hoặc phạm giới là phải luôn luôn bảo trì tâm thiện bằng cách tu tập hai mươi một pháp thiền quán được giải thích trong *Cấm Nang Tu Thiền* (The Meditation Handbook – Geshe Kelsang Gyatso), và phương pháp tốt nhất để tịnh trừ nghiệp chướng và sự phạm giới là phải nên tu tập *Tam Đại Tụ Kinh* (Sutra of the Three Superior Heaps). Với hai phương pháp này chúng ta có thể bảo vệ toàn bộ con đường tu tập Bồ tát hạnh của chúng ta.

A3. Sự tu tập chính thức của một Bồ tát

Sự hộ trì Bồ tát giới là căn bản cho sự tu tập chính thức của Bồ tát. Sự tu tập này được bao hàm trong sự thực hành sáu ba la mật: bố thí ba la mật, trì giới ba la mật, nhẫn nhục ba la mật, tinh tiến ba la mật, thiền định ba la mật, và trí tuệ ba la mật. Nếu chúng muốn thành tựu giác ngộ, nhưng không chịu thực hành sáu pháp ba la mật, thì cũng giống như một người muốn đi Ấn Độ nhưng không thật sự dẫn thân vào cuộc hành trình.

B1. Bố thí ba la mật

Bố thí được định nghĩa là một quyết định tâm ý thiện lành về sự thí xả, hoặc là một hành động thí xả của thân hoặc miệng được phát động bởi tâm ý thiện lành. Sự bố thí được phát động bởi tâm bồ đề được gọi là bố thí ba la mật. Có ba loại bố thí:

- (1) Bố thí tài vật (tài thí)
- (2) Bố thí Phật pháp (pháp thí)
- (3) Bố thí sự không sợ (vô úy thí)

C1. Bố thí tài vật

Muốn tu tập tài thí, trước tiên chúng ta cần phải quán xét họa hoạn của sự bôn sẻn, và công đức của sự bố thí, kể đến, chúng ta bắt đầu thật sự tu tập sự bố thí. Đức Phật dạy rằng sự bôn sẻn đưa đến quả báo nghèo khổ, và thọ sinh vào loài ngạ quỷ. Ngay trong đời này, sự bôn sẻn cũng đã gây cho chúng ta nhiều sự khổ não. Nó là cái tâm nhỏ hẹp, bất an, đưa chúng ta đến sự cô lập và

mất lòng người. Bồ thí, tương phản, là một tâm thức rộng mở, đưa chúng ta đến quả báo giàu sang, tràn đầy tiền của trong đời vị lai.

Không có lý do gì mà chúng ta phải bám chặt vào những tài sản của mình, bởi vì tài sản chỉ có ý nghĩa khi nào chúng được dùng để bố thí, hoặc dùng làm lợi ích cho kẻ khác. Bởi vì, chúng ta không có sự lựa chọn nào khác hơn là phải lìa bỏ tài sản khi chúng ta nhắm mắt, cho nên điều tốt nhất là trong giây phút hiện tại, chúng ta nên xả bỏ chúng, để được lợi ích thật sự từ những tài vật sở hữu của mình. Hơn nữa, nếu đến lúc lâm chung, chúng ta vẫn còn tâm tham tiếc tài sản mạnh mẽ thì điều này sẽ khiến cho chúng ta không có được một cái chết bình an, và lại còn có thể ngăn chặn sự tái sinh của chúng ta vào cõi lành.

Khi chúng ta đi du lịch, chúng ta thường lo lắng việc đem theo đủ tiền bạc để chi tiêu trong toàn bộ lịch trình, thế nhưng, điều còn quan trọng hơn rất nhiều là sự bảo đảm rằng chúng ta phải vun bồi đầy đủ công đức để trong đời vị lai chúng ta sẽ có tất cả những tư lương mà chúng ta cần đến. Sự tu tập bố thí của chúng ta sẽ là một bảo đảm chắc chắn nhất trong việc tiêu trừ sự nghèo khó trong đời vị lai.

Chúng ta chỉ bố thí tài sản đúng thời, nghĩa là, sự bố thí đó không chướng ngại cho sự tu tập tâm linh, hoặc gây nguy hiểm cho tính mạng của chúng ta, và khi mà người thọ nhận sẽ được nhiều lợi lạc nhất. Nếu không, chúng ta không nên bố thí tài vật, mặc dù có người đến yêu cầu. Chẳng hạn, nếu chúng ta nhận thấy món quà sẽ đem đến tai hại cho người nhận thì chúng ta

sẽ không bố thí cho họ. Chúng ta cần phải suy xét những hậu quả của sự bố thí, đặc biệt là sự ảnh hưởng của nó đến những người chung quanh. Hơn nữa, chúng ta cần phải giữ lại những gì cần thiết cho sự tu tập của chính mình. Nếu như bố thí những vật dụng đó, chúng sẽ gián tiếp gây tai hại cho người khác. Bởi vì chúng ta tự tạo sự chướng ngại cho chính mình trong việc thành tựu quả vị tối thượng để lợi lạc chúng sinh.

Trong tâm chúng ta thường nghĩ đến việc bố thí tất cả tài sản cho chúng sinh, nhưng chúng ta chỉ bố thí thật sự khi cơ hội thích hợp nhất. Sự khéo suy nghĩ như vậy tự nó cũng là một sự bố thí. Ví dụ, các tổ chức từ thiện không lập tức bố thí những gì mà chúng ta giao cho họ, mà dự trữ một số để khi nào có sự việc khẩn cấp nhất. Dù vậy, trong khi bảo trì số tài vật đó, họ không nghĩ rằng chúng là của riêng, mà chỉ nghĩ rằng họ đang bảo quản tài vật để cung ứng cho những cứu trợ cấp bách. Nếu chúng ta quán xét tất cả tài vật của chúng ta cũng như vậy, thì chúng ta có thể thực hành bố thí trong tất cả mọi thời.

Công đức mà chúng ta thu thập được trong việc bố thí, ngoài giá trị của tài vật đã bố thí, còn tùy thuộc vào nhiều yếu tố khác. Một yếu tố là tính chất của người nhận. Có ba hạng hữu tình mà sự bố thí sẽ đem đến nhiều công đức nhất: (1) các bậc tôn quý, chẳng hạn như Đạo sư của chúng ta, chư Phật, và chư Bồ tát; (2) những người đã có ơn đối với chúng ta, chẳng hạn như cha mẹ, sư trưởng; (3) những người đang cần đến sự giúp đỡ nhất, chẳng hạn những người nghèo, người bệnh, và người tàn khuyết. Một yếu tố khác là động cơ bố thí của chúng ta. Chúng ta có nhiều công đức khi đem

lòng từ bi chân thật bố thí một vài miếng bánh vụn cho một con chim hơn là dùng tâm luyến ái gửi tặng một chiếc nhẫn kim cương. Đương nhiên, động cơ tốt nhất cho sự bố thí chính là tâm bồ đề. Sự bố thí phát xuất từ tâm bồ đề phát sinh vô lượng vô biên công đức.

C2. Bố thí Phật pháp

Có nhiều cách bố thí pháp. Nếu chúng ta, với một động cơ tốt, dù chỉ dạy một chữ Phật pháp cho người khác, cũng là đang bố thí pháp. Điều này còn lợi ích hơn bất cứ loại bố thí tài vật nào, bởi vì tài vật chỉ có thể giúp ích cho họ trong đời này, còn Phật pháp có thể giúp cho họ trong đời này và trong tất cả các đời sau. Cũng có nhiều cách khác để chúng ta có thể bố thí pháp, chẳng hạn, hồi hướng công đức để cho tất cả hữu tình có thể an hưởng an bình và hạnh phúc, hoặc chúng ta có thể niệm chú vào tai các loài vật [để gieo duyên Phật pháp cho chúng].

C3. Bố thí sự không sợ

Bố thí sự không sợ là bảo vệ những hữu tình khác, đưa họ ra khỏi sự sợ hãi, hoặc nguy hiểm. Chẳng hạn, nếu chúng ta cứu vài người ra khỏi đám cháy, hoặc cứu họ ra khỏi những tai nạn thiên nhiên, hoặc chúng ta bảo vệ họ thoát khỏi sự bạo hành, hoặc nếu chúng ta cứu những con vật bị rơi xuống nước, hoặc bị sa bẫy, tức là chúng ta đang tu tập bố thí sự không sợ. Nếu không thể cứu vớt họ ra khỏi sự nguy hiểm, chúng ta vẫn có thể bố thí sự không sợ bằng cách cầu nguyện và cúng dường để họ có thể thoát khỏi ách nạn. Chúng ta cũng có thể bố

thí sự không sợ bằng cách cầu nguyện cho người khác thoát khỏi vọng tưởng, đặc biệt là vọng tưởng chấp ngã - là căn nguyên của tất cả sự sợ hãi.

B2. Trì giới ba la mật

Giới là một kỷ luật tâm ý thiện lành để dứt trừ mọi lỗi lầm, hoặc nó là một hành động của thân hoặc của miệng phát khởi bởi kỷ luật tâm ý này. Trì giới ba la mật tức là sự tu tập hộ trì giới luật phát khởi bởi tâm bồ đề. Có ba loại giới:

- (1) Nhiếp luật nghi giới
- (2) Nhiếp thiện pháp giới
- (3) Nhiều ích hữu tình giới

C1. Nhiếp luật nghi giới

Đây là luật nghi ngăn ngừa điều ác. Để tu tập luật nghi này, trước tiên, chúng ta cần phải hiểu rõ nguy hiểm của sự gây tạo các hành động ác, và sau đó, lập thế nguyện trừ diệt chúng. Nếu chỉ vô tình không làm một hành động ác thì đó không phải là trì giới, bởi vì điều đó không được phát động bởi tâm quyết định không gây tạo nghiệp ác.

Tất cả những kỷ luật tâm linh với mục đích vượt thoát những ý niệm ác, hoặc ngăn ngừa những hành động xấu của thân và miệng đều được bao hàm trong nhiếp luật nghi giới. Chẳng hạn, chúng ta hiểu rõ sự nguy hiểm của mười điều ác, phát nguyện ngăn ngừa sự

vi phạm, và giữ gìn thệ nguyện đó, đây là chúng ta đang tu tập nhiếp luật nghi giới.

Đôi khi chúng ta có thể tự thệ nguyện bằng cách nhận thức những tội lỗi của hành động, chúng ta muốn từ bỏ, và phát nguyện tiết chế [hành động ác] trong một khoảng thời gian mà chúng ta có thể. Ngay cả trong trường hợp chúng ta phát nguyện chỉ tiết chế một hành động ác trong một khoảng thời gian rất ngắn, chẳng hạn, nếu chúng ta phát nguyện không sát sanh trong một tuần lễ, và chúng ta giữ lời nguyện đó, thì đây là chúng ta đang tu tập nhiếp luật nghi giới. Thế nhưng, khi khả năng tu tập của chúng ta tăng tiến, chúng ta phải nên dần dần gia tăng khoảng thời gian mà chúng ta giữ giới, và cũng phải phát nguyện tiết chế những hành động ác khác.

