



TU TÂM BÁT TỤNG

བློ་སྤྱོད་ཚིག་བརྒྱུད་མ།

(bLo.sbyong.tshig.brgyad.ma)

LƯỢC GIẢI

Lãng-Nhật Đường-Ba tôn giả [Tib. *gLang.ri thang.pa*],
 pháp hiệu Kim Cang Sư Tử [Tib. *rDo.rje seng.ge*] tạo tụng.
 Sách-Đạt-Cát khenpo¹ [Tib. *bSod.dar.rgyas*] lược giảng.
 Tỳ-Khuru Thích Hạnh Sa Việt dịch và chú thích.

I. DUYÊN KHỞI

‘*Tu Tâm Bát Tụng*’ do tôn giả Lãng-Nhật Đường-Ba tạo thành, xưa nay đều được chư cao tăng đại đức coi trọng và tôn sùng. Ở nước ngoài có các bậc cao tăng như đức Đạt-lai Lạt-ma, ngài Penor rinpoche² cũng như Dilgo Khyentse rinpoche (1910-1991) đều đã nhiều lần vì chúng đệ tử mà truyền giảng pháp yếu này. Song phần nhiều, các ngài chỉ là tụng niệm truyền trao hoặc giải thích sơ lược, không có giảng giải hay trích kinh rộng rãi. Rất nhiều vị cao tăng đại đức trong nước cũng rất xem trọng ‘*Tu Tâm Bát Tụng*’ này, nhất là bậc ân đức bốn sư Pháp vương như ý bảo ‘Jigs.med Phun.tshogs (1933-2004) rinpoche của chúng ta. Mỗi khi truyền giảng pháp yếu, ngài đều đem bộ

luận này để trên vị trí hàng đầu. Lúc tôi mới đến Phật học viện từng nghe ngài nói với Tăng chúng rằng: “Vị nào quả thật muốn tu hành, trước tiên cần phải tinh thông ba bộ luận điển như sau:

1. ‘**Phật Tử Hạnh 37 Tụng**’ do tôn giả **Vô Trước Hiền** [Tib. *Thogs.med bzang.bo rinpoche*, 1295-1369] tạo,
2. ‘**Tam Chủ Yếu Đạo Tụng**’ do đại sư **Tông-Khách-Ba** [Tib. *Tsong.kha.pa*, 1357-1419] tạo,
3. ‘**Tu Tâm Bát Tụng**’ do tôn giả **Lãng-Nhật Đường-Ba** [Tib. *gLang.ri thang.pa*, 1054-1123] tạo.”

Và đồng thời quy định cho Tăng chúng thường trụ của Ngũ Minh Phật học viện phải tụng thuộc lòng ba bộ luận này.

Vào năm 1986, Pháp vương như ý bảo cùng với các đệ tử đi chiêm bái các đại danh tự. Đặc biệt khi đến huyện Đạo Hãn chiêm bái ngôi chùa nổi tiếng ‘Lãng Nhật tự’ thuộc Cách-Lỗ phái [Tib. *dGe.lugs.pa*; pā. *Gelugpa*], ngài vì chú vị geshe trong tự viện mà giảng giải ‘**Tu Tâm Bát Tụng**’ này và nói rằng: “Ngũ Minh Phật học viện xưa nay đều xem trọng các luận điển của Cách-Lỗ phái và Cát-Đương phái. Xưa kia, khi tôn giả **A-Đề-Sa** [Skt. *Atīśa*, 982-1054] vào đến Tây Tạng có 25 bậc hiền triết Ban-trí-đạt [Skt. *paṇḍita*] tùy tùng theo ngài, nay cũng vừa đúng có 25 vị đại khenpo cùng tôi đi chiêm bái các nơi thánh tích, nhân duyên đó thật là hy hữu...” Kế đó, ngài bảo chúng tôi – 25 vị khenpo – cùng nhau tụng bài ‘**Tu Tâm Bát Tụng**’ và ‘**Tam Chủ Yếu Đạo Tụng**’ để cúng dường cho Tăng chúng tại tự viện.

Đến nay, Pháp vương như ý bảo đã vì đồ chúng mà giảng dạy ‘**Tu Tâm Bát Tụng**’ này hơn cả chục lần, chính tôi cũng đã từng học được sự thâm sâu thù thắng của luận này từ nơi ngài.

Hoa-Trí tôn giả [Tib. *dPal.sprul rin.po.che*] cũng đã từng dạy trong ‘**Đại Viên Mãn Long Khâm Tâm Tùy Tiền Hành Dân Đạo Văn**’ về câu chuyện có liên quan đến bài ‘**Tu Tâm Bát Tụng**’ như sau:

Xưa kia, có một vị danh tăng tên là **Kháp-Cách-Ngõa** [Tib. *dge.bshes 'Chad.kha.ba*; pā. *Chekawa*] thuộc Cát-Đương phái [Tib. *bKa'.gdams.pa*; pā. *Kadampa*], từ nhỏ đã từng y chỉ rất nhiều thiện tri thức, tinh thông năm bộ đại luận, đối với tân cựu Mật pháp đều thuần thực, là một đại geshe có trí huệ rất thâm sâu.

Một hôm, ngài đến nhà của geshe **Giáp-Hạ-Ba** [pā. *Chagshinpa*], xem thấy bên cạnh gối nằm có một cuốn kinh nhỏ, tôn giả **Kháp-Cách-Ngõa** cầm lên đọc. Khi xem đến câu “*phần thua thiệt con xin chịu nhận, phần thắng lợi nguyện dành cho chúng*”, ngài liền tức khắc phát sinh tín tâm mãnh liệt và cảm nhận được pháp này hết sức là hy hữu, khó tìm. Nhân đó ngài hỏi: “Pháp này tên gọi là gì? Ở đâu có thể tìm được pháp này?” Geshe **Giáp-Hạ-Ba** nói với ngài: “Đó là nửa bài kệ sau cùng của bài tụng thứ năm trong ‘**Tu Tâm Bát Tụng**’ do tôn giả **Lãng-Nhật Đường-Ba** tạo ra, nay Ngài vẫn còn sống và đang chuyển Pháp luân rộng khắp nơi. Ngài là nguồn mạch truyền thừa của pháp này.”

Sau khi nghe xong, tôn giả **Kháp-Cách-Ngõa** lập tức vội vã lên đường nghìn dặm xa xôi hướng về Lạp-Tát [*Lhasa*] để cầu pháp với tôn giả **Lãng-Nhật Đường-Ba**. Trên đường đi trải qua muôn ngàn gian khổ, sau khi đặt chân đến Lạp-Tát rồi, ngài bèn vừa đi nhiều tháp vừa thăm dò tin tức. Một hôm bầu trời chạng vạng, có một bệnh nhân đến từ phía núi Lãng-Nhật [*Tib. gLang.ri*], tôn giả liền hướng đến người kia để hỏi thăm tin tức về tôn giả **Lãng-Nhật Đường-Ba**. Bệnh nhân kia thưa với ngài rằng: “Tôn giả **Lãng-Nhật Đường-Ba** vừa mới viên tịch rồi.” Sau khi nghe như vậy, trong lòng của tôn giả hết sức xót xa, bèn hỏi: “Vậy, ai là người kế thừa pháp vị của Ngài?” Bệnh nhân đáp lời: “**Hướng-Hùng-Ba** geshe và **Đa-Đức-Ba** geshe là hai vị đại đệ tử của Ngài, nhưng hai vị đó mỗi ngày đều tranh luận để được làm pháp chủ.” Lúc bấy giờ, tôn giả trong lòng cảm thấy thất vọng tràn trề. Tôn giả nghĩ rằng, nếu quả nhiên hai vị đại đệ tử của ngài thật sự đã được truyền thừa ‘*Tu Tâm Bất Tụng*’ này, chắc chắn sẽ không có tranh luận ai sẽ làm pháp chủ. Do đó mà tôn giả đã từ bỏ ý định tìm đến chùa Lãng-Nhật.

Nhưng trên thực tế, hai vị đại đệ tử đó chẳng phải vì tranh luận giành vị trí pháp chủ, mà là hỗ tương nhìn nhường cho nhau. **Hướng-Hùng-Ba** geshe nói với **Đa-Đức-Ba** geshe rằng: “Tuổi của huynh đã lớn, cung thỉnh huynh làm pháp chủ. Tôi tôn kính Ân sư như thế nào thì cũng cung kính huynh bằng thế ấy.” **Đa-Đức-Ba** geshe lại đáp rằng: “Tuổi của huynh còn năng động được, trí huệ lại quảng bác thâm sâu, trì giới thanh tịnh, nên làm pháp chủ mới phải.” Hai vị

huynh đệ do vì khiêm nhường mà khởi lên tranh luận. Người bệnh kia chẳng biết đầu đuôi ra sao, lại khiến cho tôn giả **Kháp-Cách-Ngõa** đã hiểu lầm.

Về sau, tôn giả **Kháp-Cách-Ngõa** lại nghe nói tôn giả **Hà-Lạc-Ngõa** [pâ. *Sharawa*] là người chân chính được truyền thừa pháp này, cho nên mới tìm đến ngài xin y chỉ. Lúc bấy giờ danh tiếng của tôn giả **Hà-Lạc-Ngõa** lan truyền khắp nơi, mỗi ngày đều không ngừng nghỉ hoằng dương Phật pháp, chúng đệ tử theo ngài rất đông.

Như thế đã trải qua một thời gian, nhưng về phương diện tu tâm, tôn giả vẫn chưa thấy truyền trao cho khiêu quyết. Tôn giả trong lòng cảm thấy chưa được thỏa mãn, do đó đối với tôn sư mới sinh tâm hoài nghi, có được sự truyền thừa này hay chẳng? Một hôm, trong khi tôn giả **Hà-Lạc-Ngõa** đang đi nhiều tháp Phật, tôn giả **Kháp-Cách-Ngõa** bèn cởi áo khoác trên vai trải phủ bên đường mà tôn sư đi qua, rồi thỉnh ngài an tọa. Song ngài lại bảo: “Ta không có thói quen ngồi bên ngoài, nhiều tháp xong, ta sẽ trở về phòng ngay. Ông có việc gì cứ thưa đi!”

Tôn giả bèn thưa: “Con đã từng xem qua câu ‘*phân thua thiệt con xin chịu nhận, phân thắng lợi nguyện dành cho chúng*’, pháp tu này thật sự có thù thắng hay không thù thắng?”

Ngài đáp rằng: “Pháp tu này vừa thù thắng, vừa không thù thắng. Nếu trong đời này muốn thành Phật thì pháp tu này rất là thù thắng không thể so lường. Còn nếu không nghĩ đến thành Phật trong đời này thì pháp tu này sẽ không quan

trọng, cũng không còn thù thắng nữa.”

Tôn giả thưa hỏi: “Vậy Ngài có sự truyền thừa của pháp này hay chăng?”

Ngài đáp: “Ta quả thật có sự truyền thừa này, đó là pháp tu quan trọng nhất trong suốt đời tu hành của ta.”

Tôn giả **Kháp-Cách-Ngõa** bèn thỉnh cầu tôn sư truyền trao cho pháp tu này, tôn sư dạy bảo: “Nếu ông có thể ở bên cạnh ta lâu dài, ta cũng có thể sẽ truyền trao cho ông pháp tu này.”

Do đó mà tôn giả **Kháp-Cách-Ngõa** đã ở bên cạnh hầu tôn sư trải qua thời gian sáu năm, cuối cùng được tôn sư truyền trao cho toàn bộ ‘*Tu Tâm Bất Tụng*’, rồi tôn giả theo đó mà nhất tâm tinh tấn tu trì, không lâu tôn giả đã đoạn trừ được ngã chấp và ngã sở chấp.

II. GIỚI THIỆU TÁC GIẢ

Lãng-Nhật Đường-Ba tôn giả [Tib. *Dge.bshes gLang.ri thang.pa*; pâ. *geshe Langri Thangpa*, 1054-1123] thuộc Cát-Đương-phái [Tib. *bKa'.gdams.pa*], pháp hiệu **Kim Cang Sư Tử** [Tib. *rDo.rje seng.ge*], là một trong hai đệ tử lớn được truyền thừa của tôn giả **Bố-Đóa-Ngõa** [Tib. *Dge.bshes Po.to.ba (rin.chen.gsal)*; pâ. *Potowa*, 1031-1105]; Tôn giả **Bố-Đóa-Ngõa** lại là một trong sáu đệ tử lớn của tôn giả **A-Đề-Sa** [Skt. *Atīśa*, 982-1054]. Trong quá khứ, tôn giả **Lãng-Nhật Đường-Ba** đã từng phát nguyện,

đòi đòi kiếp kiếp thị hiện thân tướng Tỳ-khưu để hoằng pháp lợi sanh. Nhân đó, thân Hộ pháp **Kiết Tường Thiên Nữ** cũng theo tôn giả mà phát nguyện: “Nếu **Lãng-Nhật Đường-Ba** tôn giả đời đời kiếp kiếp thị hiện thân tướng Tỳ-khưu hoằng pháp lợi sanh, tôi cũng phát nguyện đời đời kiếp kiếp theo hộ trì Ngài viên thành sự nghiệp độ sanh.” Do nhân duyên đó, các đệ tử được truyền thừa của tôn giả đều có **Kiết Tường Thiên Nữ** theo làm thân Hộ pháp.

Lãng-Nhật Đường-Ba tôn giả suốt đời trì giới thanh tịnh, ban sơ trụ nơi thanh nhã tu hành. Trải qua thời gian lâu dài, sau đó nhiếp độ chúng đệ tử rất đông, vì chúng mà truyền bá Phật pháp khắp nơi. Chúng đệ tử theo ngài có hơn hai nghìn người. Gần cuối đời, tôn giả trở về núi Lãng-Nhật [Tib. *gLang.ri*]³ kiến lập ‘Lãng-Nhật tự’, cho nên người đời đều gọi ngài là **Lãng-Nhật Đường-Ba** [Tib. *gLang.ri thang.pa*].

Lãng-Nhật Đường-Ba tôn giả cả đời chưa từng tỏ lộ sắc mặt tươi cười. Chỉ một lần nọ, có một con chuột con trộm lấy một viên đá ngọc xanh lam [Engl.: *turquoise*; Hán: *tùng nhĩ thạch*] lớn trên bàn, vì tự sức lực không đủ để lôi đi, liền kêu một con chuột con khác đến trợ giúp. Hai con vừa đẩy vừa lôi dời viên đá ngọc đi, (nhưng không cách nào lôi vào hang được, cuối cùng bỏ lại viên ngọc đá trước cửa hang của chúng). Thấy cảnh đó, tôn giả mới bộc lộ ra một nụ cười duy nhất trong đời ngài.

Vì nét mặt của tôn giả thường ngày thâm trầm điềm đạm, cho nên người ta gọi ngài là ‘**Hắc Kiểm Lãng-Nhật Đường-Ba**’. Có người đệ tử hỏi tôn giả: “Cớ sao Ngài lại

cứ thâm trầm như vậy?” Tôn giả đáp rằng: “Nghĩ đến khổ đau trong sinh tử luân hồi, trong tam giới⁴ chẳng có một nơi nào là an lạc cả, chẳng có một chỗ nào là đáng vui mừng, ta làm sao có thể vui cười cho được!”

Hoa-Trí tôn giả [Tib. *dPal.sprul*] từng dạy rằng: “Nếu muốn tu quán tưởng thống khổ của luân hồi, nên tập theo tôn giả **Lãng-Nhật Đường-Ba**, từng giờ từng phút quán tưởng mỗi tai họa của luân hồi, trong tâm tha thiết khởi ý niệm thoát ly sinh tử luân hồi.” Nói về cuộc đời của tôn giả, trong sử sách có ghi chép đầy đủ tường tận.

III. THAY LỜI TỰA

‘*Tu Tâm Bát Tụng*’ không phải là một bộ luận hoàn chỉnh. Chiếu theo quy tắc hành văn của kinh luận Phật giáo truyền từ Ấn Độ, luận văn mở đầu bằng câu đánh lễ, kết thúc có bài hồi hướng. Đây là đặc điểm khác biệt với truyền thống kinh điển trong Tam Tạng Phật giáo. Dùng đặc điểm này, không những có thể phân chia thành kinh luận của nội giáo và ngoại giáo, mà còn có thể trực tiếp từ câu đánh lễ phân biệt rõ ràng Tam Tạng – Kinh Luật Luận, tác giả lệ thuộc về giáo phái nào, bốn tôn y chỉ của tác giả là ai, v.v.... Song ‘*Tu Tâm Bát Tụng*’ này mở đầu không có câu đánh lễ, kết thúc cũng không có văn hồi hướng. Do đó mà có thể suy biết tám bài tụng này, có lẽ là một khiêu quyết tôn chỉ tu tâm trong pháp môn yếu quyết tu hành của tôn giả **Lãng-Nhật Đường-Ba** vậy.

