

**GIẢI THOAT
TRONG LÒNG TAY**

GIẢI THOÁT TRONG LÒNG TAY

Lời giới thiệu

Năm 1921, khoảng bảy trăm tăng ni cư sĩ tụ họp tại am thất Chuzang gần Lhasa để nghe pháp tu Lam-rim do bậc thầy Kyabje Pabongka Rinpoche giảng. Suốt ba tuần lễ kế tiếp họ được hấp thụ những thời pháp nổi tiếng nhất đã từng được giảng ở Tây tạng.

Từ ngữ "Lam-rim" có nghĩa là những bước tiến đến giác ngộ. Nó ám chỉ một số giáo lý đã được phát huy tại Tây tạng trong một ngàn năm qua, dựa trên tác phẩm cô đọng khúc chiết của bậc thầy Atisha người Ấn, nhan đề Dipamkara Shrijnana (Ngọn đèn Soi Đường) soạn vào khoảng năm 982-1054. Tác phẩm *Giải thoát trong lòng tay* này là tinh túy của truyền thống Lam-rim Tây tạng. Đối với người Tây phương, sách này đã thành một trong những giáo lý ý nghĩa nhất về Lam-rim.

Trên hai ngàn năm trăm năm trước, Phật Thích ca đã trải qua bốn mươi lăm năm giảng

dạy giáo lý một cách rộng rãi cho vô số người thuộc nhiều hạng khác nhau. Ngài không thiết kế sẵn những bài giảng, mà tùy theo nhu cầu tâm linh của thính giả. Bởi thế, bất cứ ai khảo cứu toàn bộ tác phẩm của Đức Phật cũng thấy thực khó tìm cho ra một con đường rõ rệt để áp dụng thực hành. Tầm quan trọng của pháp Lam-rim do Atisha kết tập là, ngài đã sắp xếp lại những lời giảng dạy của đức Phật theo một trật tự hợp lý, vẽ ra một đường lối từng bước một để bất cứ ai muốn theo cũng có thể hiểu và thực hành được, dù người ấy thuộc trình độ nào.

Không những luận sư Atisha y cứ vào những gì Phật thuyết, mà ngài còn mang theo đến Tây tạng những giáo lý truyền khẩu còn lưu hành qua một hệ truyền thừa không gián đoạn, cả về lý thuyết (tuệ giác) lẫn thực hành (pháp tu để đạt tuệ giác ấy), truyền từ đức Phật đến hai ngài Di Lạc (Maitreya) và Văn thù (Manjusri) xuống đến Vô trước (Asanga) và Long thụ (Nagarjuna) và nhiều luận sư vĩ đại khác của xứ Ấn cho đến những bậc thầy của luận sư Atisha. Như vậy, không những Atisha đã viết những văn bản Lam-rim đầu tiên, mà ngài còn thu thập những giáo lý khẩu truyền vô cùng quan trọng tồn tại đến ngày nay, được giảng dạy cho người tây phương nhờ những vị tu sĩ vĩ

đại dương thời như đức Dalai Lama thứ mười bốn.

Đồ đệ của Atisha lập thành một tông phái lấy tên là Kadam, phần lớn những truyền thống của phái này được phái Gelug (mũ vàng hay Hoàng mào) của Phật giáo Tây tạng hấp thụ. Phái Gelug do Tsongkapa (1357-1419) sáng lập. Nhiều tu sĩ phái Kadam và Gelug viết những luận giải Lam-rim, nổi tiếng nhất là kiệt tác của Tsongkapa nhan đề *Những giai đoạn chính của Con đường tu tập* (Lam-rim Chen-mo): năm 1921 Pabongka Rinpoche đã giảng dạy dựa trên cơ cấu của tác phẩm này, những bài pháp mà về sau đã được tập hợp thành tác phẩm **GIẢI THOÁT TRONG LÒNG TAY**. Tuy nhiên, trong khi tác phẩm của Tsongkapa có tính cách bác học thì tác phẩm của Pabongka lại tập trung nhiều hơn vào việc đáp ứng nhu cầu thực hành cho những hành giả. Tác phẩm này đi vào chi tiết khi bàn các vấn đề như làm thế nào để chuẩn bị cho thiền, pháp Đạo sư Du già và sự phát bồ đề tâm. Bởi thế sách *Giải thoát này là một tác phẩm đặt trọng tâm ở thực hành, phù hợp với những hành giả phương tây trong thời đại này cũng như với những Phật tử Tây tạng sống ở tây phương*.

Trong số những người có mặt tại pháp hội vào năm 1921 là Kyabje Trijang Dorje Chang (1901-1981) một trong những đệ tử thân cận Pabongka Rinpoche, về sau là thầy giáo đạo cho đức Dalai Lama thứ 14 và là bốn sư của nhiều lạt ma thuộc phái mũ vàng (Gelug) đào thoát khỏi Tây tạng vào năm 1959. Trijang Rinpoche ghi chú những lời giảng dạy của thầy mình, và suốt 37 năm sau đó đã khổ công duyệt lại những ghi chú ấy cho đến khi tác phẩm sẵn sàng để được ấn loát thành tác phẩm Giải thoát trong lòng tay, bằng Tạng ngữ.

Pabongka Rinpoche có lẽ là vị lạt ma mũ vàng có nhiều ảnh hưởng nhất của thế kỷ này. Ngài nắm giữ tất cả những trường phái quan trọng về kinh giáo và mật điển, và truyền lại cho hầu hết những tu sĩ xuất sắc nhất của Hoàng mào phái trong hai thế hệ kế tiếp. Bảng kê những bài thuyết giảng khẩu truyền của ngài thật vĩ đại cả về chiều sâu lẫn chiều rộng. Ngài cũng là bốn sư của Kyabje Ling Rinpoche (1903-1983), vị phó giáo đạo của đức Dalai Lama thứ 14, và của nhiều bậc tôn sư khác rất được kính nể. Toàn bộ tác phẩm của ngài chiếm mười lăm pho sách lớn, bao gồm mọi khía cạnh của giáo lý Phật. Ai đã từng thụ giáo với một vị tu sĩ thuộc Hoàng mào phái, đều chịu ảnh hưởng của

Pabongka Rinpoche. Một tác phẩm tương tự quyển sách này có lẽ sẽ không bao giờ được viết trở lại, vì lẽ đó mà tôi nói rằng sách này là cao điểm của giáo lý thuộc truyền thống Lam-rim.

Có bốn trường phái chính trong Phật giáo Tây tạng, trường phái nào cũng có giáo lý Lam-rim riêng, nhưng phái Nyingma, Sakya và Kagyu không nhấn mạnh nhiều đến Lam-rim như phái Gelug. Mặc dù thông thường, trong chương trình giảng dạy ở các tu viện Hoàng mạo phái, pháp Lam-rim chỉ được giảng dạy cho các tu sĩ vào giai đoạn thuần thực của họ trên đường tu tập, song với người tây phương, pháp này lại thường được giảng dạy trước tiên. Và đây là giáo lý mà những bậc thầy thuộc Hoàng mạo phái thường giảng dạy nhiều nhất; nó là sở trường của đức Dalai Lama, của hai vị giáo đạo ngài, Serkong Rinpoche, Song Rinpoche, và những vị pháp sư uyên bác như geshe Ngawang Dhargyey, geshe Rabten, geshe Sopa, Lama Thubten Yeshe và Lama Thubten Zopa Rinpoche.

Trong lời Dẫn nhập ngắn gọn của ngài, Kyabje Trijang Rinpoche cho độc giả cảm thấy thực điễm phức như thế nào để được tham dự pháp hội năm ấy. Quả thế, sách này là tác phẩm rất hiếm có trong số những kinh sách

Tây tạng, ở chỗ nó là bút ký của một nền giáo lý khẩu truyền, chứ không phải là một luận văn. Do vậy, không những chúng ta nhận được một số lời dạy rất quý báu, nghĩa là tinh yếu của tám Lam-rim nòng cốt, mà chúng ta còn thấy được bằng cách nào những lời giảng ấy đã được giảng dạy tại Tây tạng. Những điểm chi tiết về những nét đặc sắc của giáo lý này có thể tìm thấy trong phần giới thiệu của Trijang Rinpoche vào cuối Ngày thứ Nhất.

Mỗi chương tương ứng với một ngày giảng dạy, thường khởi đầu bằng một mẫu chuyện ngắn để khơi dậy nơi người nghe một động lực tốt. (Muốn biết qua chi tiết toàn thể tiến trình đưa đến giác ngộ theo trình bày trong sách này, xin xem dàn bài trang 5). Trong đây, phần động lực tu tập đã được giản lược, nhưng chương đầu, Ngày thứ Nhất, nói đầy đủ về động cơ và trình bày một cách tuyệt hảo toàn thể pháp Lam-rim. Có thể nói toàn bộ tác phẩm chỉ là một bình giảng về chương này. Pabongka Rinpoche luôn luôn khai thị sự phát bồ đề tâm là cách ý nghĩa nhất để lèo lái cuộc đời ta, và những nhận thức tuần tự được đúc kết trong Ngày thứ Nhất đưa ta đến mục đích ấy. Ở phần cuối sách, ngài nói, "Hãy làm bất cứ gì bạn có thể làm, để chứng tỏ sự giảng dạy của tôi không là công

uống...Nhưng trên hết, hãy làm sao để việc phát
bồ đề tâm là pháp tu chính yếu của bạn."

Những giáo lý này chứa đựng nhiều điều
mới mẻ xa lạ, nhất là đối với người tây phương,
nhưng nếu kiên trì học hỏi và tư duy, hành giả
sẽ được sáng tỏ.

Ghi chú về bản dịch Anh ngữ:

Tôi (Michael Richards) đã cố làm cho bản
dịch càng dễ đọc càng hay, mà không mất sự
chính xác. Tuy nhiên, vì tác giả Trijang
Rinpoche vốn là một thi sĩ nổi tiếng, chắc chắn
bản dịch này đã mất đi một phần vẻ đẹp của
bản văn Tạng ngữ. Dù sao tôi nghĩ tôi cũng đã
duy trì được bản chất bình dị tự nhiên của
những bài giảng của Pabongka Rinpoche, và
đem lại cho bản dịch tính chất trực chỉ đầy
năng lực của nguyên tác.

Để giúp độc giả tây phương dễ hiểu, tôi đã
trình bày tài liệu này theo một cơ cấu có hệ
thống mà bản Tạng ngữ không có. Có tất cả
mười một phân đoạn mà nguyên bản không
phân chia. Những tiêu đề tóm tắt đại ý được
trình bày trong phần Phụ lục 1, có thể xem như
một bảng mục lục chi tiết.

Tôi không dịch tất cả những tiếng Phạn,
mà để nguyên những từ nào không có tương

đương Anh ngữ. Chẳng thà như vậy còn hơn là đặt ra một từ Anh mà có lẽ đối với độc giả còn xa lạ hơn danh từ tiếng Phạn. Và lại càng ngày càng có nhiều từ Phạn ngữ về Phật học trong các từ điển Anh ngữ.

Xin chân thành tri ân Bổn sư Gen RinpocheGeshe Ngawang Dhargyey người đã giảng dạy bản văn này tại Thư viện tàng trữ những tác phẩm và văn khố của Tây tạng, và đã khẩu truyền cho tôi toàn bộ tác phẩm vào năm 1979. Tôi cũng rất tri ân Amchok Rinpoche, người đã nỗ lực làm việc suốt năm năm để duyệt lại toàn bộ tác phẩm, cải thiện bản dịch này với những đề nghị tuyệt hảo. Gala Rinpoche cũng đã giúp tôi khi dịch Ngày thứ 11 và 12 tại [c vào năm 1980-81, và Rilbur Rinpoche, một trong số ít những đệ tử còn sống sót của Pabongka Rinpoche, đã cho tôi những hồi ức về bậc thầy của mình; đối với cả hai vị, tôi đều chân thành ghi ân.

Tôi cũng cảm ơn nhiều bằng hữu và cộng sự ở Dharamsala về sự trợ giúp, khuyến khích và nâng đỡ của họ: Losang Gyatso, lúc bấy giờ là người thông dịch cho Geshe Dhargyey, đã đề nghị tôi dịch sách này; Gyatsho Tshering và các cộng sự tại thư viện Tây tạng; Jean-Pierre Urolixes, Mervyn Stringer cùng tất cả mọi

người ở Bệnh viện Delek về sự giúp đỡ của họ trong thời gian tôi bị tai nạn giao thông vào năm 1983; cảm ơn David Stuart đã lấy lại bản dịch thảo Ngày Chín và Mười từ Jammu, ở đây bản dịch được hoàn tất sau tai nạn; cảm ơn Cathy Graham và Jeremy Russell đã có những gợi ý quý giá để cải thiện bản thảo; cảm ơn mẹ tôi và cha đã quá cố, những người luôn nâng đỡ tôi; cảm ơn Alan Hanlay, Lisa Heath và Michael Perrott; cảm ơn các bạn Keith Kevan và Andy Brennan; và Angela người vợ thân yêu đã san sẻ tất cả khó nhọc mà công việc lâu dài này đem lại. Nàng luôn luôn kiên nhẫn và hi vọng; sự khuyến khích và hi sinh của nàng thực là vô bờ bến.

Cuối cùng, tôi xin ghi ơn Eva Van Dam và Robert Beer về những minh họa tuyệt hảo của họ, Gareth Sparham và Trisha Donnelly về cuộc phỏng vấn Rilbur Rinpoche, ghi ơn thầy Sonam Jampa đã viết Chỉ mục (Index) và những vị trong Nhà xuất bản Wisdom về in ấn sách này: Nick Ribush, Robina Courtin, Sarah Thresher, Lydia Muellbaauer và Maurice Walshe.

Pabongka Rinpoche

do Rilbur Rinpoche ghi lại

Thầy tôi, người tử tế trong ba cách, người đã giáp mặt thần Heruka, người mà tôi cảm thấy khó nổi thốt lên danh hiệu Lord Pabongka Vajradhra Dechen Nyingpo Pael Zango, sinh ở miền Bắc Lhasa vào năm 1878. Thân phụ ngài là một quan chức nhỏ nhưng gia đình ngài không giàu lắm.

Lúc ngài ra chào đời, có ánh sáng chiếu khắp phòng, mặc dù đang đêm tối mịt, và bên ngoài, người ta trông thấy một vị thần hộ mạng đứng trên mái nhà.

Pabongka Rinpoche là một hóa thân của học giả vĩ đại Jangkya Rolpao Dorje (1717-1786), trong khi trước đây ngài là tái sinh của một vị geshe uyên bác ở tu viện Sera-mae. Ngài nhập viện vào năm lên bảy, theo học chương

trình thông thường của tu sĩ, lấy bằng geshe (tiến sĩ Phật học) và theo học hai năm ở Đại học Mật giáo Gyutoe. Bốn sư của ngài là Dagpo Lama Rinpoche Jampael Lhuendrub Gyatso, ở Lhoka. Ngài hẳn là một vị bồ tát hóa thân, và Pabongka Rinpoche là đệ tử đầu của ngài. Ngài sống trong một hang động ở Pasang và việc hành trì chính yếu của ngài là bồ đề tâm; thần hộ mạng của ngài là Quán Tự Tại (Avalokitesvara). Ngài thường niệm câu thần chú OM MANI PADME HUM mỗi đêm năm vạn lần. Khi lần đầu gặp Dagpo Rinpoche tại một lễ tsoeg ở Lhasa, Kyabje Pabongka đã xúc động đến rơi lụy vì niềm kính ngưỡng.

Xong khóa học, Pabongka Rinpoche viếng thăm Dagpo Lama Rinpoche trong động của ngài, và được đưa đến một nơi nhập thất tu lam-rim gần đấy. Dagpo Lama Rinpoche cho một đề mục Lam-rim để Pabongka Rinpoche về thiền quán, rồi sau đó trở lại trình bày chỗ mình đã ngộ. Dagpo lại dạy một pháp khác để thiền quán, cứ thế tiếp tục trong mười năm (hỏi còn chuyện gì lạ lùng hơn thế !)

Pabongka có bốn đại đệ tử là Kyabje Ling Rinpoche, Kyabje Trijang Rinpoche, Khangsar Rinpoche và Tathag Rinpoche, một vị nhiếp chính của Tây tạng. Vị này là thầy giáo đạo

chính của đức Dalai Lama khi ngài còn thơ ấu và là người đã thế phát quy y cho ngài.

Tôi sinh ở tỉnh Kham về phía đông Tây tạng, trong số những vị thầy đầu tiên của tôi có hai vị là đệ tử của Pabongka Rinpoche. Bởi thế tôi lớn lên trong bầu không khí tin tưởng tuyệt đối vào Pabongka như là tin chính đức Phật. Một trong hai vị thầy của tôi có một tấm ảnh của Pabongka Rinpoche đang nhỏ những giọt cam lộ từ giữa hai lông mày. Chính mắt tôi trông thấy chúng, bởi thế, các bạn có thể tưởng tượng tôi sung sướng xiết bao khi cuối cùng tôi được diện kiến ngài.

Nhưng còn có lý do riêng tư khiến tôi đặt hết tin tưởng vào Pabongka Rinpoche. Tôi là con trai duy nhất trong một gia đình danh giá, và mặc dù đức Dalai Lama thứ 13 đã công nhận tôi là một vị lama tái sinh, và Pabongka Rinpoche bảo tôi nên vào tu viện Sera ở Lhasa, cha mẹ tôi không mấy hoan nghênh việc này. Nhưng không bao lâu thì ông chết, và tôi có thể khởi hành đi Lhasa. Bạn không thể nào tưởng tượng nổi sự sung sướng của tôi khi khởi sự cuộc du hành suốt hai tháng trường trên lưng ngựa ấy. Lúc ấy tôi mới mười bốn tuổi, và đi tu quả là chuyện mà một bé trai ở tuổi ấy nên làm. Tôi có cảm tưởng rằng cơ hội đi Lhasa để thụ giới

và sống cuộc đời của một bậc chân tu như lời đức Dalai Lama phán dạy, tất cả chuyện đó đều là một phép lạ của Pabongka Rinpoche.

Khi tôi mới đến Lhasa, Pabongka Rinpoche đang ở Tashi Choeling, một hang động phía trên tu viện Sera. Tôi xin một buổi gặp và ít hôm sau, tôi cùng mẹ tôi và người gia nhân cỡi ngựa lên núi. Chúng tôi không định trước giờ gặp, nhưng khi chúng tôi vừa lên đến, thì Pabongka đã cho người hầu dọn thức ăn và trà bánh mới làm xong. Điều này làm tôi tin chắc Pabongka có thiên nhãn thông, vì ngài cũng là một hiện thân của đấng Kim cương trì (Vajradhara).

Sau khi ăn xong, tôi đến ra mắt Rinpoche. Tôi nhớ rõ việc này như mới hôm qua. Một cầu thang hẹp dẫn lên căn phòng nhỏ của ngài, ở đấy ngài đang ngồi trên giường. Ngài trông giống như bức ảnh của ngài- mập, thấp người. Ngài bảo, "Ta biết con sẽ đến, và bây giờ chúng ta đã gặp nhau." Ngài vuốt hai bên má tôi. Khi tôi đang ngồi đấy, thì một vị tân tiến sĩ (geshe) từ tu viện Sera đi vào dâng cho Rinpoche một đĩa tsampa đặc biệt vốn chỉ làm vào dịp có người lãnh bằng tiến sĩ. Rinpoche nhận xét thật là một điềm lành, khi vị tân tiến sĩ này đến mà có tôi hiện diện ở đấy, và ngài bảo ông ta hãy

đổ đầy bát của tôi như đã đổ cho ngài... Bạn cũng có thể tưởng tượng điều ấy làm tôi xúc động tới mức nào.

Căn phòng hầu như trống trơn. Cái vật lạ lùng nhất là một pho tượng hai tấc Anh bằng vàng ròng của Dagpo Lama Rinpoche, bốn sư của Pabongka Rinpoche. Pho tượng được vây quanh bằng nhiều vật cúng dường nhỏ bé. Sau lưng tượng là năm bức tranh (thangka) trình bày linh kiến của Khaedrubje về Tsongkapa sau khi vị này đã viên tịch. Ngoài ra trong phòng chỉ còn một chỗ để ngồi uống trà. Tôi cũng có thể nhìn thấy trong góc có một gian phòng nhỏ để thiền, và tôi không ngừng trộm nhìn về phía ấy (tôi chỉ mới là bé trai 14 tuổi, rất tò mò). Rinpoche bảo tôi cứ việc vào trong mà xem cho biết. Nó chỉ gồm một tọa cụ và một bàn thờ nhỏ. Rinpoche gọi tên tất cả những tượng trên bàn thờ: từ trái sang phải có thầy Tsongkapa, Heruka, Yamantaka, Naeljorma và Paelgon Dramze, một hóa thân của thần Mahakala. Dưới những pho tượng ấy bày những đồ cúng.

Tôi chưa thành tu sĩ, nên Jamyang, người thị giả lâu năm của Rinpoche được sai đi lấy một quyển lịch để định ngày cho tôi xuống tóc, mặc dù tôi chưa mở miệng xin xuất gia gì cả. Rinpoche quả đang cho tôi tất cả mọi sự tôi

hằng khát khao, và tôi cảm thấy ngài thật quá từ bi. Khi từ giã ngài, lòng tôi sung sướng như bay bổng tận mây xanh.

Người hầu của Rinpoche là một người có vẻ hung hãn, người ta bảo ông ấy là hóa thân của một thần hộ pháp. Một lần, vào dịp Rinpoche du hành xa, ông ta đã phá cái nhà cũ kỹ của thầy mình để xây lại một tư dinh rộng lớn gần bằng tư dinh của đức Dalai Lama. Khi Rinpoche trở về ngài hoàn toàn không hài lòng, bảo: "Tôi chỉ là một ẩn sĩ quèn, đáng lẽ ông không nên xây cho tôi một ngôi nhà như thế này. Tôi không có tiếng tăm, và cốt tủy những gì tôi dạy là sự từ bỏ đời sống xa hoa thế tục. Bởi thế tôi rất lúng túng vì những căn phòng sang trọng này."

Tôi thụ giáo Lam-rim với Pabongka Rinpoche nhiều lần. Những người Trung quốc đã tịch thu hết mọi sổ ghi chú của tôi, nhưng kết quả của những lời dạy ấy tôi vẫn còn đeo mang trong mình, một cái gì rất đặc biệt. Mỗi khi nghe ngài dạy tôi lại mong muốn trở thành một thiền sư thực thụ, rút vào một am ẩn cư, bôi tro đầy mặt mà ngồi thiền. Càng lớn cảm giác này càng phai dần trong tôi, và bây giờ thì tôi hoàn toàn không nghĩ gì tới chuyện ấy, nhưng tôi

thực tình muốn trở thành một thiền giả chân chính như thầy tôi.

Thầy làm nhiều pháp quán đánh như pháp quán đánh Yamantaka, Heruka và Guhyasamāja. Chính tôi cũng nhận những pháp ấy từ nơi thầy. Tôi thường vào tư thất của thầy để làm những lễ khai đạo quan trọng trong mật giáo, còn thầy thì thường xuống tu viện để giảng dạy cho tất cả mọi người. Thỉnh thoảng thầy lại đi chiêm bái các tu viện. Viếng thăm Pabongka Rinpoche có lẽ cũng giống như thăm viếng Lama Tsongkapa lúc sinh tiền.