Để tu tập nhiếp luật nghi giới, chúng ta cần phải dựa vào sự tỉnh thức (Anh: mindfulness), chánh niệm (Anh: alertness) và chánh tri (Anh: conscientiousness). Sự tỉnh thức ngăn ngừa không cho chúng ta quên mất sự thệ nguyện, chánh niệm kiểm soát tâm thức, đề tỉnh chúng ta mỗi khi vọng niệm sinh khởi, và chánh tri bảo vệ tâm thức, không cho ác niệm xâm nhập. Chẳng hạn, chúng ta đang tham dự một buổi tiệc huyền não, khi đó rất dễ cho chúng ta có cơ hội vi phạm giới tự khen mình chê người. Thế nhưng, nếu chúng ta đã tu tập tỉnh thức, chúng ta sẽ luôn luôn đề cao cảnh tỉnh là chúng ta đã phát thệ nguyện không làm việc đó và như thế chúng ta sẽ không gặp nguy cơ là vì sơ ý mà vi phạm những điều giới mà chúng ta đã thệ nguyện thọ trì. Tương tự, nếu chúng ta duy trì chánh niệm chúng ta có thể phát giác những tà niệm như kiêu ngạo, hoặc đố kỵ, ngay khi

chúng vừa mới trỗi dậy trong tâm, và dùng chánh tri để kiểm soát sự tiến triển của chúng.

Khi chúng ta lãnh thọ Bồ tát giới, chúng ta phải có chủ ý là thọ trì giới pháp này liên tục cho đến khi đạt đến sự giác ngộ (Phật quả). Nếu chúng ta muốn mau chóng hoàn thành chí nguyện chúng đấng Phật để cứu độ chúng sinh, chúng ta phải cố gắng mau chóng đoạn trừ mọi lỗi lầm. Đối với một vị Bồ tát, mục tiêu duy nhất là đoạn trừ tâm [ích kỷ] chỉ biết tu tập cho chính mình. Các vị Bồ tát thấu rõ sự nguy hiểm của việc “chỉ lo cho chính mình”, và biết đó là chướng ngại chính yếu cho sự tu tập tâm bồ đề và sự thành tựu Phật quả. Trong *Bát Nhã Kinh*, đức Phật nói rằng Bồ tát sẽ không vi phạm giới luật nếu họ hưởng thọ các thú vui sắc, thanh, hương, vị, xúc, v.v..., nhưng nếu Bồ tát sinh khởi tâm “chỉ lo cho chính mình”, thì họ sẽ vi phạm giới luật và thoái thất tâm bồ đề. Nếu chúng ta thoái thất tâm bồ đề, và sau đó nghĩ rằng điều tốt nhất là nên tìm sự giải thoát cá nhân, thì chúng ta sẽ vi phạm Bồ tát giới trọng.

Không có hành động nào, do sự phát động bởi tâm bồ đề, mà không thiện lành, bởi vì tâm bồ đề đã trừ diệt tâm tự lợi - nguồn gốc của tất cả hành động bất thiện. Ngay cả khi các vị Bồ tát tạo nghiệp sát sinh, thì hành động đó cũng không phải là bất thiện, vì mục đích của sự sát hại là vì lợi ích cho tất cả hữu tình. Dù những người khác có thể lên án, các vị Bồ tát đó không phải nhận chịu quả báo xấu khi các ngài tạo tác những hành nghiệp đó, tâm bồ đề của các ngài bảo đảm tất cả hành nghiệp đều là thuần chánh. Điểm này được mô tả bằng một mẫu truyện của đức Thích Ca Mâu Ni trong đời quá khứ khi ngài còn tu tập hạnh Bồ tát. Lúc đó, ngài là

thuyền trưởng của một chiếc thuyền buôn chỡ năm trăm thương nhân qua biển. Với thiên nhãn thông, ngài biết có một thương nhân ác đang dự định giết tất cả thương nhân khác trên thuyền. Biết rằng nếu gã thương nhân đó nếu phạm tội giết người sẽ bị quả báo địa ngục, ngài bèn khởi lòng thương xót đối với hắn và tất cả các thương nhân khác đang trên thuyền. Ngài quyết định tự mình nhận chịu quả báo [địa ngục] của sự sát hại, thay vì để cho năm trăm người phải chịu đau khổ, và do tâm bồ đề thuần chánh phát động, ngài đã hạ sát gã ác nhân. Bằng phương cách này ngài đã giúp cho gã khỏi phải đọa địa ngục, và đồng thời bảo hộ sinh mạng cho những người còn lại. Kết quả, do hành động sát hại này, Bồ tát Thích Ca đã tiến triển vượt bậc trên con đường tu tập.

C2. Nhiếp thiện pháp giới

Chúng ta thực hành giới pháp này khi chúng ta thành tâm tu tập những công hạnh như: giữ giới Bồ tát thanh tịnh, tu tập sáu ba la mật, cúng dường Tam bảo, hoặc đem hết tâm lực vào việc học tập, thiền quán, hoặc hoằng dương chánh pháp.

C3. Nhiêu ích hữu tình giới

Giới pháp này đòi hỏi chúng ta phải giúp đỡ hữu tình bất cứ khi nào chúng ta có cơ hội. Nếu chúng ta không thể giúp đỡ cho chúng sinh một cách thực tiễn, ít nhất chúng ta cũng nên cầu nguyện cho họ, và bảo trì liên tục dự định giúp đỡ khi có cơ hội. Chúng ta có thể hiểu thêm phương cách tu tập giới pháp này bằng cách học

tập những chỉ dẫn trong mười một điều giới khinh cuối (từ điều giới 35 đến 45) của Bồ tát giới.

Khi chúng ta giúp đỡ kẻ khác, chúng ta cần phải uyển chuyển và tế nhị. Chúng ta cần phải hiểu rõ kinh nghiệm và quan điểm của họ, và sau đó cung cấp những sự giúp đỡ thích đáng mà họ có thể chấp nhận được. Chúng ta không thể giúp đỡ người khác nếu chúng ta đã kích giá trị và đức tin của họ, hoặc chúng ta hoàn toàn không quan tâm đến cá tính (Anh: temperament) và hoàn cảnh riêng tư của họ. Chúng ta phải nên cải đổi cách cư xử để hòa hợp với người khác và làm cho họ cảm thấy thoải mái. Thay vì áp đặt tiêu chuẩn đạo đức của chúng ta lên người khác, và lên tiếng phê bình nếu họ không đồng ý, chúng ta phải nên hành động đơn giản như thế nào đó để cho mọi việc trở nên thuận lợi. Chúng ta cần phải uyển chuyển trên cả hai phương diện tư tưởng và hành động.

Bởi vì Bồ tát có lòng từ bi vô hạn, các ngài sẵn sàng làm bất cứ điều gì cần thiết để lợi ích chúng sinh. Cho nên, chư Bồ tát sẽ làm bất cứ điều gì đáng làm để khiến cho chúng sinh hoan hỷ, bởi vì khi chúng sinh hoan hỷ, tâm ý của họ sẽ mở rộng và sẵn sàng đón nhận ý kiến và những gương tốt [để noi theo]. Chúng ta chỉ có thể cảm hóa người khác khi nào chúng ta không phản kháng họ, hoặc làm cho họ cảm thấy khó chịu hoặc sợ hãi.

Sự nhanh trí và tế nhị cần thiết cho một vị Bồ tát khi giúp đỡ người khác được mô tả trong câu chuyện của ngài Geshe Langri Tangpa³⁰ như sau. Có một người đàn bà cảm thấy lo sợ sẽ bị mất đứa con gái mà bà mới

sinh, bởi vì bà đã từng có một đứa con gái bị chết khi còn thơ ấu. Người đàn bà ấy bày tỏ sự lo âu với mẹ mình. Bà mẹ nói rằng những đứa trẻ mới sinh ra, nếu được ngài Langri Tangpa chăm sóc thì sẽ được bình an. Sau đó, khi đứa bé bị bệnh, người đàn bà bồng nó đến tìm ngài Langri Tangpa. Đến nơi, bà thấy ngài đang ngồi trên pháp tòa giảng kinh cho khoảng một ngàn đệ tử. Bà lo sợ đứa bé sẽ chết trước khi buổi giảng chấm dứt. Biết rằng ngài Langri Tangpa là một vị Bồ tát và sẽ hiện tướng nhãn nhục [khi bị thử thách], cho nên bà bước tới giảng tòa, và bằng một giọng gay gắt, bà nói lớn: “Nè, hãy nhận lấy đứa con của ông. Ông phải trông nom cho nó!” Sau đó, bà quay về phía đám đông, nói tiếp: “Đây là cha của đứa bé này”, và xoay lại nói nhỏ với ngài Langri Tangpa: “Làm ơn đừng để nó chết.” Ngài Langri Tangpa khẽ gật đầu chấp nhận. Giống như một người cha, ngài dùng y bọc đứa bé lại và tiếp tục giảng pháp. Các đệ tử cảm thấy ngạc nhiên và hỏi ngài: “Có phải thầy là cha đứa bé không?” Biết rằng nếu trả lời không, mọi người sẽ nghĩ rằng người đàn bà đó là một người điên, và sẽ lên tiếng chế diễu, cho nên ngài Langri Tangpa bèn trả lời rằng đứa bé là con của ngài.

Mặc dù là người xuất gia, ngài Langri Tangpa hành động giống như người cha thật sự của đứa bé, chơi đùa và chăm sóc cho nó. Sau một thời gian, người mẹ trở lại xem đứa con mình ra sao. Khi thấy đứa bé khỏe mạnh, bà ấy bèn hỏi ngài Langri Tangpa là bà có thể đem đứa con mình trở về nhà hay không. Ngài bèn tử tế giao lại đứa con cho bà ấy. Khi các đệ tử thấy rõ sự việc xảy ra, họ nói, “Rốt cuộc thầy không phải là cha của đứa bé”, và ngài Langri Tangpa trả lời, “Không, thầy không phải là cha của nó.” Như vậy, ngài Langri Tangpa

đã đáp ứng lời yêu cầu của người mẹ với một lòng từ bi thuần chánh và ngài đã hành xử thuận theo hoàn cảnh lúc bấy giờ.

B3. Nhẫn nhục ba la mật

Kiên nhẫn là một tâm ý đạo đức, có thể nhẫn chịu sự tổn hại, thống khổ, hoặc nhẫn thọ Phật pháp thâm sâu. Kiên nhẫn phát khởi bởi tâm bồ đề được gọi là nhẫn nhục ba la mật.

Cho dù chúng ta không có hứng thú trong việc phát triển tâm linh, sự kiên nhẫn vẫn là một đức tính quan trọng cần phải được trau dồi, bởi vì nếu không có nó chúng ta sẽ dễ bị tổn thương bởi sự lo âu, thất vọng, hoặc bất an. Nếu thiếu kiên nhẫn, chúng ta khó có thể duy trì mối quan hệ an bình với những người chung quanh.

Nhẫn nhục là khắc tinh của sự giận dữ - một sự phá hoại đức hạnh dữ dội nhất. Chúng ta có thể suy nghiệm từ bản thân về bao nhiêu đau khổ phát sinh từ sự giận dữ. Nó ngăn chặn không cho chúng ta phê phán chính xác, và khiến cho chúng ta hành động một cách mù quáng. Nó phá hủy sự an bình của tâm thức chúng ta và làm phiền nhiễu bao nhiêu người mà chúng ta tiếp xúc. Ngay cả những người bị chúng ta thu hút cũng cảm thấy kinh tởm khi thấy chúng ta giận dữ. Giận dữ có khiến cho chúng ta cự tuyệt hoặc ngược đãi cha mẹ của chính mình. Khi sự giận dữ trở nên mãnh liệt, nó có thể khiến chúng ta giết chết những người mà chúng ta yêu mến, hoặc giả, tự sát hại chính mình.

Thông thường, sự giận dữ được kích động bởi những sự kiện không quan trọng, chẳng hạn như một lời chỉ trích mà chúng ta buộc vào tâm, một thói quen mà chúng ta cảm thấy bức tức, hoặc một sự mong đợi mà không được đáp ứng. Dựa trên những kinh nghiệm nhỏ nhặt như vậy, tâm giận dữ theo đuổi một sự tương tượng tinh vi, phóng đại sự hiểu lầm, hợp lý hóa và bào chữa cho sự phẫn nộ và oán hận. Nó khiến chúng ta nói và làm những điều tai hại, do đó, gây nên sự mạo phạm đến người khác, và biến đổi một sự khó khăn nhỏ thành một vấn đề lớn.