‘**Tu tâm**’ đây là chỉ cho tu quán tự tâm. Tôn giả **Hoa-Trí** [Tib. *dPal.sprul*] có nói kệ như sau:

“*Tu tâm tu tâm, tu tự tâm,
hành giả tu tâm, tu bốn pháp.
Dù thân khẩu chẳng tạo thiện gì,
ngoài tu tâm chẳng có đường đi.*”

Cho nên, tu tâm pháp yếu là pháp tu căn bản quan trọng nhất trong Đại thừa Phật pháp vậy.

Tám bài tụng này cũng là tám pháp yếu tu tâm, là then chốt tu hành trong Đại thừa Bồ tát luật nghi, là căn cứ theo tôn chỉ Bồ đề tâm của tôn giả **A-Đề-Sa** và tôn giả **Bồ-Đóa-Ngõa** mà làm nền tảng căn bản. Tám bài kệ tụng tuy mỗi bài hình thành một thể, nhưng thứ tự phân chia rõ ràng, đã hình thành hoàn chỉnh một thể hệ của ‘tu tâm pháp yếu’.

IV. DẪN LỜI TỰA CỦA NGƯỜI DỊCH

Phàm thường hay nói đến hai chữ *tu tâm*, nhưng chẳng mấy ai hiểu rõ được *tu tâm* là gì. *Tâm* là như thế nào có sao phải *tu*? *Tu* là *tu tâm* nào?

‘*Tu tâm*’ (Tib. *bLo.sbyong*; pā. *Lo.jong*) nói một cách đơn giản tức là ‘tu luyện tâm tánh’, nói rộng ra thì tám vạn bốn nghìn pháp môn đều quy về hai chữ *tu tâm* này, nhưng nơi đây muốn nói đến, đó tức là ‘tu Bồ tát tâm’ hoặc ‘tu Bồ đề tâm’ vậy.

Trong Phật pháp có pháp thế gian và pháp xuất thế gian, tục đế và chân đế, v.v.... Mục đích của người tu hành theo đạo Phật là để đạt đến cảnh giới xuất thế gian, vượt ra khỏi biển sinh tử luân hồi, giải thoát giác ngộ. Song, trên con đường để vượt qua đến bờ giải thoát giác ngộ bên kia, các bậc hành giả cần phải trải qua rất nhiều giai đoạn tu hành. Và trong khi tu hành, các ngài theo từng căn cơ của mình mà có sự phát tâm đều không giống nhau. Do đó mà trong đạo Phật có nhiều tầng bậc giác ngộ khác nhau.

Như theo A-tỳ-đạt-ma Câu-Xá luận có nói, thì hàng Thanh văn thừa phải trải qua mười giai đoạn tiến trình tu đạo, mới đạt đến quả vị cứu cánh, tối cao là Vô học đạo vị, tức quả vị A-la-hán. Song hàng Thanh văn chỉ là đi tìm con đường giải thoát niết-bàn cho riêng cá nhân mà thôi, để không còn lọt vào vòng sinh tử luân hồi khổ đau nữa. Cho nên trong tiến trình tu tập không hề có tâm nghĩ đến độ thoát chúng sanh ra khỏi biển khổ trầm luân của sinh tử, bởi vì mỗi niệm phiền não hữu lậu, hàng Thanh văn nhị thừa đều phải dứt sạch, nếu không thì không thể nói là vượt ngoài sinh tử mà nhập niết-bàn được.

Nhưng, hàng Bồ tát thừa thì không phải chỉ tu giải thoát riêng cho cá nhân mình, cho nên mới phát tâm Bồ đề, tu Bồ tát hạnh, lấy cứu độ chúng sanh thoát vòng sinh tử luân hồi khổ đau mà làm đối tượng tu hành, với mục đích cứu cánh là tất cả đều được thành Phật đạo viên mãn. Bởi vì tất cả chúng sanh vốn sẵn có Phật tính Như Lai tạng, nhưng chỉ vì một niệm vô minh mà thành ra chúng sanh. Song chúng sanh này vốn không thật có, chỉ có Phật tính mới là thường

hằng, bất sinh bất diệt, chân không mà diệu hữu. Cho nên Bồ tát tuy vẫn còn trong sinh tử luân hồi cùng với chúng sanh mà không hề lìa khỏi tâm Bồ đề, tức là Như Lai tạng vậy.

Song phạm là chúng sanh, do niệm vô minh mà không nhận ra Như Lai tạng tính của chính mình, đã không tu tập đúng theo tâm Bồ đề mà ngược lại thường hay dùng tâm chúng sanh để tu hành, cho nên càng tu thì tâm tham sân si của mình lại càng nhiều, tâm ngã mạn lại càng cao, tâm chấp ngã lại càng lớn, tu hoài mà vẫn thấy phiền não khổ đau, bởi vì trong tâm vốn không có sự hiện diện của tâm Bồ đề hoặc không thanh tịnh thân tâm của chính mình được. Do đó, phạm đã là hành giả tu theo pháp Đại thừa Bồ tát đạo thì cần phải phát tâm Bồ đề, mà trong ‘**Tu Tâm Bất Tung**’ này tôn giả **Lãng-Nhật Đường-Ba** muốn nói đến đó chính là tu tâm Đại từ Đại bi của Bồ tát vậy.

Phát Bồ đề tâm có hai loại khác nhau: ‘Thế tục Bồ đề tâm’ và ‘Thắng nghĩa Bồ đề tâm’. Về phần ‘Thế tục Bồ đề tâm’ lại phân chia ra hai loại: ‘Bồ đề tâm nguyện’ và ‘Bồ đề tâm hành’.

Theo học phái Tịnh Không, thì ‘Bồ đề tâm nguyện’ ví như người *muốn* thực hành đi trên con đường đạo Bồ đề và phát khởi lên *tâm nguyện*, cầu *muốn* đắc được Phật quả Bồ đề viên mãn. Còn ‘Bồ đề tâm hành’ thì giống như người thật sự *đang thực hành* đi trên con đường đạo, đối với hành vi thành Phật thì đã có trải qua và *đang* đặt chân lên địa vị *thực hành* Bồ đề đạo rồi.

Song, theo học phái Duy Thức, thì ‘Bồ đề tâm nguyện’ là một tâm nguyện được thệ lập vì lợi ích tất cả chúng sanh mà chính mình cần phải đạt được Phật quả Bồ đề viên mãn. Còn ‘Bồ đề tâm hành’ cũng là một thệ nguyện để học tập và thực hành cái nhân thành Phật Bồ đề ấy, tức là lục độ ba-la-mật-đa. Thế thì, ‘**Tu Tâm Bát Tụng**’ này thuộc về loại nào?

Thực ra, những hành vi được nói trong tám bài tụng này là nói về sự *thực hành Bồ đề tâm* của hành giả theo Bồ tát đạo. Tuy nhiên có những hành vi phạm hạnh của chư Bồ tát, đối với hàng sơ phát tâm cầu đạo Bồ đề, là những phạm phu như chúng ta, không thể nào mới nghe nói sơ qua như vậy mà đi thực hành liền được, khi đạo tâm của chúng ta chưa được xây dựng một nền tảng Phật pháp vững bền và lòng tin Tam bảo thâm sâu kiên cố. Thế nên trước khi *thực hành Bồ đề tâm hành* đối với chúng sanh, hành giả cần phải phát tâm thệ nguyện thâm sâu, tha thiết như Pháp mà quán tưởng *tu tâm*, như trong *tám bài tụng* này mà học theo Bồ tát hạnh, đó cũng chính là sự học tập *thực hành Bồ đề* qua sự *tu tâm* của hành giả vậy!

Theo đó cho thấy, bài tựa của ‘**Tu Tâm Bát Tụng**’ này cũng đã nói lên ý nghĩa thâm sâu của Bồ đề tâm, hai chữ ‘**Tu Tâm**’ là nói cho ‘*Bồ đề tâm nguyện*’, còn hai chữ ‘**Bát Tụng**’ tức ‘*tám bài tụng*’ này là chỉ cho ‘*Bồ đề tâm hành*’, tuy phương tiện phân chia thành hai, nhưng không ngoài một bản thể, đó tức là Bồ đề tâm vậy.

‘**Tu Tâm Bát Tụng**’ nguyên văn tiếng Tây Tạng dùng kệ tụng mà viết thành, toàn văn có ‘tám bài kệ tụng’ nói về ‘tu

tâm’, mỗi bài kệ có bốn câu, mỗi câu có bảy âm tiết. Người dịch đã dịch thẳng nguyên văn của tám bài kệ này từ tiếng Tây Tạng, vì thấy vài chỗ chưa được hài lòng theo bản dịch Hán văn, tuy nội dung yếu nghĩa không ngoài thánh ý, song trên văn tự thì có chỗ không giống nhau. Còn các bản dịch theo tiếng Âu-Mỹ thì lại càng không thể, song người dịch cũng thêm vào phần phụ lục nguyên văn của các bản dịch dùng nhiều ngôn ngữ khác nhau để người học có thêm tài liệu. Người dịch ra Việt văn cũng xin dùng mỗi câu bảy chữ theo nguyên bản, tuy văn dịch ra tiếng Việt không sao có thể thành thơ và đạt hết ý nghĩa của ngôn từ, nhưng không nằm ngoài yếu nghĩa và văn tự của nguyên văn. Trong bản giảng giải của **Sách-Đạt-Cát** khenpo có đề cập đến nhiều danh xưng của các bậc cao tăng Tây Tạng, người dịch chưa có đủ duyên để tra cứu ra Tạng văn được, cho nên chỉ tạm dùng phiên âm theo tiếng Hán mà thôi. Những từ ngữ được phiên âm từ tiếng Phạn hoặc tiếng Tây Tạng đều có dấu gạch ngang ở giữa, thí dụ như **Lãng-Nhật Đường-Ba** [Tib. *gLang.ri thang.pa*]; Còn tiếng Phạn Sanskrit [*Sanskrit*] được viết tắt là Skt., tiếng Tây Tạng [*Tibetan*] được viết tắt là Tib., và pā. là viết tắt cho chữ *phát âm* theo tiếng Âu-Mỹ thường dùng cho dễ đọc.

Nhân duyên bài ‘**Tu Tâm Bát Tụng**’ này được dịch ra tiếng Việt là vào năm 2002, do người dịch trong lúc sang Ấn Độ học tiếng Tây Tạng thì đã bắt đầu học bằng nguyên văn của tám bài kệ tụng này, vào lúc đó đã dịch thẳng ra tiếng Việt để có thể tự tụng hàng ngày; và sự hiện diện thành tựu của bản dịch lược giải từ Hán văn có được ngày nay, cũng xin

chân thành cảm tạ những bạn đạo đồng tu và Phật tử người Trung quốc đã trợ giúp người dịch trong thời gian học bản lược giải này. Chư vị đọc giả có được bản dịch này cũng do nhân duyên nhu cầu tu học của một vài đạo hữu có chí tu học và tìm hiểu Phật pháp để hầu giúp ích cho sự tu tập hàng ngày, mà người dịch không ngần ngại phổ biến bản dịch này đến chư vị hữu duyên, cũng vì lợi ích chung cho Phật pháp và thêm phần góp ích tài liệu nghiên cứu tham khảo Phật học cho Phật giáo Việt Nam nói riêng. Thực sự ra, người dịch phát tâm dịch bản này không phải vì để phô trương sự hiểu biết nhỏ nhoi ngu muội của mình, mà chỉ vì để tự cầu tu tập luyện tâm hàng ngày của chính mình mà thôi. Người dịch không khéo thơ văn, do đó không sao tránh khỏi sự vụng về theo lối hành văn, ngưỡng mong các bậc cao minh khai thị cho những chỗ sai lầm, người dịch cảm phục bội phần và chân thành cảm tạ vạn lần.

Bài lược giải ‘*Tu Tâm Bất Tụng*’ này là do **Sách-Đạt-Cát** khenpo trong khi vì tứ chúng đệ tử người Hán mà truyền giảng tại Ngũ Minh Phật học viện, được đệ tử của ngài thân âm lại và ghi chép ra mà thành văn, vì lối hành văn là theo văn giảng, cho nên không sao tránh khỏi chỗ sai sót, điểm này xin thành tâm sám hối. Nếu có được bao nhiêu công đức, nguyện hồi hướng cho hết thảy chúng sanh, có thể đoạn trừ ngã chấp, viễn ly phiền não và sở tri nhị chương mà chúng đắc Vô thượng Bồ đề viên mãn.

Phật lịch 2551–2007,
An Thiên tinh thất, Đức quốc.

V. LƯỢC GIẢI CHÍNH VĂN

Bài tụng thứ 1: *Phát tâm Bồ đề, thượng cầu hạ hóa*

༄༅། །བདག་ནི་སེམས་ཚན་མམས་ཅད་ལ། bdag ni sems can thams cad la,
ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་ལས་ལྷག་པའི། yid bzhin nor bu las lhag pa'i,
དོན་མཚོག་སྤྱོད་པའི་བསམ་པ་ཡིས། don mchog sgrub pa'i bsam pa yis,
རྟག་ཏུ་གཅེས་པར་འཛིན་པར་ཤོག། rtag tu gces par 'dzin par shog.

Con đối hết thảy các chúng sanh,
cao quý hơn bảo châu như ý.
Với tâm niệm thành tựu cứu cánh,
nguyện luôn luôn khéo niệm hộ trì.

我于一切有情众， Ngã ư⁵ nhất thiết hữu tình chúng,
视之尤胜如意宝， thị chi ưu thắng như ý bảo,
愿成满彼究竟利， nguyện thành mãn bỉ cứu cánh lợi,
恒常心怀珍爱情。 hằng thường tâm hoài trân ái tình.

Mỗi vị chân thật tu đạo đều cần phải có tâm nguyện như vậy: *Con đem khắp tam giới hết thảy các hữu tình, vô biên chúng sanh lưu chuyển trong luân hồi [Skt. saṃsāra], xem đó như là bảo châu trân quý, so với bảo châu như ý còn thù thắng hơn nữa. Cam tâm tình nguyện làm cho họ mãn nguyện thành tựu cứu cánh lợi lạc, đối với họ trong lòng thường trân quý hộ trì bảo bọc.*

Bảo châu như ý [Tib. *yid.bzhin nor.bu*] chỉ có thể ban cho chúng ta tài vật quý báu, lợi ích tạm thời, nhưng không thể ban cho chúng ta cứu cánh niết-bàn, lợi ích tuyệt đối, song nếu nương vào chúng sanh, phước điền thù thắng này, mà gieo xuống chủng tử Bồ đề, chúng ta có thể gặt hái được thành quả an lạc tạm thời của thế gian và thành quả an lạc cứu cánh của xuất thế gian. Ví như bố thí trong lục độ, nếu không có chúng sanh thì không thể có đối cảnh để bố thí, chúng ta cũng sẽ không có cách nào để thực hành bố thí được. Lại ví như trì giới độ, phiền não là do chúng sanh mà sinh khởi, nếu như lìa khỏi chúng sanh thì làm sao có thể lấy trì giới để đối trị phiền não được? Lại nữa, như nhẫn nhục độ, Bồ tát **Tịch Thiên** [Skt. *Sāntideva*] có nói rằng: “*Không hại, nhẫn chẳng sinh*”. Nếu không có chúng sanh oán thù làm nhiều hại thì không có an nhẫn để tu, cũng không thể thành tựu công đức an nhẫn được. Theo đó suy ra, tinh tấn, thiền định và trí huệ đều cần dựa vào chúng sanh mới có thể thành tựu viên mãn. Bởi vậy, nếu không có chúng sanh, mà muốn chúng đắc Vô thượng chánh đẳng chánh giác, thì nó chỉ sẽ thành một thứ tham vọng mà thôi, lục độ vạn hạnh không thể nào thành tựu được. Do đó, chúng ta trong khi tu hành nên hoàn mãn nguyện vọng của chúng sanh, bao gồm cả nguyện vọng tạm thời cho đến nguyện vọng cứu cánh. Trong đời sống hàng ngày, từng giờ từng phút, trong lòng luôn thương kính muốn bảo bọc che chở cho chúng sanh, người tu hành như vậy mới có đầy đủ tâm chân chính Đại từ Đại bi, đó cũng là tinh thần của Bồ tát thừa, hiển hiện lên chân thật Bồ đề tâm.

Ngày xưa, chư cao tăng đại đức của Cát-Đương phái [Tib. *bKa'.gdams.pa*, pā. *Kadampa*], như **Lãng-Nhật Đường-Ba** tôn giả [Tib. *gLang.ri thang.pa*, 1054-1123], có đầy đủ phẩm đức cao thượng, tánh tình hiền lương, đây là đức tính mà người tu hành Đại thừa ngày nay cần phải cố gắng học tập, bằng không thành Phật, làm Bồ tát chỉ là lời nói suông mà thôi. Như xã hội hiện nay, bất kể là người học Phật hay không học Phật, phần nhiều đều thiếu nhân cách cao thượng, hướng chi là tinh thần Đại thừa – Đại từ Đại bi tâm – lại càng không thể nói đến, quả thật đáng thương!