Mỗi khi dạy, ngài thường ngồi suốt tám tiếng đồng hồ không cử động. Khoảng chừng hai ngàn con người tới nghe pháp và nhận lễ quán đánh, với những giáo lý đặc biệt thì số người theo học ít hơn, nhưng khi ngài truyền bồ đề tâm giới thì có tới mười ngàn người hiện diện. Khi ngài làm phép quán đánh của thần Heruka ngài thường có một vẻ rất lạ lùng. Đôi mắt ngài mở lớn, long lanh, khiến tôi tưởng như ngài chính là thần Heruka, một chân dang ra một chân co lại. Tôi bị kích động mãnh liệt tới nỗi òa khóc như thể đã thấy chính vị thần Heruka. Thật là chuyện đặc biệt lạ lùng.

Với tôi, ngài là vị lạt ma quan trọng nhất của Tây tạng. Ai cũng biết bốn đệ tử chính của ngài vĩ đại tới mức nào. Thế mà ngài lại là thầy của họ. Ngài bỏ nhiều thì giờ nghĩ về ý nghĩa thực tiễn của giáo lý, và thực chứng những giáo lý ấy bằng tim của ngài. Ngài đã thực hành tất cả những gì ngài học gần đến mức độ viên mãn. Ngài không chỉ nói suông mà cố thực chứng mọi sự. Lại nữa, không bao giờ ngài nổi giận; bất cứ sự giận dữ nào cũng hoàn toàn bị dập tắt bởi bồ đề tâm nơi ngài. Nhiều khi có những hàng dài người đứng chờ ngài ban phép lành, thế mà Rinpoche vẫn hỏi thăm từng người một, vỗ đầu họ. Đôi khi ngài cho thuốc. Ngài luôn luôn từ hòa. Tất cả điều này làm cho ngài thật đặc biệt.

Theo tôi, ngài có hai đức chính yếu; về phương diện mật tông, ngài đã thực chứng và có khả năng hóa hiện làm thần Heruka, còn về phương diện kinh điển thì ngài có khả năng giảng dạy Lam-rim.

Ngay trước khi viên tịch, ngài được mời giảng vấn tất về Lamrim ở ngôi chùa của bốn sư ngài, tu viện Dagpo Shidag Ling ở Lhoka. Ngài đã chọn một bản văn ngắn nhan đề "Con đường nhanh" của Panchen Lama thứ hai. Đây là bài Lam-rim đầu tiên mà Dagpo Lama Rinpoche đã dạy cho ngài, và ngài nói nó sẽ là

bài pháp cuối cùng ngài giảng dạy. Mỗi khi viếng thăm tu viện của bốn sư, Pabongka Rinpoche thường xuống ngựa ngay khi vừa trông thấy tòa nhà xuất hiện, và từ chỗ xuống ngựa, ngài lạy dài cho đến khi tới cổng. Khi rời tu viện thì ngài đi lùi cho đến khi không còn trông thấy bóng. Lần này khi rời tu viện, ngài lạy thêm lần nữa khi ngôi chùa đã khuất dạng, và đến ở lại trong một ngôi nhà lân cận. Hơi đau bụng, ngài lui vào nghỉ đêm. Ngài bảo thị giả đi ra trong khi ngài tụng kinh cầu nguyện, và ngài tụng lớn tiếng hơn lệ thường. Lúc ấy nghe dường như ngài đang giảng về Lam-rim. Khi ngài tụng xong, các người hầu đi vào phòng thì thấy ngài đã chết. Mặc dù rất đổi bối rối, Thatag Rinpoche cũng sai bảo được chúng tôi phải làm gì. Tất cả chúng tôi đều đau buồn. Di hài của Pabongka Rinpoche được bọc trong lụa thêu và hỏa táng theo nghi thức cổ truyền. Có một bảo tháp thực đẹp được xây lên nhưng người Trung quốc đã phá hủy. Tuy thế tôi cũng lấy lại được vài xá lợi của ngài, và đã hiến tặng cho tu viện Sera-mae. Ngày nay các bạn có thể đến đấy chiêm ngưỡng xá lợi.

Ngày nay tôi có thành công phần nào về phương diện học giả, và về phương diện hành giả, tôi cũng là một lama có hạng, song những

điều ấy không có gì là quan trọng. Điều duy nhất có ý nghĩa đối với tôi, ấy là được làm đệ tử của Pabongka Rinpoche.

(Rilbur Rinpoche, người ghi lại tiểu sử trên đây, sinh tại miền đông Tây tạng vào năm 1923. Lúc lên năm, ông được đức Dalai Lama 13 nhận ra là hóa thân thứ sáu của Sera-mae Rilbur Rinpoche. Ông vào Đại học tu viện Sera ở Lhasa năm 14 tuổi, đỗ tiến sĩ Phật học năm 24 tuổi, Ông thiền định, giảng dạy cho đến năm 1959, sau đó chịu sự áp bức tàn khốc của Trung quốc trong 21 năm. Năm 1980 ông được phép làm vài hoạt động tôn giáo, và ông đã giúp xây một tháp mới để thờ Pabongka Rinpoche tại Sera, vì Trung quốc đã phá hủy cái tháp đầu tiên. Sau đó ông sang Ấn sống ở tu viện Namgyal tại Dharamsala.)

Lam Rim

Một Chỉ dẫn Sâu sắc, Hoàn toàn Chính xác
để Trao truyền Pháp Giải thoát vào Lòng
Tay của Bạn,
Tinh hoa Tư Tưởng của Tsongkapa, bậc
Tướng quân Chánh Pháp Vô song,
Văn tự ghi lại Một Bài Giảng Khúc Chiết về
các Giai Đoạn Trên Con Đường đến Giác
Ngộ,
Tinh túy của mọi Kinh điển,
Cô đọng Pháp vũ Cam lồ

Lời dẫn nhập của Trijang Rinpoche

Hỏi Lama Lozang Dragpa,
Ngài là một với Thích ca mâu ni và Kim
cương trì,
Tổng thể của mọi nơi nương tựa tuyệt hảo,
Một mandala toàn vẹn với ba đức nhiệm
mầu của Giác ngộ
Hãy mưa xuống cho chúng con mười triệu
điều lành.

Ôi hỏi đấng đạo sư của con, Người che chở
cho con,
Người với Cỗ xe tối thượng,
đã chiến thắng cực đoan tìm bình an vị kị,
Người không màng tiện nghi thế tục
Đã đề cao Ba vô lậu học
Và giáo lý của Đấng Chiến thắng
Người mà những thiện sự cao cả

không bị hoen ố vì tám chuyện bặt tâm của
thế gian
(lợi, hại, khen, chê, vinh, nhục, được, thua)
Ngài chính là suối nguồn của mọi điều lành.
Mọi lời Thầy nói ra đều là thuốc hay
Để xua tan hàng trăm chứng bệnh;
Tâm non dại của chúng con thật là những
bình chứa nhỏ nhoi
Đối với biển giáo lý bao la của Thầy.
Một nguồn suối diệu pháp ngọt ngào như
thế
Giáo lý vi diệu này mà bị quên lãng
Thì thực đáng buồn xiết bao
Ở đây con chỉ ghi lại được một phần nhỏ.

Trong quá khứ có vô lượng vị Phật đã xuất
hiện, nhưng những chúng sinh vô phúc như tôi
đã không đủ xứng đáng để làm đệ tử trực tiếp
của đức Thích ca mâu ni, người Che chở tốt
nhất, Người nổi bật như một đóa sen trắng
muốt trong số ngàn đức Phật vĩ đại những bậc
cứu tinh của thời kiếp may mắn này. Trước hết
trong quá khứ chúng ta đã phải cố gắng phát
khởi thiện tâm dù trong một giây lát, nhờ thế
mà ta mới được tái sinh làm một con người. Rồi
chúng ta lại được chỉ dạy con đường chân chính

không chút lỗi lầm này, con đường sẽ dẫn ta đến trình độ toàn trí, lúc đó ta sẽ đạt giải thoát.

Nhưng nói tóm lại, tôi đã được cứu vớt nhiều lần thoát khỏi vô số điều xấu ác đủ loại khác nhau, và được đưa tiến đến càng ngày càng gần vô lượng điều vi diệu. Chính bậc đạo sư thánh thiện quang vinh của tôi đã làm việc này. Lòng từ bi của ngài thật là vô bờ bến. Danh hiệu của ngài- tôi xin trân trọng nhắc lại vì một mục đích tốt lành- là Jetsun Jampa Taenzin Trinlae Gyatso Paelzangpo. Mặc dù những người như tôi rất thiếu trưởng thành, thiếu văn hóa và thiếu tính sáng tạo, có một thời tại nơi ẩn cư Chuzang, tôi đã được thưởng thức những giáo lý khẩu truyền của ngài khai thị vào diệu pháp Tối thượng thừa. Đây là một thánh địa đã trở thành thiêng liêng nhờ sự hiện diện của nhiều thiên gia vĩ đại.

Ngài đã khai giảng khóa học khẩu truyền này vào ngày ba mươi tháng bảy năm Con Chim Sắt, 1921 (tức năm Dậu, thuộc hành Kim, theo âm lịch), và kéo dài trong 24 ngày. Mọi người đã phải vất vả lắm mới đến được đây. Họ đến từ ba tu viện chính ở Lhasa, từ miền Trung Tây tạng, từ tỉnh Tsang, Amdo và Kham, để thưởng thức vị cam lồ của giáo lý khẩu truyền từ nơi

ngài, như những người khát cháy cổ khát khao được nước uống. Có khoảng ba mươi vị lamas và tái sinh của lamas, và nhiều vị tinh thông ba tạng giáo điển, tất cả gồm trên bảy trăm người. Giáo lý ngài giảng dạy phối hợp nhiều truyền thống Lam-rim khác nhau- những chặng đường đến giác ngộ. Có hai truyền thống khẩu thuyết liên hệ đến bản kinh Ngôn thuyết của đức Văn Thù. Một trong những truyền thống này rất chi ly, đã phát triển ở tỉnh miền Trung Tây tạng; một truyền thống khác thịnh hành ở miền nam. Ngài còn giảng dạy một giáo lý cô đọng, Lam-rim Con Đường Nhanh; và trong phần Phạm Vi Rộng Lớn nói đến sự đổi địa vị mình với người, ngài dạy cách luyện tâm gồm bảy điểm.

Mỗi phần của giáo lý được làm cho phong phú thêm bằng những lời chỉ dạy rút từ những giáo lý khẩu truyền bí mật. Mỗi phần đều được minh họa bằng những ẩn dụ, luận lý hình thức, những mẩu chuyện, và những trích dẫn đáng tin cậy. Sự giảng dạy này người sơ học cũng có thể hiểu được một cách dễ dàng, nhưng sự thực hành thì lại dành cho mọi trình độ tri thức và tâm linh. Giáo lý này thật bổ ích vì nó gọi nhiều cảm hứng tốt. Đôi khi chúng ta phải phì cười, đâm ra tỉnh táo hẳn lên, và bùng sống

dạy. Đôi lúc chúng ta phải rơi lụy, khóc ròng. Lại có những lúc ta đâm ra hãi sợ, và cảm thấy muốn hăng hái từ bỏ mọi sự để hoàn toàn dấn mình vào việc thực hành giáo lý. Cái cảm giác muốn từ bỏ này trào dâng mãnh liệt.

Đấy những lời giảng dạy của ngài kỳ diệu như thế đấy, phát sinh những cảm xúc tương tự như trên. Làm sao tôi có thể ghi hết lại trên giấy được! Tuy nhiên thật đáng tiếc biết bao nếu những điểm then chốt trong những lời giảng dạy đầy cảm hứng này phải bị mai một. Ý nghĩ ấy khiến tôi mạnh dạn viết ra quyển sách này. Bậc tôn sư đã khuyên tôi: "Một số những người hiện diện không thể theo dõi hết những lời giảng. Tôi e rằng tôi không tin cậy nổi những lời ghi chú mà mọi người ghi trong lúc nghe. Bởi thế yêu cầu ông hãy ấn hành một quyển sách, để vào trong ấy bất cứ gì ông cảm thấy chắc chắn."

Trong tác phẩm này tôi đã ghi lại một cách chân xác những lời dạy của thầy tôi, với hi vọng làm lợi lạc cho những ai muốn tu tập thành công.

Phần một
Những chuẩn bị sơ khởi

Ngày thứ nhất

Kyabje Rinpoche, một bậc tướng quân Chánh pháp vô tì, đã nói ít lời chuẩn bị cho chúng ta có những động lực thích đáng khi đón nhận những lời giảng dạy tiếp theo. Ngài nói:

Đức Tsongkapa bậc đại nhân, bậc Tướng quân chánh pháp của cả ba cõi, đã nói:

Thân thể vật lý thuận lợi này
Có giá trị hơn cả viên ngọc như ý.
Bạn chỉ được nó một lần mà thôi.
Khó thay được thân người, dễ thay bị mất nó,
Nó như một làn chớp giữa bầu trời.

Hãy quán tưởng điều ấy, rồi bạn sẽ thấy
Mọi hoạt động thế gian chỉ như trấu bị thổi bay
Và bạn phải nỗ lực đêm ngày

để rút ra được một ít tinh hoa từ đời sống
bạn.

Tôi một ẩn sĩ du già đã tu tập như thế;
Và bạn, người khát khao giải thoát, cũng
nên làm như vậy.

Từ thời gian vô thủy, chúng ta đã mang
không biết bao nhiêu thân xác cho đến ngày
nay, nhưng ta đã không rút tĩa được một tinh
t túy nào từ những thân xác ấy. Không có một
kiểu khổ đau nào mà ta chưa từng nếm trải,
cũng không có một kiểu hạnh phúc nào mà ta
chưa từng thưởng thức. Nhưng dù ta đã có bao
nhiều xác thân đi nữa, ta cũng đã không rút tĩa
được chút tinh hoa nào từ nơi chúng. Bấy giờ
khi ta đã có được may mắn mang thân người,
thì ta nên làm cái gì để rút tĩa ít tinh hoa từ đó.
Nếu không suy nghĩ chín chắn, thì ta không cho
thân người quý báu này có tầm quan trọng chút
nào, ta cũng không tiếc nuối gì khi lãng phí cơ
may được sinh làm người. Có lẽ nếu bị mất tiền,
chúng ta sẽ nuối tiếc nhiều hơn. Thế mà cái
thân người ta đang có lại vô vàn quý báu hơn
bất cứ viên ngọc như ý nào cả.

Nếu bạn phải lau chùi một viên bảo châu
như ý bằng cách mỗi ngày rửa ba lần, đánh

bóng ba lần, rồi đặt trên đỉnh một cái tràng phan của sự chiến thắng, bạn sẽ có được dễ dàng tất cả những sự tốt đẹp của thế gian như đồ ăn mặc ở, vân vân. Bạn có thể được hàng trăm, hàng ngàn, hàng trăm ngàn viên ngọc như thế, nhưng chúng không thể đem lại cho bạn dù chỉ một điều nhỏ nhất trong những điều mà bạn có thể thành tựu được nhờ mang thân người trong đời này; bởi vì bạn không thể sử dụng những bảo châu ấy để che chở mình khỏi tái sinh vào các địa xứ trong đời sau. Nhưng với thân người hiện tại của bạn, bạn có thể tự đề phòng cho khỏi sa địa vào các cõi xấu ác. Hơn nữa, nếu bạn muốn tái sinh làm Phạm vương, Đế Thích, vân vân, bạn cũng có thể làm điều ấy nhờ thân người hiện tại. Nếu bạn muốn đi đến những cõi tịnh như cõi trời Thắng lạc (Abhirati), cõi Cực lạc (Sukhàvati), cõi Đâu suất (Tushita), bạn cũng có thể làm được, nhờ cái thân người hiện tại của bạn. Nhưng chưa hết đâu, bởi vì bạn còn có thể đạt đến những trạng thái giải thoát giác ngộ nhờ thân này. Điều bạn cần làm là, hãy tóm lấy cơ hội. Điều quan trọng hơn cả là nhờ thân tái sinh hiện tại mà bạn có thể đạt tới địa vị Kim cương trì (hợp nhất giữa thân như huyễn với đại lạc) trong vòng một đời ngắn ngủi, ngay trong thời đại suy đồi này; một

kết quả mà thông thường phải mất tới ba a tăng kỳ kiếp mới thành tựu được. Như vậy, được tái sinh làm người còn giá trị hơn cả ngàn tỉ viên ngọc quý.

Nếu bạn lãng phí cuộc đời này mà bạn đã có được, thì điều ấy còn đáng tiếc hơn là nếu bạn mất đi ngàn tỉ viên ngọc báu. Không có sự mất mát nào lớn hơn sự mất mát này; không có sự mù quáng nào hơn sự mù quáng này, không có sự lầm lạc nào hơn sự lầm lạc này. Shantideva có nói:

Không có sự mê lầm nào tệ hơn
Nếu không xử dụng thân này để tu tập
Sau khi đã được thân người như một cơ may
hiếm có
Không có sự mù quáng nào lớn hơn thế nữa.

Bởi thế bạn phải nỗ lực rút tĩa một ít tinh túy từ cuộc đời này ngay bây giờ. Dù thế nào đi nữa, chắc chắn bạn sẽ phải chết, và bạn không biết được lúc nào thì cái chết đến với mình.

Hiện tại chúng ta đang theo học Pháp, nhưng trong vòng một trăm năm nữa, không ai trong chúng ta còn sống sót. Trong quá khứ, bậc Đạo sư của chúng ta là Đức Phật, nhờ đã tích lũy công đức và trí tuệ trải vô số kiếp mà được

thân Kim cương bất hoại. Tuy thế, đối với con mắt phàm thì ngay cả Ngài cũng đã nhập niết bàn. Sau ngài còn nhiều học giả, luận sư, dịch giả và những bậc hiền trí ở Ấn cũng như Tây tạng, nhưng tất cả các vị ấy cũng đều đã từ giã cuộc đời này. Không còn gì về họ ngoài ra danh hiệu và những gì mà người ta còn nói về họ. Tóm lại là bạn không thể đưa ra một ví dụ nào chứng minh vẫn còn có người được cái chết buông tha. Thế thì làm sao riêng bạn có thể sống hoài không chết? Bạn không hi vọng gì thoát khỏi chết.

Không những chắc chắn bạn phải chết, mà bạn còn không biết chắc lúc nào thì cái chết sẽ đến với bạn. Bạn không biết chắc năm tới bạn còn sống trong thân xác này không, còn mang ba y tí kheo không nữa. Vào ngày này năm sau, có thể rằng các bạn đã tái sinh thành một con thú mang lông đội sừng cũng nên. Hoặc các bạn cũng có thể tái sinh làm một ngựa quý, phải sống mà không kiếm được một chút gì để ăn, cũng không tìm được một giọt nước uống. Hoặc các bạn cũng có thể tái sinh vào các địa ngục, phải chịu đựng những nỗi khổ nóng, lạnh, bị luộc trong nước sôi hay thiêu trong lửa đỏ.

Tâm bạn vẫn tiếp tục sau khi chết, nên nó phải chấp nhận tái sinh. Chỉ có hai con đường

luân chuyển cho tái sinh, đó là đường đi lên các cõi cao và đường đi xuống các đọa xứ. Nếu bạn tái sinh vào Địa ngục vô gián, thì bạn phải ở đấy với một thân thể tràn khắp hỏa ngục, không khác gì với hỏa ngục ấy. Trong những địa ngục nhẹ hơn, như Địa ngục Sóng Lại liên tục, thì bạn bị chết đi sống lại mỗi ngày hàng trăm lần, liên tục chịu đựng những cực hình. Làm sao có thể chịu đựng điều ấy khi mà bàn tay bị bỏng một chút bạn đã không chịu nổi? Đấy vậy mà ta sẽ phải đau đớn như thế đấy, hết như khi thân thể hiện tại của ta phải chịu đựng cơn nóng bức. Chúng ta có thể tự hỏi, "Phải chăng khi vào đấy sẽ dễ chịu đựng hơn, nỗi đau đớn không nhiều như ta tưởng?" Nhưng không phải thế đâu.

Nếu tái sinh làm ngựa quí, bạn sẽ không kiếm được một giọt nước trải qua nhiều năm. Bây giờ bạn thấy khó chịu nổi một kỳ nhập thất nhịn đói, thì làm sao bạn chịu nổi tái sinh làm ngựa quí? Còn tái sinh làm súc sinh, chẳng hạn làm con chó. Bạn hãy xem kỹ những chỗ chó thường ở, cách chúng kiếm ăn, loại thực phẩm mà chó thường tìm được. Bạn có nghĩ rằng bạn chịu nổi kiểu sống như vậy không? Bạn có thể nghĩ rằng, các đọa xứ thật xa vời quá. Nhưng kỳ thực, sở dĩ bạn thấy mình còn xa

xôi với các đọa xứ, chỉ là vì bạn đang còn thờ được.

Nếu không suy xét kỹ, thì chúng ta không bao giờ ngờ rằng mình có thể đang đi đến các đọa xứ. Chúng ta có thể nghĩ rằng chúng ta có phần nào tuân giữ giới luật, tụng kinh hàng ngày, không vi phạm tội lỗi nào trầm trọng như giết người cướp của. Phiền một nỗi là, ta đã không nhìn sự việc một cách thích đáng. Nghĩ kỹ lại mới thấy rằng ta không có tự do để chọn lựa mình có đi xuống những cõi tái sinh thấp hay không. Điều này được định đoạt bởi nghiệp lực của ta. Trong dòng tâm thức của chúng ta, có những nghiệp xấu tốt lẫn lộn. Vào lúc ta chết, thứ nào mạnh hơn trong hai thứ này, sẽ được chiêm ngời bằng tham ái và chấp thủ. Khi nhìn lại dòng tâm thức của ta xem thói nào mạnh hơn, ta sẽ thấy rằng khuynh hướng bất thiện thắng lướt. Mức độ mạnh yếu được định đoạt bởi năng lực của động lực hành động, bởi việc làm, và bởi bước cuối cùng. Như vậy, mặc dù ta có thể nghĩ là mình chỉ làm những điều ác nhỏ nhặt không đáng kể, song kỳ thực sức mạnh của nó rất lớn lao.

Ta hãy lấy một ví dụ. Giả sử bạn la rầy đệ tử. Bạn bị thúc đẩy bởi cơn hân học (động lực), còn việc làm là, bạn xử dụng những từ ngữ gay

gắt nhất làm sao cho họ phải đau đớn. Về giai đoạn cuối là, bạn cảm thấy kiêu hãnh và bản ngã càng phồng lên, thấy mình quan trọng. Ba phần này -động lực, việc làm, bước cuối- thật là toàn vẹn, không thể nào toàn hảo hơn thế! Hoặc giả khi bạn giết một con rắn. Động lực của bạn là sự thù ghét mãnh liệt. Bạn lặn tròn nó giữa hai ngón tay, hành hạ nó một hồi lâu, rồi cuối cùng mới giết nó. Bước cuối là bạn trở nên rất cao ngạo, cảm thấy mình làm như vậy là có lý lắm. Thói ác đã trở thành cường liệt qua ba giai đoạn ấy.

Chúng ta cứ tưởng đức độ của mình lớn lắm, song kỳ thực nó yếu xìu. Nếu thiện tính nơi ta thực mãnh liệt, thì ba giai đoạn của việc lành -động lực, việc làm, bước cuối tức phần hồi hướng công đức- phải được thực hiện một cách thuần tịnh. Ngược lại sự thanh tịnh là những công đức "do ta làm." Trước tiên, có động lực thúc đẩy ta hành thiện. Tôi nghĩ hiếm khi chúng ta làm việc lành vì khao khát có được một tái sinh tốt hơn- chỉ một động lực tối thiểu như thế còn không có, nói gì đến động lực tốt nhất, tức bỏ đề tâm hướng đến giác ngộ, hay tốt nhì là sự từ bỏ. Ngay từ đầu, chúng ta thường ước ao thành tựu những nguyện vọng liên hệ đến chuyện ăn, mặc, ở trong đời này mà thôi.