Nếu chúng ta hỏi “Ai gây ra chiến tranh để bao nhiêu người bị chết chóc?”, chúng ta sẽ trả lời rằng chiến tranh được gây ra bởi tâm giận dữ. Nếu các nước trên thế giới chỉ có toàn là những người điềm tĩnh, yêu hòa bình, thì làm sao chiến tranh có thể xảy ra? Sự giận dữ là kẻ thù lớn nhất của nhân loại. Nó đã tàn hại chúng ta trong quá khứ, nó đang tàn hại chúng ta trong hiện tại, và nếu chúng ta không hàng phục được sự giận dữ bằng cách tu tập nhẫn nhục, thì nó sẽ tiếp tục tàn hại chúng ta trong tương lai. Ngài Tịch Thiên, trong *Nhập Bồ Tát Hành Luận*, nói:

Bọn này (sân hận) không gì khác,
Chỉ tàn hại đời ta. (Phẩm sáu, kệ 8)

Kẻ thù bên ngoài xâm hại chúng ta một cách chậm chạp và thô thiển, và nếu chúng ta thực hành nhẫn nhục đối với họ, chúng ta vẫn có thể gây được thiện cảm và cải đổi họ trở thành những người bạn của chúng ta. Nhưng nếu chúng ta nhượng bộ sự sân hận, nó sẽ chiếm lấy cơ

hội và sẽ tàn hại chúng còn nhiều hơn nữa. Và lại, kẻ thù bên ngoài chỉ có thể hãm hại chúng ta trong đời này, còn sân hận sẽ tàn hại chúng ta trong nhiều đời nhiều kiếp. Cho nên, mỗi khi sân hận phát khởi trong tâm, chúng ta cần phải trừ diệt nó càng nhanh càng tốt, nếu không nó sẽ nhanh chóng trở thành lửa dữ thiêu đốt công đức tu tập của chúng ta.

Nhẫn nhục, ngược lại, sẽ trợ giúp chúng ta trong đời này cũng như trong tất cả đời vị lai. Ngài Tịch Thiên, trong *Nhập Bồ Tát Hành Luận*, nói:

Ác không gì hơn sân,
Thiện không gì hơn nhẫn. (Phẩm sáu, kệ 2)

Với sự kiên nhẫn, chúng ta có thể chấp nhận bất cứ sự đau khổ nào đưa đến và chúng ta có thể nhẫn chịu dễ dàng những phiền toái và ác cảm (Anh: indisposition). Với sự kiên nhẫn, không gì có thể làm xáo trộn tâm an bình của chúng ta, và chúng ta không phải bị va chạm bởi bất cứ phiền toái nào. Với sự kiên nhẫn, chúng ta có thể bảo trì sự an định của nội tâm để trợ giúp chúng ta tăng trưởng sự thể ngộ tâm linh. Ngài Nguyệt Xứng (Chandrakirti) nói rằng nếu tu tập kiên nhẫn, trong đời vị lai, chúng ta sẽ được tướng hảo trang nghiêm, và sẽ thể ngộ chân lý cao thâm.

Có ba loại nhẫn nhục:

- (1) Nại oán hại nhẫn (Anh: the patience of not retaliating)
- (2) An thọ khổ nhẫn (Anh: the patience of volutarily enduring suffering)

(3) Để sát pháp nhẫn (Anh: the patience of definitely thinking about Dharma)

C1. Nại oán hại nhẫn

Để tu tập nại oán hại nhẫn (nhẫn nại kẻ thù hãm hại), chúng ta cần phải luôn luôn nhận rõ nguy hại của sự giận dữ, và lợi ích của sự kiên nhẫn chịu đựng; và mỗi khi sự giận dữ sắp phát khởi, chúng ta cần phải áp dụng các phương pháp để trừ diệt nó. Chúng ta bắt đầu bằng cách thực tập an nhẫn những sự khó khăn nhỏ nhất, chẳng hạn như bị chỉ trích sơ sài, hoặc là bị gián đoạn công việc hàng ngày, và dần dần, chúng ta tăng tiến sự an nhẫn cho đến khi chúng ta có thể chịu đựng được những sự thử thách lớn nhất mà không cảm thấy giận dữ.

Khi chúng ta thiển quán về sự nhẫn nhục, chúng ta có thể dùng nhiều lập luận để giúp chúng ta khuất phục ý hướng muốn trả thù. Chẳng hạn, chúng ta quán tưởng nếu có người dùng gậy đánh chúng ta, ắt chúng ta sẽ không giận dữ đối với cây gậy, bởi vì nó bị điều khiển bởi người cầm gậy và hoàn toàn không có sự lựa chọn. Tương tự, nếu có người bạc đãi hoặc hãm hại chúng ta, chúng ta không nên giận họ, bởi vì họ bị khống chế bởi tâm vô minh và hoàn toàn không có sự lựa chọn. Hơn nữa, chúng ta có thể nghĩ rằng, giống như một bác sĩ không phát cáu khi bị một bệnh nhân đang mê sảng xỉ vả ông ta, cho nên chúng ta cũng không giận dữ nếu một chúng sinh mê muội đang bị cơn bệnh vô minh hành hạ, gây hại cho chúng ta vì bất cứ lý do gì.

Một nguyên nhân chủ yếu tại sao chúng ta bị hãm hại là vì trong quá khứ, chúng ta đã hãm hại kẻ khác. Những người gây tổn hại chỉ là những tình huống mà nghiệp lực chín muồi của chúng ta hiện khởi; nguyên nhân chính của tất cả sự hãm hại là nghiệp ác của chúng ta. Nếu trong những trường hợp như vậy mà chúng ta trả thù, thì chúng ta chỉ gây tạo thêm ác nghiệp và lại phải thọ nhận thêm nhiều sự hãm hại trong tương lai. Bằng cách an nhẫn sự tổn hại, mắc xích nhân quả bị đứt đoạn, và chúng ta đã trả xong nghiệp ác đó.

C2. An thọ khổ nhẫn

Nếu chúng ta không an nhẫn trong sự thọ khổ (an thọ khổ nhẫn), chúng ta sẽ trở nên thiếu can đảm mỗi khi đương đầu với sự chướng ngại, hoặc mỗi khi không thực hiện được những ước nguyện. Chúng ta sẽ cảm thấy khó khăn trong việc hoàn thành những nhiệm vụ bởi vì chúng ta sẽ dễ dàng bỏ phứt công việc khi chúng trở nên khó khăn, và những trắc trở càng trở nên trầm trọng vì chúng ta thiếu kiên nhẫn. Thế nhưng, nếu có một lý do chính đáng, chúng ta vẫn có thể chấp nhận và chịu đựng sự đau khổ, và những khi chúng ta tu tập sự an nhẫn như vậy, chúng ta đã thực sự giảm thiểu sự khổ đau. Chẳng hạn, khi bị một mũi nhọn vô cớ châm vào thân, chúng ta khó có thể nhẫn chịu nổi, thế nhưng nếu đó là một mũi thuốc chích ngừa, thì sự nhẫn chịu của chúng ta sẽ gia tăng rất lớn.

Ngoài đời muốn được thành tựu cũng cần phải chuẩn bị chịu đựng những nghịch cảnh, chẳng hạn như những lái buôn đã hy sinh sự nhàn rỗi và an tĩnh để

kiếm tiền, hoặc những chiến sĩ đã phải chịu đựng những sự hiểm nguy để giết chết quân thù. Còn chúng ta đã sẵn sàng chịu đựng bao nhiêu khó khăn để thành tựu mục tiêu cao thượng nhất – quả vị giác ngộ - để làm lợi ích cho tất cả hữu tình?

Bởi vì đang ở trong luân hồi cho nên chúng ta thường phải lâm vào những hoàn cảnh rủi ro, bất hạnh. Nếu biết nhẫn thọ sự khổ, thì chúng ta có thể chấp nhận những nghịch cảnh xảy đến một cách can đảm và vui vẻ. Khi những ước nguyện không được thành tựu, hoặc bị đau bệnh, hoặc bị mất mát, hoặc gặp tình trạng khó khăn, chúng ta không nên nản lòng. Thay vì than thân trách phận, chúng ta hãy dùng sự khó khăn để kiên cố sự tu tập tâm linh của chính mình. Chúng ta có thể nghĩ rằng tất cả sự khổ nạn mà mình đang nhận chịu đều là quả báo của nghiệp ác mà mình đã gây tạo trong quá khứ và giải quyết bằng cách tu tập giới luật tinh nghiêm trong tương lai; hoặc giả, chúng ta có thể quán sát rằng ngày nào còn trong vòng luân hồi thì sự đau khổ là một điều hiển nhiên không thể tránh khỏi và nhân đây tăng trưởng tâm xuất ly; hoặc giả, chúng ta có thể dùng sự khổ đau của chính mình làm thí dụ cụ thể cho sự đau khổ mãnh liệt hơn của những chúng sinh khác, và nhân đây tăng trưởng lòng từ bi.

Nếu chúng ta có thể chịu đựng nghịch cảnh thì chúng ta sẽ hưởng được nhiều sự lợi ích lớn sau này. Sự khổ đau hiện thời của chúng ta sẽ giảm thiểu và chúng ta sẽ thành tựu được những ý nguyện tạm thời và rốt ráo. Bởi thế, không nên cho rằng đau khổ là chướng ngại cho sự tu tập tâm linh, mà nên xem chúng là những

sự trợ giúp cần thiết. Ngài Tịch Thiên, trong *Nhập Bồ Tát Hành Luận*, nói:

Khổ đau giúp hành giả,
Xả ly, trừ kiêu mạn,
Ghét ác, ưa việc lành,
Thương xót kẻ trầm luân. (Phẩm Sáu, kệ 21)

C3. Để sát pháp nhẫn

Nếu chúng ta lắng nghe, suy tư, và tu tập chánh pháp với một tâm nhẫn nại và hân hoan để có thể đạt được một trải nghiệm đặc biệt, thì có nghĩa là chúng ta đang tu tập để sát pháp nhẫn (nhẫn nại trong việc tu học Phật pháp). Sự nhẫn nại này rất quan trọng bởi vì tâm chúng ta thường cảm thấy nôn nóng, hoặc khổ não khi tu tập Phật pháp, và điều này sẽ làm chướng ngại cho sự tiến bộ tâm linh của chúng ta và sẽ ngăn chận chúng ta trong việc tăng trưởng sự thông đạt Phật pháp. Dù biết rằng sự tu học Phật pháp có nhiều vấn đề khó khăn, chúng ta vẫn cần phải nỗ lực hân hoan tu tập.

B4. Tinh tiến ba la mật

Tinh tiến là tâm ưa thích điều thiện. Tinh tiến được tu tập bởi tâm bồ đề gọi là tinh tiến ba la mật. Nếu chúng ta hăng hái làm những việc bất thiện, hoặc không ác không thiện (Anh: neutral), thì không phải là tu tập tinh tiến.

Tinh tiến không phải là một pháp tu riêng biệt, mà là một sự phối hợp với tất cả các sự tu tập thiện

hạnh khác của chúng ta. Chúng ta tu tập tinh tiến khi chúng ta hăng hái, hân hoan học tập giáo lý, hoặc tu tập thiền định, để mong cầu những sự thể ngộ Phật pháp, hoặc là nỗ lực giúp đỡ hữu tình.