Trong số người học Phật, vài người có thái độ đối xử với chúng sanh thật không đúng đắn. Một mặt họ thường xuyên khởi tâm sân hận, sinh tâm chán lìa, xem chúng sanh như là kẻ thù oan gia, mặt khác đối với chư Phật Bồ tát thì tâm lại thường hâm mộ cung kính. Trong ‘**Nhập Bồ Tát Hạnh**’, Bồ tát **Tịch Thiên** có nói: “*Kính Phật chẳng kính chúng, há có kính dạy ư?*” Chỉ cung kính chư Phật Bồ tát mà không cung kính chúng sanh, trong Phật pháp kính điển chỗ nào có lời dạy như vậy? Bồ tát Tịch Thiên đã dùng hình thức phản vấn để phê bình những hành vi không chân chính này của chúng ta vậy.

Trên thực tế, ‘*làm mãn nguyện vọng cho chúng sanh, đối với chúng sanh hằng thương quý*’, đối với việc lớn như vậy mà làm không nổi, cho dù khắp nơi cầu học Phật pháp, sự tu hành có đến đâu đi nữa, cũng sẽ tuyệt đối không bao giờ thành công được.

Trong kinh Phật có câu chuyện kể rằng: Ngày xưa có hai cha con cùng nhau có một viên bảo châu như ý. Một hôm,

hai cha con đi đến một nơi xa, trên đường đi người cha bèn mệt mỏi muốn ngủ một giấc, trước khi ngủ người cha dặn con rằng: “Cha đưa con giữ viên bảo châu như ý này, nhưng phải cất giấu cho kỹ, sau khi cha ngủ rồi, tuyệt đối bất cứ ai xin cũng không được phép lấy bảo châu như ý này đem cho.” Trong chốc lát, người cha liền ngủ thiếp đi. Lúc đó quả nhiên có mấy tên trộm vật đến bên đưa con để gạt gẫm, đòi lấy viên bảo châu như ý cho được. Đứa con nhất định bảo: “Cha tôi đã nói, viên ngọc như ý này không được cho bất cứ ai.” Bọn trộm vật kia liền đó đưa ra vài viên kẹo cho nó và nói rằng: “Viên bảo châu như ý này đối với em thật đâu có lợi ích gì, ăn đâu có được, còn những viên kẹo này vừa ngon vừa ngọt có thể ăn liền, sao bằng được những viên kẹo này, hay là chúng ta cùng nhau trao đổi đi!” Đứa bé thấy có lý và rất cuộc đồng ý đem viên ngọc bảo châu như ý để trao đổi cho chúng. Đến khi người cha thức dậy, nghe nói con mình do vì vài viên kẹo mà đã đánh mất đi viên ngọc như ý, trong tâm thật rất đau lòng và thất vọng.

Người học Phật cũng như thế, sao có thể chỉ vì tham chút lợi nhỏ mà đánh mất đi điều quan trọng nhất nơi mình?! Tuy có được chút phần lợi lạc, nhưng cũng chẳng có lợi ích bao nhiêu. Ví như thường ngày xem chúng sanh này không tốt, chúng sanh kia không vừa mắt, đối với chúng sanh thường sinh tâm sân hận, bỏ rơi mất đi tâm Bồ đề, tu hành như vậy, rốt cùng thì được bao nhiêu công đức? Nhiều lắm chỉ có thể được vài công đức nhỏ nhoi mà thôi.

Cho nên, chúng ta cần phải đọc nhiều tiểu sử của các bậc

cao tăng đại đức xưa nay của Cát-Đương phái cũng như trong ngoài Ấn Độ, Tây Tạng, Trung Quốc, v.v..., để cho thấy tâm hạnh của các ngài đối với chúng sanh thật không một hành vi nào mà không thể hiện ra tâm Đại từ Đại bi thương tưởng chúng sanh, làm thỏa mãn tất cả nguyện vọng cho chúng sanh. Theo đó có thể biết rằng, bài tụng này là pháp môn tu hành Đại thừa, làm lợi ích cho chúng sanh thành tựu cứu cánh tuyệt đối, là tôn chỉ thù thắng nhất vậy.

Bài tụng thứ 2: Xem mình thấp hèn, tôn người cao thượng

གང་དུ་སྐྱུ་དང་འགྲོགས་པའི་ཚོ།	gang du su dang 'grogs pa'i tshe,
བདག་ཉིད་ཀུན་ལས་དམན་བཟོ་ཞིང་།	bdag nyid kun las dman blta zhing,
གཞན་ལ་བསམ་པ་ཐག་པ་ཡིས།	gzhan la bsam pa thag pa yis,
མཚོགས་ཏུ་གཅེས་པར་འཛིན་པར་ཤོག།	mchog tu gces par 'dzin par shog.

Khi theo chỗ cùng ai làm bạn,
nên xem mình thấp hơn mọi người,
từ đáy lòng tha thiết lợi tha,
nguyện niệm hộ trì xem tối thượng.

随处与谁为伴时， Tù y xǔ dǔ shuí wéi bàn shí,
视己较诸众卑劣， shì jǐ jiào zhū zhòng bēi liè,
从心深处思利他， cóng xīn shēn chù sī lì tā,
恒常尊他为最上。 hēng cháng zūn tā wéi zuì shàng。

Dù ở nơi đâu, vào thời điểm nào, làm bạn hoặc tiếp xúc với ai, đều phải xem mình thấp hèn hơn mọi người. Mọi thời còn phải từ đáy lòng nghĩ tưởng đến lợi ích cho tha nhân, luôn luôn tôn người cao thượng mà tự điều phục tâm ngã mạn ở nơi mình.

Như nơi câu đánh lễ trong ‘**Sự Sư Ngũ Thập Tụng Thích**’ của đại sư **Tông-Khách-Ba** [Tib. *Tsong.kha.pa*, 1357-1419] có nói: “*Thường ở trên tất cả, cũng làm tớ hữu tình*”. Đó là tán dương Bồ tát Văn Thù, tuy là bậc thầy của chư Phật, ở địa vị tối cao trên tất cả chúng hữu tình, song ngài vẫn xem mình như là đày tớ để hầu hạ phục dịch cho tất cả chúng sanh. Đây cũng là hành vi chung của tất cả chư Phật Bồ tát và chư cao tăng đại đức. Các ngài tuy đã được đầy đủ công đức vượt ngoài thế gian, song lại dùng thái độ đầy tớ phục vụ cho thế gian. Đúng như **Vô Cấu Quang** tôn giả trong ‘**Đại Viên Mãn Tâm Tánh Hư Tịch**’ từng có nói: “*Sự chứng ngộ của thượng sư tuy đã xa lìa thế tục phàm tình, song vẫn tùy thuận thế gian, tùy thuận hữu tình, vì chúng sanh mà làm việc lợi ích.*” Phàm là người tu hành phải noi theo học hạnh như vậy.

Mấy năm vừa qua, tôi chưa làm được việc gì lớn trên phương diện khác, nhưng trên phương diện phiên dịch kinh luận từ Tạng văn cũng giống như là một người phục dịch mà làm việc. Nguyên có thể dùng tâm thanh tịnh mà đem tất cả kinh luận được dịch ra để cúng dường cho tứ chúng đệ tử người Hán cầu pháp tại vùng Tây Tạng này. Hiện nay

đã phiên dịch cũng không ít, tôi dự định sẽ tiếp tục nỗ lực tinh tấn trên phương diện này.

Bài tụng này chủ yếu nói về quán tự tâm, khiến cho tâm đừng khởi kiêu mạn đối với bất cứ chúng sanh nào. Người Tây Tạng có câu tục ngữ nói rằng: “*Trên đỉnh núi kiêu mạn, nước suối công đức giữ không bền.*” Do đó, tất cả các bậc thượng sĩ đã thành tựu công đức thù thắng, tất nhiên không còn khởi tâm kiêu mạn nữa, mà thường giữ tâm nguyện tôn trọng và làm lợi ích cho tha nhân. Người có tâm tha thiết muốn độ tha nhân, mới có thể xem chúng sanh như là bảo châu như ý, có tâm cung kính chư Phật Bồ tát và các bậc đại Ân sư là bậc tối thượng, thì tâm tôn trọng cung kính chúng sanh của mình cũng phải như thế ấy.

Như đại nguyện của Bồ tát Địa Tạng Vương là:

*“Địa ngục vị không, thệ bất thành Phật.
Chúng sanh độ tận, phương chứng Bồ đề.”*

Việt dịch:

*“Địa ngục chưa hết, thệ không thành Phật.
Chúng sanh độ tận, mới chứng Bồ đề.”*

Nếu Bồ tát Địa Tạng Vương không xem chúng sanh cao quý hơn mình thì không thể phát lên đại nguyện như vậy. Nếu giống như Thượng đế ở trên thật cao, làm sao có thể thành tựu viên mãn nguyện lực thâm sâu như vậy được? Thế nên, trong sự tiếp xúc với mọi người hàng ngày của chúng ta, một bên cần phải đối với chúng sanh phát tâm Bồ

đề, một bên lại phải xem chính mình thấp kém hơn mọi người, từ đáy lòng chân thật tư duy lợi tha.

Trong một đời của tôn giả **A-Đề-Sa** [Skt. *Atīśa*, 982-1054; còn được gọi là **Nhiên Đăng Kiết Tường Trí**, Skt. *Dīpaṅkaraśrījñāna*], ngài đưa ra ba tôn chỉ thật thù thắng như sau:

Một là: Thường quán tự tâm,

Hai là: Dùng chánh tri chánh niệm để đối trị tâm mình,

Ba là: Thường vì chúng sanh mà phát tâm Bồ đề.

Trong ‘**Phật Tử Hạnh 37 Tụng**’ (36) của tôn giả **Vô Trước Hiền** cũng có nói:

“Tóm lại, mỗi thời tứ oai nghi,
nên quán tự tâm hình tướng gì?
Thường dùng chánh tri và chánh niệm,
tu lợi tha là Phật tử hạnh.”

Theo đó có thể cho thấy rằng, tôn chỉ của tôn giả **A-Đề-Sa** và tôn giả **Vô Trước Hiền** [Tib. *Thogs.med bzang.po*, pā. *Thogme Zangpo*, 1295-1369] hoàn toàn giống như nhau.

Bài tụng thứ 3: Quán chiếu tự tâm, hàng phục phiền não

སྤྱོད་ལམ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ ། spyod lam kun tu rang rgyud la,
རྩོག་ཅིང་ཉོན་མོངས་སྐྱེས་མ་ཐག་། rtog cing nyon mongs skyes ma thag,
བདག་གཞན་མ་རུངས་བྱེད་པས་ན། bdag gzhan ma rungs byed pas na,

བཅོན་ཐབས་གདོང་ནས་བསྐྱོད་པར་ཤོག། | btsan thabs gdong nas bzlog par shog.

Trong mỗi cử động quán tự tâm,
ngay khi phiền não vừa nảy sinh,
nếu gây hại con và người khác,
nguyện mọi cách lập tức trừ nhanh.

一举动观自心， Nhất cử nhất động quán tự tâm,
正当烦恼初萌生， chính đương phiền não sơ manh sinh,
危害自与他人时， nguy hại tự dữ tha nhân thời,
愿疾呵斥令消除。 nguyện tật ha xích lệnh tiêu trừ.

Trong hàng ngày mỗi cử chỉ, mỗi hành động lời nói của chúng ta đều nên quán xét tự tâm, trong lúc phiền não [Skt. kleśa] vừa mới sinh khởi, nếu sẽ nguy hại cho con và người khác, nguyện nhanh chóng nghiêm khắc quở trách tâm mình và làm cho các phiền não tiêu trừ tan mất.

Trong ta-bà [Skt. *samsāra*] thế giới, chúng sanh đều có phiền não. Nói về căn bản nguồn gốc của phiền não thì Hiền tông và Mật tông đều có cách nhìn riêng biệt. Hiền tông cho rằng, nguồn gốc của phiền não là do tâm sở phiền não và vô minh. Còn trong Mật tông thì nói rằng: Tâm của người ấy khởi lên duyên của hai thủ, tức là vi tế nghiệp phong và vi tế tinh huyết khí mà trở thành tập khí thiên biến dị hóa trong ba cõi. Do đó, Hiền tông và Mật tông trên phương diện cách thức đối trị phiền não cũng có chỗ không giống nhau. Hiền giáo thì đem nhân chuyển thành đạo dụng⁶, còn Mật giáo thì đem quả chuyển thành đạo dụng.

Nhưng nơi đây không cần phải nói rộng thêm nữa.

Trong Hiền giáo, tôn giả **A-Đề-Sa** được xem là người kế thừa tôn chỉ và tư tưởng của Bồ tát **Vô Trước** [Skt. *Asaṅga*, 310-390], còn tôn giả **Lãng-Nhật Đường-Ba** thì lại được kế thừa tông phong của tôn giả **A-Đề-Sa** (qua một trong hai đại đệ tử được truyền thừa của tôn giả **A-Đề-Sa** là tôn giả **Bố-Đóa-Ngõa** [pâ. *Potawa*]).

Tôn giả **A-Đề-Sa** có nói: “*Cầu pháp nếu không đối trị phiền não, tu hành sẽ thành uổng công vô ích.*” Cho nên, mục đích của chúng ta cầu pháp tu hành là để đối trị phiền não. Thế thì, chúng ta nên dùng phương pháp gì để đối trị?

Nơi đây, tôn giả **Lãng-Nhật Đường-Ba** đưa ra tôn chỉ như sau: Nơi mỗi cử chỉ, mỗi hành động trong tứ oai nghi (*đi, đứng, nằm, ngồi*) nên quán xét tự tâm mình. Xem tâm này là thiện, là ác hay là vô ký? Nếu như tâm này là ác, thì thuộc về loại nào trong năm độc⁷ của phiền não? Nó có đến có đi, có hình dáng, có màu sắc, có bản thể gì chăng? Người có trí huệ có thể dùng chánh tri chánh niệm quán sát tường tận tâm thức của chính mình trong từng sát na để đối trị phiền não. Nếu phiền não trong lúc vừa sinh khởi, lập tức xả bỏ ác niệm ngay, đồng thời tha thiết ân cần sám hối. Còn người không có trí huệ thì ngược lại, không phân biệt rõ ràng đâu là thiện, đâu là ác, thậm chí còn đem thiện ác đảo ngược lẫn nhau, nói gì đến đối trị phiền não thì càng không thể được.

Phiền não là do tâm sinh khởi, nếu tâm không sinh khởi phiền não, dù cho có gặp chướng duyên nào đi nữa, thì

cũng chẳng gây nguy hại gì cho tâm mình.⁸ Thời đại ngày nay, y học, sinh lý học cũng cho rằng: Khổ đau và hạnh phúc chính do tinh thần chi phối. Nếu như tinh thần được an vui, thì thân thể sẽ cảm thấy dễ chịu và mức độ của khổ đau sẽ được giảm bớt dần. Nếu như nội tâm có đau khổ, thì thân thể sẽ cảm thấy khó chịu và mức độ của khổ đau sẽ càng tăng thêm.

Phật pháp cho rằng, phiền não là do tập khí của tự tâm mà hiển hiện ra, thông qua đối trị (hàng phục) mới có thể tiêu trừ sạch hết. Ví như trong tứ chúng đệ tử người Hán chúng ta, có người khi vừa mới đến Phật học viện, tánh tình cương cường, phiền não nặng nề. Sau khi trải qua một thời gian văn, tư, tu, nhân cách của họ dần dần trở nên hiền lương, trí huệ càng lúc càng tăng trưởng, phiền não cũng theo đó mà giảm dần. Nhưng, nếu trong khi đối trị mà phóng túng, hời hợt, tập khí phiền não xưa kia sẽ lại từ từ khởi dậy. Nếu lại tiếp tục đối trị lâu ngày, tinh tấn không giải đãi, tâm sẽ được dần dần hòa dịu, cũng tức là đem phiền não chuyển thành đạo dụng, việc này mỗi người tu hành trong quá trình tu tập đều có thể tự thể nghiệm thấy được.