Bất cứ lời nguyện nào ta làm để được mục đích ấy quả thực là tội lỗi. Còn về phần chính của hành động, thì mọi việc ta làm đều có tính cách chiếu lệ; chẳng hạn niệm một chuỗi OM MANI PADME HUM ta cũng không chuyên chú cho hết chuỗi. Hoặc ta ngủ gục hoặc ta suy nghĩ mông lung. Thật khó mà tập trung dù chỉ trong thời gian đọc một lần câu thần chú Một trăm vị chư thiên ở cõi Đâu suất. Và khi đến giai đoạn hồi hướng, thì ta lại thụt lui, hướng những ước nguyện của ta về cuộc đời này. Bởi thế, mặc dù chúng ta tưởng mình làm công đức lớn, kỳ thực những công đức ấy rất yếu ớt.

Đôi khi chúng ta không làm công việc một cách thích đáng; khi khác ta lại bỏ qua động lực và bước cuối; và có những lúc chúng ta không thực hiện một giai đoạn nào trong ba giai đoạn ấy một cách thích đáng cả. Bởi thế chỉ có nghiệp bất thiện trong dòng tâm thức của chúng ta là rất cường liệt mà thôi; chính nó là yếu tố duy nhất có thể được khởi động khi ta chết. Và nếu đây là điều thực sự xảy ra thì chúng ta chỉ còn nước tái sinh vào các đọa xứ, đó là cái chắc. Chúng ta lại bảo, các thầy của chúng ta có khả năng bói toán, ta sẽ xin thầy tiên đoán xem ta sẽ tái sinh về cõi nào. Chúng ta cảm thấy nhẹ nhõm nếu được thầy tiên đoán

sẽ có tái sinh tốt đẹp, và dâm ra lo sợ nếu thầy bảo là xấu lắm. Nhưng làm sao ta có thể đặt tin tưởng vào những chuyện bói khoa ấy ? Chúng ta không cần bói bằng xúc xắc, coi thầy, hay xem thiên văn lý số để biết đời sau ta sẽ đi về đâu. Đấng Đạo sư đây từ mẫn của chúng ta đã tiên đoán cho ta trong Kinh tạng, và ta cũng được nhiều bậc hiền trí uyên bác ở Ấn cũng như Tây tạng, chỉ bảo cho biết. Chẳng hạn bậc thánh Long Thọ (Nagarjuna) đã nói trong tác phẩm Chuỗi ngọc quý rằng:

Từ bất thiện, phát sinh mọi đau khổ
và tất cả các đọa xứ.
Từ đức hạnh phát sinh mọi cõi cao
và những tái sinh đầy phúc lạc.

Chúng ta không thể chắc chắn về những chuyện như kiếp sau mình sẽ đi về đâu. Nhưng bậc Đạo sư chúng ta đã thấy rõ và đã giảng dạy một cách không lầm lẫn. Chúng ta chỉ có thể tin được nhờ suy luận, và ta nên tin tưởng sự công bố chân chính của đức Phật về vấn đề này.

Bởi thế, nếu điều chắc chắn là ta sẽ bị đọa, thì ngay từ giờ phút này trở đi ta phải tìm phương thế gì ngăn chuyện ấy khỏi xảy đến. Nếu thực tình muốn thoát khỏi các đọa xứ, chúng ta phải tìm một chỗ nương tựa che chở

cho ta. Như một kẻ tử tội sẽ tìm sự bảo bọc của một quan chức có ảnh hưởng lớn để thoát khỏi tử hình. Nếu ta đã bị nhiễm ô vì nghiệp ác không thể dung thứ, những tội lỗi ta đã làm, thì ta có nguy cơ chịu sự trừng phạt của luật nhân quả nghiệp báo và phải đi đến các đọa xứ. Ta nên tìm chốn nương tựa là Ba ngôi Báo Phật, Pháp, Tăng, vì chỉ có Ba ngôi báu này mới che chở chúng ta khỏi rơi vào đọa xứ. Nhưng tìm nơi nương tựa mà thôi chưa đủ, ta phải thay đổi cách hành xử của mình cho phù hợp với giáo lý về sự quy y. Nếu chư Phật có thể xóa sạch tội lỗi nghiệp chướng của ta chẳng hạn bằng cách lấy nước rưới đầu, hay đưa tay đất dẫn, thì các ngài đã làm vậy từ khuya rồi, chúng ta đâu có còn khổ tới bây giờ. Không, các ngài không thể làm chuyện ấy được. Đấng Đạo sư giảng Pháp, nhưng chính chúng ta phải thay đổi cách hành xử đúng theo luật nhân quả mới được. Một bản kinh có nói:

Chư Phật không rửa sạch tội lỗi
Không đưa tay ban phép
Để cho hữu tình bớt khổ đau
Không trao sự chứng ngộ chân như của ngài
cho
kẻ khác.
Ngài giải thoát cho con người

bằng giáo lý về chân như.

Đến đây bạn có thể nghĩ, "Tôi sẽ tìm trú ẩn trong Ba ngôi báu để khỏi sa vào đọa xứ, và sẽ áp dụng những phương pháp giải thoát khỏi đọa xứ, Tôi sẽ thay đổi cách hành xử phù hợp với luật nhân quả." Đây là bạn đã khởi lên một động lực ở trình độ Lam-rim thuộc Phạm vi Nhỏ.

Tuy nhiên, có phải chỉ cần giải thoát khỏi đọa xứ mà thôi chăng? Chưa đủ. Cùng lắm là bạn sẽ leo lên được các cõi trên chừng một hai kiếp, rồi lại rớt trở lại vào những đọa xứ, nơi mà nghiệp ác bắt kịp bạn. Vậy đây không phải là giải pháp tối hậu, bạn không thể tin cậy vào nó. Quả thế, chúng ta đã bao nhiêu kiếp từng được sinh vào các cõi trời, rồi sau đó rơi trở lại vào các đọa xứ. Bây giờ chắc chắn ta cũng sẽ lâm vào tình trạng tương tự. Trong những kiếp quá khứ, ta đã từng làm Phạm vương, Đế Thích sống trong những cung trời. Điều này đã nhiều lần xảy ra, tuy thế chúng ta lại phải từ giã những cõi ấy mà quần quại trên giường sắt nóng của địa ngục. Chuyện này cũng đã từng nhiều phen tái diễn. Ở các cung trời, chúng ta thưởng thức vị cam lồ của chư thiên; rồi khi rời khỏi cõi ấy, chúng ta phải uống nước đồng sôi

trong địa ngục. Chúng ta đã từng hưởng lạc thú cùng với những tiên ông tiên bà, rồi lại phải sống trong địa ngục với ngu đầu ngục tốt vây quanh. Chúng ta được sinh làm vua Chuyển luân cai quản hàng trăm ngàn thần dân, rồi lại tái sinh làm những tôi tớ nô tì hạng bét như cỏi lữa và giữ trâu. Có lúc ta được sinh làm thần mặt trời, thần mặt trăng, thân thể chúng ta tỏa ra nhiều ánh sáng tới nỗi ta chiếu sáng khắp bốn châu lục địa. Rồi chúng ta lại tái sinh vào dưới đáy đại dương, khoảng giữa các châu lục, nơi hoàn toàn tối tăm tới nỗi ngay đến tay chân của ta, ta cũng không nhìn thấy được. Đại loại như thế. Dù bạn có thành tựu được bao nhiêu phúc lạc thế gian, điều ấy thực không đáng tin cậy, không có một thực chất nào.

Chúng ta đã kinh quá không biết bao nhiêu là nỗi khổ, nhưng bao lâu chưa thoát khỏi vòng luân hồi sinh tử, thì chúng ta vẫn còn phải chịu đựng dài dài, nhiều khổ đau hơn nữa. Nếu đem chất đóng lại một nơi tất cả những phân uế và những thứ dơ dáy mà chúng ta đã ăn trong bao đời kiếp làm thân súc sinh, thì cái đóng phân uế ấy có thể là cao hơn núi Tu di, vua của các dãy núi. Đấy vậy mà ta còn phải ăn nhiều phân dơ hơn thế nữa, nếu ta chưa thoát khỏi luân hồi. Nếu đem tất cả những cái đầu

của ta bị kẻ thù chặt trong những kiếp quá khứ mà chất đóng lại, thì cái núi đầu ấy còn cao hơn cõi Phạm thiên. Tuy thế nếu ta không chấm dứt vòng luân hồi sinh tử của ta, thì ta còn phải mất nhiều đầu hơn nữa. Trong những tái sinh của ta ở địa ngục trong quá khứ, nước đồng sôi mà ta đã bị uống đem gom lại còn nhiều hơn nước bốn biển, nhưng ta còn phải uống nhiều hơn nếu ta chưa thoát khỏi luân hồi. Nghĩ đến việc cứ phải lang thang mãi không mục đích vì chưa thoát vòng luân hồi sinh tử, ai mà không lo sầu thống thiết?

Ngày cả khi được tái sinh làm chư thiên hay loài người cũng chưa hẳn thoát khỏi bản chất của khổ đau. Loài người có cái khổ sinh, già, bệnh, chết, xa lìa những gì ta thân yêu, gần gũi những gì ta khó chịu, mong cầu gì cũng không được toại ý. Loài trời tu la cũng có nỗi khổ bị thương tật, bị què quặt trong khi đánh trận, và luôn luôn khổ vì lòng ganh ghét rầy rứt tâm can. Tái sinh ở những cõi trời Dục giới thì có nỗi khổ là, khi năm suy tướng xuất hiện là thấy cái chết đã gần kề. Chư thiên hai cõi trên (sắc và vô sắc) không có nỗi khổ nào hiện rõ. Tuy thế tự bản chất, họ vẫn ở trong tâm của cái khổ liên hệ đến mọi pháp hữu vi, bởi họ chưa đạt tới trình độ tự tại để duy trì trạng thái của

mình. Cuối cùng họ sẽ rớt xuống cõi dưới, vậy nên họ cũng không thoát khỏi khổ.

Nói tóm, bao lâu bạn chưa vĩnh viễn ra khỏi luân hồi, thì bạn vẫn chưa thoát khỏi bản chất của khổ. Bởi thế cần phải dứt khoát tự giải thoát mình ra khỏi luân hồi, và bạn phải làm chuyện ấy ngay trong đời sống này của bạn.

Thường chúng ta nói: "Tôi không thể tu kiếp này được" và cầu nguyện cho kiếp sau. Nhưng ta có thể làm việc ấy ngay trong đời này. Chúng ta đã được thân người thuận lợi, đây là hình thể vật lý thuận lợi nhất cho việc thực hành chánh pháp. Chúng ta đã gặp được nhiều duyên lành, gặp Giáo lý của Phật, vân vân. Vậy nếu ta không thể đạt giải thoát ngay bây giờ, thì đến khi nào mới đạt?

Như vậy, bạn có thể nghĩ, dù có sao đi nữa ta nhất quyết phải thoát khỏi sinh tử luân hồi. Và giải thoát chỉ có thể thực hiện nhờ ba vô lậu học. Bởi thế, ta sẽ tu học ba môn ấy để giải thoát ta ra khỏi biển trầm luân rộng lớn này. Đây là bạn đã khởi một động lực tu tập Lamrim thuộc trình độ Phạm vi Trung bình.

Nhưng cả đến cách khởi tâm này cũng chưa đủ. Nếu bạn đã đạt quả chứng Thanh văn, hay Độc giác cho riêng mình, bạn cũng chưa

hoàn tất những nhu cầu của chính bạn, và hầu như chưa có một chút gì lợi ích cho người khác. Đy bởi vì bạn chưa từ bỏ một vài điều cần phải từ bỏ, như là những chướng ngại che lấp trí giác toàn vẹn và bốn nguyên nhân của vô minh. Chuyện này cũng giống như phải lội qua sông hai lần: mặc dù có thể bạn đã đạt tất cả quả vị tu hành lên tới A la hán quả trong đạo lộ Thanh văn thừa, khi ấy bạn vẫn còn phải phát bỏ đề tâm và tu tập các pháp tu căn bản của một Pháp vương tử, khởi đầu từ đạo lộ tích tập công đức của đại thừa. Giống như là khi gia nhập một tu viện, bạn phải tu tập từ địa vị một người phụ bếp trở lên cho đến khi thành tu viện trưởng. Rồi khi gia nhập một tu viện khác, bạn lại phải trở lui về phục vụ trong nhà bếp như cũ.

Chandragomin viết trong bức Thư Gửi Một Đệ Tử:
Họ như những bà con đang mắc kẹt trong
biển
luân hồi
Bị rơi vào luồng sóng dữ giữa đại dương;
Vì trải qua nhiều phen sống chết và tái sinh
Nên bạn không nhận ra họ, và bạn làm
ngơ.

Bởi thế, bạn thật tệ nếu chỉ lo thoát lấy mình.

Nói cách khác, mặc dù chúng ta không thể nhìn nhận được nhau, kỳ thực không có một chúng sinh nào không từng là mẹ của bạn. Vì bạn đã trải qua vô số kiếp tái sinh, nên bạn cũng đã có vô số mẹ. Và lòng thương yêu mà những bà mẹ trong quá khứ trút lên bạn cũng không khác gì lòng thương mà bà mẹ hiện tại dành cho bạn. Không một mảy may khác biệt giữa sự tử tế của mẹ bạn và sự tử tế của mỗi hữu tình.

Tuy nhiên, có lẽ bạn nghĩ, "tất cả hữu tình không phải mẹ tôi. Nếu họ là mẹ tôi, thì tôi phải nhìn nhận ra ngay chứ. Thế mà tôi không nhận ra." Nhưng điều có thể xảy ra là, ngay trong đời hiện tại, cũng có người không nhận ra mẹ mình. Vậy, không thể chỉ vì "không nhận ra" mà bạn có thể bảo là không phải mẹ. Có những người nghĩ rằng, "Mẹ trong các đời trước đã thuộc về quá khứ. Thật không nên nói rằng hiện tại họ vẫn còn là những bà mẹ nhân từ của ta." Nhưng sự tử tế của những bà mẹ trong quá khứ với sự tử tế của bà mẹ hiện tại đối với bạn thực không có khác nhau chút nào cả. Lòng tử tế vẫn là một, dù bạn nhận một viên ngọc từ

người nào năm ngoái hay năm nay. Thời gian của hành vi không làm cho mức độ của lòng tốt ấy có thay đổi. Vậy thì, mọi hữu tình đều có lòng từ mẫn đối với bạn.

Bạn có thể nỏ nào làm ngoa những bà mẹ từ mẫn của mình đang bị chìm đắm trong biển sinh tử, mà chỉ cầu giải thoát cho riêng mình? Điều ấy cũng chẳng khác nào những đứa trẻ đứng trên bờ mà nhảy múa ca hát trong khi một người rất thân của chúng, ví dụ mẹ chúng, đã rớt vào một ngọn thủy triều trên biển. Lượn sóng đang cuộn cuộn ra khơi, bà mẹ đang hãi hùng kêu cứu, vậy mà bọn trẻ hoàn toàn bỏ mặc bà. Còn gì tàn nhẫn hơn, đáng khinh hơn thế? Những đợt sóng đại dương được gọi là xoáy nước; điều kinh khủng nhất là khi một con thuyền, chiếc bè hay vật gì khác bị lọt vào đấy, thì chắc chắn nó sẽ bị cuốn hút và chìm ngấm. Bây giờ bạn dường như không có chút liên hệ nào với mọi hữu tình, những người đã rơi vào xoáy nước trên biển khổ luân hồi. Nhưng kỳ thực, họ đều là những bà mẹ từ bi của bạn, bạn phải báo đáp lòng thương của họ. Đem thức ăn cho kẻ đói, thức uống cho người khát, tài sản cho người nghèo, thỏa mãn những nhu cầu của họ, là bạn trả được phần nào ân đức của họ, nhưng kỳ thực điều ấy không lợi lạc bao nhiêu.

Cách hay nhất để trả ơn là làm sao cho họ được hưởng mọi hạnh phúc, thoát khỏi mọi đau khổ. Không cách đền đáp nào tốt hơn thế.

Với những tư duy như trên, bạn có thể khởi lên ý nghĩ, "Mong sao cho những hữu tình này có đủ mọi thứ an lạc." Đây gọi là phát triển tâm từ. Bạn cũng nghĩ, "Mong sao cho họ thoát khỏi mọi đau khổ" đây là phát triển tâm bi. Bạn phát triển tâm vị tha khi bạn nghĩ: "Tôi và chỉ mình tôi phải gánh lấy trách nhiệm thực hiện hai mục tiêu ấy. Tôi sẽ làm việc cho hai cứu cánh ấy."

Nhưng, bạn có thể làm những việc ấy ngay bây giờ không? Bạn không thể cứu tất cả khổ đau tất cả vui dù cho chỉ một người, nói gì đến tất cả hữu tình. Vậy thì ai có thể ? Chư vị bồ tát trú trong các địa vị thanh tịnh, và các bậc Thanh văn hay Duyên giác có thể lợi lạc hữu tình phần nào, nhưng họ chỉ làm được một ít những gì mà chư Phật có thể làm. Mỗi tia sáng phát từ thân Phật có năng lực đưa vô lượng hữu tình đến trình độ thuần thực, ngay cả đến giải thoát. Chư Phật hóa ra nhiều thân xuất hiện trước mỗi hữu tình. Những thân hình ấy ứng hợp với tính tình, khả năng, ước nguyện và bản năng của các hữu tình ấy. Chư Phật giảng dạy Pháp cho hữu tình bằng chính ngữ ngôn của

chúng. Đây là sơ lược vài khả năng của Phật. Bởi thế chư Phật là những đấng Vô tử trong cách các ngài làm việc lợi lạc cho hữu tình.

Chúng ta có thể thành tựu Phật quả không? Có thể, và muốn đạt quả Phật ta phải có một thân tái sinh thuận lợi. Chúng ta đã được một loại thân tái sinh rất đặc biệt được sinh ra từ bào thai người ở lục địa phương Nam (Nam thiệm bộ châu), ta lại có được sáu giác quan. Ta chỉ còn cần phải lợi dụng cơ hội này để thành tựu Kim cương trì trong một đời này. Ta đã có được tái sinh thân thuận lợi. Phương tiện để đạt Phật quả là Pháp tối thượng thừa, và giáo lý của Tsongkapa, đấng Chiến thắng thứ hai (sau Phật), về cỗ xe này thật là toàn hảo. Những lời giảng dạy vô cấu của ngài phối hợp vừa kinh giáo vừa mật giáo. Chúng ta đã được gặp giáo lý như thế.

Tóm lại, chúng ta đã gặp mọi điều kiện thuận lợi, lại không bị một chướng ngại nào. Chúng ta chỉ có thể đi lạc do không nỗ lực đạt thành Phật quả. Không phải là chúng ta sẽ luôn luôn có được thân tái sinh lành mạnh như thế này, luôn luôn gặp được giáo lý như thế này. Có người bảo, "Nay là thời mạt pháp, chúng ta thật đã gặp thời xấu ác." nhưng kể từ dòng luân hồi vô thủy đến nay, ta chưa từng bao giờ trải qua

một thời gian có nhiều tiềm năng lợi lạc cho ta hơn bây giờ. Không thể có thời nào tốt hơn. Ta chỉ gặp được hoàn cảnh như thế này một lần mà thôi. Bởi vậy, ta phải tu tập hướng đến quá Phật, dù bất cứ gì xảy đến.

Như thế, điều này phải làm bạn phát nguyện: "Tôi sẽ làm mọi sự có thể làm để đạt mục tiêu là sự giác ngộ tối thượng, vì tất cả hữu tình." Ý nghĩ ấy khơi dậy tâm bồ đề, và như thế là bạn đã phát khởi động lực tu tập của bạn theo Phạm vi Rộng lớn của Lam-rim. Bạn đã phát tâm bồ đề nếu bạn thực tình cảm nghiệm ý tưởng ấy một cách tự nhiên không có một gượng ép nào trong tâm bạn.

Bạn phải thực hành để đạt thành Phật quả ấy. Và bạn cần biết phải thực hành như thế nào để thành công. Nhiều người muốn tu nhưng không biết tu cách nào nên đi đến một chỗ vắng nào đó, tụng vài câu thần chú, lập ít lời cầu nguyện, ngay cả cố tìm cách chứng được một vài tầng trong chín tầng thiền chứng, nhưng ngoài ra họ không biết làm gì khác. Bạn phải nghiên cứu học hỏi những giáo lý không lỗi lầm, những giáo lý không bỏ sót một chuyện gì trong việc thực hành pháp, thì bạn mới biết được phải làm những gì. Và vua của những giáo lý ấy chính là Lam-rim, mô tả những bước

đường đi đến giác ngộ. Bởi thế bạn phải khởi lên một động lực như sau: " Tôi sẽ chú ý lắng nghe Lam rim, rồi thực hành theo đấy."

Thông thường, cần yếu là phải khởi đầu mọi sự tu tập bằng một trong những động lực nói trên. Nhưng quan trọng hơn nữa, khi bạn nghe giảng về Lam-rim, thì một trong những động lực trên chưa đủ. Ít nhất bạn phải lắng nghe kèm với một tâm bồ đề gượng ép. Với người đã kinh nghiệm sự phát bồ đề tâm, họ có thể nhớ nghĩ một công thức ngắn gọn như "Vì tất cả chúng sinh" là đủ. Tuy nhiên, điều này không đủ chuyển hóa nổi tâm một người sơ cơ. Nếu bạn nghĩ về Lam rim, khởi từ sự khó khăn muôn vàn để có được thân người thuận lợi, khi ấy tâm bạn sẽ quay về bồ đề tâm. Điều này không phải chỉ áp dụng cho việc nghe Lam rim mà thôi. Những tu sĩ phái Gelugpa chúng tôi mỗi khi tham dự một pháp hội nào, như lễ quán đảnh, lễ khẩu truyền, giảng kinh, hay bất cứ gì khác, chúng tôi thường ôn lại tất cả giai đoạn Lam rim kể như chuẩn bị để có một động lực đúng. Ngay cả những thời cầu nguyện ngắn cũng phải bao gồm cả ba phạm vi của Lam rim. Đây là nét đặc sắc nhất của giáo lý thuộc phái Kadampas ngày xưa và của chúng tôi ngày nay những người thuộc phái Kadampas mới. Bạc tôn

sư của tôi đã nói điều này nhiều lần. Các bạn nào muốn nhận trách nhiệm bảo trì nền giáo lý này thì cần phải học tập theo cách ấy. (Tuy nhiên, khi làm lễ quán đảnh cầu sống lâu thì người ta có lệ không nói về vô thường -chết-, vân vân, vì đây là điềm gỡ: chỉ nói đến sự được sinh làm thân người thuận lợi này là rất khó.)