Với sự tinh tiến, chúng ta có thể thành tựu sự an lạc thế gian và xuất thế gian³¹. Nó giúp cho chúng ta tu tập thiện hạnh để tái sinh về những cõi lành, cũng như tu tập những chánh nhân dẫn đến sự giác ngộ và giải thoát. Chúng ta có thể tịnh trừ tất cả ác nghiệp và thành tựu những phẩm hạnh mà chúng ta mong muốn. Nếu không tinh tiến, dù có trí tuệ cao siêu, chúng ta cũng không thể hoàn thành những sự tu tập tâm linh.

Để sinh khởi sự tinh tiến, chúng ta cần phải vượt qua ba loại biếng nhác: (1) giải đãi (Anh: procrastination), (2) bị thu hút vào những sự việc vô nghĩa hoặc thiếu đạo đức (Anh: non-virtuous), và (2) chán nản (Anh: discouragement). Giải đãi (chần chừ), nghĩa là do dự hoặc không hăng hái trong việc nỗ lực tu tập tâm linh. Ví dụ, mặc dù chúng ta có sự thích thú đối với Phật pháp và dự định tu tập, nhưng lại nghĩ rằng có thể trì hoãn đến một thời điểm tương lai – khi chúng ta nghĩ lễ, khi các con khôn lớn, hoặc khi chúng về hưu. Đây là một thái độ rất nguy hiểm bởi vì những cơ hội tu tập Phật pháp rất dễ dàng bị đánh mất. Sự chết sẽ đến bất cứ lúc nào. Hơn nữa, dù có giải quyết được một vấn đề hiện đang cản trở sự tu tập, chúng ta biết rõ có một vấn đề khác sẽ xuất hiện. Công việc thế gian giống như râu của một người lớn tuổi – dù có cạo sạch vào buổi sáng, nó sẽ mọc lại vào buổi tối. Cho nên, chúng ta phải hàng phục sự giải đãi, và bắt đầu sự tu tập Phật pháp ngay tức khắc. Phương pháp hữu hiệu nhất để đối trị sự

giải đãi là quán tưởng về sự quý giá được sinh làm thân người và quán tưởng về sự chết và vô thường³².

Phần lớn chúng ta quen thuộc với loại biếng nhác thứ hai. Chúng ta bị khuất phục bởi những thói quen xấu như ngồi xem ti vi hàng giờ mà chẳng quan tâm những gì đang xảy ra ở chung quanh, hoặc tán gẫu những câu chuyện vô nghĩa giờ này sang giờ khác, hoặc miệt mài trong giải trí thể thao, hoặc mạo hiểm kinh doanh - chẳng hạn như chơi cổ phiếu (Anh: stock). Những hoạt động này tiêu hao những năng lực cần thiết cho sự tu tập Phật pháp. Mặc dù những hoạt động vừa nêu trên có vẻ như thú vị, nhưng chúng đang lừa dối chúng ta, làm tiêu hao ngày tháng quý báu của chúng ta, và tiêu hủy những cơ hội giúp chúng ta thành tựu sự an lạc chân thật cứu cánh. Để khắc phục loại biếng nhác này, chúng ta cần phải quán tưởng nhiều lần về sự hiểm nguy của vòng luân hồi, nhớ rõ rằng tất cả các thú vui trên đời đều là giả trá; sự thật, mục đích của chúng chỉ là khiến cho chúng ta dính mắc vào vòng sinh tử và nhận chịu thêm nhiều sự thống khổ.

Chán nản là một sự kiện rất phổ thông trong đời mật pháp. Bởi vì chúng ta không thể nhìn thấy tận mắt những cuộc sống điển hình của những bậc giác ngộ, và bởi vì sự tu tập tâm linh của chúng ta tiến triển chậm hơn là chúng ta mong đợi, chúng ta có thể sinh tâm nghi ngờ không biết có thể thành tựu Phật quả hay không, hoặc chúng ta có thể kết luận rằng quả Phật rất hiếm có, không ai có hy vọng chứng đắc. Chúng ta lại có thể nhìn thấy khuyết điểm ở nơi vị thầy của mình, cũng như ở nơi các hành giả tu tập khác rồi cho rằng họ không giác ngộ, và những nỗ lực tu tập đều là luống uổng. Nếu

chúng ta phát giác rằng mình đang trở nên chán nản cách này, chúng ta cần nên nhớ rằng tất cả những hình ảnh của những người bình thường hiện ra trong tâm chúng ta đều là sự lệch lạc bởi vì nó bị bóp méo bởi sự vô minh. Thế nhưng, chúng ta có thể tin chắc rằng khi chúng ta thật tâm tu tập Phật pháp, chúng ta sẽ trừ diệt sự vô minh và đạt được tâm thanh tịnh, lúc ấy những hữu tình thuần thiện như đức Phật sẽ hiện rõ trước mặt chúng ta.

Nếu chúng ta nỗ lực để thành tựu những thể ngộ cao siêu trước khi thông thạo những điều cơ bản, chúng ta sẽ cảm thấy rất nản lòng. Nên hiểu rằng ngay cả sự thể ngộ tối cao cũng bắt đầu từ những bước cơ bản, và chúng ta nên trân quý những kinh nghiệm nhỏ bé mà chúng ta đã thu nhận được trên tiến trình tu học: (1) hoặc là thái độ của chúng ta đối với người khác bớt thiên vị hơn, (2) hoặc là chúng ta nhẫn nại hơn và bớt kiêu ngạo, (3) hoặc là lòng tin của chúng ta trở nên vững mạnh hơn, v.v... Những cải thiện nhỏ này là những hạt mầm sẽ dần dần tăng trưởng đưa đến sự giác ngộ sâu xa, mà chúng ta phải nên trân quý. Chúng ta không thể mong đợi một sự tiến triển nhanh chóng ngay lập tức. Tất cả chúng ta đều có Phật tánh³³, và hiện nay chúng ta đã gặp được những lời chỉ dạy hoàn hảo về con đường tu tập đạt đến giác ngộ, nếu chúng ta tu tập đều đặn, không bị nản lòng, chúng ta sẽ nhất định đạt đến sự giác ngộ hoàn toàn mà không cần phải trải qua những sự gian khổ nghiêm trọng. Nếu vậy thì vì lý do nào mà chúng ta phải chán nản?

Có ba loại tinh tiến: (1) bộ giáp tinh tiến (Anh: armor-like effort), là sự kiên quyết thành tựu những

việc thiện mà chúng ta đã hoạch định từ đầu; (2) nhiếp thiện tinh tiến (Anh: effort of gathering virtuous Dharmas), là những công hạnh thật sự mà chúng ta tu tập để đạt đến sự thể ngộ Phật pháp; và (3) lợi lạc tinh tiến (Anh: effort of benefiting other), là những nỗ lực mà chúng ta thực hiện để làm lợi ích tất cả hữu tình.

Chúng ta phải khéo léo áp dụng sự tinh tiến. Nhiều người bắt đầu tu học với một sự hăng hái giống như thác lũ tạo nên bởi một cơn giông tố, ò ạt trong một thời gian ngắn, rồi sau đó, một khi không thấy được thành quả rõ rệt, thì sự hăng hái ban đầu tan biến không còn dấu vết. Sự tinh tiến của chúng ta không nên như vậy. Lúc mới bắt đầu tu tập, chúng ta cần phải có một quyết định cứng rắn rằng chúng ta sẽ kiên trì cho đến khi chúng ta đạt đến quả Phật, dù phải trải qua nhiều đời nhiều kiếp. Kể đến, chúng ta phải nên tu tập từ từ, trước sau như một, giống như một dòng sông lớn chảy suốt ngày đêm, năm này qua năm khác.

Sau khi tu tập mỗi một, chúng ta cần phải nghỉ ngơi đầy đủ, và sau khi hồi phục sức lực, chúng ta lại tiếp tục sự tu tập. Nếu chúng ta miễn cưỡng quá sức, chúng ta sẽ trở nên căng thẳng, bức rức, hoặc sinh bệnh. Tu tập Phật pháp phải là một công việc hứng thú. Nếu người khác nhìn thấy chúng ta tu học Phật pháp một cách khổ nhọc thì họ sẽ không tin rằng Phật pháp đem đến an định và hạnh phúc. Có người cho rằng khi tu học Phật pháp, chúng ta phải giống như những đứa trẻ đang tham dự một trò chơi đầy hứng thú. Khi trẻ con mê mẩn trong việc chơi đùa, chúng cảm thấy vô cùng thỏa thích và không có gì có thể làm chúng phân tâm.

B5. Thiền định ba la mật

Định (Anh: mental stabilization), hoặc tập trung (Anh: concentration), là một trạng thái tâm thức tập trung vào một đối tượng thiện (Anh: virtuous object), và có chức năng ngăn ngừa sự tán loạn (Anh: distraction). Tất cả định được kích phát bởi tâm bồ đề đều là thiền định ba la mật.

Đối với người thường, [thiền] định chỉ là phương tiện cho trí tuệ (Anh: mental consciousness). Những giác quan của chúng ta có thể nhận thức và chuyên chú vào đối tượng của chúng, chẳng hạn như mắt chúng ta nhìn chăm chăm vào một vật, hoặc tai chúng ta lắng nghe một khúc nhạc, nhưng đây không phải là sự tu tập thiền định. Muốn cải thiện sự tập trung để thành tựu chín giai đoạn trụ tâm³⁴, và dần đạt đến định³⁵, tâm chúng ta cần phải tập trung và an trụ vào một đối tượng. Để thành tựu điều này chúng ta phải dùng đối tượng cho sự tập trung là một ảnh tượng chung³⁶ (Anh: generic image) hiện ra trước tâm thức (Anh: mental consciousness). Dần dần, xuyên qua năng lực thiền định, ảnh tượng chu sẽ tan biến, và đối tượng sẽ được nhận thức trực tiếp.

Khi biển động, cặn cẩu từ đáy biển bị khơi động khiến cho nước biển trở nên vẩn đục, thế nhưng, khi gió lặng yên, cặn cẩu từ từ lắng xuống và mặt biển trở nên trong vắt. Tương tự, nếu tâm thức được tĩnh lặng bởi sự tập trung, vọng tưởng từ từ lắng đọng và tâm thức trở nên vô cùng trong sáng. Hiện tại, tâm chúng ta rất khó uốn nắn, nó cự tuyệt không chịu hợp tác với ý định

thiện lành của chúng ta, thế nhưng, sự tập trung (định) sẽ làm giảm bớt những căng thẳng, khiến cho thân tâm trở nên nhu nhuyễn, thoải mái, và dễ dàng điều khiển. Rất khó khiến cho một tâm thức tán loạn nhận rõ đối tượng của nó để có thể có một sự trực ngộ³⁷ (spontaneous realization), bởi vì nó nhận định rằng cái tâm “đang ở đây”, và đối tượng “đang ở kia”. Một cái tâm tập trung lại khác, nó có thể tiến nhập và hòa hợp với đối tượng, và kết quả là những giai đoạn thể ngộ có thể được thành tựu nhanh chóng.