Câu “*ngay khi phiền não vừa nảy sinh*”, là nói khi chúng ta trong tâm vừa mới sinh khởi sân hận, cần phải phát giác lập tức mà xả bỏ ngay. Như ‘**Phật Tử Hạnh 37 Tụng**’ (35) có nói:

“*Nếu phiền não thuần thì khó trị,
bậc chánh tri cầm kiếm đối trị,
khi các độc phiền não vừa sinh,
đoạn trừ chúng là Phật tử hạnh.*”

Trong lúc phiền não vừa mới bộc phát, nếu không kịp thời tiêu trừ đi, thì nó có thể sẽ nguy hại cho chính mình và người khác. Ví như khi vừa mới gặp kẻ thù, nên quán tưởng tất cả chúng sanh đều có Phật tính, mà người này cũng có, cho nên cần phải đối đãi bình đẳng. Nếu như vừa mới đụng chạm đến mà không chịu tư duy quán tưởng như vậy, đợi đến lúc đôi bên cạ cọ với nhau, lửa bốc cháy trên đầu rồi, thì làm sao có thể dùng chánh tri chánh niệm để mà đối trị được nữa? Pháp vương như ý bảo (**'Jigs.med Phun.tshogs** rinpoche, 1933-2004) cũng có nói: “*Nếu trong lúc phiền não vừa mới sinh khởi mà không chịu đối trị ngay, đợi lúc nó đạt đến mức độ nào đó rồi mới nghĩ muốn đối trị thì thật rất khó.*”

Tuy trong ‘**Vô Thượng Đại Viên Mãn**’ có nói: “*Đem phiền não chuyển thành đạo dụng, bốn tính phiền não tức là Bồ đề, hết thấy đều là thanh tịnh bình đẳng tính.*” Song, là phàm phu như chúng ta vẫn bị coi là không được thanh tịnh, trong tâm chỉ có thể tự phát nguyện, mong mau sớm có thể đạt đến cảnh giới chứng đắc của bình đẳng tính trí, đem phiền não chuyển thành đạo dụng, nhưng trên phương diện hành vi thì vẫn cần khởi đầu bằng khía cạnh thực hiện hành động từ nhân vị của Hiền tông để phá trừ năm độc – tham, sân, si, mạn, nghi của phiền não. Bằng không, trong sát na tâm sân hận có thể phá hủy đi phước báu của mình đã tích lũy bao đời nay, tự hại, hại người, trong nhất thời tâm tham có thể khiến cho mình phá giới, đồng thời lại làm hại đến người khác.

Do đó, hàng giờ cần phải tự quán xét tự tâm, thường xuyên

quở trách tâm ác của chính mình. Xưa kia, các bậc cao tăng đại đức của Cát-Đương phái [Tib. *bKa'gdams.pa*] khi sinh khởi ác niệm liền không ăn không uống, tự trách mắng mình, tự đánh đập mình, dùng phương pháp này để đối trị phiền não. Việc này xem ra đơn giản, nhưng thật ra rất là thâm sâu khó làm. Mỗi vị tu học theo Đại thừa đều cần phải nương theo tôn chỉ này, mọi thời thường dùng ba nghiệp thân khẩu ý mà nỗ lực tinh tấn tu học.

Nơi đây, đặc biệt nhấn mạnh, chúng ta phải tự chú ý quán xét lời nói của chính mình, không nên nói lời của người khác. Trong ‘**Phật Tử Hạnh 37 Tụng**’ (32) có nói:

“*Nếu nói lời của chư Phật tử,
bằng phiền não tự hại tâm mình,
bậc nhập Đại thừa nếu có lỗi,
không tuyên nói là Phật tử hạnh.*”

Nếu nói lời của người khác, tức liên vi phạm Bồ tát giới. Chúng ta nơi đây, đa phần là người đều đã thọ Bồ tát giới, là hành giả tu theo Đại thừa phát Bồ đề tâm, việc làm của người đều có thể là phương tiện thiện xảo của Bồ tát hóa độ chúng sanh, cho nên không được tùy tiện khinh dễ coi thường mà bình luận bừa bãi, nói lỗi lầm của người khác. Thế tôn từng có nói: “*Ngoài Như lai [Skt. Tathāgata] ra, rất hiếm có ai có thể thấu hiểu căn tính của chúng sanh.*” Nếu như chính bản thân mình là Phật, thì có thể trực tiếp đi nói lỗi của người khác được, nhưng nay xin mọi người hãy tự hỏi lại mình xem, ta nay đã thành Phật rồi hay chăng?

Biết đâu chừng có người lại hỏi như vậy: “*Pháp sư giảng*

đạy cho chúng con không nên nói lỗi của người khác, tại sao Ngài lại ngày ngày trên giảng đường thường hay nói lỗi của chúng con?”

Xin lưu ý, đó là phương tiện để khai thị. Xưa kia, bốn sư của các ngài kham-bố [Tib. *mkhan.po*, pā. *khenpo*] trong khi giảng kinh, nếu phát hiện lỗi lầm của đệ tử, liền lập tức rầy la, đánh đập đệ tử, những hành vi như thế này đối với thượng sư mà nói, là vì để nhắc nhở khai thị cho chúng đệ tử. Trong khi nói lỗi quấy của đại chúng, một phần thì sợ đại chúng sinh tâm phiền não, cho nên không dám nói nhiều, chỉ dùng phương thức so sánh uyển chuyển để mà nhắc nhở, một phần lại e sợ đại chúng không thể tự thấy biết lỗi của chính mình, tức không nói thì không được. Điểm này cùng với đại chúng nói lỗi của người khác thì hoàn toàn không giống nhau. Hơn mười năm lại đây, trên giảng đường, tôi chưa bao giờ do vì nói lỗi quấy của chúng đệ tử mà khiến giữa đại chúng sinh tâm mâu thuẫn. Ngược lại, còn khiến cho rất nhiều người tự nhận biết lỗi sai quấy của mình, tự điều phục tâm phiền não của chính mình.

Còn đại chúng thì lại khác, vì không nhiếp trì tâm bi lợi tha, chỉ vì phiền não thúc giục, nên đã tự tổn hại thiện căn của chính mình, mà còn khiến thành kiến của mình đối với người khác càng lúc càng sâu thêm, tự làm chướng ngại sự tu hành của mình, làm ảnh hưởng sự hòa hợp của Tăng đoàn, đối với mình với người đều không có lợi ích gì cả. Do đó, trong khi tu tâm, mỗi hành động lời nói, mỗi việc làm đều cần phải tu quán tự tâm, dần dần điều phục tánh tình cố chấp, ngoan cố của mình mà khiến tâm hòa dịu lại

dần.

Bài tụng thứ 4: Xem người ác tánh, như bảo khó tìm

རང་བཞིན་ངན་པའི་སེམས་ཅན་གྱི།	rang bzhin ngan pa'i sems can ni,
སྤྱི་གསུག་དྲག་པོས་ཞོན་མཐོང་ཚོ།	sdig sdug drag pos non mthong tshe,
རིན་ཆེན་གཏོར་དང་འཕྲད་པ་བཞིན།	rin chen gter dang 'phrad pa bzhin,
རྟོན་པར་དཀའ་བས་གཅེས་འཛིན་ལོག།	rnyed par dka' bas gces 'dzin shog.

Khi thấy hữu tình nhiều ác tánh,
 nghiệp báo tội trọng hành khổ đau,
 như bắt gặp bảo tàng to lớn,
 nguyện giữ niệm quý báu khó tìm.

稟性邪恶众有情， 禀性 tà ác chúng hữu tình,
 恒为猛烈罪苦迫， hằng vi mãnh liệt tội khổ bách,
 见时如遇大宝藏， kiến thời như ngộ đại bảo tạng,
 愿珍惜此难得宝。 nguyện trân tá thử nan đắc bảo.

Các chúng hữu tình với bẩm tính tà ác, thường do tập khí tội ác trầm trọng hành khổ đau, lại tiếp tục tạo tác nghiệp ác hại người hại mình. Người tu hành khi gặp trường hợp này, nên xem như gặp được kho tàng quý báu to lớn, nguyện mọi thời thường giữ gìn trân quý bối cảnh quý báu khó gặp này giúp chúng ta thành tựu công đức nhẫn nhục.

Pháp môn tu này thật vô cùng thù thắng. Nếu đã là hành giả Đại thừa mà không có đầy đủ những công hạnh như vậy, thì đừng nói đến việc thành Phật chi xa xôi, ngay cả thành tựu công đức thế gian thông thường cũng khó được như nguyện. Do đó, chúng ta cần phải trân trọng tôn chỉ thù thắng này trong pháp môn tu Đại thừa.

Hiện nay là thời đại mạt pháp, bảm tính của đại đa số chúng sanh đều rất hung ác, thô bạo và ngang tàng. Trong tâm chứa tràn đầy ác tri, ác niệm và ác kiến. Vậy thì, chúng ta nên đối đãi với họ như thế nào? Nếu vì chúng sanh bảm tính thấp hèn mà coi thường, chán ghét và xa lìa họ, hiển nhiên là không đúng. Những đạo lý này đã trình bày nói rõ trong ‘**Nhập Bồ Tát Hạnh**’, chư vị có thể tự tham khảo.

Chúng sanh và Phật trên phương diện bốn tính cứu cánh thật tương tuy chẳng sai biệt, song trên hiện tượng chúng sanh vẫn bị phiền não bức bách chi phối, thân tâm đều không được tự tại, do đó mà hình thành bảm tính hung ác như vậy. Cũng có nghĩa là, chúng sanh do vì từ vô lượng kiếp đến nay, đã tạo vô số nghiệp ác nặng nề, cho nên bị những nghiệp báo tội ác này hành hạ ràng buộc, chẳng được tự tại, cho nên mới hình thành bảm tính rất hung ác như vậy.

Chúng ta đều biết phần nhiều con người, nhất là những người tin theo Phật, học Phật, ai cũng đều mong muốn chế ngự, ngăn chặn phiền não của chính mình, song nghiệp lực rất cường mạnh, khiến cho nguyện vọng tốt đẹp này không thể thực hiện được. Ví như người có tâm sân hận giận dữ, mới cảm nhận được sự khổ đau bởi sân hận phiền não gây

ra, một khi tâm sân hận lắng dịu xuống dần, trong tâm họ đều có phần đau đớn khổ sở, có phần ngưng ngưng, bức rức, tâm linh thật vô cùng bất an. Sau cơn nóng giận đều tự nghĩ rằng: Lần sau không nên tái phạm như vậy nữa. Nhưng, một khi gặp cảnh sân si thì bệnh cũ lại cứ tái phát càng nặng hơn, cứ như thế mà phạm đi phạm lại, cho nên mới chịu đựng hết mọi sự đọa đầy khổ đau. Do vì nghiệp lực từ vô thủy kiếp đến nay dẫn đến chiêu cảm quả báo. Nếu như đời này không chịu tinh tấn tu trì để đoạn trừ phiền não, thì đời sau lại càng chẳng được tự tại, càng đáng xót thương, càng thêm bi thảm, rốt cùng lại bị đọa vào tam đồ¹⁰ ác đạo, phải chịu đựng khổ đau vô cùng tận, không thể nói hết được.

Đại đa số chúng sanh thời đại ngày nay, do vì thân tâm không được tự tại, cho dù ở bất cứ nơi đâu, bất cứ lúc nào, thậm chí chẳng có một chút lý do gì mà cũng có thể làm tổn hại đến chúng sanh khác. Làm người tu hành như chúng ta, phiền não chính mình còn chưa đoạn trừ được, tức là một phạm phu bị ngoại cảnh triền chuyển chi phối, đương nhiên cũng thường bị chúng sanh hung ác nhiều hại, cho nên vẫn bị chịu khổ đau và bất an như mọi người. Vậy thì, chúng ta phải nên đối xử tình trạng này ra sao? Nên làm theo tôn chỉ trong đây mà xử sự. Bài tụng này với bài tụng thứ nhì có chỗ tương tựa giống nhau, song bài tụng này lại thêm một bước nói về tôn chỉ tu hành, càng sâu hơn một bậc.

“*Như bất gặp bảo tàng to lớn*”¹¹, tuy phần nhiều chúng sanh đều có tâm tham lớn, tâm sân lớn, tâm si lớn, tâm mạn

lớn hoặc tâm nghi lớn, song chúng ta không nên ghét bỏ mà xa lìa họ. Trên thực tế, chúng ta cũng không thể xa lìa họ được, điểm này trong bài tụng thứ nhất đã từng giảng qua. Về điểm này, trong ‘**Phật Tử Hạnh 37 Tụng**’ (27) cũng có nói như sau:

“Chư Phật tử muốn hưởng phước thiện,
xem chúng hại như được bảo tàng.
Thế nên, với chúng tâm chẳng ghét,
tu nhẫn nhục là Phật tử hạnh.”

Một khi bị chúng sanh gây tổn hại, chúng ta không những không sinh tâm sân hận ghét bỏ, mà còn xem chúng như gặp được kho tàng quý báu. Tôn chỉ này nói bằng miệng thì dễ, song trong tâm quán tưởng tu tập lại rất khó thực hành, trên hành động thì lại càng khó thực hiện hơn. Thế nên, chúng ta cần phải hiểu rõ đạo lý Phật pháp trước đã, rồi sau đó mới từ từ tinh tấn tu trì. Phàm tất cả đều ‘vạn sự khởi đầu nan’, đợi dần dần tập thành thói quen, cũng sẽ được trở thành tự nhiên. Ví như khi mới bắt đầu học vi tính, trình tự điều khiển máy rất phức tạp, làm đầu óc chúng ta rối mù. Nhưng một mai chúng ta sử dụng thông thạo rồi, máy vi tính sẽ trở thành loại phương tiện để làm việc rất là hữu ích. Cũng như vậy, một khi chúng ta bắt đầu tu tập pháp môn này, cũng có thể cảm thấy mình rất khó thích hợp, song chỉ cần tự mình kiên trì tu tập, nương vào sự gia trì của chư vị tổ sư, rèn luyện không ngừng. Sau này, khi tiếp xúc với mọi người, ta mới có thể vận dụng một cách tự nhiên, thông thạo được.

Bồ tát **Tịch Thiên** có nói: “Giả sử khi chúng hại người,

nhất định phải đối với chúng phát Đại bi tâm, nếu như không thể phát khởi Đại bi tâm, ít nhất cũng đừng có sinh tâm sân hận.” Xưa kia, tôn giả **Chủng-Đôn-Ba** [Tib. 'Drom.ston.pa, 1003-1064]¹² hỏi tôn giả **A-Đề-Sa** rằng: “Nếu khi có người đánh con, chửi con, thậm chí giết con, thì con phải làm như thế nào?” Câu trả lời của tôn giả **A-Đề-Sa** và câu trả lời sau này của tôn giả **Vô Trước Hiền**¹³ trên ý nghĩa đều tương đối giống nhau. Kệ tụng (13) nói như sau:

“Con tuy chẳng một chút tội lỗi,
dù có kẻ muốn lấy đầu con,
dùng bi lực nhiếp các chúng tội,
thọ nhận về con Phật tử hạnh.”

Tỉnh Thanh Hải có vị lạt-ma nổi tiếng là **Ca-Thu** rinpoche. Trong thời kỳ cách mạng văn hóa ngài bị lên án kết tội, mỗi lần bị áp giải ra xét xử, ngài liền bắt đầu phát tâm: “Hôm nay ta phải vì hóa độ vô lượng vô biên chúng sanh mà phát tâm tu an nhẫn ba-la-mật-đa¹⁴ [Skt. pāramitā]”, đó là **phát tâm thù thắng**. Khi bắt đầu phê phán xử phạt, người ta đánh đập ngài, sỉ nhục, phỉ báng ngài, song ngài vẫn an trụ trong tính không bắt động mà tu an nhẫn ba-la-mật-đa, đó là **chánh hạnh thù thắng**. Sau khi kết án xử phạt xong, ngài âm thầm đọc văn hồi hướng: “Nguyện đem công đức này, hồi hướng cho hết thảy, những người chửi đánh con, và tất cả chúng sanh”, đó là **hồi hướng thù thắng**. Sau khi cách mạng văn hóa chấm dứt, chính sách tôn giáo được hồi phục trở lại, rất nhiều người năm xưa đã từng luận tội tra tấn ngài, đến trước **Ca-Thu** rinpoche cầu xin sám hối, song

ngài bình thân mà nói với họ rằng: “*Các người chẳng có gì để sám hối cả, nếu không phải vì các người, tôi cũng chẳng có cơ hội để tu an nhân*”, đó là **phương tiện thù thắng**. “*Tôi hiện nay một chút cũng không sân hận quý vị, ngược lại quý vị đã có công đức, xin khỏi cần sám hối gì cả.*” Đó chính là đạo đức, phạm hạnh không giống nhau giữa Đại thừa Bồ tát và chúng sanh vậy.

Trên thực tế, kẻ hại ta cùng với như ý bảo thật không khác gì, đều là trợ duyên để thành Phật đạo, cho nên không thể thiếu được. Đức Phật từng dạy, chỉ có người biết an nhẫn mới là Phật tử chân chính. Bất luận là ‘**Nhập Bồ Tát Hạnh**’, ‘**Phật Tử Hạnh 37 Tụng**’ hay là ‘**Tu Tâm Bất Tụng**’, tất cả đều vì hành giả Đại thừa mà lập ra những phạm hạnh tiêu biểu giống nhau như vậy. Thế nên, chúng ta đối diện với kẻ oán thù, thì phải báo đáp chúng giống như báo đáp đại ân đức của tôn sư vậy. Bởi vì, đối với chúng ta mà nói, là người Đại thừa tu hành nhẫn nhục ba-la-mật, kẻ oán thù tức là bảo tàng quý báu vô cùng, có thể trợ giúp chúng ta thành tựu công đức nhẫn nhục ba-la-mật, cho nên đáng lẽ phải thường bảo hộ trân quý họ như giữ gìn bảo vật quý báu khó tìm.