Có những người tham dự một thời Pháp mà nghĩ rằng: "Tôi thật may phước được học giáo lý này, nhưng tôi không thể thực hành được." Có người đi nghe vì bắt chước: "Nếu bạn đi thì tôi cũng đi với cho vui." Không ai đi nghe pháp để kiếm sống bằng cách đi làm lễ cho các gia chủ. Nhưng việc này có xảy ra với những giáo lý khác, chẳng hạn những phép quán đảnh chính yếu. Khi bạn theo học những giáo lý này, có thể bạn nghĩ mình sẽ có được khả năng tụng thần chú để trừ tà đuổi quỷ, hoặc chữa bệnh, hàng phục ma, có tài sản, có quyền lực, vân vân. Có những người, dù đã học bao nhiêu là giáo lý Phật, cũng vẫn xem Pháp của ngài như là cái vốn để làm ăn; họ trông giống như những người sắp đi những nơi như Mông cổ để kinh doanh buôn bán. Những người như thế đã tích lũy vô số tội nghiệp bằng phương tiện Pháp của Phật. Đức Phật, đấng Đạo sư của chúng ta, bàn đến những phương tiện để đạt giải thoát và

toàn trí. Khai thác lợi dụng những giáo lý ấy vì những mục tiêu thế tục thì chẳng khác nào ép một ông vua đang ngồi trên ngai xuống chùi nhà.

Bởi thế, nếu bạn tình cờ dường như cũng có những động lực xấu xa tương tự, thì hãy xua đuổi chúng đi; hô triệu một cái tâm bồ đề bất đắc dĩ nổi lên đi cũng được, rồi nghe pháp. Thôi, chừng ấy cũng đủ để kết thúc phần khởi động lực cho đúng.

Sau đây sẽ là phần chính của giáo lý.

Trước hết, Pháp mà bạn sắp tu tập phải là do Phật nói ra, và do những bậc thánh Ấn độ giảng giải. Sự tu tập của bạn phải là pháp tu mà từ đó những bậc hiền trí vĩ đại đã rút tủa được những tuệ giác và thực chứng; nếu không, một sự giảng dạy có thể được gọi là "sâu xa" mặc dù nó không do Phật thuyết và các bậc học giả hiền trí chưa từng biết tới. Nếu bạn quán tưởng về những thứ giảng dạy kiểu đó thì bạn có nguy cơ sẽ đạt một vài kết quả mà từ trước chưa có ai từng đạt, kể cả chư Phật cũng chưa từng đạt tới! Bởi thế bạn phải xét kỹ cái Pháp mà bạn sẽ dùng làm pháp tu của bạn. Sakya Pandit nói:

Khi bạn kinh doanh buôn bán

Như lái ngựa, buôn châu báu, vân vân
Bạn nghi vấn đủ điều
Và khám xét mọi mặt
Tôi đã thấy bạn cần mẫn làm sao
Với những việc vất vả của đời này.
Những đời tương lai bạn tốt hay xấu
Đều tùy thuộc vào Pháp vi diệu
Đy vậy mà bạn xử sự với Pháp ấy
Như con chó ngốn ngấu đồ ăn:
Bạn thành kính đón lấy bất cứ gì gặp được
Mà không xem trước cho kỹ để biết nó
chánh
hay tà.

Khi ta mua một con ngựa chẳng hạn, ta khám xét nhiều thứ, trước hết là coi bói, và đi hỏi một lô người ngoài. Lấy ví dụ một tu sĩ thông thường khi đi mua một ấm nấu trà. Ông xem xét lại màu sắc, trọng lượng, hình dáng nó thật nhiều lần; sao cho bảo đảm là nó không bị nước, v.v. làm hỏng, và hỏi ý kiến nhiều người. Tuy vậy, nếu không may gặp cái bình xấu thì bất quá cũng chỉ ảnh hưởng đến vài tách trà mà thôi.

Bạn tra tâm rất kỹ về những chuyện như thế, mặc dù nó chỉ có giá trị nhất thời. Thế mà

bạn dường như không tra tằm chút nào cái Pháp mà bạn phải tu tập, mặc dù điều này là căn bản cho những hi vọng tái sinh của bạn trong tương lai. Đây là cách một con chó nuốt trọng thực phẩm vào bụng. Thật sai lầm biết bao! Nếu bạn sai lầm ở bước này, tức là bạn đã tàn hại những hi vọng về đời tương lai của bạn. Bởi thế, bạn cần phải xét kỹ Pháp mà bạn định tu tập, trước khi khởi công tu hành.

Nếu bạn xét Pháp hiện tại của chúng ta là Lam-rim, bạn sẽ thấy Pháp ấy là tuyệt hảo trong tất cả các pháp. Tính sâu sắc kỳ diệu của mật tông đều xuất xứ từ Lam-rim. Nếu bạn không khai triển ba nòng cốt của đạo lộ (sự từ bỏ, bỏ đề tâm và chánh kiến về Tánh không) trong dòng tâm thức bạn, thì bạn không thể đạt giác ngộ ngay trong một đời. Tôi đã nghe nhiều giáo lý được cho là sâu sắc, phát xuất từ tri kiến hay từ những mật điển, những giáo lý được nói là đem lại các năng lực thần thông biến hóa- so với những giáo lý ấy thì quả thực ba điều nòng cốt của đạo lộ không có vẻ gì là một giáo lý hấp dẫn đặc biệt cho lắm.

Pháp Lam-rim không phải do Je Rinpoche (Tsongkapa) sáng chế, hay Atisha đặt ra. Hệ truyền thừa của nó bắt nguồn từ chính đức Phật đấng Toàn giác, và chỉ từ nơi Ngài mà thôi.

Nhưng khi bạn hiểu ra rằng có một pháp được gọi là Lam-rim trong khi các pháp khác không có tên gọi ấy, bạn sẽ thấy rằng tất cả mọi kinh điển đều là Lam-rim. Bộ kinh tôn quý Bát nhã Ba la mật là bộ kinh tối thượng trong tất cả kinh điển của đấng Đạo sư chúng ta. Trong kinh ấy Ngài dạy rõ phần thâm thúy nói về những giai đoạn trên đạo lộ đưa đến trí bát nhã (thực chứng Tánh không) mà là cốt lõi của tám muôn bốn ngàn pháp; ngài cũng ám chỉ cái phần rộng rãi của Lam rim trong những phương pháp của chư Phật. Vậy, đây là nguồn gốc của hệ truyền thừa. Phần rộng rãi này được truyền cho đệ tử trước tiên của Phật là Di Lạc (Maitreya), Di Lạc truyền cho Vô trước (Asanga). Phần sâu xa của Lam-rim truyền từ Văn thù (Manjusri) đến Long thụ (Nàgàrjuna). Đây là cách mà truyền thống Lam-rim được tách làm hai- pháp Sâu và pháp Rộng.

Để làm sáng tỏ Lam-rim, Di lạc đã soạn Năm bộ Luận, Vô trước viết "Năm luận về các trình tự", Long thụ viết Sáu luận, vân vân. Như vậy các hệ phái Lam-rim Sâu và Rộng đã truyền xuống cho bậc thánh vô tỉ là Atisha. Ngài nhận hệ phái Rộng từ Suvarnadvi, và hệ phái Sâu từ Vidyakokila; ngài phối hợp hai hệ phái thành một dòng. Ngài còn thừa kế hệ phái

Những Hành Động Uy Mãnh nhất mà Shantideva hấp thụ của Văn thù, cũng như những hệ phái về mật chú, vân vân. Như thế, những hệ phái mà ngài thừa kế bao gồm cả kinh giáo lẫn mật giáo.

Atisha soạn tác phẩm "Ngọn đèn soi đường Giác ngộ" tại Tây tạng. Tác phẩm này phối hợp những điểm then chốt trong toàn bộ giáo lý. Những lời giảng dạy về sau được mang tên "Lam rim". Từ thời Atisha, những hệ phái liên hệ tri kiến sâu xa và hành động rộng rãi đã phối hợp thành một dòng duy nhất. Nhưng dòng này lại tách làm ba hệ phái vào thời đại của phái Kadampa: hệ phái Cổ điển, hệ phái Những Giai đoạn của Đạo lộ, và hệ phái Chỉ giáo (Instruction.) Mỗi hệ phái tập trung vào một khía cạnh khác nhau. Về sau, Je Tsongkapa hấp thụ cả ba hệ phái này từ Namkha Gyaeltsaen ở Lhodrag, vị này là một học giả uyên bác, và từ Chekyab Zangpo, tu viện trưởng của tu viện Dragor. Từ thời ấy trở đi, truyền thống trở lại thành một phái duy nhất.

Đức Je Tsongkapa vĩ đại đã làm lễ cầu nguyện với những bậc tiền bối trong hệ truyền thừa của ngài bên Tầng đá Hình Sư tử tại Retreng về phía bắc Lhasa, tại đây ngài khởi sự viết một cuốn sách về con đường tu tập. Ngài

mang theo mình một pho tượng vị thánh tăng Atisha. Pho tượng trình bày bậc thánh với chiếc đầu nghiêng về một phía. Mỗi khi ngài cầu xin trước pho tượng này, ngài liền thấy được những linh ảnh của tất cả những bậc thầy của hệ phái Lam rim hiện ra cùng ngài đàm luận về Pháp. Lại nữa, ngài còn thấy những linh ảnh của Atisha, Dromtoenpa, Potowa và Sharawa trong suốt một tháng trời. Ba linh ảnh sau cuối cùng tan thành một với linh ảnh Atisha, vị này đặt tay lên đầu ngài Tsongkapa mà nói: "Hãy giảng dạy giáo lý này đi, ta sẽ giúp ngươi." Điều này có nghĩa rằng chính Atisha đã xui khiến Tsongkapa viết tác phẩm Những Giai đoạn Chính của Con Đường Tu Tập. Tsongkapa hoàn tất tác phẩm này đến cuối phần nói về tịnh chỉ. Đại sĩ Văn thù (Manjusri) yêu cầu ngài hoàn tất tác phẩm, kết quả là ngài viết thêm chương nói về tuệ quán đặc biệt. Vậy, ta phải ý thức rằng sách này là một kho tàng của nhiều phép mầu hộ niệm, cho dù ta không biết được những người nào khác đã yêu cầu ngài soạn sách. Điều này được ám chỉ trong đoạn bắt đầu: "Nhờ những phép mầu kỳ lạ của các Đấng Chiến thắng và những Pháp tử của các ngài..."

Về sau, ngài soạn tác phẩm Những Giai đoạn Giữa của Đạo Lộ để tóm tắt cốt tủy của

vấn đề đã không được nói đến trong Những Giai Đoạn Chính của Đường Tu. Tác phẩm này phần lớn bàn những hệ phái khẩu truyền trực tiếp và những hệ phái giảng kinh cổ xưa hơn; cả hai Lam rim này được cho là bổ túc lẫn nhau với những điểm then chốt khác nhau rút từ những lời dạy truyền khẩu.

Có lẽ bạn không biết làm sao để thể nhập những bản văn này vào việc tu tập của bạn. Je Rinpoche (tức Tsongkapa) nói về sau:

"Những người thấy không thể nào hiểu nổi làm sao thực hành tất cả giáo lý này, thì nên tham khảo những bản văn ngắn gọn hơn nhiều, chỉ dạy cách tu tập."

Bởi thế bạn phải tham khảo những văn bản sau đây. Đức Dalai Lama thứ Ba - Lama Soenam Gyatso - viết tác phẩm Tinh chất của Vàng Ròng. Đức Dalai Lama thứ Năm Vĩ đại viết Lam rim do chính đức Văn thù nói, kể như một luận giải cho tác phẩm này. Đức Panchen Lama (Ban thiền lạt ma) -Lozang Chekyi Gyeltsaen- viết Con Đường Dễ, và Lozang Yeshe (một tái sinh khác của Panchen) soạn luận giải cho sách này với tác phẩm Con Đường Nhanh. Chính đức Tsongkapa cũng viết ba tác phẩm về Lam rim: Đường Lớn, Đường Trung

bình, Đường Nhỏ (còn gọi là Những bài Ca từ Kinh nghiệm hay Chứng đạo ca). Ngoài bốn sách giáo lý khúc chiết của các vị Dalai Lama và Panchen Lama nói trên, Ngagwang Dragpa ở Dagpo còn viết Con Đường của Kinh giáo Vi diệu. Đây là tám giáo lý nổi tiếng nhất về Lam rim.

Bạn phải thụ giáo những bài giảng truyền thừa về những kinh văn căn bản này cùng với những luận giải. Chỉ thụ giáo một bài giảng mà thôi thì không đủ. Lại nữa, có đến hai bài giảng về tác phẩm Những lời dạy của đức Văn thù, một bài chi tiết hơn bài kia. Một trong hai bản văn này được truyền ở tỉnh Trung ương, bản kia truyền ở miền nam; do vậy mà có sự phân thành hai phái. Bạn cũng phải thụ giáo riêng rẽ cả hai hệ phái này. Vị quan tể tướng Tagpugpa và các đồ đệ ngài về sau đã đánh giá cao hệ truyền thừa bản văn này. Ngài tuyên bố rằng nếu ngài gặp bản này sớm hơn, thì ngài đã không trải qua bao nhiêu vấn đề nan giải liên hệ những đề mục tu thiền trong Lam-rim. Điều này đúng như ngài nói: giáo lý cô đọng của Con Đường Nhanh, và hai dòng trong tác phẩm Những lời của Đức Văn thù phối hợp lại, làm thành một cái gì sâu sắc vô cùng.

Khi Đức Phật đấng Đạo sư chúng ta giảng dạy, thì không có chuyện phân thành hai hệ phái, một hệ phái truyền khẩu và một hệ phái giảng kinh. Chỉ có về sau, khi giáo lý ngài không còn hoàn toàn dễ hiểu, thì mới có chuyện giảng kinh tách biệt với thuyết pháp. Những bài giảng nào bàn chi tiết về những từ ngữ trong kinh được gọi là "giảng có bài bản." Ngược lại sự "giảng gọn" ám chỉ những lời giảng dạy không căn cứ nhiều trên danh từ của kinh văn, mà lại trình bày cốt tủy của giáo lý, thiện xảo như những y sĩ giải phẫu một tử thi trước mặt các học trò. Cái cách họ chỉ rõ lục phủ ngũ tạng vân vân, đem lại cho người học một sự dẫn nhập sống động. Trong bài giảng theo kiểu "nói chuyện thân mật", vị thầy nói kinh nghiệm của riêng mình, cách dạy này cốt gây một ảnh hưởng lớn nhất trên dòng tâm thức của những môn sinh. Còn lối "giảng thực tiễn" là như sau. Môn sinh ở chung trong một nhà nhập thất. Họ được dạy một đề mục để thiền quán. Họ không được dạy thêm đề mục nào nếu chưa đạt một vài tuệ giác về đề mục trước. Lối giảng dạy này truyền xuống đến chúng ta qua những hệ phái thiên về tuệ quán. Đây là những phương pháp tốt nhất để hàng phục dòng tâm thức.

Giáo lý mà tôi sắp giảng dạy thuộc về loại "nói chuyện thân mật." Một vài vị hiện diện trong đây cũng khá không may vì chỉ có thời gian theo học giáo lý này một vài lần. Họ cũng ham thích giáo lý này thực, nhưng sau đó họ phải đi con đường của họ. Vì những người này mà tôi sẽ phối hợp Con Đường Nhanh và hai hệ phái giảng về tác phẩm Những Lời Đức văn Thù. Về sau, khi chúng ta đến phần ấy, tôi sẽ đưa ra Bảy điểm tu tâm để đổi địa vị mình với người.

Tôi không có sự dè dặt nào trong khi giảng giáo lý này. Nó sẽ tạo công đức cho hai nhà quý tộc quá cố mà khóa giảng này được làm để tưởng niệm. Và khi tôi giảng dạy Lam rim, tôi không phải cân nhắc lợi hại đối với thầy hay môn đệ, nhưng tôi phải cân nhắc khi dạy những giáo lý khác, chẳng hạn các pháp quán đảnh. Sự giảng dạy về Lam rim chỉ có thể đem lại lợi lạc mà thôi.

Tất cả các bạn, hãy tu kiểu nào bạn có thể tu, và nhớ cầu nguyện cho hai nhà quý tộc quá cố.

(Kyabje Pabongka Rinpoche khẩu truyền những dòng mở đầu của những bản văn Lam rim này. Sau đó chúng tôi được giải tán.)

Ngày thứ hai

Lama Pabongka Rinpoche mở đầu:

Đức Tsongkapa vĩ đại (trong lời Dẫn nhập tác phẩm Ba Nòng Cốt của Đạo Lộ) đã viết:

Tôi sẽ cố giải thích ý nghĩa

Tinh túy của tất cả kinh điển

Của Đấng Chiến thắng

Đạo lộ được tán dương

Bởi tất cả chư Phật và Những Pháp tử các ngài

Đó là cửa vào cho những người may mắn muốn đạt giải thoát.

Giáo lý này là tinh túy của tất cả kinh điển Phật thuyết. Trong phần Phạm vi Nhỏ, bạn được thúc giục phải từ bỏ những cõi xấu ác, trong phần Phạm vi Trung bình, bạn được thúc giục phải từ bỏ toàn bộ vòng sinh tử luân hồi, vân vân. Nhưng bạn sẽ không làm nổi những

việc ấy nếu không dựa vào Lam rim. Tâm bồ đề tôn quý là con đường mà tất cả chư Phật và các đấng Pháp vương tử (bồ tát) đều ca ngợi. Cửa vào cho những người mong đạt giải thoát chính là chánh kiến về Tánh không, xa lìa hai cực đoan thường kiến và đoạn kiến. bạn cũng không thành tựu được điều này nếu không dựa vào hệ thống giáo lý Lam rim. Bởi thế, để đạt thành Phật quả, bạn cần phải phát triển ba nòng cốt ấy của đạo lộ ở trong dòng tâm thức bạn. Muốn phát sinh ba nòng cốt này trong tâm thức, bạn phải dựa vào Lam rim. Bởi thế mà ngay từ đầu, bạn hãy khởi động lực như sau: Tôi sẽ đạt Phật quả vì lợi lạc cho tất cả hữu tình- và vì lý do ấy tôi sẽ tham dự buổi nói chuyện thân mật này về Ba phạm vi khác nhau của Lam rim." Hãy tập trung tất cả những động lực và hành động của bạn theo chiều hướng những ý tưởng ấy, rồi hãy lắng nghe.

Và Pháp mà các bạn sắp nghe là pháp gì? Đó là pháp Tối thượng thừa, giáo lý đưa người may mắn đến Phật quả. Đó là con đường truyền thống của hai vị tiên phong vĩ đại là Long thụ và Vô trước. Đó là tinh hoa tư tưởng của đức Atisha vô song và đức Tsongkapa, Pháp vương của ba cõi. Giáo lý này sâu xa là như vậy đó. Nó có mọi điểm then chốt được tìm thấy trong tinh

hoa của tám vạn bốn ngàn kinh điển, nó tổ chức những thực tập tuần tự đưa ta đến giác ngộ.

Những "câu chuyện thân mật" về những giai đoạn của con đường đến giác ngộ có thể nằm dưới một tiêu đề căn bản: "Giáo lý thực thụ." Nhưng có những tiêu đề được đưa thêm vào để ấn định bản chất của Lam rim, những bản kê khác nhau về nó, và thứ tự giảng dạy giáo lý này. Bạn phải quen thuộc với những tiêu đề này để biết chắc cái nào đi với đề mục thiền đặc biệt nào, chúng được giải thích như thế nào, những trích dẫn đưa ra trong những tiêu đề ấy, hệ giáo lý khẩu truyền về chúng, và những chỉ dẫn mà chúng hàm chứa. Nếu không, nghĩa là nếu bạn nghe một giáo lý khơi khơi không có tiêu đề nào cả, thì sẽ khó làm cho những thiền quán trở thành lợi lạc cho dòng tâm thức bạn. Nó sẽ giống như là bạn cố lấy riêng ra xì hoặc trà, hoặc bơ, muối, soda...sau khi chúng đã được bỏ chung một bình. Có nhiều loạt tiêu đề khác nhau- một số dùng cho những Lam rim ngắn gọn, một số dành cho những bản dài hơn. Bạn nên theo những tiêu đề của giáo lý mà bạn đã hấp thụ.

Bây giờ tôi sẽ theo phần lớn sự thực hành của tôn sư tôi áp dụng tiêu đề cho Con Đường

Nhanh. Loạt tiêu đề đặc biệt này được trang điểm bằng nhiều chỉ giáo khẩu truyền. Trước đây nó chưa từng được bút ký, nhưng ngài hết sức cẩn thận khi giảng dạy chúng một cách công khai; và tôi cũng đã được thụ giáo những tiêu đề ấy một mình với thầy. Tôi đã hết sức thận trọng thu thập chúng lại và viết lên giấy. Những tiêu đề ấy không quá ngắn cũng không quá dài, và có nhiều dáng vẻ độc đáo đã được cho là rất công hiệu.

Những học giả tu viện Nalanda ưa nói đến ba sự thanh tịnh trước khi giảng pháp: sự thanh tịnh của giáo lý khẩu truyền của vị thầy, sự thanh tịnh của dòng tâm thức nơi môn sinh, và sự thanh tịnh của Pháp đang được trình bày. Những học giả của Vikramashila trong những phần dẫn nhập thường nói đến tính vĩ đại của tác giả, tính vĩ đại của Pháp, và cách lắng nghe giáo lý ấy. Tôi sẽ theo truyền thống sau cùng này.

Bài giảng về những giai đoạn của con đường đến Giác ngộ có bốn phần chính:

1. Sự vĩ đại của các tác giả, được nói lên để chứng minh rằng giáo lý này có một nguồn gốc trong sạch.

2. Sự vĩ đại của Pháp, được nói để tăng niềm tin tương đối với giáo lý.

3. Cách chân chính để giảng và nghe nền giáo lý có hai sự vĩ đại này.

4. Trình tự theo đó các môn đệ phải được dạy những chỉ dẫn thực thụ.

Comment [NDH1]:

Bốn tiêu đề này được tìm thấy trong tác phẩm (của Tsongkapa) Những Giai đoạn Lớn của Con Đường. Bất kỳ loại Lam rim nào được trình bày- Con Đường Dẽ, Con Đường Nhanh, vân vân- bất kể nó được giảng chi tiết đến đâu, truyền thống khẩu truyền nói bạn phải khởi sự bằng những tiêu đề ấy, nếu không người ta sẽ không phát sinh đầy đủ niềm tin.

**I. TÍNH VĨ ĐẠI CỦA NHỮNG T C GIÆ,
NÓI LÊN ĐỂ CHỨNG T'
NỀN GI O LÝ NÀY
CÓ MỘT NGU-N GỐC TRONG SẠCH.**

Như lần trước tôi đã nói, theo truyền thống những học giả Ấn, thì Pháp mà bạn sẽ thực hành phải là do Phật dạy, được giảng giải bởi những bậc học giả hiền trí, và được xử dụng để thiển quán bởi những hành giả uyên bác có thể phát sinh những thực chứng về thần thông và tuệ giác trong dòng tâm thức họ.

Về phần chúng ta, chúng ta cần nhiều hơn là đức tin, trí tuệ, và kiên trì tinh tấn; nếu ta thực hành một Pháp mà chỉ có vẻ hữu lý, thì ta sẽ không đạt được kết quả nào. Ta đã thấy tận mắt nhiều người vừa trí tuệ vừa kiên nhẫn đã lãng phí thì giờ vô ích kiểu ấy. Hơn nữa, dù một giáo lý có được cho là phát xuất từ những linh kiến sâu xa đến đâu, thì Ba Nòng cốt của Đạo lộ như tôi đã nói với bạn, vẫn quan trọng hơn các sàdhanas (những phương pháp đặc quả) và những giáo lý dạy cách chứng các thần thông, bởi vì những thứ này còn không hơn được cả đến một dẫn nhập vào ba quy y.