Thiền định có thể dùng vào những mục đích thế gian hoặc xuất thế gian. Những cõi giới bậc cao được tiến nhập bởi những tâm thức vi tế đạt được bởi thiền định. Sau khi đắc định, hành giả quán sát bản chất thô lậu và khổ đau của cõi dục, và cảnh giới tương đối an hòa, thanh tịnh và vi tế của cõi sắc. Dần dần, hành giả xả bỏ những vọng tưởng của cõi dục – chính yếu là sự tham muốn dục lạc và sự sân hận – và trở thành một vị trời cõi dục. Tiếp tục thanh lọc tâm thức, hành giả có thể thăng tiến đến những cảnh giới vi tế hơn - cõi giới cao nhất của vô sắc giới³⁸ [mà nhiều hành giả ngoại đạo nhận lầm là cảnh giới giải thoát]. Đây là cảnh giới cao nhất có thể thành đạt do sự tu tập thiền định. Tuy rằng ở cõi giới này, ngoại trừ những vọng tưởng vi tế nhất, tất cả các vọng tưởng khác đều bị chế phục [không hiện hành], thế nhưng sự chấp ngã – gốc rễ của sự sinh tử luân hồi, vẫn chưa bị đoạn trừ, và như thế, dần dần những vọng tưởng thô sẽ hiện khởi trở lại, và hành giả lại sẽ phải sa xuống các cõi giới bên dưới. Chỉ có một sự trực ngộ (Anh: direct realization) tánh không mới có năng lực đoạn trừ ngã chấp. Cho nên, ngay từ đầu, chúng ta cần phải được kích phát bởi tâm yếm ly sanh

tử và tâm bồ đề để đạt đến định lực hầu có thể vượt qua sự chấp ngã và giải phóng chúng ta cũng như tất cả chúng sanh ra khỏi sự đau khổ của vòng sinh tử luân hồi.

Trong quá khứ, việc thành tựu thiền định cõi dục và cõi sắc tương đối dễ dàng, thế nhưng trong thời đại hiện nay, khi công đức của chúng ta giảm thiểu, vọng tưởng ngày càng gia tăng, thì những sự thành tựu thiền định nêu trên càng lúc càng khó đạt được. Cho nên chúng ta cần phải chuẩn bị đầy đủ, đặc biệt phải nên vượt qua sự tham dục, và sau đó phải nên tu tập bền bỉ trong một thời gian lâu dài trước khi chúng ta đạt được những thành quả về thiền định.

Trong quá trình tu luyện thiền định cõi dục và cõi sắc, chúng ta [có thể] sẽ thành tựu thiên nhãn thông (Anh: clairvoyance) và những năng lực siêu nhiên khác. Mặc dù những năng lực này tự chúng không có ý nghĩa gì đặc biệt, nhưng chúng có thể được sử dụng bởi Bồ tát để gia tăng năng lực lợi sanh. Chẳng hạn, mặc dù chúng ta có những ý định tốt, nhưng đôi khi vì không biết ý tưởng của người khác, cho nên thay vì trợ giúp, chúng ta lại gây nên trở ngại. Chúng ta có thể vượt qua những vấn đề như vậy, nếu chúng ta có được thiên nhãn hoặc những thần thông khác. Thế nhưng, chúng ta không nên nỗ lực tu luyện thần thông với mục đích riêng tư. Nếu chúng ta đã thọ giới Bồ tát, chúng ta cần phải có một sự hứng thú mạnh mẽ trong việc tu tập thiền định như một phương tiện thành tựu ước nguyện lợi ích hữu tình. Giả như sau khi thọ giới Bồ tát, chúng ta lại không cảm thấy thích thú trong việc tu tập thiền định, thì sẽ vi phạm Bồ tát giới khinh.

B6. Trí tuệ ba la mật

Trí tuệ là một tâm thức thiện mà chức năng chính của nó là phá trừ sự nghi ngờ và nhầm lẫn bằng cách hiểu rõ đối tượng một cách rất ráo. Trí tuệ được kích phát bởi tâm bồ đề được gọi là trí tuệ ba la mật.

Trí tuệ không phải là sự thông minh thế gian. Một người có thể có trí thông minh tuyệt vời nhưng vẫn thiếu trí tuệ. Ví dụ, những người phát minh vũ khí hạch nhân là những người rất thông minh, nhưng họ lại có rất ít trí tuệ. Tương tự, nhiều người có rất nhiều kiến thức, nhưng không biết cách nào giữ cho tâm an định và sống một cuộc đời đạo đức. Những người đó rất thông minh nhưng lại có ít trí tuệ.

Trí tuệ là một loại hiểu biết rất đặc biệt có thể dẫn sinh sự an định của tâm bằng cách phân định đâu là thiện cần phải tu tập, đâu là ác cần phải xả bỏ. Trí tuệ cung cấp “nhãn quang” cho sự tu tập tâm linh của chúng ta. Nếu không có sự hướng dẫn của trí tuệ, năm ba la mật còn lại sẽ bị “đui mù” và không thể dẫn dắt chúng ta đến mục đích rất ráo là thành tựu Phật quả.

Một sự trực ngộ về tánh không (Anh: emptiness), bản tánh của thực tại (Anh: the ultimate nature of reality), chỉ có thể thành tựu bởi sự phối hợp giữa trí tuệ và thiền định (Anh: tranquil abiding). Nếu tâm bị dao động, chúng ta không nhận thức được những đối tượng vi tế [chẳng hạn như tánh không] một cách rõ ràng để có thể trực ngộ (Anh: direct realization), giống

như chúng ta không thể đọc sách dưới ánh sáng lung linh của một ngọn đèn cầy. Tu tập thiền định cũng giống như bảo vệ tâm chúng ta, ví như ngọn đèn, từ những ngọn gió tâm thức tán động, còn trí tuệ cũng giống như ánh sáng của ngọn đèn. Khi hai yếu tố [định và tuệ] phối hợp với nhau, chúng ta thành tựu sự nhận thức rõ ràng đối tượng mà chúng ta đang quán sát.

Sau khi thành tựu thiền định, chúng ta phải cố gắng phối hợp thiền định và trí tuệ thông đạt tánh không. Bản thể của sự thông đạt là trí tuệ bát nhã (Anh: wisdom). Cũng như định là một loại tập trung tinh thần đặc biệt cao cấp, sự trực nhận (Anh: superior seeing) cũng là một loại trí tuệ cao cấp sinh khởi từ thiền định. Khi chúng ta đắc định, sự tập trung của chúng ta không còn bị nhiễu loạn bởi vọng tưởng, giống như ngọn núi lớn không bị dao động bởi gió bão. Với một định tâm như vậy, chúng ta có thể quán sát đối tượng một cách tường tận. Bằng năng lực của sự thường xuyên quán sát, dần dần chúng ta sẽ tăng trưởng sự trực nhận hoặc sự hiểu biết sâu sắc về bản thể của đối tượng của thiền định. Trí tuệ quán sát dẫn sinh một sự nhu nhuyễn đặc biệt. Trí tuệ có đặc tánh nhu nhuyễn như vậy là một thông đạt vượt bậc. Khi chúng ta đạt đến sự thông đạt vượt bậc quán sát tánh không, thì sự thể ngộ về tánh không của chúng ta vẫn chỉ là trên phương diện khái niệm. Thế nhưng, nếu chúng ta tiếp tục thiền định về tánh không với trí tuệ của sự thông đạt vượt bậc, dần dần chúng ta sẽ trừ diệt được những ảnh tượng thông thường, cho đến khi chúng ta trực nhận được tánh không, mà không còn một vết tích nào của khái niệm.

Do vì Bồ tát mong cầu mau được chứng quả Bồ đề cho nên các ngài rất tha thiết tích tập tư lương thù thắng một cách nhanh chóng. Bởi thế các ngài tu tập mỗi ba la mật cùng lúc với năm ba la mật khác. Chẳng hạn, khi Bồ tát bố thí, các ngài làm thế không phải vì mình, cũng không mong đợi sự đền đáp. Như thế, các ngài đang tu tập tương ưng với những thệ nguyện của mình và đã phối hợp sự bố thí với trì giới ba la mật. Do nhân nãi những khó khăn liên can đến sự bố thí, và không biểu lộ sự giận dữ khi người nhận đáp lại bằng những thái độ bạc bẽo, các ngài đã phối hợp sự bố thí với nhẫn nhục ba la mật. Bằng sự phấn khởi trong việc bố thí, các ngài đã phối hợp sự bố thí với tinh tiến ba la mật; và bằng sự tập trung tinh thần, nghĩ rằng: “Nguyện nhờ công đức bố thí này mà người nhận được chứng quả Bồ đề”, các ngài đã phối hợp sự bố thí với thiền định ba la mật. Cuối cùng, do sự thể ngộ rằng người cho, vật bố thí, và sự bố thí đều không có tự tánh, các ngài đã phối hợp sự bố thí với trí tuệ ba la mật.

Các ba la mật khác cũng có thể được tu tập tương tự như vậy, phối hợp với các ba la mật khác. Đây là phương tiện thiện xảo của Bồ tát trong việc tích tập nhanh chóng tư lương phước đức và trí tuệ. Các Bồ tát, suốt đời bị thôi thúc bởi tâm bồ đề, đã tu tập các công hạnh sáu ba la mật đa và như thế họ đã lìa xa sự vi phạm các giới trọng và giới khinh của Bồ tát học xứ.

4. Thành quả

Bằng sự tu tập những phương tiện được chỉ dẫn trong quyển sách này, dần dần chúng ta sẽ thành tựu tâm bồ đề, và từ đó chí nguyện thành Phật để làm lợi ích tất cả chúng sinh sẽ ngày đêm tăng trưởng. Đến lúc đó chúng ta sẽ trở thành một vị Bồ tát Đại thừa ở giai đoạn tu lương vị (Anh: the Mahayana path of accumulation).

Khi tiếp tục tu tập thiền định và trí tuệ kích phát bởi tâm bồ đề, chúng ta sẽ thành tựu được sự phối hợp giữa định và trí tuệ quán sát tánh không, và trở thành một vị Bồ tát Đại thừa ở giai đoạn gia hành vị (Anh: the Mahayana path of preparation). Sau đó, tiếp tục tăng tiến tu tập sự phối hợp định tuệ, chúng ta sẽ thể ngộ trực tiếp tánh không, lúc đó chúng ta sẽ trở thành một vị Bồ tát Đại thừa ở giai đoạn kiến đạo vị (Anh: the Mahayana path of seeing). Ở giai đoạn này chúng ta sẽ xả bỏ tất cả phân biệt ngã chấp. Sau đó, chúng ta đạt được trí tuệ vô lậu, đoạn trừ tầng thứ nhất của câu sinh ngã chấp, tiến nhập giai đoạn tu đạo vị (Anh: the Mahayana path of meditation).

Bằng cách tiếp tục tu tập tánh không trong giai đoạn tu đạo vị, dần dần chúng ta sẽ chứng đắc Kim cang dụ định, đoạn trừ chướng ngại vi tế nhất của nhất thiết trí, và đạt đến giai đoạn cuối cùng của tâm phàm phu. Tiến vào giai đoạn kế tiếp, chúng ta sẽ chứng nhập tu đạo vị, và trở thành một bậc Đại Giác Ngộ (Phật). Lúc đó, tâm của chúng ta thoát ly tất cả sự chướng ngại, chúng ta tức khắc trực ngộ tất cả hiện tượng quá khứ,

hiện tại và vị lai, và có được năng lực [nhất thời] trợ giúp tất cả hữu tình bằng những hóa thân của mình.

5. Hồi hương

Chúng ta phát nguyện:

Những công đức mà con tích tập được do sự đọc tụng, suy tư, và tu tập những lời dạy trong đây, nguyện xin hồi hương cho tất cả hữu tình đều được tu tập các công hạnh Bồ tát và mau chứng được quả vị Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác.