Bài tụng thứ 5: **Tự chịu thiệt thòi, người khác được lợi**

བདག་ལ་གཞན་གྱིས་ཕྱག་རྒྱུ་གིས། bdag la gzhan gyis phrag dog gis,
གཤེས་ཀློང་ལ་སོགས་མི་རིགས་པའི། gshe skur la sogs mi rigs pa'i,

གྱོང་ཁ་རང་གིས་ལེན་པ་དང། gyong kha rang gis len pa dang,
རྒྱལ་ཁ་གཞན་ལ་བྲུལ་བར་ཤོག། rgyal kha gzhan la 'bul bar shog.

Khi người khác bởi tâm ganh tị,
phi lý sỉ nhục phỉ báng con,
phần thua thiệt con xin chịu nhận,
phần thắng lợi nguyện dành cho chúng.

他人出于嫉妒心，Tha nhân xuất ư tật đố tâm,
非理辱骂谤我等，phi lý nhục mạ báng ngã đẳng,
亏损失败我取受，khuy tổn thất bại ngã thủ thọ,
愿将胜利奉献他。nguyện tương thắng lợi phụng hiến tha.

Khi người khác do vì phiền não ác tâm như ganh tị, tật đố, v.v., mà phi lý nhục mạ, phỉ báng con cũng như các thân hữu, tôn sư. Con tình nguyện đem tất cả thống khổ bởi thiệt thòi, tổn hại, thất bại, v.v., hoàn toàn thọ nhận về thân con, và đem hết thắng lợi, lợi ích, an lạc hiến dâng cho họ.

Tôn giả **Kháp-Cách-Ngõa** [Tib. *dge.bshes 'Chad.kha.ba*; pā. *Chekawa*] vì câu hai câu cuối cùng của bài tụng này mà y chỉ tôn sư **Hà-Lạc-Ngõa** [pā. *Sharawa*], sau sáu năm mới được truyền thừa. Ngài suốt cả đời y chỉ tu hành theo bài tụng này, cuối cùng phá trừ được ngã chấp và ngã sở chấp. Hiện tại, những người đang có mặt nơi đây, đặc biệt là những vị cư sĩ vừa mới đến Phật học viện, một khi đến Phật học viện liền được truyền cho toàn bộ ‘*Tám bài tụng tu tâm*’ này, mong chư vị hãy thận trọng mà trân quý cho!

Bài tụng này trên văn tự xem ra rất dễ hiểu, song nội dung rất hết sức thâm sâu huyền bí. Hành giả nếu có thể tinh tấn tu trì đến nơi đến chốn, chắc chắn sẽ được đoạn trừ sạch ngã chấp mà đạt đến cảnh giới cao thượng.

Lời trong bài tụng này ý nói rằng, kẻ khác do vì khởi tâm bất tịnh như tật đố, tham dục, sân khuê, si mê cũng như những tâm ý xấu ác mà phi lý nhục mạ, phi báng con, v.v.... Chữ ‘*vân vân...*’ ở đây bao gồm cả kim cang thượng sư, thiện hữu tri thức cùng cha mẹ, bè bạn và tất cả những người thân hữu khác.

Phi báng phân làm hai loại: Phi báng *phi lý* và phi báng *hợp lý*. Thí dụ: Mình vốn giữ giới luật rất thanh tịnh, song người khác nói mình phá giới, phạm tịnh hạnh. Mình vốn không có trộm cắp đồ vật, song lại bị người ta chỉ trích, vu khống cho mình ăn trộm, làm những hành vi của kẻ trộm cắp. Lại ví như mình vốn không phải là ngoại đạo, người khác nói mình là ngoại đạo v.v.... Những sự việc này đều thuộc về phi báng *phi lý*. Phàm phi báng không phù hợp, không đúng với sự thật thì gọi là phi báng *phi lý*. Còn phi báng phù hợp, đúng với sự thật thì gọi là phi báng *hợp lý*.

Phàm đối với sự phi báng phù hợp, đúng với sự thật (*hợp lý*) mà còn cảm thấy khó chịu nữa, hướng gì đối với sự phi báng không phù hợp với sự thật, không đúng lý (*phi lý*) thì thật rất khó mà chịu đựng được nổi. Thông thường người ta xem những người phi báng, vu khống mình một cách *phi lý* như là kẻ thù lớn nhất của mình, nhưng đối với chúng ta là người tu học Phật pháp Đại thừa, tất cả các phi báng, nhục mạ, v.v., đều chẳng khác gì như ý bảo, là kho tàng quý báu

phát sinh công đức, là cơ hội tốt để thành Phật nhanh chóng vậy. Tôn giả **Bồ-Đóa-Ngĩa** [Tib. *Po.to.ba*; pà. *Potowa*, 1031-1105] từng có nói: “*Kẻ khác phi báng ta, chính là ân huệ lớn nhất đối với ta.*” Chúng ta hãy tự quán xét tâm mình, có thể phát sinh những tâm niệm như thế hay chăng? Lại nữa, trên phương diện tu hành Đại thừa Bồ tát đạo, ngay cả đến vợ chồng con cái, thân thể của chính mình mà còn phải bỏ thí cho hết thấy chúng sanh, (như đức Phật Thích Ca đã từng thực hành Bồ tát đạo khi còn trong nhân địa tu hành), huống chi là sự phi báng nhục mạ này lại có đáng kể gì?

Trước kia, đã từng có một vị đại đức bởi do người khác ganh tị vu oan mà phải chịu vào nhà tù nhiều năm. Thầy nói: “*Đó là nghiệp lực của tôi*”, mà cam lòng thọ nhận quả báo này. Lại ví như tôn giả **Mật-Lặc Nhật-Ba** [Tib. *Mi.la.ras.pa*; pà. *Milarepa*, 1052-1135] của chúng ta mà mọi người đều rất quen thuộc, vào lúc cuối đời của ngài, có một vị pháp sư [*geshe*] do vì lòng ganh tị mà lấy sữa độc dâng cho ngài dùng. Song tôn giả biết rõ đó là thuốc độc mà vẫn quán tất cả như mộng như huyễn, rồi坦然 nhiên uống cạn.¹⁵ Những đức hạnh này đều là phẩm chất quý báu cao thượng mà hành giả Đại thừa cần phải có, là sự biểu hiện cụ thể đem phiền não chuyển thành đạo dụng.

Đáng tiếc là ngày nay, đại đa số người tu hành chúng ta bị chấp ngã quá nặng, đối đãi người khác hầu như đã đạt đến tình trạng nông nổi, nửa tắc cũng không nhường, tu hành như vậy không phải là “*nghĩ một đường làm một nẻo*”, hoàn toàn trái ngược lại hay sao? Lại có những người, bề

ngoài cho thấy đã từng nhập thất nhiều năm, sau khi ra thất, hơi gặp một chút nghịch duyên liền khởi tâm sân hận giận dữ, như thế, dầu có ở trên núi suốt đời đi nữa, cũng chẳng có lợi ích bao nhiêu. Trong ‘**Cách Ngôn Bảo Tạng Luận**’ **Sát-Ca Ban-trí-đạt** [Skt. *Sakya paṇḍita*; Tib. *Sa.chen Kun.dga’ snying.po*; Hán: *Đại Tát-Ca Khánh Hy Tạng*, 1182-1251]¹⁶ có nói:

“*Kẻ ác ở rừng cũng hung ác,
bậc Thánh ở thành cũng hiền lành,
thú dữ trong rừng thường nổi giận,
ngựa tốt vào chợ cũng thuần hòa.*”

Người học Phật phải có nhân cách cao thượng, tánh tình hiền lương, trên nền tảng này mà tiến hành tu tập mới có thể thành tựu được.

Người Tây Tạng có câu tục ngữ ý nói rằng: Trong lúc thanh bình, thông thường ăn no rồi nằm phơi nắng, khi có đầy đủ tất cả thuận duyên, mọi người đều cảm thấy chẳng có chút phiền não nào, chẳng khác gì người tu hành tốt, song một khi thiếu ăn thiếu mặc, giông tố ba đào, khi gặp phải vài chướng duyên, thì sự tu hành của họ liền biệt tăm biệt tích, những tình trạng như thế thường hay xảy ra nơi người tu hành. Muốn đối trị các điều này thì phải thường xuyên quán thanh tịnh tâm mình, quán tất cả đều như mộng như huyễn, quán tất cả chúng sanh đều có Như Lai bản tính, hiện tại do họ bị nghiệp lực chi phối mà nhiều hại ta, thật sự chỉ là bất đắc dĩ mà thôi, cũng như bệnh nhân vốn đâu muốn có bệnh, song bất đắc dĩ mới sinh bệnh vậy. Thế nên, ta cần phải đối với họ khởi tâm đại bi thương xót,

trong tâm hiểu rõ như thế thì mới dễ dàng nhẫn nại người khác, khi họ gây nhiều hại cho mình. Kế tiếp lại quán tưởng tất cả hiện cảnh của nghịch duyên đều có thể dùng để chuyên hóa thành đạo dụng, nhân đó công đức tu hành của mình mới được tăng trưởng, cho nên đối với chúng sanh phải biết tỏ lòng cảm ân báo ân.

Thế nhân thường nói: “*Chịu thiệt thòi, chiếm ưu lợi lớn*” hay “*Thất bại là mẹ của thành công*”. Từ khía cạnh người thế gian mà nhìn, chúng ta trong quá trình thất bại, thiệt thòi có thể đúc kết ra bài học kinh nghiệm, để tương lai được thành quả tốt đẹp hơn. Từ khía cạnh Phật pháp mà nhìn, vì cứu cánh thành Phật, trước tiên phải đem tất cả an lạc hiến dâng cho tha nhân, như thế mới có thể đắc được Phật quả cứu cánh viên mãn. Trong ‘**Thắng Lợi Đạo Ca - Thiên Cổ Diệu Âm**’ Pháp vương như ý bảo có nói rằng: “*Cứu cánh tuy muốn tự lợi lớn, tạm thời lợi tha là tôn chỉ.*” Do đó, chúng ta không nên phân vân do dự mà sẵn sàng đảm đương, gánh vác tất cả lỗi lầm, thua thiệt và khổ đau của người khác và đem tất cả phước đức, an lạc, thắng lợi phụng hiến cho tha nhân.

Tôn chỉ này thật hết sức thâm sâu, tôi vốn muốn giảng nhiều hơn nữa, song tự rất hổ thẹn cho chính mình chưa được tu trì đến mức đó, chỉ sơ sơ được chút ít lãnh hội và kinh nghiệm, nhờ nương vào đó mà giảng giải sơ lược chút phần cho chur vị.

Ví như chúng ta trong đời sống sinh hoạt hàng ngày, nếu quen nhìn thấy lỗi lầm của người khác, lâu ngày sẽ thấy rằng, trên thế gian này chẳng có một người nào tốt đẹp hiền

lượng cả. Còn nếu quen ca ngợi công đức và thường xuyên tư duy ân đức của người khác đối với mình, đến khi thành thói quen rồi, thì sẽ thấy tất cả mọi người đều là ân nhân của mình. Cũng như có người bệnh đau mắt, thấy núi tuyết là màu vàng, song người không có bệnh đau mắt, xem núi tuyết lại là màu trắng, như vậy tất cả đều do tự tâm sinh khởi. Sau khi thấu hiểu điểm này rồi, chúng ta mới nên đem nó áp dụng hòa nhập vào sự tu hành.

Trong chùa Đa-Mang tại huyện Lu-Hoắc có một vị **Na-Tây** khenpo, ngài xem bất cứ ai cũng đều là người tốt, xưa nay chưa từng nói khuyết điểm, lỗi lầm của người khác. Dù cho có thấy đi nữa, ngài đều tự nói mà nhắc nhở nơi mình: *“Không thể nói lỗi của người khác, đó cũng có thể là phương tiện thị hiện độ sanh của chư Phật Bồ tát, đều có mật ý không giống nhau.”* Cho nên, xưa nay ngài chưa từng bao giờ cùng với người khác bàn luận chuyện thị phi.

Tục ngữ có câu: *“Người đi lên chỗ cao, nước chảy xuống chỗ thấp.”* Chỗ cao trong sự tu hành tức là các hành vi của chư đại đức cao tăng đã giảng dạy phần trước, đem tất cả khổ đau, thiệt thòi, thất bại của thế gian quy về nơi chính mình, và đem tất cả thắng lợi, an lạc phụng hiến cho tha nhân, điểm này hoàn toàn ngược lại với thế gian phàm phu. Đừng bao giờ bắt đầu giống như Bồ tát, ban giữa là phàm phu, sau cùng thành ma vương, ngã chấp bành trướng, cuối cùng phải đọa vào tam đồ ác đạo.

Câu văn lời lẽ của bài tụng này rất là giản dị, song ý nghĩa lại rất thâm sâu. Vì muốn cho mọi người được hiểu rõ sâu thêm, cho nên mới nêu ra thêm vài chứng minh về giáo

diễn và thí dụ. Trên thực tế, muốn thật sự tu trì viên mãn ‘**Tu Tâm Bất Tụng**’ này, chỉ có Bồ tát sơ địa hoặc bát địa trở lên mới có thể thực hành được. Sở dĩ chúng ta ngày nay có thể nương vào tôn chỉ đây mà tu trì tương tự được như vậy là nhờ sự gia trì của chư thượng sư, trong tâm lại thêm hạ thủ công phu miên mật, dần dần mới có thể đi vào cảnh giới này được.

‘**Tu Tâm Bất Tụng**’ đối với sự tu học giáo pháp Hiển Mật đều có lợi ích rất lớn. Do sự thỉnh cầu của vài vị trong chúng đây, nên bộ luận này mới được giảng dạy, tôi vô cùng cảm tạ chư vị ấy. Tôi tin rằng, pháp hội lần này đối với đại đa số trong chúng ta, trên phương diện tu hành sẽ có nhiều tăng tiến và chắc chắn sẽ được giúp ích cho mai sau.

Nếu như tu hành và làm người không thể thích ứng được, dẫn cho có nhập thất nhiều năm trên núi, tu hành rất là tinh tấn đi chẳng nữa, nhưng sau khi xuống núi mà vẫn không thể cùng chung sống với mọi người được, một khi gặp chướng duyên tự mình cũng phải bó tay mà không vượt qua được. Tu hành như vậy, một mặt sẽ khiến cho người khác không thể khởi tín tâm đối với Phật pháp, mặt khác cũng dễ khiến cho chính mình bị trắc trở nhiều lần mà thối thất tâm tu hành. Chúng ta, những người ngồi trong đây, không dám nói là không có Bồ tát, song hầu như tất cả đều thị hiện qua hình tướng phàm phu. Chúng ta chung sống trong thế giới ta-bà này, thật vô cùng đáng thương! Trong Phật học viện đại đa số các bạn đều tin vào Tam bảo và nhân quả, cho nên so với những người thường quý vị còn tốt hơn nhiều, song trở về đến thành thị lớn thì những người xung quanh

chúng ta đều không biết nhân quả tốt xấu, không tin Tam bảo. Trong hoàn cảnh phức tạp xấu như vậy, chư vị nhất định phải nhớ kỹ tôn chỉ đã giảng dạy trong đây. Một khi gặp phiền não liền lập tức ứng dụng tôn chỉ này để điều phục phiền não nơi mình, cũng ví như người dũng sĩ trên chiến trường, một khi gặp quân địch liền nhanh chóng rút binh khí ra mà tiêu diệt kẻ thù¹⁷ vậy.

Xưa kia, các bậc cao tăng đại đức của Cát-Đương phái đều đặc biệt coi trọng hai câu sau của bài tụng này. Nếu chúng ta đem hai câu này chép ra và dán ở chỗ hiện rõ trong nhà, để thường xuyên tự sách tấn, tin chắc sẽ giúp ích cho sự tu hành của chính mình. Trước kia, khi tôi còn đang học sư phạm ở Phật học viện rất thích đem những câu châm ngôn, cảnh giác, công án thích hợp với mình dán lên tường trong phòng cư xá, trước khi bước ra cửa hoặc đi ăn cơm đều nhìn xem qua, tất cả đều có tác dụng giúp ích cho sự tu tập đạo đức cùng cải thiện tâm tánh của chính mình. Ví dụ như câu:

*“Chẳng vì khen ngợi mà vui vẻ.
Chẳng vì chê bai mà buồn rầu.
Ai giữ công đức mình trọn vẹn.
Đó là bậc chánh sĩ pháp tướng.”*

Nếu thường xem những câu Phật ngôn như vậy, mới biết tư cách tu hành của mình còn rất khiêm khuyết, để mà cố gắng tinh tấn vươn lên.

Nếu chúng ta chỉ mới hiểu chút ít đạo lý mà đi thực hành, hoặc giả thậm chí ngay cả đạo lý cũng không hiểu mà hàng

ngày chỉ biết niệm chú, tọa thiền..., đã vội cho mình đầy đủ phận sự của một tín đồ Phật giáo, những hành vi như thế của chúng ta đối với tâm không thể nào có lợi ích thật sự được. Từ trong quá khứ tiêu sử của chư tổ sư của Cát-Đương phái cho chúng ta thấy tâm hạnh của các ngài hiền lương như thế nào, hành vi của các ngài thanh tịnh làm sao! Bây giờ, chúng ta nhìn lại bản thân của chính mình, hãy tự phán xét xem! Hy vọng mọi người đều có thể tự đọc tiêu sử của các ngài nhiều hơn nữa, để tăng thêm tín tâm tu hành Phật pháp, để tự sách tấn cho chính mình, tinh tấn nỗ lực trên con đường tu tâm của đạo Bồ đề.