Muốn tìm về nguồn của một con sông, bạn cần phải đi trở ngược về lần ranh tuyết. Cũng thế bạn phải truy tầm một pháp trở lui về đức Phật, bậc Thầy của chúng ta. Nếu có thì giờ để bàn chi tiết điều này, tôi sẽ khởi sự bằng đời Đức Phật và những tiểu sử của những bậc thầy thuộc tất cả các hệ phái, làm thế nào các ngài đã xử dụng con đường này để đạt đến những quả vị cao siêu. Nhưng tôi không đủ thì giờ để bàn dài dòng như thế. Tôi chỉ kể cho các bạn nghe một ít chuyện này mà thôi.

(Khi ấy Pabongka Dorje Chang (Kim cương trì) kể sơ cho chúng tôi nghe làm thế nào đã có hai hệ truyền thừa từ đức Phật xuống Atisha; và làm thế nào Atisha đã phối hợp hai hệ phái thành một dòng. Ngài tiếp:)

Atisha viết Ngọn đèn Soi Đường tại Tây tạng; từ ngữ "Lam-rim" về sau mới xuất hiện. Trong tất cả những tác phẩm về giáo lý Lam-rim như Con Đường Tối Thượng, Giáo Lý Tuân Tự, vân vân, tác phẩm chính về đề tài này - Ngọn Đèn Soi Đường- là kiệt tác của ngài, Bởi thế Atisha gần như là tác giả của tất cả những pháp môn ấy. Ngay cả Tsongkapa vĩ đại cũng viết: "Tác giả sách này kỳ thực chính là Atisha." Bởi thế đáng tôi phải kể cho các bạn

nghe lịch sự chi tiết cuộc đời ngài, song vì ít thì giờ tôi chỉ nói sơ lược.

Tiểu sử này có ba tiêu đề:

1. Ngài sinh vào một trong những gia đình quý tộc.
2. Ngài đã có được những kỳ đức từ thuở ấu thơ
3. Sau khi có được những đức ấy, ngài đã làm những việc gì.

A. ATISHA SINH VÀO MỘT GIA ĐÌNH QUÝ TỘC

Atisha sinh ở miền đất nổi tiếng ở đông Ấn bây giờ là Bengal, tại một đô thị lớn có một trăm ngàn hộ dân cư, tổng số dân là ba triệu năm trăm ngàn. Lâu đài của thân phụ ngài được gọi là "Lâu đài của những Lá cờ vàng chiến thắng." Có mười ba ngôi chùa vàng, và hai mươi lăm tràng phan chiến thắng bằng vàng. Gia đình ngài rất giàu và có thế lực. Thân phụ ngài là vua Kalyanashri; thân mẫu là Prabhavati. Lúc ngài ra đời có nhiều điềm lạ.

**B. NGÀI ĐÃ ĐẠT ĐƯỢC NHỮNG K^ ĐỨC
NGAY TRONG ĐỜI NÀY NHƯ THẾ NÀO**

Khi vị thái tử hài nhi chỉ mới mười tám tháng tuổi, song thân ngài viếng thăm một ngôi đền ở Vikramapuri. Dân chúng sắp hàng hai bên đường để xem thái tử. Ngài trông thấy đám đông và hỏi cha mẹ: "Những người này là ai thế?" Họ trả lời: "Đấy là thân dân của con." Hài nhi nhìn mọi người với vẻ thương xót và thốt ra lời kệ:

Ước gì họ đều như tôi:

Giàu có, nhiều công đức sáng chói,
Thừa kế ngai vàng, một thái tử đầy quyền
lực.

Ước sao tất cả họ đều tin theo Diệu Pháp!

Mọi người rất đỗi kinh ngạc. Khi vào đền, mọi người kể cả cha mẹ ngài đều cầu nguyện không bệnh, sống lâu, giàu có, khỏi sa vào đọa xứ, được sanh lên thượng giới, vân vân. Riêng thái tử lại cầu nguyện như sau:

Tôi đã được tái sanh làm người

Một người được ưu đãi

Giác quan tôi không tì vết

Tôi gặp được Ba ngôi báu

Mong sao con luôn luôn kính cẩn

Đội trên đầu con Ba ngôi tôn quý.
Kể từ hôm nay, xin Ba ngôi báu
làm chỗ nương của con
Mong sao con đừng bao giờ bị công việc gia
đình trói buộc
Mong sao con có năng khiếu về Pháp
Ở giữa đại chúng Tăng già.
Mong sao con cúng dường Tam bảo
Mà lòng không một chút kiêu căng.
Mong sao con nhìn mọi hữu tình với lòng
thương xót.

Mới mười tám tháng tuổi, vị thái tử hài
nhì đã nói đến chuyện quy y và phát tâm bồ đề.
Ngài đã làm cho chúng ta tin tưởng ngay từ
điểm này trong tiểu sử đời ngài.

Tác phẩm "Quyển sách của hệ phái
Kadampas" cho chúng ta biết về sự phát triển
sớm của ngài:

Khi thái tử lên ba
Ngài đã giỏi về toán,
Văn chương và thi phú.
Khi lên sáu tuổi
Ngài có thể phân biệt
Phật pháp, phi Phật pháp.

Phân biệt Phật pháp với không phải Phật pháp thật là chuyện vô cùng khó khăn. Có lẽ chuyện sau đây sẽ cho bạn vài khái niệm. Có lần Atisha đã nói: "Ở Ấn độ chỉ có ba người biết phân biệt Phật pháp và phi Phật pháp là Nàropa, Shantipa và tôi. Nàropa đã chết, còn tôi đã đi Tây tạng. Có thời nào mà xứ Ấn lâm vào một tình thế tệ hơn không?"

Chính sự kiện Atisha có thể phân biệt như vậy vào lúc lên sáu, đối với tôi dường như là dấu hiệu chứng tỏ ngài đã uyên bác ngay từ lúc nhỏ.

Khi ngài mười một tuổi, nhiều công nương công chúa xứng đôi vừa lứa đã tìm đủ mọi nghệ thuật múa hát để quyến rũ ngài; nhưng những cảnh tượng ấy chỉ gợi cho ngài sự gớm ghiếc và xuất ly. Có một cô gái làn da ngăm đen vốn là hóa thân của Tara, đã nói với ngài:

Thái tử, chớ bị vương mắc.

Hỏi người diễm phúc, đừng bị vương

Nếu một anh hùng như người

Mà bị tóm trong vũng lầy đục vọng

Thì cũng như con voi sa lầy.

Những người mặc áo giáp giới đức thì không chìm đắm.

Ta hãy suy xét rộng rãi lời nói của nàng. Nàng bảo thái tử đừng vương mắc trước hết là vào đời này, và thứ đến là vương vào sinh tử luân hồi nói chung. Ví dụ nàng dùng về con voi sa lầy có nghĩa rằng, vì con voi có thân xác khổng lồ, nên còn khó gỡ mình ra khỏi sinh lầy hơn những con vật khác. Nếu những người thông thường mà phạm vài điều quấy, thì chỉ có hại cho bản thân họ chứ không thể phương hại đến sự lan truyền giáo lý. Nhưng nếu những tu sĩ vĩ đại hoặc những tái sanh của lamas mà hành xử sai trái, thì sẽ làm cho sự giảng dạy giáo lý trong vùng ấy mất ảnh hưởng. Nếu những vị này hành xử thích đáng, thì giáo lý ở vùng ấy sẽ thịnh. Lại nữa, với tôi dường như điều ấy muốn nói rằng điều quan trọng nhất là những người lớn như quý vị cần phải đa văn, có đạo đức, từ bi, và quý vị nên giữ gìn những truyền thống Gelugpa thuần tịnh.

Vị thái tử trả lời rằng những lời yêu cầu của nàng làm cho thái tử rất hài lòng.

Không lâu sau đó, vua cho một trăm ba mươi k” sĩ vây quanh thái tử. Thái tử giả vờ ra đi thám hiểm núi rừng ở vùng lân cận. Mục đích thực thụ của ngài là tìm một bậc đạo sư. Ngài gặp bà la môn Jitari đang sống trong một ngọn núi, ông cho thái tử quy y và thọ giới Bồ

tát, và cho thái tử biết về Bodhibhadra ở Nalanda, người có duyên nghiệp với thái tử từ đời quá khứ. Thái tử liền đi gặp bậc thầy ấy và dâng cúng ngài nhiều ngọc ngà châu báu. Bodhibhadra rất hoan hỉ. Bậc thầy nhập định và làm phép tịnh hóa ba cửa (thân khẩu ý) cho thái tử. Ngài cũng cho thái tử nhiều lời chỉ giáo liên hệ đến sự phát tâm bồ đề, đoạn giới thiệu thái tử đến bậc thầy Vidyakokila, vị này cũng dạy thái tử về sự phát bồ đề tâm rồi gửi thái tử đến một bậc thầy từ đời trước của thái tử là Avadhutipà.

Avadhutipà bảo thái tử: "Hãy trở về kinh đô của phụ vương ngay hôm nay. Hãy quán xét những khuyết điểm nơi lối sống của một cư sĩ thế tục."

Và thế là thái tử về nhà, khiến cha mẹ ngài rất vui mừng. Họ hỏi: "Con đi đâu thế, hỏi Chandragarbha (Nguyệt Tạng). Con có mệt chẳng? Có sâu mụn chẳng? Ôi thật tốt thay con đã trở về." Thái tử trả lời:

Con đã đi tìm thầy học đạo
Vì thầy là nơi nương tựa quý báu như Phật
Con đã tìm trong hang núi
Và những nơi tịch mịch hoang vu
Nhưng dù đi đến đâu

Con cũng có thể thấy lỗi lầm của sinh tử.
Bất cứ người bạn nào con gặp
Đều nói cho con nghe những lỗi lầm của
sinh tử.
Mặc dù thế, con vẫn chưa được vừa lòng.
Xin cho con tự do để quay về với Pháp.

Cha mẹ thái tử bảo ngài rằng nếu việc sinh tử làm cho ngài đau khổ như thế, thì thái tử nên lên làm vua rồi tha hồ mà cúng dường Tam Bảo, bố thí cho người nghèo, xây chùa, trai tăng, vân vân. Như vậy ngài sẽ hoàn toàn hạnh phúc. Thái tử trả lời:

"Con đã thấy nhiều cảnh khổ sinh tử. Con không chút nào bị lôi cuốn vào những cạm bẫy của cuộc đời vua chúa. Cung vàng điện ngọc đối với con không khác gì lao ngục. Những mỹ nữ không khác gì những con gái của ma vương. Ba chất ngọt ngào (?) chẳng khác gì thịt chó, mỡ và máu. Mặc lụa là trang sức châu báu với đắp một cái mền rách không có khác gì nhau. Con sẽ vào rừng để thiền định. Hôm nay hãy cho con một ít thịt, sữa, mật, đường mía để con đi đến bậc thầy Avadhutipà." Đây là đại ý những bài ca được hát cho cha mẹ ngài. Những vị này cho phép ngài làm theo ý muốn, và thái tử khởi hành vào rừng cùng với một ngàn k" sỹ đi theo.

Ngài trở thành một đồ đệ của Avadhutipà, người khai thị cho ngài sự phát tâm bồ đề. Ông bảo: "Hãy đi đến chùa Krshnagiri (Hắc sơn) nơi tiên Ràhulagupta đang ở. Ông ấy cũng từng là thầy con trong quá khứ."

Bậc thầy Ràhula lúc ấy đang giảng dạy giáo lý mật tông. Khi thấy thái tử đi vào, mặc dù đã biết thái tử đến cầu Pháp, để thử thách ông tung một luồng sét đánh vào thái tử, rồi đi lên đỉnh núi chỗ có một ngôi tháp Tirthika màu đen. Các ẩn sĩ tùy tùng hỏi ông người ấy là ai. Ràhula trả lời: "Trong năm trăm năm mươi hai đời tái sinh, ông ấy luôn luôn làm học giả. Bây giờ ông là thái tử sắp nối ngôi vua Pháp ở xứ Bengal là Kalyanashri. Ông ta không màng đời sống vương giả, mà mong muốn thực tập khổ hạnh."

Mọi người đều ngạc nhiên. Họ đứng lên mời thái tử gia nhập vào đoàn họ.

Khi gặp bậc thầy này, Atisha nói:
Hỏi đạo sư thánh thiện, xin nghe con đây:
Con đã từ bỏ gia đình
Con mong đạt giải thoát
Nhưng con đã sinh vào nhà danh tiếng
Và có thể bị trói buộc vào xứ Bengal.
Con đã tôn thờ những bậc thầy

Jitāri, Bodhibhadra, Vidyakokila và
Avadhutipā,
Những bậc đạo sư có thần thông
Nhưng ngay đến bây giờ, con vẫn chưa thoát
khỏi
Những bốn phận làm vua.
Nay con được gửi đến Thầy, hỏi bậc Đạo sư;
Xin hãy khai thị cho con giáo lý Đại thừa

Và sự phát bồ đề tâm,
Mong sao con thoát khỏi những trói buộc.

Thái tử tiếp tục năn nỉ vị thầy suốt mười
ba ngày. Cuối cùng ông đáp ứng, làm pháp quán
đánh Hevajra cho thái tử và truyền riêng cho
ngài tất cả những chỉ giáo. Thái tử được pháp
danh trong mật giáo là Jnānaguhya vajra.

Rồi Rāhula bảo tám vị nam nữ khổ hạnh
lỏa thể có nhiều thần thông khứng khiếp rằng:
"Hãy đi theo ông ấy về Bengal, làm cho nhà vua
đổi ý. Khi thái tử đã được giải thoát khỏi phận
sự làm vua, thì hãy đưa ông đến bậc thầy của
ông là Avadhutipā."

Bấy giờ thái tử trang phục như thần
Heruka, đi vào hoàng cung. Mọi người khi trông
thấy đều nhận ra ngài và rất hoảng sợ. Ngài

lang thang suốt ba tháng, hành xử như một người điên. Những tu sĩ khổ hạnh đi theo ngài thì chạy nháy cùng khắp. Mọi người đều quyết định rằng ngài không còn đủ tư cách để trị vì nữa, và không ai cầm được nước mắt.

Phụ thân ngài là người buồn sâu nhất. Ông nói:

Ôi con tôi! Từ khi con sinh ra
Cha đã thấy con có giá trị phi thường
Cha những tưởng con sẽ làm phận sự quốc
vương của con
Còn ai hạnh phúc hơn con nữa?
Sự ảm cư trong rừng đã tác hại gì đến tâm
con
như thế?

Thái tử đáp:

Thưa cha, nếu con làm vua
Con chỉ được sống với cha trong đời này
Nhưng rồi cha con không nhận ra nhau
trong những đời sắp tới.
Thật sai lầm biết bao khi làm một việc
Không đem lại lợi ích gì mà chỉ có hại.
Nếu con từ bỏ đời sống vương giả
Mà thực hành Con đường bảo đảm
Đưa đến giải thoát giác ngộ,

Thì cha con mình sẽ được hạnh phúc
Trong những đời tương lai.
Bởi thế, cha hãy buông con ra!

Bà mẹ nói:
Có ích gì đâu? Ta không thuyết phục con
nổi.
Nghịệp là cái tiên quyết
Đã ném tất cả chúng ta vào tái sinh trong
đời.
Ôi hỏi người con thánh thiện, cứ việc tu
pháp gì
con cho là tốt nhất,
Còn mẹ sẽ cầu nguyện được gặp con trong
tất cả các đời sau.

Rồi cha mẹ đều cho phép thái tử xuất gia.

Thái tử cùng với những tu sĩ khổ hạnh rời
cung điện sáng sớm để đi đến nơi ẩn cư trong
rừng của bậc thầy Avadhutipà, ở đấy ngài học
Pháp của trường phái Trung quán. Atisha được
thụ giáo về những điều vi tế sâu xa của luật
nhân quả, từ năm 21 tuổi cho đến năm 29, ngài
gần ngang với bậc thầy Avadhutiphà. Vấn tất là
ngài đã thiền quán, chiêm nghiệm về mọi sự
mà ngài học được. Tác phẩm Quyển Sách Xanh

về những Bùa Chú nói: "Ngài đã theo học Avadhutipà trong bảy năm."

Atisha đáng lẽ đã lên làm vua, sự nghiệp rực rỡ không thua gì hoàng đế Trung quốc Li Shi-min, mà hoàng cung có đến mười vạn ngôi nhà với những tràng phan chiến thắng, hai mươi lăm ngàn ao tắm, bảy trăm hai mươi lác viên, và năm mươi sáu ngàn cây cổ thụ. Ngài đã có thể sở hữu ba triệu rưỡi thần dân. Cung điện của ngài được vây quanh với bảy lớp tường thành nối liền bằng ba trăm sáu mươi ba cây cầu bắc ngang. Có hai mươi lăm ngàn tràng phan chiến thắng bằng vàng ròng, và cung điện ở giữa có mười ba ngôi chùa. Nhưng ngài Atisha vĩ đại đã hiến mình cho Chánh pháp và đã từ bỏ tất cả những cạm bẫy vô song ấy của vương quyền như thể là người ta nhỏ nước bọt vào đồng rác. Đức Phật đấng Đạo sư của chúng ta cũng đã từng làm như vậy: mặc dù nắm chắc uy quyền của một vị chuyển luân vương trong lòng tay, ngài đã từ bỏ để xuất gia. Bởi vậy, các bạn phải đọc lại một cách say sưa lịch sử của các ngài. Nếu bây giờ có ai bảo chúng ta: "Hãy xả giới hoàn tục, rồi ông sẽ được làm quận trưởng," ta sẽ làm theo ngay không chút do dự. Thế cũng đủ chứng minh tầm mức sự phát tâm của chúng ta.

Thật khó cho chúng ta từ bỏ những vật vật vãnh trong căn phòng nhỏ hẹp của mình, nói gì đến chuyện từ bỏ uy quyền của vương vị. Hãy xem điều này trái ngược với Atisha, người đã vứt bỏ vương vị xem như đờm dãi, người theo thầy học đạo trải qua bảy năm ròng. Ngài cũng thọ giáo Kim cang thừa với nhiều bậc đạo sư có thần thông khác, và trở thành một học giả về tất cả cổ thư và về mọi ngành giáo lý. Một hôm ý nghĩ này khởi lên nơi ngài, "Ta rất uyên thâm về mật giáo." Nhưng ngài liền mất tất cả kiêu mạn khi ngài mộng thấy một số nữ thần (dàkinis) đưa cho ngài xem nhiều pho sách mật giáo mà ngài chưa từng thấy. Và khi ngài khởi lên tư tưởng, "Ta sẽ đạt những thần thông tối thượng về Đại thủ ấn (mahàmudrà) ngay trong đời này bằng cách áp dụng một kiểu hành xử có nhiều tính chất mật giáo hơn nữa"(nghĩa là có vợ), thì đạo sư Ràhulagupta hiện đến với ngài bằng thần thông đi xuyên qua tường vách mà bảo: "Cái gì? Con đã quên chúng sinh rồi sao? Hãy thụ giới ngay. Điều ấy sẽ làm lợi lạc cho nền giáo lý và cho nhiều hữu tình chúng sinh."

Khi ấy thần Heruka xuất hiện trước ngài, và cũng yêu cầu như thế. Ngài cũng mộng thấy Đức Thích ca Mâu ni bậc Đạo sư của chúng ta, và Đức Di Lạc, bảo ngài phải thụ giới. Ngài thọ

giới cụ túc với ngài Shīlaraksha (Giới hộ), một tu viện trưởng thuộc bộ phái Mahāsanghika (Ma ha tăng kỳ vực), người đã đạt giai đoạn Nhẫn trên đạo lộ chuẩn bị. Atīsha được thọ cụ túc giới vào năm 29 tuổi.

Atīsha đã theo học một trăm năm mươi bảy bậc thầy, học tất cả các học thuật, kinh giáo và mật giáo cùng những bài dạy truyền khẩu liên hệ. Ngài làm một khẩu cứu đặc biệt về tất cả những điểm then chốt trong Tứ Phần Luật dưới sự hướng dẫn của Dharmarakshita (Pháp hộ), và làm một bộ luận khổng lồ bao gồm một trăm lẻ tám bài tụng trình bày bảy phần của Thắng pháp (Abhidharma) gọi là "Luận Về Những Điểm Đặc Biệt." Ngài nghe giảng những giáo lý này trong mười hai năm, và nghiên cứu tường tận. Ngài còn am tường tất cả những pháp tu khác nhau của mười tám bộ phái (thuộc phái Vaibhashika- Đại tỷ bà sa), về những vấn đề như thành phần nào trong tăng chúng phải tịnh thí một phần thực phẩm mình xin được, hoặc thứ nước nào được phép uống, vân vân. Bởi thế ngài trở thành viên ngọc tối thượng của cả mười tám bộ phái Ấn độ.

Nhưng mặc dù ngài đã học và hành tất cả kinh giáo và mật giáo có thể tìm thấy được vào thời ấy tại Ấn, ngài vẫn không ngừng tự hỏi

con đường nào là đường nhanh nhất đến giác ngộ, và Ràhulagupta bậc thầy ngài, đang ở trong hang động núi Krishnagiri, biết được tâm niệm ngài nhờ tha tâm thông, liền đi đến bảo: "Có gì hay ho trong việc thấy những linh kiến về các thần bảo hộ, làm xuất hiện được nhiều bộ loại chư thần trong những đồ hình, phô diễn được vài thần thông vật vãnh, hoặc đạt được định vững như núi đá? Hãy luyện tâm người về lòng từ mẫn và tâm bồ đề. Đức Thiên thủ Quán Thế Âm là vị bồ tát của lòng từ mẫn, hãy cầu ngài làm thần bảo hộ cho người và phát nguyện làm lợi lạc loài hữu tình cho đến khi cõi sinh tử trống rỗng."

Một ngày kia, trong khi Atisha đang kinh hành quanh Kim cang tòa của Phật tại Bồ đề tràng, ngài nghe cuộc đàm thoại giữa hai pho tượng. Một lần khác, có hai thiếu nữ đã vượt qua được những giới hạn của thân xác con người, đang nói chuyện trên bầu trời phía nam của Bồ đề tràng. Một cô hỏi: "Muốn đạt giác ngộ cho toàn vẹn và nhanh thì người ta nên tu theo pháp nào?" Cô kia bảo: "Hãy tu luyện tâm bồ đề." - "Phải đấy, tu bồ đề tâm là phương tiện cao cả nhất."

Atisha đã dùng kinh hành để nghe cuộc đàm thoại, và ghi hết vào lòng như một bình chứa nhận hết nước trút từ bình khác.

Có lần ngài đang đứng cạnh hàng rào bằng đá do bậc thầy Long thụ dựng lên, thì nghe ở đấy một bà già đang bảo một cô gái: "Bất cứ người nào muốn đạt giác ngộ sớm đều phải tu luyện tâm bồ đề."

Một pho tượng Phật ở dưới hành lang của ngôi đại điện tại Bồ đề tràng có lần bảo Atisha, trong khi ngài đang kinh hành tại đấy: "Hỏi khất sĩ, nếu người muốn đạt giác ngộ sớm, thì hãy tu luyện tâm từ, tâm bi và tâm bồ đề."

Một lần khác, khi ngài đi quanh vách đá một am cốc nhỏ, pho tượng đức Thích Ca bằng ngà voi nói với ngài: "Hỏi thiên giả, hãy tu luyện tâm bồ đề nếu người muốn sớm đạt toàn giác."