Phụ lục 1: Ba Mươi Lăm Vị Phật

DANH HIỆU	THỂ GIỚI	MÀU	DIỆT TỘI
<i>Thích Ca Mâu Ni Phật</i>	Ta Bà (thế giới này)	Hoàng kim	Tất cả nghiệp chướng gây tạo từ mười ngàn đại kiếp
<i>Kim Cang Bất Hoại Phật</i>	Không Bản (trên)	Xanh dương	Tất cả nghiệp chướng gây tạo từ mười ngàn đại kiếp
<i>Bảo Quang Phật</i>	Bảo Trang Nghiêm (đông)	Trắng	Tất cả nghiệp chướng gây tạo từ hai mươi lăm ngàn đại kiếp
<i>Long Tôn Vương Phật</i>	Long Mãn (đông nam)	Xanh dương	Tất cả nghiệp chướng gây tạo từ tám đại kiếp
<i>Tịnh Tấn Quân Phật</i>	Quân Mãn (nam)	Vàng	Khẩu nghiệp
<i>Tịnh Tấn Hỷ Phật</i>	Hỷ (tây nam)	Cam	Ý nghiệp
<i>Bảo Hỏa Phật</i>	Quang Mãn (tây)	Đỏ	Phá hòa hợp Tăng
<i>Bảo Nguyệt Quang Phật</i>	Thắng Quang (tây bắc)	Trắng	Tất cả nghiệp chướng gây tạo từ một đại kiếp
<i>Hiện Vô Ngu Phật</i>	Cổ Thanh (bắc)	Xanh lá cây	Hủy báng tôn trưởng ³⁹
<i>Bảo Nguyệt Phật</i>	Quang Nghiêm (đông bắc)	Trắng	Giết mẹ
<i>Vô Cấu Phật</i>	Trần Mãn (dưới)	Màu khói	Giết cha

DANH HIỆU	THỂ GIỚI	MÀU	DIỆT TỘI
<i>Dũng Thí Phật</i>	Huy Hoàng (phương trên)	Trắng	Giết A la hán ⁴⁰
<i>Thanh Tịnh Phật</i>	Vô Chướng (đông)	Cam	Ác tâm làm thân Phật chảy máu
<i>Thanh Tịnh Thí Phật</i>	Vô Phiền (đông nam)	Vàng	Tất cả nghiệp chướng gây tạo từ mười ngàn đại kiếp
<i>Ta Lưu Na Phật</i>	Vô Cấu (nam)	Xanh dương	Hãm hiệp ni hoặc A la hán
<i>Thủy Thiên Phật</i>	Minh (tây nam)	Trắng	Giết Bồ tát
<i>Kiên Đức Phật</i>	Lạc (tây)	Đỏ	Giết các bậc hữu học ⁴¹
<i>Chiên Đàn Công Đức Phật</i>	Hương Mãn (tây bắc)	Cam	Trộm cắp vật của Tăng già
<i>Vô Lượng Cúc Quang Phật</i>	Hữu Lực (bắc)	Đỏ	Phá hủy tháp
<i>Quang Đức Phật</i>	Hữu Ý (đông bắc)	Trắng	Nghiệp ác do tâm sân
<i>Vô Ưu Đức Phật</i>	Vô Chướng (dưới)	Xanh dương nhật	Nghiệp ác do tâm tham
<i>Na La Diên Phật</i>	Vô Phược (trên)	Xanh dương	Tất cả nghiệp chướng gây tạo từ mười ngàn đại kiếp
<i>Công Đức Hoa Phật</i>	Đa Hoa (đông)	Vàng	Tất cả nghiệp chướng gây tạo từ một trăm ngàn đại kiếp

DANH HIỆU	THỂ GIỚI	MÀU	DIỆT TỘI
<i>Thanh Tịnh Quang Du Hý Thần Thông Phật</i>	Tịnh Mãn (đông nam)	Trắng	Tất cả nghiệp chướng gây tạo từ một ngàn đại kiếp
<i>Liên Hoa Quang Du Hý Thần Thông Phật</i>	Liên Trang Nghiêm (nam)	Đỏ	Tất cả nghiệp chướng gây tạo từ bảy đại kiếp
<i>Tài Công Đức Phật</i>	Bảo Trang Nghiêm (tây nam)	Hường (Anh: pink)	Nghiệp ác từ những tập khí xấu
<i>Đức Niệm Phật</i>	Thanh Tú (tây)	Vàng	Nghiệp ác của thân
<i>Thiện Danh Xưng Công Đức Phật</i>	Vô Kiến (tây bắc)	Xanh lá cây	Khiến chư Phật không hoan hỷ
<i>Hồng Diệm Đế Tràng Vương Phật</i>	Minh Giác Lực (bắc)	Vàng	Nghiệp ác gây tạo bởi tâm đố kỵ
<i>Thiện Du Bộ Công Đức Phật</i>	Lạc Ý (đông bắc)	Trắng	Sai khiến kẻ khác làm ác
<i>Đấu Chiến Thắng Phật</i>	Vô Vọng Tướng (phương dưới)	Đen	Nghiệp ác gây tạo bởi tâm kiêu mạn
<i>Thiện Du Bộ Phật</i>	Huy Hoàng (đông)	Trắng	Hủy báng
<i>Châu Tráp Trang Nghiêm Công Đức Phật</i>	Quang Trang Nghiêm (nam)	Vàng	Tùy hỷ việc ác

DANH HIỆU	THỂ GIỚI	MÀU	DIỆT TỘI
<i>34. Bảo Hoa Du Bộ Phật</i>	Huy Hoàng (tây)	Đỏ	Xả bỏ Phật pháp
<i>35. Bảo Liên Hoa Thiện Trụ Tu Di Sơn Vương Phật</i>	Bảo (bắc)	Xanh dương nhật	Xả bỏ thế nguyện



Buddha Shakyamuni

Thích Ca Mâu Ni Phật



Complete Subduer with the Essence of Vajra

Kim Cang Bất Hoại Phật



Jewel of Radiant Light

Bảo Quang Phật



Powerful King of the Nagas

Long Tôn Vương Phật



Leader of the Heroes

Tinh Tấn Quân Phật



Glorious Pleasure

Tinh Tấn Hỷ Phật



Jewel Fire

Bảo Hỏa Phật



Jewel Moonlight

Bảo Nguyệt Quang Phật



Meaningful to Behold

Hiện Vô Ngu Phật



Jewel Moon

Bảo Nguyệt Phật



Stainless One

Vô Cấu Phật



Bestower of Glory

Dũng Thí Phật



Pure One

Thanh Tịnh Phật



Transforming with Purity

Thanh Tịnh Thí Phật



Water Deity

Ta Lưu Na Phật



God of Water Deities

Thủy Thiên Phật



Glorious Excellence

Kiên Đức Phật



Glorious Sandalwood

Chiên Đàn Công Đức Phật



Endless Splendour

Vô Lượng Cúc Quang Phật



Glorious Light

Quang Đức Phật



Glorious One without Sorrow

Vô Ưu Đức Phật



Son without Craving

Na La Diên Phật



Glorious Flower

Công Đức Hoa Phật



Clearly Knowing through Enjoying Pure Radiance

Thanh Tịnh Quang Du Hý Thần Thông Phật



Clearly Knowing through Enjoying Lotus Radiance

Liên Hoa Quang Du Hý Thần Thông Phật



Glorious Wealth

Tài Công Đức Phật



Glorious Mindfulness

Đức Niệm Phật



Glorious Name of Great Renown

Thiện Danh Xưng Công Đức Phật



King of the Victory Banner

Hồng Diệm Đế Tràng Vương Phật



Glorious One Complete Subduer

Thiện Du Bộ Công Đức Phật



Great Victor in Battle

Đấu Chiến Thắng Phật



Glorious One Complete Subduer Passed Beyond

Thiện Du Bộ Phật



Glorious Array Illuminating All

Châu Tráp Trang Nghiêm Công Đức Phật



Jewel Lotus Great Subduer

Bảo Hoa Du Bộ Phật



King of Mount Meru

Bảo Liên Hoa Thiện Trụ Tu Di Sơn Vương Phật

Phụ lục 2: Thệ Nguyện

Thệ nguyện quy y

- 1/ Không quy y những đạo sư [có kiến giải trái ngược với đức Phật], và những vị trời còn vương mắc trong luân hồi.
- 2/ Nên xem các hình tượng Phật giống như Phật thật.
- 3/ Không tổn hại kẻ khác.
- 4/ Nên xem kinh điển giống như Pháp bảo chân thật.
5. Không để bị lung lạc bởi những người hủy báng Phật pháp.
6. Nên xem các vị xuất gia giống như Tăng bảo chân thật.
7. Nên thường xuyên tụng thọ pháp Quy Y.
8. Nên cúng dường một phần ẩm thực đến Tam bảo, nhớ đến công ơn của họ.
9. Thường đem lòng từ bi khuyến khích người khác quy y Tam bảo.
10. Nghĩ tưởng đến công đức của sự quy y. Trì tụng pháp Quy Y ba lần lúc ban ngày và ba lần lúc ban đêm.
11. Tất cả mọi hành động đều dựa trên sự tin tưởng hoàn toàn vào Tam bảo.
12. Không bao giờ xả bỏ Tam bảo, dù cho mất thân mạng, hoặc dù chỉ nói đùa.

Bồ đề tâm nguyện

- 1/ Mỗi ngày sáu thời, nhớ tưởng công đức của Bồ đề tâm.
2. Mỗi ngày sáu thời, phát tâm Bồ đề.
3. Không được xả bỏ bất cứ chúng sanh nào.

4. Tu tập phước đức và trí tuệ.
5. Không được khi đối các Giới sư⁴² và các bậc Đạo sư của mình.
6. Không được kích bác hành giả Đại thừa.
7. Không được khiến người đang tu tập thiện hạnh khởi tâm nghi hối.
8. Nếu không có ý định thuần chánh, không được phô trương công đức, hoặc che dấu những lỗi lầm của mình.

Phụ lục 3: Giới Bồ Tát Tại Gia

I. Sáu giới trọng.

(1) Giới giết hại. Chư Phật tử! Sau khi thọ giới Bồ tát tại gia, dù cho mất thân mạng, ngay đến loài trùng kiến, cũng không được giết hại. Nếu phạm giới giết hại, hoặc bảo người giết, hoặc tự mình giết, sẽ lập tức mất giới Bồ tát; trong hiện đời, không thể chứng được noãn pháp, hưởng hồ là thánh quả Tu đà hoàn, Tư đà hàm, A na hàm. Kẻ đó là Bồ tát phá giới, Bồ tát xú ố, Bồ tát cấu ô, Bồ tát chiên đà la, Bồ tát bị triền phược. Đây là giới trọng thứ nhất.

(2) Giới Trộm Cắp. Chư Phật tử! Sau khi thọ giới Bồ tát tại gia, dù cho mất thân mạng, ngay đến một đồng tiền, cũng không được trộm cắp. Nếu phạm giới trộm cắp sẽ lập tức mất giới Bồ tát; trong hiện đời, không thể chứng được noãn pháp, hưởng hồ là thánh quả Tu đà hoàn, Tư đà hàm, A na hàm. Kẻ đó là Bồ tát phá giới, Bồ tát xú ố, Bồ tát cấu ô, Bồ tát chiên đà la, Bồ tát bị triền phược. Đây là giới trọng thứ hai.

(3) Giới đại vọng ngữ. Chư Phật tử! Sau khi thọ giới Bồ tát tại gia, dù cho mất thân mạng, cũng không được đại vọng ngữ: "Tôi đã chứng được pháp quán bất tịnh", hoặc: "Tôi đã chứng được thánh quả A na hàm", vân vân ... Nếu phạm giới đại vọng ngữ sẽ lập tức mất giới Bồ tát; trong hiện đời, không thể chứng được noãn pháp, hưởng hồ là thánh quả Tu đà hoàn, Tư đà hàm, A na hàm. Kẻ đó là Bồ tát phá giới, Bồ tát xú ố, Bồ tát cấu ô,

Bồ tát chiên đà la, Bồ tát bị triền phược. Đây là giới trọng thứ ba.