Người tu hành tốt đều có lợi ích to lớn đối với xã hội. Thế nên, nếu nền giáo dục Phật giáo được đi sâu vào trong lòng mọi người, thì đạo đức của xã hội trong nước sẽ được đề cao. Trước mắt, rất nhiều người học Phật chưa có đầy đủ năng lực như thế, nhưng hy vọng sau khi có đầy đủ năng lực rồi, có thể đem đạo đức của xã hội và tiêu chuẩn làm người xoay chuyển về với Phật pháp, khiến cho mọi người cố gắng đừng tạo ác nghiệp nữa, làm nhiều việc thiện hơn nữa, hiểu được thế nào là nhân quả tốt xấu, thiện ác, v.v.... Do đó, tu học Phật pháp đều có ý nghĩa sâu xa trọng đại đối với xã hội văn minh và thế giới hòa bình ngày nay.

Bài tụng thứ 6: Xem người hại ta là thiện tri thức

གང་ལ་བདག་གིས་ཕན་བརྟགས་པ་ལི། gang la bdag gis phan btags pa'i,
རེ་བ་ཆེ་བ་གང་ཞིག་གིས། re ba che ba gang zhig gis,

ཤིན་ཏུ་མི་རིགས་གཞོན་བྱེད་ན་པར། shin tu mi rigs gnod byed na'ng,
བཞེས་གཉེན་དམ་བར་བསྐྱབས་ཤོག། bshes gnyen dam par blta bar shog.

Nếu có người con từng giúp đỡ,
và hết lòng ngưỡng vọng cho ai,
dù gây hại mọi điều phi lý,
nguyện vẫn xem là thiện tri thức.

吾昔饶益助某人，Ngô tích nhiều ích trợ mỗ nhân，
且曾深心寄厚望，thả tặng thâm tâm ký hậu vọng，
彼虽非理妄加害，bỉ tuy phi lý vọng gia hại，
愿视彼为善知识。nguyện thị bỉ vi thiện tri thức。

*Con xưa đã từng giúp đỡ làm lợi lạc cho những ai và cũng
từng hết lòng đặt niềm hy vọng tha thiết nơi họ, song họ lại
lấy oán trả ân, vô cớ gia hại cho con, con nguyện thành
tâm xem họ là hàng thiện tri thức và không có tâm oán hận
nào đối với họ.*

Mỗi người chúng ta đều có thể đã từng gặp phải những trường hợp như vậy: Chính mình trước đây đã từng giúp đỡ, làm lợi ích cho người khác trên nhiều phương diện, hoặc bằng nhân lực, tài lực, hoặc là giúp họ tu học Phật pháp, trong tâm đối với người này đặt niềm hy vọng, nguyện cho họ luôn luôn được những điều như ý. Nhưng, họ lại không biết đem ân báo ân, ngược lại còn dùng nhiều cách không hợp lý, vong ân bội nghĩa gây hại cho chúng ta. Đúng như **Mạch-Bành** rinpoche đã từng giảng trong ‘**Lịch**

Sử Đức Phật Thích Ca’, khi đức Phật còn tu an nhẫn trong nhân địa, Ngài từng mạo hiểm hy sinh thân mình để cứu tha nhân, song họ không những không biết báo ân, mà ngược lại còn gia hại cho Ngài bằng sự báo oán. Những sự việc như vậy, trong xã hội ngày nay nơi đâu cũng đều có thể xảy ra. Chúng ta đối xử với những người này nên có những thái độ như thế nào? Nên xem những người này như là hàng thiện tri thức, quán như là bậc thầy của chính mình không hai không khác, đó mới là người tu hành chân chính!

Đối với phần nhiều con người mà nói, rất hiếm có ai làm được việc này. Cho dù khó làm như vậy, chúng ta cũng nên cố gắng mà quán tưởng tu an nhẫn, cố gắng hết lòng thực hành, bởi vì nếu lúc ấy chúng ta khởi tâm sân hận đối với họ, thì như vậy sự tu hành của chúng ta thật sự không còn hữu hiệu nữa, chỉ là giả danh mà thôi!

Quán những người hại mình như là bậc thầy của chính mình, việc này đối với chúng ta cũng rất khó mà làm được. Vài năm trước đây, tôi có thỉnh được một tôn tượng Bồ tát Văn Thù từ Ấn Độ. Trên đường trở về, khi về đến hải quan Hương Cảng phải qua rất nhiều khó khăn trắc trở mới thỉnh được tôn tượng ngài qua khỏi. Tôi từ nhỏ đã thâm tín Bồ tát Văn Thù, nên đã chuẩn bị cúng dường chu đáo cho tôn tượng để làm bối cảnh quy y cho mình. Đối với tôi mà nói, tôn tượng này có lực gia trì không gì sánh bằng, cho dù có ai bỏ vài trăm vạn cũng không thể đánh đổi được pho tượng này. Nhưng không may sau đó, pho tượng này lại bị một người quen của tôi lấy trộm. Thầy tri sự biết được việc này, hỏi tôi có nên điều tra hay không, hay là nhờ công an giúp

đỡ? Tôi đoán biết chắc người trộm cắp đó là ai, nếu nhờ công an giúp đỡ, tìm tôn tượng trở về cũng chẳng phải là điều khó. Nhưng lúc bấy giờ tôi suy nghĩ rằng, nếu quả thật truy tố, thì người trộm kia phải lộ diện ra thôi. Song tượng Phật vốn để làm lợi ích cho chúng sanh, nay vì thế mà trở thành cội gốc phiền não cho họ, chẳng thà tôi lặng lẽ tặng cho họ cho xong, xem đó cũng là cơ hội tốt nhất cho sự tu hành nhẫn nại của mình vậy. Thế là tôi từ chối ý tốt của thầy tri sự, chuyện đó coi như chưa từng xảy ra và chấm dứt nơi đây.

Nếu trong khi vô duyên vô cớ bị người khác gây tổn hại, chính mình không những không sân hận, mà đối với họ còn phải sinh khởi tâm Đại bi, đồng thời đem tất cả thiện căn của mình đều hồi hướng cho họ, xem họ như là hàng thiện tri thức, đó mới là người tu hành chân chính. Nếu như người ta trộm lấy đồ của bạn, bạn liền bực tức, nghiến răng trợn mắt, nổi trận lôi đình, đó không phải là người tu hành chân chính nữa, cũng tức là càng lúc càng xa lìa Bồ tát đạo rồi.

Như ngày nay, chúng ta thường gặp rất nhiều chướng duyên, cho nên cần phải ân cần nắm giữ từng cơ hội mà tu an nhẫn. Như trong ‘*Phật Tử Hạnh 37 Tụng*’ (16) có nói:

“Con che chở người như con mình,
nếu chúng xem con là thù hận,
như từ mẫu đối với con bệnh,
càng thương mến là Phật tử hạnh.”¹⁸

Đó chính là thái độ tu hành căn bản nhất mà người tu học

theo Bồ tát đạo như chúng ta cần phải có.

Bài tụng thứ 7: *Nguyện dâng phước lạc, chịu khổ tha nhân*

མདོར་ན་དངོས་དང་བརྒྱུད་པ་ཡིས།	mdor na dngos dang brgyud pa yis,
ཕན་བདེ་མ་རྣམས་ཀུན་ལ་འབུལ།	phan bde ma rnams kun la 'bul,
མ་ཡི་གཞོན་དང་སྤྱད་བསྐྱེད་ཀུན།	ma yi gnod dang sdug bsngal kun,
གསང་བས་བདག་ལ་ལེན་བར་ཤོག།	gsang bas bdag la len par shog.

Tóm lại, trực tiếp hay gián tiếp,
nguyện dâng phước đức cho từ mẫu,
tất cả não phiền, khổ của mẹ,
nguyện thâm kín thọ nhận về con.

总之直接与间接， 总 志 直 接 与 间 接 受，
愿 献 利 乐 于 慈 母， 愿 献 利 乐 于 慈 母，
如 母 有 情 诸 苦 患， 如 母 有 情 诸 苦 患，
我 愿 暗 中 自 取 受。 我 愿 暗 中 自 取 受。

Tóm lại, bất kể là dùng phương pháp trực tiếp hay gián tiếp, con nguyện đem hết thấy lợi lạc phụng hiến cho từ mẫu chúng sanh, và tất cả khổ não, họa hoạn của các hữu tình như thân mẫu của mình, con nguyện thâm kín một mình thọ nhận.

Bài tụng này là nói về tôn chỉ thù thắng nhất trong Bồ đề

đạo. Bất kể là theo Hiền giáo hay Mật giáo, phàm đã là người tu học pháp Đại thừa thì phải tu trì tôn chỉ này, nếu làm không được điều này, thì không thể nói mình là người tu hành pháp Đại thừa được.

Trong ‘*Truyện Tiên Thân Đức Phật Thích Ca - Bạch Liên Hoa Luận*’ có nói về tiên thân của đức Phật Thích Ca trong trăm nghìn kiếp đã tu hành xả ngã chấp ra làm sao, miễn chúng sanh được an lạc, còn mình thì chịu khổ thế cho tha nhân. Đó là nhân địa tu hành nhiều ích chúng sanh của đức Phật vậy. Chúng ta ngày nay cũng nên noi theo dấu chân của đức Phật, về điểm này phải suy nghĩ nhận biết cho thật kỹ.

Nội dung của ‘*Tám Bài Tụng Tu Tâm*’ này của tôn giả **Lãng-Nhật Đường-Ba** xem ra đơn giản dễ hiểu, song thật sự để chân chính hành trì thì quả thật là khó trên cái khó. Hiện nay chúng ta đã được nghe tôn chỉ này rồi, sau này thì phải cố gắng vận dụng trong đời sống sinh hoạt hàng ngày của chính mình. Đặc biệt là những vị cư sĩ vừa mới đến, hôm qua tôi đã nói sẽ truyền cho chư vị một tôn chỉ thù thắng, đó chính là hai bài tụng thứ bảy và thứ tám trong ‘*Tu Tâm Bất Tụng*’ này. Nếu như tôn chỉ này mà thực hành tu trì không được, cho dù tôi có truyền cho chư vị Đại viên mãn [Tib. *rDzogs.chen*; Skt. *atiyoga*] như thế nào, bất luận chư vị có tu trì Đại viên mãn ra sao đi nữa, tất cả đều trở thành uổng công vô ích, chẳng có ý nghĩa gì cả. Thế nên, chúng ta nhất định phải phát khởi tín tâm đối với tôn pháp này, tức là tu tập tôn chỉ trao đổi tự tha trong ‘Bồ đề tâm hành’ vậy.

Bài tụng này nói về sự thù thắng của pháp môn tu là ở chỗ đem sự an lạc của chính mình và sự thống khổ của tha nhân mà thực hành trao đổi cho nhau. Sự trao đổi tự tha nơi đây cùng với sự trao đổi của bài tụng thứ năm hơi có chỗ không giống nhau. Bài tụng thứ năm nói về sự trao đổi tự tha của Bồ đề tâm, còn đây là pháp yếu tu hành trao đổi tự tha thuộc Tứ vô lượng tâm. Tứ vô lượng tâm là nền tảng của Bồ đề tâm, nếu chúng ta xây dựng nền tảng này cho vững chắc thì các pháp môn khác sẽ được tu trì một cách dễ dàng hơn.

Trong ‘*Phật Tử Hạnh 37 Tụng*’ (10) có nói:

“*Vô thủy đến nay người thương ta,
chư mẫu nếu khổ ta vui gì?
Vì để độ vô biên chúng sanh,
phát Bồ đề tâm Phật tử hạnh.*”¹⁹

Từ vô thủy đến nay tất cả chúng sanh đều đã từng làm thân mẫu của ta, cùng với thân mẫu hiện đời chẳng khác gì, đã từng dùng tâm từ bi đối đãi nuôi dưỡng ta, thà rằng tự mình chịu đói khát, cũng phải lo cho con no ấm. Khi con có bệnh, thân mẫu ăn uống không màng, thậm chí nếu có thể được, thân mẫu tình nguyện dùng thân mạng của mình trao đổi để cho con được khỏi bệnh. Không những chỉ có thân mẫu của loài người như vậy, mà ngay cả trong loài súc sinh, những loài dã thú hung dữ như cọp, sư tử, v.v., đều đối với con cái của chúng cũng đầy lòng từ ái. Trong ‘*Đại Viên Mãn Long Khâm Tâm Tùy Tiên Hành Dẫn Đạo Văn*’ có nói rõ tường tận tỉ mỉ về điểm này.

Tất nhiên mỗi chúng sanh đều đã từng làm thân mẫu của ta, hiện nay các vị ấy vẫn đang chìm đắm trong sinh tử luân hồi, thậm chí có nhiều vị bị bức bách trong địa ngục chịu những thống khổ vô cùng khó nhẫn nổi. Song, nếu làm con như chúng ta, chỉ biết cầu an lạc cho chính mình, giống như người Tiểu thừa chỉ biết cầu giải thoát cho cá nhân mà thôi, có lẽ nào lại nhẫn tâm được như vậy sao? Tu hành như vậy còn có ý nghĩa gì nữa! Thế nên, chúng ta phải phát Đại bi tâm để đem hết thảy an lạc của chính mình, bất kể là trực tiếp hay gián tiếp, một chút cũng không nới tiếc, mà hiến dâng cho tất cả chúng sanh như dâng cho từ mẫu. Nếu hiện nay chúng ta không có đầy đủ năng lực trực tiếp để đem lại an lạc cho từ mẫu, thì cũng nên phát nguyện đem tất cả công đức của mình để hồi hướng về cho tất cả thân mẫu từ vô thủy đến nay. Đồng thời cũng phát nguyện đem tất cả khả năng của chính mình để làm lợi ích cho chúng sanh, đây cũng là một loại gián tiếp phụng hiến cho chúng sanh.

Còn trực tiếp phụng hiến là gì? Tôi cho rằng phóng sanh tức là trực tiếp làm lợi ích cho chúng sanh, trong bài văn '**Phóng Sanh Công Đức Cam Lô Diệu Vũ**' có phân tích nói rõ về điểm này. Hiện nay '**Phóng Sanh Công Đức Cam Lô Diệu Vũ**' đã ảnh hưởng rất rộng lớn không thể nghĩ bàn, không những chỉ trên toàn quốc mà cho đến khắp cả thế giới (đều biết phóng sanh và ăn chay), khiến cho vô số chúng hữu tình sắp bị chém giết dưới đao lửa lại được cứu thoát ra khỏi. (Nếu mọi người đều 'từ tâm bất sát' mà biết ăn chay), thì trong thời kỳ đó chắc chắn sẽ xuất hiện rất nhiều điềm lành. Tôi nghĩ bài văn này có thể là phương tiện

của chư Phật Bồ tát dùng vô lượng đại bi trí lực để thị hiện độ hóa chúng sanh, một quyển sách tuy nhỏ, nhưng có thể cứu thoát được vô lượng sinh mệnh của chúng sanh.

Hiện nay đã đúng lúc đến thời đại phải dùng phóng sanh mà hóa độ chúng sanh. Do đó, không những mỗi người chúng ta phải tự phóng sanh, mà còn phải khuyên người khác phóng sanh nhiều hơn nữa. Trong hàng xuất gia, có người thường xuyên phóng sanh đến vài trăm triệu, công đức quả thật bất khả tư nghì, tương lai quả báo cũng bất khả tư nghì. Phóng sanh và làm những việc thiện khác đều không giống nhau. Làm những việc thiện khác, nếu phát tâm không thanh tịnh thì quả báo rất nhỏ. Song phóng sanh thì lại khác, tuy với tâm bất tịnh, thậm chí với ác kiến mà đi phóng sanh, quả báo của nó cũng không phải là trống rỗng đâu.²⁰ Về điểm này có rất nhiều bằng chứng có thể làm sáng tỏ, mọi người có thể tham khảo trong '**Phóng Sanh Công Đức Cam Lô Diệu Vũ**'. Phóng sanh là trực tiếp làm lợi ích cho chúng sanh, Phật học viện của chúng ta mỗi năm đều có phóng sanh, nguyện có thể phóng sanh mỗi năm càng lúc càng nhiều hơn.