Thế là Atisha tu tập phát triển tâm bồ đề hơn bất cứ lúc nào trước đấy, và vì muốn đạt đến trạng thái cao nhất của tâm bồ đề, ngài tự hỏi: "Ai là người nắm giữ toàn bộ giáo lý về điều này nhỉ?" Ngài tra tằm và nhận ra chính Suvarnavipi là người nổi tiếng bậc thầy về tâm bồ đề. Ngài dự định đi đến vị ấy (ở Nam dương) để thụ giáo một cách toàn triệt về bồ đề tâm.

Ngài vượt qua đại dương suốt mười ba tháng trên một con thuyền cùng với vài thương gia đi buôn bán. Khi ấy Kāmadeva, thần dục lạc, vì không chịu nổi sự lan truyền của Phật pháp, muốn ngăn cản tâm bồ đề của Atisha, nên đã thổi một luồng gió mạnh để làm cho chiếc thuyền xoay quanh, lại hóa một con cá voi lớn án ngữ trước mũi không cho thuyền đi tới, hóa sấm chớp, vân vân, gây khá nhiều rối loạn. Hiền trí Kshitagarbhā xin Atisha sử dụng thần thông giện dữ. Ngài bèn nhập định, quán tưởng thần Yamāntaka màu đỏ hiện ra hàng phục được đám quỷ quấy phá, và cuối cùng đoàn người đến Nam dương.

Atisha đã trở thành một học giả và hành giả vĩ đại. Như ta đã nói, lúc mới mười tám tháng tuổi, ngài đã tự thốt ra những lời chứng tỏ ngài đã am tường về tâm bồ đề. Thế mà ngài vẫn tình nguyện trải qua bao gian khổ để đến Nam dương, điều ấy chứng tỏ cho chúng ta thấy trong phái Đại thừa, không có gì quan trọng cốt cán hơn là bồ đề tâm.

Atisha trải qua cuộc hành trình đến mười ba tháng nhưng không bao giờ ngài cởi chiếc áo tu sĩ, dấu hiệu của giới pháp. Ngài không du hành như chúng ta ngày nay. Các tu sĩ bây giờ mỗi khi đi xa, vừa ra khỏi tu viện là đã khoác y

phục thế gian, một số người lại còn đeo gương dài vào nữa. Tôi nghĩ có lẽ người ta phải sợ hãi khi trông thấy họ và tự hỏi, "Có phải là bọn cật cổ người ta chăng?" Vậy ta phải nêu gương bằng cách dùng cõi pháp phục, dấu hiệu chúng tỏ ta đã thụ giới cụ túc. Kaedrub Rinpoche nói:

Thân thể của vị tỳ kheo
đẹp là nhờ pháp phục
Khi nào tu sĩ đã thụ giới
Mà mặc y phục thế gian
Lối cư xử ấy làm giáo lý suy tàn.

Một vài người tuyên bố: "Người ta nên thuần thực từ bên trong" mà không giữ bề ngoài chút nào. Điều này không tốt cho giáo lý nói chung. Mọi hoạt động của tăng chúng cần được thực hiện có giới luật và an tịnh. Xá lợi phát đạt đến địa vị kiến đạo là nhờ thấy cung cách của Ashvaji.

Trở lại chuyện Atisha đến đảo Nam dương. Ngài trông thấy một vài thiền giả đệ tử của Suvarnadvipi. Atisha cùng những đồ đệ của ngài nghỉ ngơi nửa tháng và yêu cầu các thiền giả kể cho nghe câu chuyện về cuộc đời đạo sư Suvarnadvipi. Nếu là chúng ta thì khi đến đấy, chúng ta sẽ đến diện kiến bậc thầy tức khắc; nhưng Atisha không làm như vậy. Thay vì thế,

ngài xem xét cuộc đời của bậc thầy. Ngài nêu một tấm gương cho ta: trước hết ta phải tra tầm về bậc thầy cho đúng cách.

Một vài người vội vã đi đến bậc thầy Suvarnavipi và bạch: "Bậc thầy, nhà đại học giả Dipamkara Shrijnana, người nổi tiếng nhất khắp vùng đông và tây Ấn, đã vượt biển với bao gian nan suốt mười ba tháng cùng với một trăm hai mươi lăm đồ đệ, đã đến để thụ giáo với ngài về Bát nhã, bà Mẹ của tất cả những đấng Chiến thắng. Họ cũng đến để học pháp Đại thừa và huấn luyện tâm để phát nguyện và khai triển những hình thức tu tập tâm bồ đề."

Suvarnavipi nói: "Kỳ diệu thay một học giả vĩ đại như thế đã đến xứ ta. Chúng ta phải đi chào đón."

Khi Atisha đến gần tòa lâu đài của Suvarnavipi, ngài và tùy tùng trông thấy từ xa một đám rước đang đến đón mừng, dẫn đầu chính là bậc thầy Suvarnavipi, theo sau là năm trăm ba mươi lăm tu sĩ. Họ trông như những vị A la hán, mặc ba y có màu sắc thích đáng với tu sĩ, mang theo đồ đựng nước và gậy sắt thực đẹp, có sáu mươi hai sa di theo hầu. Tất cả đoàn gồm năm trăm chín mươi bảy vị đã thụ đại giới. Vừa trông thấy đám rước trang

nghiêm ấy, giống y những vị la hán thời Phật, đoàn của Atisha vô cùng hoan hỉ.

Rồi những bậc hiền trí tinh thông ngữ minh như Atisha và Kshitagarbha, và những tỉ kheo thông ba tạng, khởi sự đi đến tư thất của bậc thầy Suvarnadvipi. Họ đều mang dép đúng luật và đắp ba y nhuộm màu vàng của xứ Kashmir, được phái Mahasamghika ưa chuộng. Để mọi người bản xứ có thể tu phước cúng dường, họ mang bát khất thực bằng sắt đã được tu bổ chỉnh tề, và đem theo tất cả dụng cụ đúng luật của tỉ kheo, như bình chứa nước bằng đồng có thể chứa một drona đơn vị đo ở Magadha (Ma kiệt đà), và chiếc gậy bịt sắt mà đức Thế tôn thường ca ngợi. Tất cả đều đội mũ học giả với những chóp mũ cùn không nhọn để chứng tỏ sự vắng bóng kiêu mạn. Và tất cả đều trình trọng cầm những chiếc phát trần. Cả đoàn gồm một trăm hai mươi lăm vị đi hàng một tháp tùng Atisha, cách khoảng nhau đúng phép- một dòng người đi toàn hảo như một cái rặng cầu vồng ngũ sắc. Mọi sự thật huy hoàng; làm cho chư thiên hoan hỉ mưa hoa xuống cúng dường. Mọi người dân trên quần đảo đều ngạc nhiên tán thán những cung cách của hai bậc đạo sư này, và phát sinh tịnh tín. Atisha dâng vị thầy một cái bình trong suốt đựng đầy vàng, bạc, xa

cừ, san hô, hổ phách. Cử chỉ tốt lành này báo trước ngài sẽ thụ giáo tất cả những chỉ giáo về đào luyện tâm bồ đề, hết như một cái bình chứa tất cả những gì mà một bình khác trút sang.

Họ lui về phòng của bậc thầy trong tòa Lâu đài với Lọng che bằng Bạc. Tại đây, bậc thầy Suvarnadvi đầu tiên dạy họ mười lăm (trong số bảy mươi) đề tài từ tác phẩm của đức Di Lặc "Sự trang hoàng cho thực chứng ", kèm theo những chỉ giáo khẩu truyền liên hệ. Bậc thầy ngay tức khắc rất hài lòng với Atisha, họ cùng nghỉ đêm tại một nơi. Và thế là bắt đầu mười hai năm ròng trong thời gian ấy Atisha và những môn đệ của ngài thụ giáo toàn bộ những lời giảng dạy về ý nghĩa thâm áo của tôn kinh Bát nhã Ba la mật đa- "bà mẹ thánh" theo hệ truyền thừa mà Di lặc đã truyền cho Vô trước. Họ cũng nhận những chỉ giáo đặc biệt về sự đào luyện tâm bồ đề nhờ phương pháp đổi địa vị mình với người khác; hệ phái này là từ đức Văn thù truyền xuống Shantideva. Họ học hỏi, quán tưởng, và thiền định về những lời chỉ giáo ấy một cách toàn triệt, Nhờ trao đổi địa vị mình với người, họ đã phát triển tâm bồ đề chân thực trong tâm thức, ở dưới chân bậc thầy.

Một ngày kia, bậc thầy gọi Atisha- bây giờ đã làm chủ nền giáo lý- tiên đoán ngài đi Tây tạng sẽ có nhiều môn đệ.

Thưa ngài, ngài không nên ở lại đây

Mà hãy đi về phương bắc

Hướng về phương bắc, đến Xứ Tuyết.

C. NHỮNG VIỆC NGÀI ĐÃ LÀM SAU KHI CÓ ĐƯỢC

NHỮNG SỞ ĐẮC

Có hai phần:(1) Ngài làm gì ở Ấn; (2) làm gì ở Tây tạng.

1) TẠI ẤN ĐỘ

Khi Atisha trở về xứ Ma kiệt đà (Magadha), ngài sống tại Bồ đề tràng, và đã ba lần ngài đánh bại bằng tranh luận những người theo các tà giáo, đưa họ về chánh pháp. Ngài còn làm sáng nền giáo lý bằng những cách khác nữa. Vua Mahàbala (Đại lực) đề cử ngài đến cai quản thư viện của tu viện Vikramashìla. Mặc dù Atisha chính yếu là theo truyền thống đại chúng bộ (Mahasamghika), ngài còn tinh thông những truyền thống của tất cả bộ phái khác; và chính vì ngài không có đầu óc bè phái nên đã trở thành viên bảo châu tột đỉnh của tất cả hội chúng ở Ma kiệt đà cũng như khắp xứ Ấn. Ngài

được toàn thể công nhận là bậc thầy của toàn bộ giáo lý gồm ba tạng kinh và bốn loại mật giáo. Còn về sự giảng dạy thì người ta có cảm nghĩ gần như là chính đức Phật đã tái thế.

2) TẠI TÂY TẠNG

Những giáo lý phổ cập đầu tiên đến Tây tạng vào lúc bấy giờ đã mai một. Sự truyền bá giáo lý hậu kỳ đang được thịnh hành. Nhưng một số người tập trung vào tạng luật mà bỏ qua mật giáo; một số khác thì ngược lại. Kinh giáo và mật giáo trở thành đối chọi nhau như nước với lửa. Nhiều bậc học giả nổi danh từ Ấn đến Tây tạng, bị viễn ảnh vàng ở đây dụ dỗ. Họ lừa bịp người bản xứ với nhiều mật điển xấu ác và đầy dục tính. Tình trạng đã hóa thành hết sức khó khăn để gieo rắc nền giáo lý thuần tịnh của đáng Chiến thắng. Quốc vương Tây tạng bấy giờ là Lhalama Yeshe Oe rất đau lòng trước tình trạng ấy. Vì muốn hoằng truyền nền giáo lý thuần tịnh, ông đã gửi hai mươi một sinh viên thông minh của Tây tạng sang Ấn hầu mong khi họ trở về sẽ thành những bậc hiền trí có thể ích lợi hơn cho dân Tây tạng. Tất cả họ đều chết chỉ còn lại hai vị: Rinchen Zangpo và Legdaen Sherab; cả hai đều trở nên tinh thông giáo lý nhưng vẫn chưa có thể rước Atisha theo họ về Tây tạng. Khi về nước, họ yết kiến vua để

bàn cách làm thế nào hòa hợp kinh giáo và mật giáo với cách hành trì và tin tưởng của mọi học giả Ấn. Họ nói: "Những học giả kia không ích lợi gì cho Tây tạng. Ở Vikramashila, có một vị tăng dòng dõi vua chúa đã đạt giải thoát. Ngài có danh hiệu là Dipankara Shrijnana. Nếu bệ hạ mời được vị ấy thì chắc chắn sẽ lợi lạc cho xứ Tây tạng." Họ cũng nói rằng tất cả những học giả khác đều đồng ý về điểm này.

Lời nói của họ làm cho nhà vua an tâm, nhưng quan trọng hơn nữa là, vua đã phát sinh một lòng tin mãnh liệt không lay chuyển ngay khi vừa nghe đến danh hiệu của ngài. Vua phái Gyatsoen Senge cùng với tám vị khác đi rước Atisha về. Họ đem theo nhiều vàng, nhưng họ đã thất bại. Chính vị vua cầu Pháp cũng đi tìm thêm vàng để có thể rước bậc hiền trí ấy về xứ mình.

Trưởng bộ lạc Garlog biết vị vua đang tìm cách để truyền bá Phật pháp nên bắt cóc nhà vua cầm tù và hăm dọa sẽ giết nếu không bỏ ý định. Jangchub Oe cháu gọi vua bằng chú, đến tìm cách giải thoát cho ngài, nhưng viên tù trưởng nói: " Một là người bỏ ý định rước học giả ấy về nước, và người phải làm nô lệ cho ta, hai là đem một số vàng bằng sức nặng của vua, thì ta mới thả vua về." Jangchub Oe hứa giao

vàng. Ông đưa ra hai trăm lượng vàng mang theo, nhưng người tù trưởng nhất định không chịu. Cuối cùng ông đem đến tất cả số vàng bằng sức nặng của con người vua, trừ cái đầu. Tù trưởng cũng không bằng lòng, bảo: "Tôi cần cả cái đầu, tất cả."

Jangchub không có cách nào kiếm thêm vàng, nên đến cửa ngục khóc mà thưa với nhà vua: "Chú ơi, chú đã sống rất nhân từ, nhưng chú phải làm nạn nhân của những nghiệp quá khứ của chú. Nếu cháu cử binh để đánh bại tên tù trưởng này thì sẽ có rất nhiều người chết và cháu sợ chúng sẽ đọa vào các cõi thấp xấu. Tên tù trưởng này bảo cháu không được đi mời vị học giả về, và phải làm nô lệ cho y. Nhưng nếu chúng ta từ bỏ Pháp Phật thì tức đã đầu hàng tên tù trưởng tội lỗi này. Cháu nghĩ là tốt hơn chú hãy kiên trì với chánh pháp. Y bảo cháu phải đem một trọng lượng vàng bằng cả người chú, nhưng cháu chỉ kiếm được số vàng nặng bằng thân thể chú ngoại trừ cái đầu. Y không chịu, nên bây giờ cháu lại ra đi tìm thêm vàng cho đủ số để chuộc chú về. Trong thời gian đó, xin chú hãy nghĩ đến nghiệp quá khứ của chú, cầu xin Ba ngôi báu, và nhất là chú nên đừng cảm mà tạo phước nghiệp."

Đức vua cười lớn mà bảo: "Ta cứ tưởng là cháu đã sống một đời để chịu sung túc nên không chịu nổi gian nan, không có chút can đảm nào. Bây giờ ta mới thấy cháu cũng có thể chấn hưng truyền thống của tổ tiên sau khi ta chết. Cháu đã hành động rất tốt, ta rất hài lòng. Ta nghĩ thật sai lầm nếu ta chết mà chưa thiết lập được một nền chánh pháp không lỗi lầm cho xứ Tây tạng. Ta đã già, và nếu chưa chết bây giờ thì ta cũng chỉ sống thêm mười năm nữa là cùng. Nếu ta bỏ ra quá nhiều vàng như thế chỉ để sống thêm chừng ấy tuổi, thì thật làm cho Ba ngôi báu cũng phải thất điên bát đảo. Trong những đời quá khứ của ta trong vòng vô thủy sinh tử, ta chưa một lần nào được chết cho chánh pháp. Vậy thì, cháu đừng đưa cho tên tù trưởng này một vụn vàng nào cả, thật tốt biết bao nếu ta được chết cho chánh pháp. Mà chúng ta có thể đào đâu ra được số vàng để chuộc cái đầu ta? Hãy đem hết vàng đi Ấn độ, và làm mọi cách cháu có thể làm để thỉnh bậc hiền trí Atisha về.

Nếu ngài cho con tiếp kiến, thì hãy trao lại thông điệp này của ta: "Con hi sinh mạng sống vì giáo lý của Phật và của chính ngài. Xin hãy che chở cho con trong những đời còn lại, bằng lòng bi mẫn của ngài. Ý định duy nhất của con

là rước ngài về Tây tạng; và con làm thế chỉ vì mong cho giáo lý Phật được lan truyền khắp xứ. Bởi vậy xin ngài hãy chấp nhận lời yêu cầu của con. Xin hãy gia hộ cho con để chắc chắn chúng ta sẽ gặp gỡ trong những đời vị lai." Nay cháu, cháu hãy quên chú đi, và nghĩ đến những lời dạy của đức Phật."

Nhà vua đã yếu, giọng ngài rất đỗi thương tâm. nhưng Jangchub có thể tin chắc rằng ngài chỉ nghĩ đến thân dân Tây tạng, đến giáo lý Phật, và đến Atisha. Ông bất đắc dĩ phải từ giã người chú thân yêu. Lòng ông thêm can đảm, và ông đã hành động theo đúng ước nguyện của người chú.

Ở Tây tạng, có nhiều người tin theo rất nhiều tín ngưỡng sống sượng mà họ cho là mật tông. Một vài phái như vậy là Đạo sư Váy Đỏ, Hiền trí Váy xanh vô sĩ, và Mười Tám Khất Sĩ của Artso. Muốn dẹp những người này một cách êm thấm ("dứt đệp"), vua Jangchub Oe cầu xin Tam Bảo chỉ dẫn cho biết trong đĩnh thần ai là người sẽ thỉnh Atisha về được. Tất cả những lần xin xăm bói tinh tú đều ám chỉ vị dịch giả tên Nagtso. Vị này khi ấy đang ở Ngôi Chùa Vàng tại Gungtang. Vua triệu vời ông tới Ngari, nhưng sợ ông không chịu sang Ấn, vua bèn mời ông lên ngôi trên ngài và tặng ông nhiều quà

mà bảo: "Ông phải năn nỉ Atisha, hãy thay ta mà nói với ngài như sau, 'Ngài đã được nhiều người ca tụng về sự uyên bác, đạo đức, và lòng từ bi của ngài. Tổ tiên tôi, những vị vua trong quá khứ và đĩnh thần, đã thiết lập nền giáo lý của Phật tại vương quốc này. Giáo lý ấy đã trở thành tục lệ, được phát triển, lan rộng. Nhưng hiện tại nền giáo lý của Phật đang lâm vào tình trạng đáng buồn. Một giống nòi quý sứ đã thắng lướt. Những bậc học giả quá cố chắc phải rầu rĩ về chuyện này. Cả tôi lẫn chú tôi đã gửi rất nhiều vàng sang Ấn, hao tốn rất nhiều người và của mà vẫn không đưa được ngài về. Vua chúng tôi không chịu nổi việc này đã đích thân đi tìm vàng. Một tộc trưởng ác độc đã cầm tù vua. Nhà vua đã bỏ mạng. Nếu thấy chúng tôi đã chứng tỏ nhiều can đảm như vậy mà ngài vẫn làm cho chúng tôi thất vọng, chúng tôi những chúng sinh ngu muội ở vùng đất Tây tạng xa xôi này, thì làm sao ngài còn được xem là từ bi và là nơi nương tựa của mọi hữu tình?'

"Ta còn đây một ngàn bốn trăm lượng vàng. Hãy đem theo mà dâng cho bậc đạo sư và nói: 'Xứ Tây tạng chúng tôi giống như đô thị của quý đời. Tìm vàng ở xứ tôi chẳng khác gì tìm bắt rận trên con cừu, thật rất khó khăn. Số vàng này là toàn thể tài sản của dân Tây tạng.

Nhưng nếu ngài không chịu đi đến Tây tạng, hỏi bậc đạo sư, thì điều ấy chứng tỏ ngài ít từ bi làm sao. Khi ấy chúng tôi không bao giờ biết làm gì để tự cải thiện mình nữa." Ngày Ngatso, ông đang nắm giữ tạng Luật. Hãy đích thân kể cho Atisha câu chuyện của chúng ta. Nếu ngài từ chối, thì hãy trình bày hoàn cảnh thế nào cho ngài hoàn toàn thông cảm."

Vua khóc nhiều tới nỗi nước mắt vua rơi xuống mặt bàn, xuống bập vế. Nhà phiên dịch Ngatso, mà tên thực là Tsultrim Gyaelwa, từ trước chưa từng đi đây đi đó, và hoàn toàn không thích phiêu lưu đến vùng đất xa xôi. Nhưng ông ta không nỡ nào nói lên tất cả những điều ấy. Chúng ta có câu ngạn ngữ: "Người nào thấy người khác khóc sẽ khởi sự khóc theo." Ông chưa từng gặp Yeshe Oe, nhưng biết rõ những gì vua nói là hoàn toàn đúng sự thật. Ông biết vị vua chú đã tiêu phí nhiều vàng, và cả hai chú cháu đã từ bỏ hạnh phúc riêng tư chỉ vì mong muốn hạnh phúc cho thần dân. Vua đã làm cho Ngatso rất xúc động. Ông không thốt được lời nào, toàn thân run lên và mặt ông tràn đầy nước mắt tới nỗi ông không thể nhìn lên vua. Vua yêu cầu ông hãy liềm cả mạng sống và tay chân, nhưng ông không có gì

ràng buộc với hạnh phúc cõi đời này, và nói ông sẽ tuân lệnh ra đi.

Ông nhận một ngàn bốn trăm lượng vàng từ nhà vua và bảy vị bộ trưởng, rồi khởi hành đi Ấn độ. Nhà vua tiễn ông một quãng đường dài và bảo: "Này tì kheo, ông đang làm việc này nhân danh tôi. Ông đang liều cả mạng sống và chân tay, với một sự kiên nhẫn lớn lao ông đang đi đến những nơi chốn gây nhiều khó khăn gian khổ cho ông. Khi ông trở về, tôi sẽ đền ơn ông." Nhà vua đi trở lui một đôi đường mà bảo: "Hãy cầu nguyện đức Đại từ bi Quán thế âm trong khi ông du hành."

Khi nhà phiên dịch Nagtso và đoàn tùy tùng đến kinh đô Nepal, họ gặp một người đàn ông cao ráo nói với họ rằng: "Tôi thấy các ngài đi xa vì một sứ mệnh trọng đại. Các ngài sẽ thành công nếu giữa đường cứ niệm: "Nam mô Tam Bảo! Cầu xin Chánh pháp vi diệu, suối nguồn của chư Phật trong ba đời, sẽ lan truyền trên Xứ Tuyết." Hành trình của các ngài sẽ an ổn nếu các ngài vừa đi vừa niệm như thế." Đoàn người lữ hành hỏi ông ta là ai, ông nói: "Rồi đây các ngài sẽ biết."

Còn nhiều hóa thân khác nhau của Dromtoenpa (sẽ là cao đồ của Atisha về sau).

Những hóa thân này đã đẹp nhiều nguy hiểm đe dọa Nagtso và đoàn tùy tùng trên đường đi.

Cuối cùng họ tới cổng Vikramashila. Trên cổng có một điểm canh, và Gyatsoen Senge hiểu được Tạng ngữ nên gọi xuống qua một khe hở trên điểm canh. Tiếng nói từ bên kia vọng xuống: "Thưa các ông Tây tạng, các ông từ đâu đến?" Họ trả lời: "Chúng tôi đến từ vùng thượng Ngari."

"Có một người gác cổng. Các ngài cứ giao cho người ấy giữ đồ đạc. Hãy ngủ ngon tại một chỗ trú đêm nào đó. Ngày mai cổng sẽ mở ngay khi trời vừa sáng."