(4) Giới tà dâm. Chư Phật tử! Sau khi thọ giới Bồ tát tại gia, dù cho mất thân mạng, cũng không được tà dâm. Nếu phạm giới tà dâm sẽ lập tức mất giới Bồ tát; trong hiện đời, không thể chứng được noãn pháp, hưởng hồ là thánh quả Tu đà hoàn, Tư đà hàm, A na hàm. Kẻ đó là Bồ tát phá giới, Bồ tát xú ố, Bồ tát cấu ô, Bồ tát chiên đà la, Bồ tát bị triền phược. Đây là giới trọng thứ tư.

(5) Giới rao nói tội lỗi của bốn chúng. Chư Phật tử! Sau khi thọ giới Bồ tát tại gia, dù cho mất thân mạng, cũng không được rao nói tội lỗi của bốn chúng: tỳ khuru, tỳ khuru ni, ưu bà tắc, ưu bà di. Nếu phạm giới rao nói tội lỗi của bốn chúng sẽ lập tức mất giới Bồ tát; trong hiện đời, không thể chứng được noãn pháp, hưởng hồ là thánh quả Tu đà hoàn, Tư đà hàm, A na hàm. Kẻ đó là Bồ tát phá giới, Bồ tát xú ố, Bồ tát cấu ô, Bồ tát chiên đà la, Bồ tát bị triền phược. Đây là giới trọng thứ năm.

(6) Giới bán rượu. Chư Phật tử! Sau khi thọ giới Bồ tát tại gia, dù cho mất thân mạng, cũng không được bán rượu. Nếu phạm giới bán rượu sẽ lập tức mất giới Bồ tát; trong hiện đời, không thể chứng được noãn pháp, hưởng hồ là thánh quả Tu đà hoàn, Tư đà hàm, A na hàm. Kẻ đó là Bồ tát phá giới, Bồ tát xú ố, Bồ tát cấu ô, Bồ tát chiên đà la, Bồ tát bị triền phược. Đây là giới trọng thứ sáu.

II. Hai mươi tám giới khinh.

(1) Giới không cúng dường cha mẹ, sư trưởng. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ tát tại gia, sau khi thọ giới, không cúng dường cha mẹ, sư trưởng, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi.

(2) Giới uống rượu. Nếu Bồ tát tại gia, sau khi thọ giới, ham mê uống rượu, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi.

(3) Giới không chăm sóc người bệnh. Nếu Bồ tát tại gia, sau khi thọ giới, gặp người bệnh khổ, sinh khởi ác tâm, bỏ phế không chăm sóc, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi.

(4) Giới không bố thí người đến xin. Nếu Bồ tát tại gia, sau khi thọ giới, thấy người đến xin, không tùy sức mình mà bố thí ít nhiều, để cho người đến xin ra về tay không, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi.

(5) Giới không chào hỏi lễ lạy các bậc tôn trưởng. Nếu Bồ tát tại gia, sau khi thọ giới, gặp các vị tỳ khưu, tỳ khưu ni, hoặc các vị Bồ tát tại gia thọ giới trước, không đứng dậy tiếp đón, lễ lạy, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi.

(6) Giới khinh mạn người phá giới. Nếu Bồ tát tại gia,

sau khi thọ giới, thấy tỳ khuru, tỳ khuru ni, ưu bà tắc, ưu bà di phạm giới, bèn sinh tâm kiêu mạn, cho rằng mình hơn họ, họ không bằng mình, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi.

(7) Giới không thọ sáu ngày bát quan trai giới mỗi tháng. Nếu Bồ tát tại gia, sau khi thọ giới, mỗi tháng không thọ sáu ngày bát quan trai giới, không cúng dường Tam bảo, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi.

(8) Giới không đi nghe pháp. Nếu Bồ tát tại gia, sau khi thọ giới, trong vòng bốn mươi dặm có chỗ giảng kinh thuyết pháp mà không đến nghe, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi.

(9) Giới thọ dụng đồ dùng của chư Tăng. Nếu Bồ tát tại gia, sau khi thọ giới, thọ dụng đồ dùng của chư tăng, như ngọa cụ, giường, ghế, v.v..., thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi.

(10) Giới uống nước có trùng. Nếu Bồ tát tại gia, sau khi thọ giới, nghi nước có trùng mà vẫn cố ý uống, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi.

(11) Giới đi một mình trong chỗ nguy hiểm. Nếu Bồ tát tại gia, sau khi thọ giới, đi một mình trong chỗ nguy hiểm, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám

hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi.

(12) Giới một mình ngủ đêm tại chùa ni (tăng). Nếu Bồ tát tại gia nam (nữ), sau khi thọ giới, một mình ngủ đêm tại chùa ni (tăng), thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi.

(13) Giới vì của đánh người. Nếu Bồ tát tại gia, sau khi thọ giới, vì tiền của mà đánh đập chửi rủa tôi tớ, hoặc người ngoài, thì sẽ phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi.

(14) Giới bố thí thức ăn thừa cho bốn chúng. Nếu Bồ tát tại gia, sau khi thọ giới, đem thức ăn thừa bố thí cho tỳ khưu, tỳ khưu ni, hoặc ưu bà tắc, ưu bà di khác, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi.

(15) Giới nuôi mèo, chồn. Nếu Bồ tát tại gia, sau khi thọ giới, nuôi dưỡng mèo, chồn, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi.

(16) Giới nuôi súc vật. Nếu Bồ tát tại gia, sau khi thọ giới, nuôi dưỡng voi, ngựa, trâu, dê, lạc đà, hoặc các loại súc vật khác, không chịu tịnh thí cho người chưa thọ giới, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi.

(17) Giới không chứa ba y, bình bát, tích trượng. Nếu Bồ tát tại gia, sau khi thọ giới, không chứa sẵn ba y, bình bát, tích trượng để cúng dường chúng tăng, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi.

(18) Giới không lựa chỗ nước sạch, đất cao ráo để trồng trọt. Nếu Bồ tát tại gia, sau khi thọ giới, làm nghề canh tác sinh sống, không tìm chỗ nước sạch, đất cao ráo để trồng trọt, thì sẽ phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi.

(19) Giới buôn bán không chân chánh. Nếu Bồ tát tại gia, sau khi thọ giới, làm nghề mua bán: lúc bán hàng, một khi đã đồng ý giá cả, không được lật lọng, đem bán cho kẻ trả giá đắt hơn; lúc mua hàng, nếu thấy người bán cân lường gian lận, phải nói lỗi họ, để họ sửa đổi. Nếu không làm như thế, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi.

(20) Giới hành dâm không đúng thời, không đúng chỗ. Nếu Bồ tát tại gia, sau khi thọ giới, hành dâm không đúng chỗ, không đúng thời, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi.

(21) Giới gian lận thuế. Nếu Bồ tát tại gia, sau khi thọ giới, làm nghề thương mại, công nghiệp, v.v..., không chịu nộp thuế, hoặc khai thuế gian lận, thì phạm vào tội

sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi.

(22) Giới vi phạm luật pháp quốc gia. Nếu Bồ tát tại gia, sau khi thọ giới, vi phạm luật pháp quốc gia, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi.

(23) Giới được thực phẩm mới mà không dâng cúng Tam bảo trước. Nếu Bồ tát tại gia, sau khi thọ giới, lúc lúa, trái cây, rau cải được mùa, không dâng cúng Tam bảo trước, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi.

(24) Giới Tăng già không cho thuyết pháp mà tự chuyên. Nếu Bồ tát tại gia, sau khi thọ giới, Tăng già không cho phép thuyết pháp, mà vẫn cứ làm, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi.

(25) Giới đi trước năm chúng xuất gia. Nếu Bồ tát tại gia, sau khi thọ giới, ra đường đi trước các tỳ khưu, sa di, v.v..., thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi.

(26) Giới phân phối thức ăn cho chư Tăng không bình đẳng. Nếu Bồ tát tại gia, sau khi thọ giới, trong lúc phân phối thức ăn cho chư Tăng, sinh tâm thiên vị, lựa những món ngon, nhiều hơn phần người khác, để cúng dường thầy mình, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không

khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi.

(27) Giới nuôi tằm. Nếu Bồ tát tại gia, sau khi thọ giới, nuôi tằm lấy tơ, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi.

(28) Giới đi đường gặp người bệnh không chăm sóc. Nếu Bồ tát tại gia, sau khi thọ giới, đi đường gặp người bệnh, không tìm phương tiện chăm sóc, hoặc gửi gắm cho người khác chăm sóc, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi.

Chú Thích

¹ Trong Phật giáo, có hai con đường, hoặc hai thừa, là Tiểu thừa và Đại thừa. Tiểu thừa chú trọng đến sự giải thoát cá nhân, và Đại thừa chú trọng đến việc chứng đắc quả Phật để làm lợi ích cho tất cả chúng sanh.

² Những điều được trình bày ở đây là mười điều ác, mà các hành giả tu tập, bằng mọi giá, cần phải đoạn trừ. Ba điều ác đầu – giết hại, trộm cướp, tà dâm – là ba điều ác của thân; bốn điều ác kế – nói dối, nói đâm thọc, nói thô ác, nói vô ích – là ba điều ác của miệng; và ba điều ác cuối – tham lam, sân hận và tà kiến – là ba điều ác của ý.

³ Bồ đề tâm của Mật tông là một sự thệ nguyện đạt đến quả Phật (Tantric Buddha) ngay trong hiện đời để cứu độ tất cả chúng sanh ra khỏi vòng sanh tử càng nhanh càng tốt.

⁴ Trong các bộ Tỳ Nại Da, Đức Phật phần lớn giải thích phương cách tu tập giới luật, đặc biệt là giới Biệt giải thoát.

⁵ Larim, còn gọi là Bồ Đề Đạo Thứ Đệ, là một hệ thống trình bày rõ ràng tỉ mỉ tất cả các giai đoạn tu tập chứng quả giải thoát.

⁶ Theo Mật tông, hai chướng ngại chính yếu là những hình tướng và quan niệm thông thường. Hành giả có thể vượt qua hai chướng ngại này bằng cách tu tập hai giai đoạn của Mật tông: giai đoạn sanh khởi và giai đoạn viên mãn (generation stage and completion state).

⁷ Công đức (merit, or good fortune) là một năng lực tích cực đạt được từ sự tu tập thiện hạnh. Chúng ta cần phải tích tập vô lượng công đức hầu có thể thành đạt được quả Phật.

⁸ Tam bảo là đối tượng cho sự quy y: Phật bảo, Pháp bảo và Tăng bảo. Chúng được gọi là “bảo” bởi vì có cả hai đặc tính là hiếm có và trân quý.

⁹ Bồ tát, đôi khi được gọi là Phật tử (nam và nữ). Tương tự như con trai và con gái của dòng dõi vua chúa. Giống như thái tử hoặc công chúa chắc chắn sẽ được lên ngôi, Bồ tát cũng chắc chắn sẽ được thành Phật (nổi ngôi vị Phật).

¹⁰ Thanh văn và độc giác là hai loại hành giả tu tập Tiểu thừa. Độc giác thù thắng hơn Thanh văn trên cả hai phương diện công đức và trí tuệ, nhưng vẫn còn kém hơn Phật trên nhiều phương diện.

¹¹ Bồ tát không những xả bỏ sanh tử mà còn xả bỏ cả Niết bàn (tịch diệt) của Nhị thừa.

¹² Thiên Thệ (Sugata) là một danh hiệu khác của chư Phật, biểu hiện rằng các ngài đã đạt được sự an lạc thanh tịnh và bất hoại (a state of immaculate and indestructible bliss).

¹³ Tâm tự lợi là một thái độ tâm lý cho rằng mình là quan trọng hoặc quý báu. Nó được xem là một chướng ngại chính yếu cần phải xa lìa bởi những hành giả tu tập Đại thừa.

¹⁴ Vọng tưởng (delusion) là một trạng thái tâm thức phiền nhiễu hủy hoại sự an bình và hạnh phúc của nội tâm. Nó là chướng ngại chính yếu cần phải xa lìa bởi những hành giả tu tập giải thoát sanh tử.