Thân mẫu của chúng ta từ vô thủy đến nay đang ở trong tam giới luân hồi chịu vô lượng khổ đau, chúng ta phải phát nguyện dùng phương pháp thâm kín mà chịu đựng tất cả khổ đau thay thế cho thân mẫu, đồng thời âm thầm đem tất cả công đức của mình hồi hướng, hiến dâng cho tất cả từ mẫu. Pháp vương như ý bảo cũng có nói: Nếu có thể trực tiếp đem an lạc đến cho tha nhân, đó là cách tốt nhất. Còn nếu như làm không được điều này, thì cần phải phát

nguyện đem hết thầy công đức của chính mình phụng hiến cho chúng sanh, và nhận lấy hết thầy khổ đau của tất cả chúng sanh về phần mình. Tu trì dần dần như vậy, đến thời gian nhất định nào đó, tự mình có thể trực tiếp lãnh thọ khổ đau của chúng sanh và trực tiếp ban an lạc cho chúng sanh vậy.

Bài tụng thứ 8: Quán pháp như huyễn, viễn ly cấu nhiễm

དེདག་ཀུན་ཀྱང་ཚས་བརྒྱུད་གྱི།	de dag kun kyang chos brgyad kyi,
རྟོག་པའི་དྲི་མས་མ་སྐྱུག་པར།	rtog pa'i dri mas ma sbags par,
ཚས་རྣམས་སྐྱུ་མར་ཤེས་པ་ཡིས།	chos rnams sgyu mar shes pa yis,
ཞེན་པའི་འཚིང་བ་ལས་གྲོལ་ཤོག།	zhen pa'i 'ching ba las grol shog.

Cho dù tất cả việc làm này,
tám pháp niệm uế thê không nhiễm,
vì biết các pháp vốn như huyễn,
ràng buộc tham luyến nguyện thoát ly.

愿此一切我所行，Nguyện thử nhất thiết ngã sở hành，
不为八法念垢染，bất vi bát pháp niệm cấu nhiễm，
以知诸法如幻智，dĩ tri chư pháp như huyễn trí，
无执离缚而解脱。vô chấp ly phược nhi giải thoát。

Nguyện tất cả tạo tác hành động của con trong quá khứ, hiện tại và vị lai, đều không bị tám pháp thế gian²¹, danh

văn lợi dưỡng làm cấu nhiễm, đồng thời dùng trí huệ chánh kiến biết rõ các pháp vốn như huyễn hóa mà đoạn trừ tất cả tâm tham luyến chấp thật, thoát ly trói buộc của tứ cú hý luận mà đắc được cứu cánh giải thoát.

Nếu tâm của chúng ta bị tám pháp thế gian [bát phong] đó làm ô nhiễm, cho dù có tu thiện pháp thì quả báo của nó cũng chẳng được thù thắng. Ngược lại, nếu xa lìa được cái tâm nhiễm trước vào tám pháp thế gian, đó mới là thiện pháp của bát-nhã [Skt. *prajñā*] Đại thừa. Người đời đối với tám pháp thế gian này chẳng muốn xa lìa, cho nên chẳng đạt được trí huệ cứu cánh chân chính, cũng không thể đạt đến cứu cánh giải thoát được.

Chúng ta nơi đây, có rất nhiều người tu hành thầm kín thực hành văn, tự, tu theo giáo pháp, chăm chỉ vì Tam bảo mà làm việc, chẳng vì danh văn, chẳng cầu lợi dưỡng, nói đúng ra họ đã biết rõ nguy hiểm của tám pháp thế gian này và đang bắt đầu xa lìa chúng. Tuy nhiên, cũng có những người lại ưa háo danh, thích tuyên truyền tự ngã, thật tế ra sự tu hành của họ còn rất khiếm khuyết, cần phải tiến thêm nữa để nhận thức ra nguy hiểm của tám pháp thế gian là những gì và điều chỉnh lại cho đúng mục tiêu, ra sức tinh tấn tu hành mới là đúng!

Xưa kia, có vị cao tăng của Cát-Đương phái, một lần nọ, có đại thí chủ báo tin sẽ đến thăm chùa, thế là ngài lau quét chánh điện, trang trí tượng Phật để đón tiếp. Nhưng sau đó ngài quán xét thấy tâm mình vì bất tịnh mà làm việc đó, ngài liền lập tức lấy tro rải lên phẩm vật trên bàn cúng. Về sau, **Triết-Ba** rinpoche tán thán và nói công đức của sự rải

tro này rất lớn.... Vì ngài đã phá hủy sự đam mê chấp trước của bát phong, hơn nữa là vì ngài đã thấy ra được tất cả các pháp như mộng như huyễn, tự tính của tất cả các pháp vốn không có thật hữu tồn tại.

Nếu dùng tôn chỉ của ‘**Phật Tử Hạnh 37 Tụng**’ mà nói, tức là:

“*Khi gặp cảnh khoái lạc ưa thích,
xem như cầu vòng khi hè nắng,
cho dù tuyệt diệu song chẳng thật,
đoạn trừ tham chấp Phật tử hạnh.*” (23) và

“*Chúng khổ giống như mộng mắt con,
chấp thật huyễn tướng càng lo nhọc,
cho nên khi gặp phải nghịch duyên,
xem như huyễn cảnh Phật tử hạnh.*” (24)

Trong lúc chúng ta sinh khởi các phiền não tham, sân, si, v.v., cần phải trực tiếp quán xét bản tính của phiền não vốn không thật, mới có thể không bị ngoại cảnh huyễn tướng làm mê hoặc, không bị ràng buộc tham luyến mà được cứu cánh giải thoát.

Bài tụng này nhìn theo khía cạnh cứu cánh tuyệt đối mà bàn về sự tu hành, những điều trong ‘**Vô Thượng Đại Viên Mãn Hư Huyễn Hư Tức**’ đã giảng tức là nội dung này vậy. Nếu hiểu rõ được đạo lý của các pháp như mộng như huyễn, thì chúng ta đạt được thân người này, coi như cũng đã đầy đủ ý nghĩa rồi.

HỒI HƯƠNG THIỆN CĂN

Tám bài tụng tu tâm này đối với người không có tâm tu hành hoặc đối với người mới vừa bắt đầu học Phật mà nói, khi mới nghe qua hình như rất là đơn giản dễ hiểu, nhưng thật ra đối với người tu hành chân chính mà nói, chỉ cần tu trì một trong những bài tụng này cũng đủ có ý nghĩa lợi ích rất to lớn, thậm chí suốt đời chỉ tu trì một bài tụng hoặc nửa bài kệ cũng có thể thành tựu được. Còn nếu như không tu hành, cho dù đã thông thạo hết thảy tám vạn bốn nghìn pháp môn của Phật pháp, Tam Tạng mười hai bộ Kinh điển²² v.v., thì cũng chẳng có lợi ích gì đối với tự tâm.

Trong giảng đường này của chúng ta có rất nhiều căn cơ khác nhau, có những người sau khi nghe xong ‘**Tu Tâm Bát Tụng**’ này đã đạt được lợi ích rất lớn, có những người chỉ vừa được tiếp nhận pháp này, lại có những người cảm thấy mình chẳng có can hệ gì. Hiện nay, chúng ta có được thân người quý báu, lại gặp được thậm thâm vi diệu pháp yếu như vậy, cho nên chớ vị cần phải y theo ‘**Tám Bài Tụng Tu Tâm**’ này mà tinh tấn tu hành. Sau cùng, nguyện đem hết thảy thiện căn công đức giảng giải ‘**Tu Tâm Bát Tụng**’ này, hồi hướng đến khắp tất cả chúng sanh, đều trọn thành Phật quả Bồ đề viên mãn.

Tứ Xuyên Sắc-Đạt Lạt-Vinh Ngũ Minh Phật Học Viện,
Quốc Tế Học Kinh Đường, 04.06.1998.

VI. PHỤ LỤC NGUYÊN VĂN

1. Nguyên văn Tây Tạng

༄༅། །བདག་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ། ། bdag ni sems can thams cad la,
 ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་ལས་ལྷག་པའི། ། yid bzhin nor bu las lhag pa'i,
 རོན་མཚོག་སྐྱབ་པའི་བསམ་པ་ཡིས། ། don mchog sgrub pa'i bsam pa yis,
 རྟལ་རྒྱ་གཅེས་པར་འཛིན་པར་ཤོག། ། rtag tu gces par 'dzin par shog.
 གང་དུ་སུ་དང་འགྲོགས་པའི་ཚོ། ། gang du su dang 'grogs pa'i tshe,
 བདག་ཉིད་ཀྱི་ལས་དམན་བཟོ་ཞིང་། ། bdag nyid kun las dman blta zhing,
 གཞན་ལ་བསམ་པ་ཐག་པ་ཡིས། ། gzhan la bsam pa thag pa yis,
 མཚོག་རྒྱ་གཅེས་པར་འཛིན་པར་ཤོག། ། mchog tu gces par 'dzin par shog.
 ལྷོད་ལམ་ཀུན་རྒྱུད་ལ། ། spyod lam kun tu rang rgyud la,
 རྟོག་ཅིང་ཉོན་མོངས་སྐྱེས་མ་ཐག། ། rtog cing nyon mongs skyes ma thag,
 བདག་གཞན་མ་རུངས་བྱེད་པས་ན། ། bdag gzhan ma rungs byed pas na,
 བཅོན་ཐབས་གདོང་ནས་བསྐྱོག་པར་ཤོག། ། btsan thabs gdong nas bzlog par shog.
 རང་བཞིན་རྣམ་པའི་སེམས་ཅན་ནི། ། rang bzhin ngan pa'i sems can ni,
 སྤྲིག་སྐྱུག་བྲག་པོས་ཚོན་མཐོང་ཚོ། ། sdig sdug drag pos non mthong tshe,

རིན་ཆེན་གཏེར་དང་འཕྲད་པ་བཞིན། ། rin chen gter dang 'phrad pa bzhin,
 རྟོན་པར་དགའ་བས་གཅེས་འཛིན་ཤོག། ། rnyed par dka' bas gces 'dzin shog.
 བདག་ལ་གཞན་གྱིས་ཐག་དོག་གིས། ། bdag la gzhan gyis phrag dog gis,
 གཞེས་ཀྱི་ལས་སོགས་མི་རིགས་པའི། ། gshe skur la sogs mi rigs pa'i,
 རྟོང་ཁ་རང་གིས་ལེན་པ་དང་། ། gyong kha rang gis len pa dang,
 རྒྱལ་ཁ་གཞན་ལ་འབྲུལ་བར་ཤོག། ། rgyal kha gzhan la 'bul bar shog.
 གང་ལ་བདག་གིས་ཐན་བཏགས་པའི། ། gang la bdag gis phan btags pa'i,
 རེ་བཚེ་བ་གང་ཞིག་གིས། ། re ba che ba gang zhig gis,
 ཤིན་ཏུ་མི་རིགས་གཞོན་བྱེད་ན་པར། ། shin tu mi rigs gnod byed na'ng,
 བཞེས་གཉེན་དམ་པར་བཟོ་བར་ཤོག། ། bshes gnyen dam par blta bar shog.
 མདོར་ན་དངོས་དང་བརྒྱུད་པ་ཡིས། ། mdor na dngos dang brgyud pa yis,
 ཐན་བདེ་མ་རྣམས་ཀུན་ལ་འབྲུལ། ། phan bde ma rnams kun la 'bul,
 མ་ཡི་གཞོན་དང་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཀུན། ། ma yi gnod dang sdug bsngal kun,
 གསང་བས་བདག་ལ་ལེན་པར་ཤོག། ། gsang bas bdag la len par shog.
 དེ་དག་ཀུན་གྱང་ཚོས་བརྒྱུད་གྱི། ། de dag kun kyang chos brgyad kyi,
 རྟོག་པའི་དྲི་མས་མ་སྐགས་པར། ། rtog pa'i dri mas ma sbags par,
 ཚོས་རྣམས་སྐྱུ་མར་ཤེས་པ་ཡིས། ། chos rnams sgyu mar shes pa yis,

འཇོག་པའི་འཚིང་བལས་གྲོལ་ཤོག། zhen pa'i 'ching ba las grol shog.

2. Bản dịch Hán văn (phồn thể)

我於一切有情衆， Ngã ư nhất thiết hữu tình chúng,
 視之尤勝如意寶， thị chi vuu thắng như ý bảo,
 願成滿彼究竟利， nguyện thành mãn bỉ cứu cánh lợi,
 恆常心懷珍愛情。 hằng thường tâm hoài trân ái tình.
 隨處與誰為伴時， Tùy xú dĩ thùỳ vi bạn thời,
 視己較諸眾卑劣， thị kỷ giảo chư chúng ti liệt,
 從心深處思利他， tùng tâm thâm xú tư lợi tha,
 恆常尊他為最上。 hằng thường tôn tha vi tối thượng.
 一舉一動觀自心， Nhất cử nhất động quán tự tâm,
 正當煩惱初萌生， chính đương phiền não sơ manh sinh,
 危害自與他人時， nguy hại tự dĩ tha nhân thời,
 願疾呵斥令消除。 nguyện tật ha xích lệnh tiêu trừ.
 稟性邪惡眾有情， Bẩm tính tà ác chúng hữu tình,
 恆為猛烈罪苦迫， hằng vi mãnh liệt tội khổ bách,
 見時如遇大寶藏， kiến thời như ngộ đại bảo tạng,
 願珍惜此難得寶。 nguyện trân tá thử nan đắc bảo.
 他人出於嫉妒心， Tha nhân xuất ư tật đố tâm,
 非理辱罵謗我等， phi lý nhục mạ báng ngã đẳng,

虧損失敗我取受， khuy tổn thất bại ngã thủ thọ,
 願將勝利奉獻他。 nguyện tương thắng lợi phụng hiến tha.

吾昔饒益助某人， Ngô tích nhiều ích trợ mỗ nhân,
 且曾深心寄厚望， thả tặng thâm tâm ký hậu vọng,
 彼雖非理妄加害， bỉ tuy phi lý vọng gia hại,
 願視彼為善知識。 nguyện thị bỉ vi thiện tri thức.

總之直接與間接， Tổng chi trực tiếp dữ gián tiếp,
 願獻利樂於慈母， nguyện hiến lợi lạc ư từ mẫu,
 如母有情諸苦患， như mẫu hữu tình chư khổ hoạn,
 我願暗中自取受。 ngã nguyện ám trung tự thủ thọ.

願此一切我所行， Nguyện thử nhất thiết ngã sở hành,
 不為八法念垢染， bất vi bát pháp niệm cấu nhiễm,
 以知諸法如幻智， dĩ tri chư pháp như huyễn trí,
 無執離縛而解脫。 vô chấp ly phược nhi giải thoát.

3. Bản dịch Việt văn

Bản dịch từ Tạng văn:

Con đỏi hết thấy các chúng sanh,
 cao quý hơn bảo châu như ý.
 Với tâm niệm thành tựu cứu cánh,
 nguyện luôn luôn khéo niệm hộ trì.

Khi theo chỗ cùng ai làm bạn,
nên xem mình thấp hơn mọi người,
từ đáy lòng tha thiết lợi tha,
nguyện niệm hộ trì xem tối thượng.

Trong mỗi cử động quán tự tâm,
ngay khi phiền não vừa nảy sinh,
nếu gây hại con và người khác,
nguyện mọi cách lập tức trừ nhanh.

Khi thấy hữu tình nhiều ác tánh,
nghiệp báo tội trọng hành khổ đau,
như bắt gặp bảo tàng to lớn,
nguyện giữ niệm quý báu khó tìm.

Khi người khác bởi tâm ganh tị,
phi lý sỉ nhục phỉ báng con,
phần thua thiệt con xin chịu nhận,
phần thắng lợi nguyện dành cho chúng.

Nếu có người con từng giúp đỡ,
và hết lòng ngưỡng vọng cho ai,
dù gây hại mọi điều phi lý,
nguyện vẫn xem là thiện tri thức.

Tóm lại, trực tiếp hay gián tiếp,
nguyện dâng phước đức cho từ mẫu,
tất cả não phiền, khổ của mẹ,
nguyện thâm kín thọ nhận về con.

Cho dù tất cả việc làm này,
tám pháp niệm ứ thê không nhiễm,

vì biết các pháp đều như huyễn,
ràng buộc tham luyến nguyện thoát ly.

Bản phóng dịch:

Con đối hết thấy chúng hữu tình,
xem quý hơn bảo châu như ý,
nguyện thành tựu cứu cánh lợi sinh,
tâm thường trì niệm chớ phóng dật.

Khi theo chỗ cùng ai đồng hành,
nên xem mình thấp hơn mọi người,
nguyện đáy lòng tha thiết lợi tha,
tâm thường hộ trì tôn tối thượng.

Nhất cử nhất động quán tự tâm,
đúng lúc phiền não vừa nảy sinh,
nếu nguy hại con và người khác,
nguyện mọi cách lập tức trừ nhanh.

Khi thấy hữu tình nhiều ác tánh,
nghiệp báo khổ đau hành đáng thương,
như bắt gặp kho tàng to lớn,
nguyện quý trọng bảo vật khó tìm.

Kẻ phàm phu với tâm ganh tị,
phi lý sỉ nhục phỉ báng con,
nguyện đem thắng lợi dành cho chúng,
phần thua hại chịu nhận về con.

Nếu có người con từng giúp đỡ,
hoặc đặt trọn ngưỡng vọng cho ai,

song lại hại những điều bất nghĩa,
nguyện thường xem là thiện tri thức.