Họ đưa số vàng cho con trai người gác cổng cất vào buồng trong, nó nói: "Hãy tin tôi như bạn thân. Đừng lo lắng. Chúc ngủ ngon."

Họ nghĩ rằng một bé trai mà biết nói những lời như thế thực không phải người tầm thường, và điều đó làm cho họ an tâm .

Sáng hôm sau, vừa khi cổng mở, một đứa bé xuất hiện. Nó đội một chiếc mũ nhọn và phục sức như một dân du mục Tây tạng - áo đủ hai lớp len, mang một cái bát bằng gỗ. Em bé hỏi: "Các vị người Tây tạng này từ đâu đến? Cõi bộ các vị đi đường cũng không đến nỗi nào."

Đoàn lữ hành của Nagtso cảm thấy thật ấm lòng khi gặp được một người nói thổ ngữ của dân du mục. Họ trả lời: "Chúng tôi đến từ miền Thượng Ngari. Chúng tôi đã có một chuyến hành trình êm xuôi. Cái gì đã đưa bạn đến đây? Bây giờ bạn đi đâu?"

Đứa bé trả lời:

"Cháu cũng người Tây tạng. Cháu đang đi về Tây tạng. Những người Tây tạng chúng ta có thói vào tai ra miệng. Chúng ta quá ngây ngô, không thể giữ một bí mật nào cả. Cho nên chuyện gì quan trọng phải làm thật kín đáo. Gyatsoen Senge đang ở trong khu vực của người Tây tạng. Cứ hỏi lần đường, rồi các ngài sẽ gặp." Nói xong cậu bé bỏ đi.

Đoàn người đi vào một con đường dài, theo con đường ấy và gặp một ông già trông rất thánh thiện tay cầm chiếc gậy trúc. Ông hỏi: "Các ông từ đâu đến? Có chuyện gì quan trọng khiến các ông đến nơi này?"

Họ trả lời: "Chúng tôi từ miền thượng Ngari đến đây. Chúng tôi đến để thỉnh ngài Atisha uyên bác về. Nhà của Gyatsoen Senge ở đâu, thưa cụ?"

Ông già thánh thiện chống gậy đứng và lăn tròn đôi mắt."Thằng bé các ông gặp sáng

nay nói không sai. Người Tây tạng không giữ mồm giữ miệng gì cả. Cứ nói toạc mọi sự ra cho mọi người ngoài đường biết hết. Các bạn còn mong làm được việc gì với kiểu thẳng như ruột ngựa ấy! Cũng may mà bạn nói với tôi. Nhưng bây giờ, đừng nói cho ai biết ngoại trừ Atisha. Tôi sẽ chỉ đường đi đến Gyatsoen Senge."

Ông già đi chậm rãi, thế mà Nagtso không tài nào theo kịp. Nagtso trông thấy ông đứng đợi trên ngưỡng cửa lối vào khu vực của người Tây tạng.

Ông già bảo: "Những việc trọng đại cần phải làm từ từ. Gấp rút một cách từ từ. Điều bạn muốn đang ở một khoảng cách rất xa, bạn phải trèo một ngọn núi theo từng bước một. Đây nhà ông ta đây."

Nagtso đi vào và dâng vàng cho Gyatsoen Senge, vị dịch giả. Gyatsoen trông thấy ông liền hỏi: "Ông từ đâu tới?"

Nagtso kể tỉ mỉ câu chuyện mình.

Gyatsoen nói: "Thì ra bạn đã có lần là đệ tử tôi. Thế mà tôi không nhận ra. Đừng cho ai biết bạn tới đây để thỉnh Atisha, mà hãy nói các bạn đến để học. Ở đây có một trưởng lão tên Ratnàkarashanti là người có rất nhiều uy lực, và là thầy của Atisha. Chớ để ông ta nghi

ngờ việc các bạn dự định làm. Bây giờ chúng ta sẽ dâng cúng ông một lượng vàng. Hãy nói với ông: "Chúng tôi đã không mời được học giả nào cả." Rồi đừng hấp tấp vội vàng gì hết; đừng lo lắng gì hết. Khi thời cơ thuận tiện đến, ta sẽ khéo léo mời Atisha đến đây."

Nagtso và Gyatsoen Senge cùng đi thăm trưởng lão Ratna và hiến tặng lượng vàng. Nagtso nói chuyện một lát với ông ta, như những gì đã định nói.

Vị trưởng lão nói: "Thật kỳ diệu, những bậc hiền trí khác không thể nào hàng phục hữu tình được. Điều ấy không phải nói quá đáng. Giáo lý Phật đã phát xuất từ xứ Ấn thật đấy, nhưng nếu không có Atisha thì chúng hữu tình ở đây cũng sẽ hao mòn công đức." Ông ta còn nói nhiều điều khác.

Trong một thời gian, họ rất khó mà gặp được Atisha. Nhưng những hóa thân của Quán tự tại đã cung cấp nhiều cơ hội tốt lành cho Atisha du hành đến Tây tạng. Vào một ngày, khi không có vị vua chúa hay học giả nào của Ấn ở quanh quần để có thể nghi ngờ chuyện gì xảy đến, Gyatsoen Senge gọi Nagtso đến và đưa ông vào phòng Atisha. Họ dâng cúng cho ngài

một đồ hình (mandala) về thế giới cao một
trượng, vây quanh bằng vàng ròng.

Dịch giả Gyatsen Senge thay mặt nói về
quốc vương xứ Tây tạng là một vị Bồ tát, và
Pháp đã được lan truyền dưới ba triều đại của
ba vị pháp vương Songtsaen Gampo, Trisong
Detsaen, và Raela Saen. Ông kể nào là vua
Langdharma đã tàn hại nền giáo lý như thế
nào, thế nào vị lama vĩ đại là Gompa Rabsael
đã cố bảo tồn Tăng già, làm cho số lượng tăng
chúng nhiều thêm. Ông nói về sự hi sinh của vị
vua thúc phụ đã làm để rước cho được Atisha
đến Tây tạng. Ông nói lại thông điệp của
Jangchub Oe, và mô tả loại Pháp quái gỡ đang
thắng thế tại Tây tạng.

Gyatsoen nói:

"Bạch đại sĩ, vị Bồ tát vua của xứ Tây tạng
đã phái người này đến gặp ngài. Xin ngài chớ
từ chối, bảo để đến sang năm tới sẽ đi. Hãy
thương xót xứ Tây tạng chúng tôi."

Atisha nói:

"Vua xứ Tây tạng là một vị Bồ tát. Ba vị
pháp vương là những hóa thân của Bồ tát.
Gompa Rabsael cũng là Bồ tát hóa thân, nếu
không thế thì ông đã không thể khơi dậy những
tàn lửa của nền giáo lý. Những vị vua Tây tạng

đều là Bồ tát. Thật không phải lẽ nếu tôi bất tuân mệnh lệnh của một vị Bồ tát. Tôi cảm thấy hổ thẹn trước vị vua này. Ngài đã tốn nhiều vàng bạc. Những người Tây tạng các ngài đang lâm vào tình trạng thực đáng thương. Nhưng tôi đang giữ chìa khóa của nhiều ngôi điện thờ trong tu viện này, tôi lại già cả. Tôi có nhiều phận sự phải chu toàn. Đi Tây tạng thì tôi không còn hi vọng gì về nước lại. Tuy thế tôi sẽ xem xét lại vấn đề này. Bây giờ, các vị cứ giữ lấy số vàng cái đã." Rồi ngài cho họ lui ra.

Atisha xét xem nếu vì lòng thương tưởng những môn đồ Tây tạng tương lai mà ngài đi đến đây, thì việc ấy có lợi ích gì cho nền giáo lý của Phật hay không. Ngài cũng xét xem việc này có làm ngài giảm bớt thọ mạng không. Các vị thần linh như Quán Tự Tại, Tara vân vân, đều cho ngài biết nếu ngài ra đi thì điều ấy sẽ rất lợi ích cho tất cả hữu tình và cho nền giáo lý. Nhưng ngài cũng sẽ giảm thọ nếu ngài ra đi. Atisha hỏi giảm thọ bao nhiêu. Thần cho biết, nếu không đi thì ngài sẽ sống tới chín mươi một tuổi, mà đi thì ngài chỉ sống tới bảy mươi ba, vậy có nghĩa ngài sẽ giảm thọ đến gần hai mươi năm. Khi ấy, Atisha nghĩ đến tất cả những lợi lạc của việc đi Tây tạng, nếu vì thế mà giảm thọ thì cũng không sao. Ý thức về mục đích nơi

ngài thật mãnh liệt tới nỗi ngài không kể gì tới thọ mạng.

Tuy nhiên, Atisha lại không muốn đi ngay, vì Tăng chúng ở Ấn và cư sĩ ngoại hộ sẽ bảo rằng nguồn cội của Giáo lý Phật tại Ấn sẽ đi đến suy tàn. Muốn tránh những lời như vậy, Atisha đã dùng phương tiện thiện xảo là, thay vì nói với mọi người rằng ngài sắp đi Tây tạng, ngài lại nói ngài sẽ làm một cuộc du hành rộng rãi chiêm bái Phật tích tại Bồ đề tràng và những nơi thánh địa, đi chỗ này chỗ kia. Dromtoenpa vốn dĩ là một ông vua Pháp chính hiệu, khôn khéo hóa hình làm những thương gia. Không để ai ngờ vực gì cả, họ đã đem theo về Tây tạng nhiều thánh tượng của đức Manjuvajra (một hóa thân của Guhyasamāja) vân vân, biểu tượng cho những thân Phật, và nhiều kinh điển, biểu tượng cho Lời của đấng Giác ngộ. Atisha đến vị Trưởng lão thầy ngài để hỏi ngài có được phép đi Nepal và Tây tạng chăng, vì ở những nơi ấy có nhiều bảo tháp và thánh địa đặc biệt ngài muốn viếng thăm cho biết. Vị trưởng lão quán sát thấy Atisha dường như rất muốn ra đi, và những người Tây tạng coi bộ cũng nhất quyết rước Atisha về bằng được, bởi thế ngài cho phép Atisha ra đi một

thời gian. Nagtso vị dịch giả phải hứa đưa Atisha trở về Ấn trong vòng ba năm tới.

Thế là Atisha và đồ đệ rời xứ Ấn để đi đến vương quốc Nepal. Quốc vương Tây tạng đi đón với ba trăm k” sĩ và lễ chào mừng trọng hậu. Người ta kể lại rằng dân chúng địa phương vừa trông thấy ngài đã phát sinh tín tâm thanh tịnh đối với Tam bảo, dòng tâm thức của họ được nhiếp phục.

(Pabongka Dorje Chang còn nói chi tiết về cuộc gặp gỡ giữa Atisha và nhà dịch thuật vĩ đại là Rinchen Zangpo.)

Khi ấy vua Jangchub Oe trình bày với Atisha như sau. Trong quá khứ ba vị vua Pháp đã chịu đựng bao nhiêu gian khổ để thiết lập nền Giáo lý Phật tại phương Bắc xứ Tuyết. Nhưng Langdharma đã phá hoại Phật pháp. Tổ tiên của Jangchub Oe những vị vua pháp ở Ngari, đã tái lập chánh pháp tại Tây tạng không kể đến mạng sống của họ. Nhưng hiện tại, có nhiều người chỉ chuyên thực hành mật giáo mà bỏ luật. Những người khác thì lại thể chỉ theo luật mà bài xích mật tạng. Kinh giáo và mật giáo được xem là đối nghịch nhau như nước với lửa. Mọi người mạnh ai nấy tu theo kiểu mình ưa thích, và nhất là hai đạo sư Váy

đỏ và Váy Xanh giảng dạy một thứ lý thuyết chơi bởi phóng đãng cho những hành giả tóc dài theo mặt điển xưa cũ. Nền giáo lý đã suy đồi tới nỗi chỉ còn giống như những tiếng bập bẹ vô ý nghĩa. Vua tiếp tục kể lễ chi tiết đông dài cho Atisha nghe, mắt vua đầm đìa những giọt lệ. Ngài nói:

"Hỏi ngài Atisha từ bi, bây giờ ngài dừng giảng dạy những giáo lý sâu sắc cao siêu của chánh pháp cho những đồ đệ thiếu văn hóa của ngài tại Tây tạng. Tôi chỉ xin ngài giảng dạy về luật nhân quả. Lại nữa, xin ngài từ bi giảng dạy một pháp gì không lỗi lầm, dễ thực hành, một pháp mà chính ngài đã tu tập, bao gồm toàn thể chánh đạo, một pháp gì sẽ lợi lạc cho tất cả mọi người Tây tạng và được nói trong mọi Kinh điển của Đấng Chiến Thắng- trong kinh giáo, mật giáo và trong các luận giải.

Lại nữa, thưa ngài, người ta có cần phải thọ giới Biệt giải thoát mới có thể đủ tư cách để thọ giới liên hệ đến bồ đề tâm hay không? Người ta có thể đạt giác ngộ mà không cần phối hợp phương pháp (tức là giới luật-DG chú) và tuệ giác không? Có được phép tham dự một buổi giảng về mật tông mà chưa được làm lễ quán đảnh (khai đạo) hay không? Có được phép trao truyền một lễ khai đạo về tuệ giác thực thụ

(nghĩa là, một lễ khai đạo trong đó bậc thầy chỉ định cho đệ tử phải lấy một người nào làm vợ) cho những người đã phát nguyện giữ tịnh giới không? Có được phép làm những pháp thực hành của con đường mật giáo khi chưa từng thọ pháp quán đánh Kim cang thượng sư không?

Đấy chỉ là một số ít trong số những câu hỏi vua đặt ra. Atisha rất hoan hỷ khi nghe những lời ấy, và đã soạn tác phẩm Ngọn Đèn Soi Đường đến Giác ngộ. Chỉ trong ba tập ngắn gọn, ngài đã làm cho sáng tỏ tất cả những tư tưởng trong kinh giáo và mật giáo. Tác phẩm khởi đầu như sau:

Kính lễ tất cả các đấng Chiến thắng trong
ba đời

Kính lễ Pháp và Tăng.

Theo yêu cầu của Jangchub Oe,

Vị đệ tử thánh thiện của con

Con sẽ thấp lên Ngọn Đèn

Soi Đường đến Giác ngộ.

Atisha không khen đệ tử Jangchub Oe là thánh thiện chỉ vì đã cúng dường ngài hậu hĩ, mà đúng hơn vì những lời lẽ của ông hỏi về pháp. Bốn sư tôi dạy rằng, chắc chắn Atisha sẽ không hài lòng chút nào nếu ngài được yêu cầu

như sau 'Cho tôi một pháp gia trì cao cấp hoặc một phép quán đánh thứ yếu.'

Tác phẩm NGỌN ĐÈN SOI ĐƯỜNG bao gồm giải đáp cho những câu hỏi trên. Ngay sau khi nó xuất hiện, những giáo lý quái đản sống sượng tan biến vào nơi từ đó chúng đã đến.

Atisha hoàng pháp ở vùng Ngari. Khi ba năm sắp hết, do lời hứa với vị trưởng lão, Dịch giả Nagtso nói, "Bây giờ ta phải trở về Ấn độ."

Atisha giả vờ đồng ý, và họ đến Puhreng. Nhưng trước kia Tara đã nhiều lần nói với Atisha rằng, "Sẽ có lợi ích cho nền giáo lý nhiều nhất nếu ông nhận một đệ tử cư sĩ vĩ đại ở Tây tạng." Bây giờ nữ thần Tara nhắc lại nhiều lần, "cư sĩ ấy sẽ đến" bởi thế Atisha trông đợi. Ngài nói, "Cư sĩ nào đâu, thật bà ấy đã nói dối ta."

Một hôm Dromtoenpa xuất hiện trong khi Atisha đang viếng nhà một thí chủ. Drom đi đến phòng Atisha và được cho biết ngài đang đến nhà người ngoại hộ và đang trên đường về. Ông nói: "Tôi không thể dính lại đây mà đợi thêm giây lát nào nữa trong khi chưa gặp được bậc hướng đạo sư tâm linh của tôi trong đạo Đại thừa. Tôi sẽ đi đến nơi ông." Drom bỏ ra đi, và gặp Atisha trên một con đường nhỏ. Drom Rinpoche lạy dài rồi đến gần Atisha. Ngài đặt

tay lên đầu ông và nói những điều chúc lành bằng phạn ngữ.

Trong khi Atisha đang ở nhà người ngoại hộ, ngài bảo: "Tôi cần thêm một phần ăn cho người đệ tử may mắn của tôi." Và bởi thế ngài đang mang theo thức ăn. Atisha là một người ăn chay nghiêm ngặt, và bữa ăn ngài khát thực được hôm ấy là những bánh tròn làm bằng bột lúa mạch chiên bơ. Drom ăn bánh lúa mạch, để dành lại chất bơ trong và đổ vào một bình đèn đủ để thắp suốt đêm. Ông đặt đèn ấy bên cạnh chiếc gối của Atisha, và tương truyền suốt chuỗi ngày còn lại trong đời Atisha ông đều cúng đèn như vậy. Đêm ấy Atisha đã làm phép quán đánh chính yếu cho Drom và nhận ông làm pháp tử.

Họ khởi hành từ Puhreng và đi đến Kyirong ở vùng Mangyul, dự tính sẽ đi qua Nepal trên đường về Ấn. Nhưng đường bị phong tỏa vì có cuộc chiến bùng nổ; họ không thể đi thêm nữa. Khi ấy Drom giục Atisha quay về Tây tạng, trong khi Nagtso năn nỉ ngài phải đi Ấn. Vị dịch giả này cảm thấy buồn sâu vì không thể về lại Ấn độ.

Atisha bảo ông: "Ông không cần phải lo lắng quá như vậy. Không phải lỗi tại ông, vì ông không thể nào giữ được lời hứa của mình."

Lời ngài nói làm cho Nagtso rất sung sướng; ông bảo: "Vậy thì rất tốt, chúng ta hãy quay trở về Tây tạng."

Thế là Atisha quyết định trở về Tây tạng. Ngài không thể tiếp tục hành trình đi Ấn độ, vì đường sá đã bị phong tỏa vào lúc ấy, do hậu quả cộng nghiệp của Tây tạng.

Họ gửi một bức thư sang Ấn nói, "Atisha không thể đi qua Nepal theo lệnh của Trưởng lão, vì giữa đường gặp đánh nhau. Việc này làm cho chúng tôi phải trở lại Tây tạng một thời gian nữa. Ngài có thể đợi đến khi chiến cuộc kết thúc rồi sẽ mời Atisha về chăng? Bởi vì việc này sẽ rất lợi lạc cho tất cả hữu tình, ngài có bằng lòng cho phép Atisha ở lại Tây tạng chăng? Trong lúc Atisha ở Tây tạng, ông ấy sẽ viết nhiều bộ luận giống như bộ luận gửi kèm theo đây." Họ gửi bản chép tay của Atisha tác phẩm Ngọn Đèn soi Đường, cùng với nhiều vàng.

Vào thời ấy, Ấn độ không phải như xứ Tây tạng chúng ta ngày nay đâu. Những tác phẩm mới trong năm đều phải đệ trình cho một hội

đồng học giả, từng tờ một được chuyển cho những vị trong hội đồng này phán đoán giá trị. Tác phẩm nào không lỗi về văn phạm và nội dung thì được gửi lên cho vua xem, và tác giả được thưởng. Chỉ có những tác phẩm này mới được phép xuất bản. Còn những luận án nào có nội dung lầm lạc- mặc dù có thể viết bằng thơ văn bay bướm -thì bị cột vào một cái đuôi chó. Con chó được dẫn đi qua tất cả các đường phố, khiến cho cả tác giả lẫn tác phẩm đều bị chọc quê. Nhà vua sẽ được yêu cầu đừng cho ấn hành tác phẩm đó. Những trước tác của Atisha thực không cần phải trải qua một thử thách như vậy; song cũng được đưa đến cho hội đồng học giả. Họ rất đổi hài lòng, vì tác phẩm ngắn gọn của Atisha đề cập được một cách súc tích toàn bộ đề tài của tất cả kinh giáo và mật giáo, và căn cứ vào tác phẩm này, người ta có thể tự mình đọc hiểu tất cả kinh điển.

Những học giả đồng thanh khoái chí tuyên bố: "Không những việc Atisha đi Tây tạng có lợi cho Tây tạng, mà còn rất có lợi cho Ấn độ chúng ta nữa. Nếu ông ấy ở Ấn, ông sẽ không bao giờ viết được một tác phẩm như thế. Vì người Ấn chúng ta minh triết hơn, kiên nhẫn hơn. Ông ấy biết dân Tây tạng ít minh triết và thiếu kiên trì, nên đã viết bộ luận ngắn gọn rất

lợi ích này." Họ không tiếc lời ca tụng việc Atisha đi Tây tạng.

Trưởng lão Ratnàkarashànti viết thư cho đoàn tùy tùng của Atisha như sau: "Những học giả hiền trí ca ngợi Atisha như thế đấy, nên tôi phải cho phép ông ta ở lại Tây tạng, vì điều ấy sẽ lợi lạc cho hữu tình. Tôi chỉ yêu cầu ông ấy viết thêm một luận giải về tác phẩm kia, để bù lại sự kiện ông ấy đã không trở về Ấn." (Tuy nhiên, tác phẩm trình bày trong sách này, bản dịch các lời luận giải tác phẩm Ngọn Đèn Soi Đường được cho là chính ngài Atisha giải, thì tương truyền không phải vậy.)

Nagtso vô cùng sung sướng khi được bức thư ấy, ông bảo: "Tôi đã gánh một trách nhiệm nặng như núi do Trưởng lão phó thác. Bây giờ tôi đã được nhẹ gánh."

Không lâu trước khi Atisha đi đến Tỉnh Trung ương Tây tạng, Drom Rinpoche viết thư cho những nhân vật quan trọng ở đấy rằng, "Tôi đã khổ công hết sức để rước Atisha đến Tỉnh trung ương, vậy khi nào quý vị nhận được thư lần tới, thì hãy khởi hành ra đón tiếp ngài tức khắc." Trong bức thư sau đó ngài viết: "Yêu cầu những bậc thầy trong tỉnh Trung ương, như là Kawa Khàkya Wangchung, vân vân, hãy khởi

hành ngay để đón ngài." Drom đã trưng ra tên của Kawa như là bậc thầy quan trọng nhất của Tây tạng.

Khi khởi hành cuộc đón rước, một người tên Kutoenpa la lớn: "Thế thì tên tôi ở đâu?" Người ta bảo ông: "Ông ở trong số vân vân ấy." -"Tôi không phải là người để xếp vào hạng vân vân!" Ông nói thế, và cố chen lấn đi dẫn đầu đoàn đón rước. Thế là tất cả bọn họ chen nhau giành đi hàng đầu.

Những thầy Tây tạng hồi đó thường đội mũ rộng vành, mặc áo choàng thêu, vân vân, xem như dấu hiệu chứng tỏ ta đây là những tu sĩ cao cấp. Vừa khi Atisha trông thấy họ từ xa tiến lại, ngài nói: "Thôi rồi, một lũ ác ma của Tây tạng đã xuất đầu lộ diện ra đây!" rồi ngài lấy khăn trùm đầu lại. Khi ấy những lạt ma cao cấp bèn xuống ngựa, mặc vào ba y mà đến gần. Atisha lấy làm hoan hỉ đón nhận họ.