¹⁵ Phái quảng hành bao gồm phương pháp tu tập từ lúc mới phát khởi tâm từ bi cho đến giai đoạn cuối cùng là chứng được Sắc thân Phật. Phái thâm sâu bao gồm nhưng phương pháp tu tập trí tuệ dẫn đến sự trực ngộ tánh không, và rốt ráo chứng được Pháp thân Phật.

¹⁶ Tánh không (emptiness) là không có một sự hiện hữu chân thật (inherent existence), bản thể tuyệt đối của các pháp.

¹⁷ Tâm hổ thẹn (Hán: tàm) là một tâm ý thiện khiến chúng ta tự hạn chế những hành nghiệp ác vì cảm thấy hổ thẹn với chính mình; đóai tưởng đến kẻ khác (Hán: quý) là một tâm ý thiện khiến chúng ta tự hạn chế những hành nghiệp ác vì cảm thấy hổ thẹn với người khác.

¹⁸ Na Lan Đà là một trung tâm học thuật và tu tập Đại thừa trác tuyệt vào thời cổ Ấn Độ.

¹⁹ Quán Thế Âm (Skr: Avelokitesvara, Tib: Chenrezig) là một biểu hiện của lòng từ bi của tất cả chư Phật.

²⁰ Phật Ca Diếp (Kashyapa) là Đức Phật thứ ba thị hiện chuyển pháp luân trong Hiền Kiếp. Hai vị Phật đầu là Câu Lưu Tôn Phật (Kraccuchchanda) và Câu Na Hàm Mâu Ni Phật (Kanakamuni). Đức Thích Ca (Shakyamuni) là vị Phật thứ tư, và Đức Di Lặc (Maitreya) là vị Phật thứ năm.

²¹ Thế Thân (Vasubandhu) là một học giả Phật giáo vĩ đại, được người anh là ngài Vô Trước (Asanga) chuyển hóa sang Phật giáo Đại thừa.

²² Hai thủ ấn (mudra) của Đức Phật tượng trưng rằng ngài đã hàng phục được bốn loại ma. (1) Cam lộ trong bình bát tượng

trung cho sự chiến thắng tử ma (mara of death), phiền não ma (mara of the delusions) và ám ma (mara of the aggregates); và (2) tay phải của ngài chạm đất tượng trưng cho sự chiến thắng thiên ma (mara of Devaputra) - là những chúng sanh lầm lạc đang sống trong các cõi trời, và dùng mọi cách để chướng ngại sự tiến bộ tâm linh chân thật của những hành giả tu tập trong cõi Dục.

²³ Ba mươi hai tướng tốt, đôi khi được gọi là tướng chính, chẳng hạn như dấu bánh xe ngàn căm trong lòng bàn tay và bàn chân, còn tám mươi vẻ đẹp, đôi khi được gọi là tướng phụ, chẳng hạn như móng tay màu đồng đỏ, đều là những đặc điểm của thân tướng của Đức Phật.

²⁴ Mỗi Đức Phật có bốn thân - Trí thân (Wisdom Truth Body), Pháp thân (Nature Body), Báo thân (Enjoyment Body) và Hóa thân (Emanation Body). Trí thân là nhất thiết trí của Phật; Pháp thân là tánh không hoặc bản thể tuyệt đối của Phật tâm; Báo thân là sắc thân chân thật của Phật, vô cùng vi tế; và Hóa thân (hoặc Ứng thân) là thân tướng giống như thân phàm phu, mà mỗi vị Phật ứng hiện, vô lượng vô biên, để hóa độ chúng sinh. Trí thân và Pháp thân được bao hàm trong Chân Thân (Truth Body), còn Báo thân và Hóa thân được bao hàm trong Sắc Thân (Form Body). [Người dịch: đây là lối phân chia theo Phật giáo Tây Tạng]

²⁵ Có hai loại chướng ngại trong tâm của chúng sinh: chướng ngại cho sự giải thoát (phiền não chướng, obstruction to liberation) và chướng ngại cho trí tuệ (sở tri chướng, obstruction to omniscience). Phiền não chướng là vọng tưởng và các nhân của nó. Chúng cần phải được trừ diệt hầu có thể chứng đắc quả giải thoát. Sở tri chướng là tập khí của phiền não còn lưu dấu trong tâm thức sau khi phiền não chướng đã bị trừ diệt. Chúng cần phải được diệt trừ hầu có thể chứng đắc quả Phật, hoặc nhất thiết chủng trí.

²⁶ Ở đây, ánh sáng an lạc là chỉ cho một tâm thức hoàn toàn thanh tịnh, còn huyễn thân là chỉ cho một thân vi thể hoàn toàn thanh tịnh. Cả hai đều được chứng đắc bởi sự thành tựu những giai đoạn tu tập của Mật thừa.

²⁷ Pujas là những buổi lễ cúng dường hoặc bày tỏ lòng thành kính đến các bậc thánh (holy beings).

²⁸ Có tám nạn xứ (bát nạn) mà chúng ta có thể thác sanh vào: (1) địa ngục, (2) ngạ quỷ, (3) bàng sanh (animal), (4) cõi trời trường

thọ, (5) biên địa (không có tôn giáo, no religion), (6) nơi không có Phật pháp, (7) thân thể tàn khuyết (đui, điếc, câm, ngọng, v.v...), và (8) ác kiến xứ (những xứ sở bài bác Phật pháp). Chúng được gọi là nạn xứ, bởi vì chúng chướng ngại, không cho chúng ta được tự tại tu tập Phật pháp.

²⁹ Bốn pháp thực tập bởi các vị Bồ tát để thâm nhiếp đờ chúng (đệ tử và quyến thuộc) là (1) làm người khác hoan hỷ bằng cách bố thí tài vật khi họ cần, (2) giảng giải Phật pháp để hướng dẫn họ tu tập giải thoát, (3) giúp đỡ người khác tu tập chánh pháp bằng cách khuyến tấn, và (4) làm gương cho họ bằng cách tự thực hành những điều mà mình đã giảng dạy.

³⁰ Geshe Langri Tangpa là một trong những vị thầy vĩ đại của dòng Kadampa. Ngài đã soạn quyển Tám Bài Kệ Huấn Luyện Tâm Thức (Eight Verses of Training the Mind).

³¹ An lạc thế gian là sự an lạc có giới hạn trong vòng sinh tử, chẳng hạn như sự an lạc (tạm bợ) ở cõi người và cõi trời. An lạc xuất thế gian là sự an lạc thuần nhiên (pure happiness) của sự giải thoát và giác ngộ.

³² Quán tưởng về sự quý giá được sinh làm thân người và quán tưởng về sự chết và vô thường được bao hàm trong pháp thiền quán Lamrim. Chúng được giải thích rõ ràng trong *Con Đường Vui Vẻ Hạnh Phúc* (Joyful Path of Good Fortune) và *Cẩm Nang Tu Thiền* (A Meditation Handbook) của cùng tác giả.

³³ Phật tánh của chúng ta là một tiềm năng cho sự giác ngộ. Tất cả hữu tình, không có ngoại lệ, đều có tiềm năng trở thành những bậc giác ngộ, nhưng muốn nhận thức được điều này chúng ta cần phải gặp được một đạo sư Đại thừa thuần chánh và cần phải tu tập một cách chân thành dưới sự hướng dẫn của ngài.

³⁴ Chín giai đoạn trụ tâm: The Nine Mental Abidings (*navākārā cittasthiti, sems-gnas dgu*) are: (1) Placement of the mind (S. *cittasthāpana*) occurs when the practitioner is able to place his attention on the object of meditation, but is unable to maintain that attention for very long. Distractions, dullness of mind and other hindrances are common. (2) Continuous attention (S. *samsthāpana*) occurs when the practitioner experiences moments of continuous attention on the object before becoming distracted. According to B Alan Wallace, this is when you can maintain your attention on the meditation object

for about a minute. (3) Repeated attention (*S. avasthāpana*) is when the practitioner's attention is fixed on the object for most of the practice session and he is able to immediately realize when he has lost his mental hold on the object and is able to restore that attention quickly. Sakyong Mipham Rinpoche suggests that being able to maintain attention for 108 breaths is a good benchmark for when we have reached this stage. (4) Close attention (*S. upasthāpana*) occurs when the practitioner is able to maintain his attention throughout the entire meditation session (an hour or more) without losing their mental hold on the meditation object at all. In this stage the practitioner achieves the power of mindfulness. Nevertheless, this stage still contains subtle forms of excitation and dullness or laxity. (5) Tamed attention (*S. damana*), by this stage the practitioner achieves deep tranquility of mind, but must be watchful for subtle forms of laxity or dullness, peaceful states of mind which can be confused for calm abiding. By focusing on the future benefits of gaining Shamatha, the practitioner can uplift (*gzengs-bstod*) his mind and become more focused and clear. (6) Pacified attention (*S. śamana*) is the stage during which subtle mental dullness or laxity is no longer a great difficulty, but now the practitioner is prone to subtle excitements which arise at the periphery of meditative attention. According to B. Alan Wallace, this stage is achieved after only after thousands of hours of rigorous training. (7) Fully pacified attention (*S. vyupaśamana*), although the practitioner may still experience of subtle excitement or dullness, they are rare and he can easily recognize and pacify them. (8) Single-pointed attention (*S. ekotīkarana*) in this stage the practitioner can reach high levels of concentration with only a slight effort and without being interrupted even by subtle laxity or excitement during the entire meditation session. (9) Attentional Balance (*S. samādhāna*) the meditator now effortlessly reaches absorbed concentration (*S. samadhi.*) and can maintain it for about four hours without any single interruption.

³⁵ Định: Khi chúng ta tu tập cải thiện sự tập trung, chúng ta thăng tiến xuyên qua chín giai đoạn trụ tâm, trước khi chúng ta thành tựu chân định (actual tranquil abiding). Định là một sự tập trung thành tựu sự an lạc nhu nhuyễn của thân và tâm, nương vào sự tu

tập thành tựu chín giai đoạn trụ tâm. Phương pháp tu tập định đượ chỉ dẫn trong *Con Đường Vui Vẻ Hạnh Phúc* (Joyful Path of Good Fortune) và trong *Cái Nhìn Ý Nghĩa* (Meaningful to Behold) của cùng tác giả.

³⁶ Ảnh tượng chung (generic image) của một đối tượng là một ảnh tượng tâm thức hiển hiện trước ý thức về khái niệm (conceptual mental consciousness). Mặc dù đối tượng là vô thường chuyển biến từng sát na, ảnh tượng chung của đối tượng đó sẽ thường trụ, và không bị ảnh hưởng bởi sự thay đổi liên tục.

³⁷ Khi xuyên qua năng lực quen thuộc (power of familiarity), một sự thể ngộ sẽ khởi lên một cách tự nhiên, không cần một sự gắng sức, nó trở thành một sự trực ngộ.

³⁸ Có ba cõi (bậc) trong vòng sinh tử: dục giới, sắc giới và vô sắc giới.

³⁹ Tôn trưởng là chỉ chung cho tất cả những hành giả đã trực ngộ tánh không.

⁴⁰ A la hán (sát tặc), là một hành giả đã xa lìa tất cả phiền não và tập khí bằng sự tu tập tâm linh. Trong đây, chữ “tặc” là chỉ cho phiền não (vọng tưởng).

⁴¹ Bậc hữu học là những bậc thánh đang còn trong giai đoạn tu tập, nghĩa là những hành giả đã đạt đến kiến đạo vị hoặc tu đạo vị.

⁴² Giới sư là những bậc thầy, trong những nghi lễ truyền giới, truyền trao giới pháp để chúng ta lãnh thọ