Vô biên phước đức mật hay hiền,
nguyện hồi hướng hết thầy chúng sanh,
vô tận não phiền, khổ của mẹ,
nguyện thâm kín thọ nhận về con.

Mỗi nguyện Tu tâm hành Bồ đề,
bát phong cầu tịnh thề không nhiễm,
các pháp như huyện quán như thị,
ràng buộc ái luyến nguyện xả ly.

4. Bản dịch Anh văn²³

The Eight Verses on Transforming the Mind *By Geshe Langri Thangpa*

With a determination to achieve the highest aim
For the benefit of all sentient beings,
Which surpasses even the wish-fulfilling gem,
May I hold them dear at all times.

Whenever I interact with someone,
May I view myself as the lowest amongst all,
And from the very depths of my heart,
Respectfully hold others as superior.

In all my deeds, may I probe into my mind,
And as soon as mental and emotional afflictions arise --

As they endanger myself and others --
May I strongly confront them and avert them.

When I see beings of unpleasant character
Oppressed by strong negativity and suffering,
May I hold them dear -- for they are rare to find --
As if I have discovered a jewel treasure!

When others, out of jealousy,
Treat me wrongly with abuse, slander and scorn,
May I take upon myself the defeat
And offer to others the victory.

When someone whom I have helped,
Or in whom I have placed great hopes,
Mistreats me in extremely hurtful ways,
May I regard him still as my precious teacher.

In brief, may I offer benefit and joy
To all my mothers, both directly and indirectly,
May I quietly take upon myself
All hurts and pains of my mothers.

May all this remain undefiled
By the stains of the eight mundane concerns;
And may I, recognizing all things as illusion,
Devoid of clinging, be released from bondage.

Lưu ý: Không được in ấn dưới mọi hình thức để tỵ cầu lợi dưỡng!!!

Chú Thích :

¹ **khenpo** [Tib. *mkhan.po*, Hán phiên âm là *kham-bố*] là danh xưng cho những vị có chức vị trụ trì của một tự viện và cũng là danh xưng cho những vị pháp sư, giáo thọ sư thâm hiểu Phật pháp.

² ‘**rinpoche**’ dịch nghĩa là 'bảo' hoặc là 'quý báu', là danh xưng cung kính đối với những vị lạt-ma tái sinh, các bậc đạo sư tôn quý hoặc các vị trụ trì.

³ **Lăng-Nhật** [Tib. *gLang.ri*] là tên của một địa phương, theo tiếng Tây Tạng có nghĩa là tuyết sơn (*núi tuyết*).

⁴ **Tam giới**: Dục giới, Sắc giới và Vô sắc giới, là ba cõi của luân hồi.

⁵ âm Hán hiện đại đọc là *vu*

⁶ **Đạo dụng** theo văn tự có thể hiểu như là tác dụng hay dụng cụ của đạo, tức là lấy nhân hoặc lấy quả mà làm thành mục đích cứu cánh cho con đường thành Phật vậy. Ví như trong lúc còn tu hạnh Bồ tát, phát đại Bồ đề tâm, khi gặp chướng duyên phiền não, trong mỗi sát na phải dùng tâm từ bi và trí huệ quán xét tâm mình, mà xem chướng duyên kia là đối tượng để tu hạnh Bồ đề, là nguyên nhân để thành Phật đạo, mặt khác cần phải phát tâm chân thật Đại từ Đại bi hóa độ đối tượng đã gây ra chướng ngại, tức là phiền não không phải làm chướng ngại trên đường tu hạnh Bồ tát, mà là bối cảnh để thành tựu Phật quả, ví như **Đề-Bà Đạt-Đa** đã từng quấy phá, nhiều hại đức Phật, song trong kinh Pháp Hoa đức Phật vẫn xem ông ta như là một bậc thiện tri thức và thọ ký cho ông trong đời vị lai sẽ thành Phật (phẩm ‘**Đề-Bà Đạt-Đa**’ thứ 12). Như trong bài tụng thứ nhất đã nói, nếu không có phiền não thì không thể tu thành tựu lục độ vạn hạnh được. Do đó cho thấy rằng, phiền não cũng là dụng cụ, là phương tiện để thành tựu đạo Bồ đề, tuy các ngài ở trong ngũ trược ác thế mà vẫn thấy an nhiên giải thoát, đối với các ngài xem “*phiền não tức Bồ đề*”, bởi vì bản thể của phiền não và Bồ đề vốn không hai, dưới mắt của các bậc trí giả Đại thừa, các ngài xem tất cả phương tiện đều là

phương tiện của cứu cánh, xem phiền não chướng duyên cũng chính là thuận duyên cho đạo Bồ đề không khác và xem các ác hữu tri thức cũng là Đại lực Bồ tát hóa thân, do thế mới có thể thành tựu cứu cánh viên mãn được, cho nên gọi đó là **đạo dụng** vậy.

⁷ **Năm độc**: Tham, sân, si, mạn, nghi.

⁸ Nơi đây giảng sư muốn lập luận cho rằng, nếu như phiền não không phải do tâm sinh khởi, khi đến lúc thân thể gặp bệnh đau cũng sẽ không gây ảnh hưởng gì đối với tự tâm, thân và tâm sẽ không có quan hệ gì, tức là tâm sẽ không có cảm thọ đau nhức bởi do thân gây ra, nếu như vậy thì không thể thành lập được. Tóm lại, tất cả sự cảm thọ của phiền não do ngoại duyên hoặc nội duyên đều do tâm mà sinh ra, tức phiền não cũng do tâm sinh khởi vậy.

⁹ “**Phật tử**” tiếng Tây Tạng gọi là “རྒྱལ་སྐྱོད་ rgyal.sras”, trong kinh luận thường dùng chỉ cho chư vị Bồ tát, trong bài tụng này ám chỉ cho các vị hành giả nhập Đại thừa tu hạnh Bồ tát, do lời nguyện và lòng từ bi mà đi vào cõi sinh tử luân hồi, ẩn hiện mà làm lợi ích cho chúng sanh.

¹⁰ **Tam đồ**: Địa ngục, ngã quỷ, súc sinh.

¹¹ Đoạn này theo bản Hán dịch ghi là: “*Khi thấy như gặp kho tàng lớn*”, song người dịch vẫn dùng theo bản nguyên văn của Tạng văn, cả hai đều không sai.

¹² **Chủng-Đôn-Ba** là đệ tử được truyền thừa của tôn giả **A-Đề-Sa**.

¹³ **Tôn giả Vô Trước Hiền** [Tib. *Thogs.med bzang.po rin.po.che*] là một vị tổ bên Tây Tạng, khác với Bồ tát **Vô Trước** [Skt. *Asaṅga*], vị tổ bên Tây Thiên Trúc (*Ấn Độ ngày nay*) cùng với người em là Bồ tát **Thế Thân** [Skt. *Vasubhandu*] sáng lập ra Duy Thức tông.

¹⁴ **Ba-la-mật-đa** [Skt. *pāramitā*] gọi ngắn là *ba-la-mật*, dịch nghĩa là *đáo bỉ ngạn*, tức là *đến bờ kia*.

¹⁵ Những hành vi này chỉ có các bậc Bồ tát từ bát địa trở lên mới có thể làm được, vì các ngài đã vượt ngoài *ngã chấp* và *pháp chấp*, được tự tại trong tất cả các pháp, cho nên có thể dùng định lực của từ tâm mà chuyển hóa độc được thành lương được, tức có thể chuyển phiền não thành đạo Bồ đề vậy. Song những hành vi như của tôn giả Milarepa thì hàng phàm phu sơ phát tâm như chúng ta không thể nào bắt chước theo được.

¹⁶ Mười tám bộ kinh luận quan trọng [Skt. *aṣṭadaśa-mahākīrtigrantha*] của Phật giáo Ấn Độ được ngài giảng giải tường tận và lưu hành đến ngày nay, những bộ kinh luận đó như sau:

01. **Ba-la-đề mộc-xoa kinh** [Skt. *Prātimokṣa-sūtra*; Hán. *Biệt Giải Thoát Kinh*];

02. **Tỳ-nại-da kinh** [Skt. *Vinaya-sūtra*];

03. **Hiện quán trang nghiêm luận** [Skt. *Abhisamayālaṅkāra-sāstra*], được xem là của Di-lặc Bồ tát (Skt. *Maitreya*; Một số học giả cho rằng, vị này chính là Maitreyanatha (Skt. *Maitreya-nātha*), vị luận sư truyền giáo lý Duy thức cho ngài Vô Trước (Skt. *Asaṅga*)); song theo truyền thuyết Đại thừa thì chính thân ngài Vô Trước được nghe Bồ tát Di-Lặc thuyết giảng luận này tại cung trời Đâu-Xuất, sau khi trở về lại trong nhân gian ngài mới đem luận này truyền lại.

04. **Đại thừa kinh trang nghiêm luận tụng** [Skt. *Mahāyāna-sūtralaṅkāra-kārikā*], Di-lặc Bồ tát tạo;

05. **Đại thừa tối thượng tan-tra luận** [Skt. *Mahāyānottaratantrasāstra*], luận này còn có tên là **Cứu cánh nhất thừa bảo tính luận** [Skt. *Ratnagoṭravibhāga*], Di-lặc Bồ tát tạo;

06. **Biện trung biên luận tụng** [Skt. *Madhyānta-vibhāga-kārikā*], Di-lặc Bồ tát tạo;

07. **Pháp pháp tính phân biệt luận** [Skt. *Dharma-dharmatā-vibhāga*], Di-lặc Bồ tát tạo;

08. **Nhập Bồ-đề hành luận** [Skt. *Bodhicāryāvatāra*], Tịch Thiên Bồ tát (*Śāntideva*) tạo;

09. **Căn bản trung quán luận tụng** [Skt. *Mūlamadhyamaka-sāstra*], Long Thọ Bồ tát (*Nāgārjuna*) tạo;

10. **Tứ bách luận** [Skt. *Catuhśataka*], Thánh Thiên luận sư (*Āryadeva*) tạo;

11. **Nhập trung luận** [Skt. *Mādhyamāvatāra*], Nguyệt Xứng luận sư (*Candrakīrti*) tạo;

12. **Đại thừa a-tỳ-đạt-ma tập luận** [Skt. *Abhidharma-samuccaya*], Vô Trước Bồ tát (*Asaṅga*) tạo;

13. **A-tỳ-đạt-ma câu-xá luận** [Skt. *Abhidharmakośa*], Thế Thân đại luận sư (*Vasubandhu*) tạo;

14. **Tập lượng luận** [Skt. *Pramāṇasamuccaya*], Trần-na luận sư (*Dignāga*) tạo;

15. **Lượng thích luận** [Skt. *Pramāṇavarttika-kārikā*], Pháp Xứng luận sư (*Dharmakīrti*) tạo;

16. **Lượng quyết định luận** [Skt. *Pramāṇaviniścaya*], Pháp Xứng luận sư tạo;

17. **Pramāṇayuktinīti**;

18. **Trisaṃvarapravedha**.

¹⁷ Kẻ thù đối với người học Phật chính là các *phiền não* tham, sân, si, mạn, nghi, v.v...

¹⁸ Bài tụng này ý muốn nói rằng, ta chăm sóc bảo vệ con cái của chính mình như thế nào thì cũng giống như vậy đối đãi mến thương mọi người, song chúng không những không biết báo ân, mà còn xem ta như là người kẻ thù của chúng, những trường hợp như vậy đối với người bình thường rất khó mà an nhẫn được, song Bồ tát không những không khởi tâm sân hận, mà còn xem chúng như con một,

giống như cha mẹ thương mến bảo bọc người con mang bệnh của chính mình, đó mới là người chân thật tu Bồ tát hạnh.

¹⁹ Bài tụng này ý nói rằng, từ vô thủy đến nay tất cả chúng sanh đều là thân mẫu của chúng ta, nếu tất cả thân mẫu chịu khổ đau trong sinh tử luân hồi, ta làm sao có thể nhẫn tâm cầu đắc an lạc giải thoát cho riêng mình được? Thế nên, cần phải phát Bồ đề tâm để độ thoát vô biên chúng sanh mới là người tu Bồ tát hạnh.

²⁰ Sự khác biệt giữa phóng sanh và từ thiện là do nhân quả có khác nhau vậy, tuy cả hai đều xuất phát từ nơi tâm bất tịnh, nhưng quả báo của hai hành động này đều không giống nhau. Vì nhân của phóng sanh là cứu thoát chúng sanh ra khỏi biển khổ đau của sinh tử, cho nên quả báo của nó rất là to lớn. Còn nhân của việc từ thiện chỉ là cứu thoát chúng sanh ra khỏi sự đói khổ tạm thời mà thôi, cho nên nếu phát tâm không được thanh tịnh, do vì danh lợi hoặc vì mục đích nào đó mà chẳng vì độ hóa chúng sanh, thì quả báo của nó rất nhỏ.

²¹ **Tám pháp thế gian** tiếng Phạn [*Sanskrit*] gọi là *aṣṭalokadharmā*, Hán dịch là *bát phong* (八風), nghĩa là tám ngọn gió, chỉ cho tám sự việc ràng buộc trong thế gian, lay chuyển lòng người, đó là: 1./2. **được** (利 lợi, Skt. *lābha*), **mất** (衰 suy, Skt. *alābha*); 3./4. **vinh** (稱 xưng, Skt. *yaśa*), **nhục** (譏 cơ, Skt. *ayaśa*); 5./6. **khen** (譽 dự, Skt. *prasaṅsa*), **chê** (毀 hủy, Skt. *nindā*); 7./8. **vui** (樂 lạc, Skt. *sukha*), **khổ** (苦 khổ, Skt. *duḥkha*).

²² **Mười hai bộ Kinh**, theo ‘**Đại Trí Độ Luận**’ (33) có nói như sau:

1. Tu-đa-la 修多羅 [Skt. *sūtra*], Hán dịch Khê Kinh 契經. Kinh văn trường hàng, kệ lý kệ cơ.
2. Kỳ-dạ 祇夜 [Skt. *geya*], Hán dịch Ứng Tụng 應頌 hoặc Trùng Tụng 重頌. Ứng theo kinh văn trường hàng mà tuyên thuyết lại nghĩa bằng kệ tụng.

3. Già-đà 伽陀 [Skt. *gāthā*], Hán dịch Phúng Tụng 諷頌 hoặc Cô Khởi Tụng 孤起頌. Không y trường hàng, tuyên thuyết bằng kệ tụng, như ‘Kinh Pháp Cú’.

4. Ni-đà-na 尼陀那 [Skt. *nidāna*], Hán dịch Nhân Duyên 因緣. Kinh nói nhân duyên thấy Phật nghe Pháp cũng như nhân duyên Phật thuyết Pháp giáo hóa.

5. Y-đế-mục-đa 伊帝目多 [Skt. *itivṛtaka*], Hán dịch Bản Sự 本事. Phật nói kinh về nhân duyên đời quá khứ của chư đệ tử hoặc chư Bồ tát.

6. Xà-đa-già 闍多伽 [Skt. *jātaka*], Hán dịch Bản Sinh 本生. Phật nói kinh về nhân duyên đời quá khứ của chính Ngài.

7. A-phù-đạt-ma 阿浮達摩 [Skt. *adbhuta-dharma*], nay phiên âm là A-tỳ-đạt-ma 阿毘達磨, Hán dịch Vị Tăng Hữu 未曾有. Kinh nói Phật hiện đủ loại thần lực bất tư nghì sự.

8. A-ba-đa-na 阿波陀那 [Skt. *avadāna*], Hán dịch Thí Dụ 譬喻. Trong kinh nói về chỗ thí dụ.

9. Ưu-bà-đề-xá 優婆提舍 [Skt. *upadeśa*], Hán dịch Luận Nghĩa 論義. Kinh văn dùng Pháp để lý luận về nghĩa vấn đáp.

10. Ưu-đà-na 優陀那 [Skt. *udāna*], Hán dịch Tự Thuyết 自說. Phật nói kinh văn vô vấn tự thuyết, như ‘Kinh A-Di-Đà’.

11. Tỳ-phật-lược 毗佛略 [Skt. *vaipulya*], Hán dịch Phương Quảng 方廣. Kinh nói về chân lý phương đẳng quảng đại.

12. Hòa-già-la 和伽羅 [Skt. *vyākaraṇa*], Hán dịch Thọ Ký 授記. Kinh văn có nói Phật thọ ký cho chư đệ tử, chư Bồ tát sẽ thành Phật trong đời vị lai.

Ba bộ Kinh đầu (1-3) là thể chế của Kinh văn. Còn chín bộ Kinh khác là theo lối Kinh văn trên sự việc riêng biệt mà lập danh.

²³ Vì thấy bản dịch Anh văn này tương đối chính xác hơn những bản dịch khác, cho nên người dịch trích ra từ bản dịch trong sách: *'Transforming the Mind: Teachings on Generating Compassion'*, His Holiness the Dalai Lama, Thorsons of Harpers Collins Publishers, 2000.