Cuối cùng ngài đến Tỉnh trung ương, và làm nhiều việc ở đây để chuyển Bánh xe Chánh pháp. Ngài chứng tỏ là một năng lực lớn lao đằng sau những lời giảng dạy. Atisha ở ba năm tại miền Thượng của Ngari, chín năm ở Nyetang, và năm năm ở Tsang và các tỉnh ở trung tâm, tổng cộng mười bảy năm ngài ở Tây

tạng. Những tác phẩm như Lịch sử Phái Kadampas nói ngài ở đây chỉ có mười ba năm, nhưng truyền thống chúng ta kể từ Tsongkapa vĩ đại, thì nói mười bảy năm. Vì ngài đã nói:

"Nagtso tận tụy với ngài (Atisha) suốt thời gian hai năm ở Ấn, và mười bảy năm ở Tây tạng. Như thế ông ta đã hầu hạ ngài tận tâm suốt mười chín năm."

Lý do chính yếu khiến Janchub Oe cố hết sức để thỉnh Atisha đến Tây tạng là để ngài giảng dạy giáo lý, và quan trọng nhất trong nền giáo lý của ngài là tác phẩm Ngọn Đèn Soi Đường.

Hành trình đến Tây tạng của ngài đã được nữ thần Tara tiên đoán. Bậc thầy của ngài là Halakrshna nói:

"Nếu ông đi Tây tạng, thì con sẽ giàu có hơn cha. Cháu sẽ giàu hơn con. Chắt sẽ giàu hơn cháu. Chít sẽ giàu hơn chắt. Rồi sau đó, tình trạng sẽ lụn bại dần."

Ở đây, "Cha" là Atisha. "Con" là Dromtoenpa, Legdaen Sherab, vân vân. "Cháu" là ba anh em Kadampa (Potowa, Gampopa, Chaen Ngawa). "Chắt" là Langri Tanpa, Geshe Sharawa, vân vân. "Chít" là Sangyae Boentoen, Sangyae Gompa, và những người khác cùng thời

đại ông. Câu "sẽ giàu có hơn" có nghĩa là nền giáo lý sẽ được lan truyền từ thế hệ này đến thế hệ khác. Atisha đã làm sống lại những truyền thống giáo lý gần mai một, và hoàng dương những truyền thống hiếm hoi khác. Ngài đã thanh lọc những giáo lý này khỏi những tư tưởng tà vạy hòa lẫn vào và làm cho dơ bẩn; bởi thế ngài đã làm cho nền giáo lý tôn quý trở thành vô cấu.

Nhưng sau đó, trên những đoạn đường, những tầng bậc của đạo lộ, nền giáo lý lại bị che mờ vì những mật điển vô dụng và những phép điển đạo nhỏ nhen, làm cho gần như lụn bại.

Giáo lý về Những Giai đoạn trên Đường đến Giác ngộ này đã được truyền cho Drom. Drom hỏi, "Tại sao thầy cho những người khác những chỉ giáo về mật tông, còn Lam rim thì thầy chỉ truyền cho con mà thôi?"

Atisha đáp, "Ta không tìm được người nào khác ngoài ra con để phó thác giáo lý ấy."

Ngài đã truyền pháp này riêng cho Drom. Drom truyền lại giữa công chúng, nên từ đấy phát sinh ra ba hệ phái. Truyền thống Kadampa cổ điển truyền từ Potowa đến Sharawa. Phái này đề cập những bước đường

tiến đến giác ngộ nhờ trung gian những tác phẩm cổ điển vĩ đại. Truyền thống Kadampa Lam rim được truyền từ Gampopa đến Neuzurpa. Phái này đề cập Lam-rim ngắn gọn, đưa ra những giai đoạn của con đường đến giác ngộ theo thứ tự của chúng. Truyền thống Kadampa khẩu giáo truyền từ Geshe Chaen Ngawa đến Zhoenue Oe. Phái này đề cập những chỉ giáo của các bậc thầy về những giáo lý như tinh túy của mười hai móc xích duyên sinh.

Những giáo lý nói trên hiện vẫn còn tồn tại nhưng không mang tên cũ. Lối giải thích cổ truyền phát xuất từ Ngagwang Norbu, một người giữ chức ngài tu viện trưởng Ganden, nói rằng những người thiên về kiểu học hàn lâm viện nhất thì nên thực hành Lam rim theo năm đề tài tranh luận chính yếu. Đây chính là truyền thống Cổ điển. Những người không thực hành cách đó được, nhưng lại có nhận thức sắc bén, có sự kiên trì, thì nên nghiên cứu và quán niệm những Lam-rim lớn và trung bình (của Tsongkapa). Lối thực hành này là truyền thống Kadampa Lam-rim. Những người nào không thể thực hành điều này được thì nên theo một vài chỉ giáo ngắn gọn, như Con Đường Dẽ hay Con Đường Nhanh. Họ sẽ theo tất cả những phần trong các giai đoạn của Con đường. Đây là

truyền thống Kadampa Khẩu giáo. Bạc tôn sư tôi, nơi nương tựa tối thượng của tôi, đã cho tôi các giải thích truyền thống ấy.

Như tôi đã nói với các bạn, Tsongkapa đã phối hợp cả ba truyền thống ấy thành một dòng. Tôi cũng đã nói Tsongkapa viết những Lam rim Con Đường Lớn, Con Đường Trung Bình và Con Đường Nhỏ. Đức Văn Thù xuất hiện nhiều lần trước mặt Tsongkapa, hai vị ấy đã thiết lập một liên hệ thầy trò. Đức Văn Thù đã truyền cho Tsongkapa vô lượng diệu pháp sâu xa về kinh giáo và mật giáo. Điều này có thể được tìm thấy trong tiểu sử của Tsongkapa. Bởi thế ta có thể cho rằng Tsongkapa hấp thụ pháp Lam rim từ đức Văn thù, nhưng chính Tsongkapa thì lại tập trung nỗ lực để phăng manh mối của truyền thống này trở lui về Phật Thích Ca Mâu Ni đức Đạo sư của chúng ta. Ngài không bao giờ bảo truyền thống này đến từ một linh kiến nào cả, hay đến từ một hệ truyền thừa nào mới mẻ hơn, vân vân. Đây là một trong những điều kì diệu về lịch sử đời ngài.

Khi Tsongkapa viết Những Giai Đoạn Lớn của Đạo lộ đến đoạn nói về tuệ quán đặc biệt, đức Văn Thù đã nói đùa với ngài: "Không phải tất cả điều này đều thuộc về giáo lý ta nói về Ba Điều Nòng Cốt của Đạo lộ hay sao?"

Tsongkapa thừa với đức Văn thù ngài sẽ viết sách này theo cách như sau. Ngài sẽ lấy Ba Nòng Cốt xem như huyết mạch của con đường, và xử dụng những điều ngài đã bàn trong Ngọn Đèn Soi Đường làm khởi điểm. Ngài sẽ lóc hết khỏi nó những chỉ giáo của những phái Kadampa khác. Nhưng Tsongkapa nghĩ rằng cho dù ngài có viết phần nói về tuệ quán đặc biệt trong Lam rim vĩ đại của ngài, thì điều ấy cũng không lợi lạc hữu tình bao nhiêu. Đức Văn thù bảo ngài: "Cứ viết về tuệ quán đặc biệt đi, vì nó sẽ lợi lạc trung bình cho các hữu tình."

Có nhiều chi tiết huyền bí bất khả tư nghì trong tiểu sử ngài như vậy. Ngang đây đáng lẽ tôi phải nói chi tiết về tiểu sử đức Je Tsongkapa, nhưng chúng ta không có nhiều thì giờ để làm việc ấy. Các bạn nên khảo cứu kỹ về những cuốn tiểu sử đã được viết về ngài.

Giáo lý của Tsongkapa bao gồm tất cả những lời giảng dạy của Atisha. Nó cũng chứa đựng những chỉ giáo sâu sắc vô song đặc biệt, nhờ đó chúng ta có thể đạt đến chỗ hợp nhất với bậc Vô-học ngay trong một đời, ở vào thời đại suy đồi này. Những trước tác về Lam rim của Tsongkapa chứa đựng nhiều điều cực kỳ thâm thúy mà ta không thể tìm thấy ngay cả trong những Lam rim của những phái Kadampa

trong quá khứ. Ta sẽ thấy rõ điều này sau khi đọc những tác phẩm ấy một cách chi tiết.

Về Lam rim, có nhiều hệ phái truyền từ Tsongkapa xuống. Những hệ phái chính nổi tiếng nhất trong số này là tám truyền thống khẩu thuyết liên hệ đến tám giáo lý lớn. Hôm qua chúng ta đã nói điều này. Hai tác phẩm Tinh Chất của Vàng Ròng và Lời Đức Văn Thù được nói là căn cứ theo kinh mà viết ra. Con Đường Dễ và Con Đường Nhanh được nói là liên hệ đến các mật điển.

Ở đây sẽ nói sơ qua làm thế nào Hệ phái Lời Đức Văn Thù ở phương nam được truyền thừa. Bản luận giải về quyển này ở phương Nam là bản ngắn hơn trong hai bản luận luận giải. Đức Dalai Lama đệ ngũ đề nghị một kiểu giảng ngắn hơn bằng cách đánh dấu vài đoạn trong kinh. Ngài cũng cho một số chỉ giáo khác về các pháp quán tưởng "quy y," "ruộng phước," và những pháp quán liên hệ đến nhà tể, vân vân. Những chỉ giáo này khác hẳn những chỉ giáo của các hệ phái ở tỉnh Trung ương. Đức Dalai Lama truyền Hệ phái Phương Nam cho Lama Purchog Ngagwang Jampa Rinpoche ở Epa, vị này lại truyền cho Lozang Kaetsuen, chức vị tu sĩ chuyên trông coi chỗ ở của đức Dalai Lama. Tiểu sử vị này có một chi tiết lạ

lòng đặc biệt. Ông có trí thông minh phi thường, và đã sáng chế ra nhiều kiểu giảng dạy giáo lý- khi thì nhiều chi tiết hơn, khi thì ít chi tiết hơn. Để giải quyết những rối ren, ông biết cần phải thỉnh vấn ngay đức Dalai Lama, vị chúa tể của Pháp. Ông xin một buổi tiếp kiến, và thụ giáo tất cả giáo lý trong chừng một hai tiếng đồng hồ. Đức Dalai Lama đã cho ông làm tu viện trưởng trong cung Potala. Ông trải qua phần cuối cuộc đời để tu tập ở một nơi cô tịch gọi là Lamrim Choeding, tại đây ông đã đạt đến một trình độ tu hành rất cao.

Lozang Kaetsuen truyền giáo lý cho PuentsoG Gyatso, một học giả uyên bác ở Yerpa, người đã hoàn tất mọi bài giảng thực hành trong vòng ba tháng (Xem Ngày Thứ Nhất, trang...). PuentsoG Gyatso đã tu tập đến một trình độ phi thường là thực chứng tâm tịnh chỉ và tuệ quán đặc biệt, và đã giảng lại cho nhiều đệ tử ở Yerpa. Ông tu các năng lực thần thông nhờ phép quán mandala về thân của thần Heruka, và tương truyền phần lớn những tu sĩ thuộc Hệ phái phương Nam đã theo mẫu mực này.

PuentsoG Gyatso truyền xuống Lama Kachoe Taendar ở Epa, vị này truyền cho Tu viện trưởng Gedun Jamyang. Gedun Jamyang

viết một tác phẩm riêng về hệ phái Phương Nam, vì sợ rằng đã có một số điểm sai lầm liên hệ đến vấn đề những đoạn nào trong kinh Lời Đức Văn Thù đã thực sự được đức Dalai Lama đệ ngũ đánh dấu dành cho Hệ phái Phương Nam. Tác phẩm của ông chỉ lưu hành dưới dạng những bản chép tay cho đến khi Kyabje Drubkang Geleg Gyatso cho làm thành bản gỗ.

Gelun Jamyang truyền cho Je Ngagwang Tutob; Tutob truyền đến Taenpa Gyatso, tu viện trưởng đại học Dagpo. Trong khi Taenpa Gyatso đang hoàn tất sự học, ông được cất phiên làm nhiều việc vặt vãnh, và theo truyền thuyết, ông đã đạt chánh kiến về Trung đạo (chánh kiến về Tánh không) trong khi bồ củi. Ông truyền pháp Hệ phái Phương Nam cho Seto Lama Kaeldaen. Seto Lama có chuyện kỳ lạ này trong tiểu sử: Ông hoàn toàn không vương bận bất cứ thứ gì người ta cúng dường cho ông như tiền, khăn quàng cổ (theo tục lệ Tây tạng), áo len, và những thứ tương tự. Mà ông cũng không cho ai lại những thứ ấy. Ông chỉ liệng chúng vào trong một hang động bên cạnh chỗ ông ở. Nhiều thế hệ sau đó, người ta lục lọi mới tìm thấy những đồng tiền và len đã bị mối ăn. Sở dĩ ông không cho ai những thứ này vì nghĩ rằng điều ấy về sau có thể làm tăng thói kiêu mạn nơi ông.

Seta Lama truyền giáo lý này cho Je Lozang Choepel, vị này lại truyền cho Geshe Tubtaen Rabgyae. Mỗi khi Tabtaen tu quán, ông thường tụng những lời cầu nguyện của pháp Lam rim, xong ông giữ im lặng. Những người đến viếng ông tưởng là ông ngủ, nhưng kỳ thực họ đang chứng kiến sự tịnh chỉ nhất tâm của ông. Ông truyền hệ phái này cho một tu sĩ tên Jangchub Togme.

Người này chỉ là một tu sĩ bình thường, không phải một vị geshe- tiến sĩ Phật học, cũng không phải một lama- thượng tọa. Ông sống trong am ẩn cư Dragri. Hàng ngày, sau khi dâng cúng những chiếc bánh theo thường lệ, ông thiền quán theo Lam rim một cách nhất tâm trên thảm cỏ ngoài am. Ông phát triển tâm từ và tâm bi đến mức độ ông luôn luôn cảm thấy buồn bã. Hàng ngày những trẻ mục đồng thường giải trí bằng cách lén nhìn ông. Đối với chúng thì ông có vẻ chỉ là một ông già đang cảm cảnh tủi thân khóc một mình.

Vào thời gian này, Hệ phái phương Nam của Lời Đức Văn Thù có nguy cơ suy tàn bởi vì hệ phái giảng kinh chỉ trao cho ông thầy này. Một vị tu viện trưởng của đại học Dagpo đã hồi hưu tên là Lozang Jinpa- vị này lại là người truyền giới xuất gia cho chính tôn sư tôi- cố truy

tâm cho ra những người khác thuộc truyền thống giảng hệ phái Phương Nam, nhưng khám phá ra rằng chỉ có ông thầy này đã thực thụ thọ pháp ấy mà thôi. Lozang Jinpa hoài nghi ông thầy này, không nghĩ ông có thể giảng kiểu "Nói chuyện thân mật", nhưng nếu không yêu cầu ông giảng, thì truyền thống sẽ bị gián đoạn.

Một ngày kia ông đến thăm vị tỷ kheo và nói: "Bây giờ không có ai khác nắm giữ truyền thống giảng Lời Đức Văn Thù thuộc hệ phái Phương Nam. Thực đáng tiếc vô cùng nếu truyền thống này bị gián đoạn. Ông có thể truyền cho tôi chỉ vì để khỏi gián đoạn dòng truyền thừa không? Khi ấy tôi có thể đưa cho ông bài giảng đã được làm cho văn hoa với những trích dẫn trong kinh, và những luận chứng hợp lý."

Ông thầy nói: "Làm sao một người như tôi có thể trao truyền được?"

Ông cứ tiếp tục nói mình không đủ khả năng làm chuyện đó, nhưng cuối cùng khi ông chịu giảng, thì ông đã chêm vào những chỉ giáo sâu sắc kết quả của kinh nghiệm thân chứng. Je Lozang Jinpa rất đổi kinh ngạc về việc này. Ông nói: "Tôi hổ thẹn bảo ông ta: 'Thì ra tôi thực sự đến để thụ giáo.' Và ông ca tụng: 'Ông

ấy mới chính là một geshe vĩ đại của phái Kadampa thuộc truyền thống Khẩu giáo."

Chính Lozang Jinpa cũng đã đạt được tịnh chỉ và tuệ quán đặc biệt, và cũng nhờ thực hành phép quán mandala thân của thần Heruka. Ông sống ở tu viện Bangrim Choede thuộc miền Hạ Dagpo. Je Kalzang Taenzin là em trai ông, về sau đến ở Am thất ẩn cư Lhading thuộc miền thượng Dagpo. Ông thường mời Lozang viếng thăm Lhading, Lozang không thể đi đến đấy; nhưng một hôm nhập định ông đã thấy mọi chi tiết trong ngoài của am thất. Ông bảo người em trai về sau khi ông này đến thăm: "Tôi đã trông thấy nơi ẩn cư của chú từ trong ra ngoài." Ông còn kể ra những chi tiết như có những cây gì bên phải và bên trái của ngôi nhà. "Và còn một vật trắng thật lớn luôn luôn lay động trên một lan can của ngôi nhà nữa. Cái gì vậy?" Đó là một cái màn lung lay theo gió; Lozang đã thấy trong khi nhập định.

Lozang truyền hệ phái này cho em trai Kaelzang Taenzin. Vị này trở thành một học giả uyên bác về cả kinh điển lẫn mật điển. Mỗi khi ngài giảng dạy, thường có những luồng ánh sáng tuôn ra từ đôi mắt ngài, bao quanh thính chúng đồ đệ. Cuối thời giảng, những luồng sáng ấy tan trở lại vào đôi mắt ngài. Mọi người đều

trông thấy nhiều lần như thế. Nhiều người kinh ngạc khi vừa thấy ngài giảng dạy lại vừa thấy ngài tản bộ trên đường kinh hành. Vần vắn. Ngài có những linh kiến về toàn thể phước điền trong pháp thực hành Cúng dường Đạo sư. Khi ngài viên tịch, trên đỉnh sọ đầu ngài có một hình vẽ kỳ diệu về ruộng phước Cúng dường Đạo sư. Chiếc sọ này hiện vẫn còn ở Am thất Lhading.

Ngài truyền giáo lý cho Kaelzang Kaedrub, vị này cũng đạt những thần thông nhờ pháp quán Heruka. Và ngài đã trao truyền cho chính tôn sư tôi, người bảo hộ và nơi nương tựa của tôi.

Đây là vấn tắt về sự truyền thừa của Hệ phái Phương Nam đối với tác phẩm Lời Đức Văn Thù. Các bạn cần xem kỹ chi tiết hơn. Hãy tham khảo những bản tiểu sử đáng tin cậy.

Bây giờ, về Hệ phái truyền thừa Lời Đức Văn Thù ở Tỉnh trung ương, thì đức Đại lạt ma đệ ngũ đã truyền cho Jinpa Gyatso, một người giữ ngai tu viện Ganden. Cuối cùng hệ phái này truyền đến Lozang Lhuendrub, một người kế vị khác chiếc ngai Ganden. Je Lozang Jinpa đã tiếp nhận truyền thống này từ nơi ông ta.

Những bài giảng kiểu "Nói chuyện thân mật" về Con Đường Nhanh có lịch sử như sau. Vị Panchen lama là Lozang Yeshe, người thầy tất cả, đã đọc bản kinh, nhưng chưa ai từng hỏi ngài bài giảng truyền thừa của hệ phái. Khi về già, mắt ngài bị lòa, và khi có người muốn được khẩu truyền một vài đoạn quan trọng trong kinh, họ phải viết lại bằng chữ thật lớn những đoạn ấy. Bấy giờ học giả uyên bác Lozang Namgyael đang ở Am thất Jadrael. Ông đọc tác phẩm Con Đường Nhanh và nghĩ rằng hậu thế sẽ càng nghèo nàn hơn nếu ông không được truyền thừa hệ phái bài giảng này. Ông bèn quấy hành lý đi đến Tashi Lhuenpo, và bảo người hầu của vị Panchen Lama rằng ông muốn được truyền tất cả tác phẩm của Panchen Lama nói chung; nhưng đặc biệt là được bài giảng về Con Đường Nhanh.

Lozang Namgyael lúc ấy chỉ là một tu sĩ thường, vậy mà ông đòi hỏi quá đáng, và thị lực của Panchen Lama thì quá yếu. Người hầu hết sức ngạc nhiên mắng cho Lozang Namgyael một trận. Lozang trở về nhưng không thể chịu nổi tình trạng ấy. Ông đến yêu cầu thêm ba lần nữa, nhưng người hầu nhất định không giúp ông. Lozang nói trong cơn tuyệt vọng: "Nghe này, tôi không xin *ông* giảng dạy! Ông hãy

chuyển lời yêu cầu của tôi đến đức Panchen Lama." Người hầu nổi cáu, và đi đến trình đức Panchen Lama trong khi y vẫn đang tức giận. Đức Panchen Lama trái lại rất sung sướng truyền cho Lozang Namgyael, và suốt buổi giảng dạy, mắt ông tuyệt đối không sao cả.

Bậc tôn sư tôi đã kể lại cho tôi nghe câu chuyện này nhiều lần. Tuy nhiên, Lozang Namgyael không được chính thức kể trên danh sách như là một trong những bậc thầy của hệ phái chúng ta. Hệ phái được xem là truyền cho Purchog Ngawang Jampa, như được nói rõ trong phần tụng đọc chuẩn bị, nhan đề "Một sự Trang hoàng cho Yết Hầu những Người May mắn" (xem Ngày thứ Sáu, trang...)

Như vậy là tôi đã nói sơ lược về sự vĩ đại của những tác giả, mặc dù chưa nói đến tất cả các lamas và những môn đệ họ. Nếu đi vào chi tiết, thì có lẽ tôi phải theo hai pho tiểu sử của những bậc thầy các hệ phái do Yeshe Gyaeltsaen, một vị giáo đạo của đức Dalai Lama viết ra. Ít nhất, trên đây là những gì mà tôn sư tôi đã dạy. Tôi không có thì giờ làm chuyện ấy, nhưng nếu các bạn có bản tiểu sử này, thì nên đọc thường xuyên.

Khi kết thúc một sự giảng dạy về cuộc đời các bậc thánh tăng, chúng ta phải làm sự cầu nguyện như sau:

Hỡi bậc thầy, mong sao thân con được như thân
của thầy.

Mong sao quyển thuộc, cuộc đời và hoàn
cảnh
của con

Cũng được như của thầy;

Mong sao cả đến tên con

Cũng là danh hiệu tối thượng của thầy.

Chúng ta cũng nên quán tưởng về niềm hi
lạc mà ta phải cảm thấy (sau khi nghe
những cuộc đời ấy.)

Ngày thứ ba

Shàntideva đã nói:

Tôi đã được tái sinh làm thân người thuận lợi

Cái thân người khó được,
có thể giúp ta hoàn thành những mục tiêu
Nếu tôi không rút lợi lạc nào từ thân này
Thì làm sao tôi có thể hi vọng thừa hưởng
Một sự tái sinh thuần tịnh như thế này trở lại?

Nói cách khác, bây giờ khi ta đã được thân người thuận lợi, thì không nên chỉ ham muốn những hạnh phúc thế gian. Cũng không nên chỉ chuyên lo hàng phục kẻ thù, che chở người thân, vân vân; cả đến những thú vật cũng có thể làm những chuyện này. Nếu ta không dùng thời gian còn lại của mình trên đời để thực hành pháp- một điều chắc chắn lợi lạc cho

những đời sau của ta, và khiến ta khác với súc vật- thì thật khó cho chúng ta có được một tái sinh như thế này trong tương lai. Bây giờ, một khi đã được thân người, thì chúng ta phải thận trọng.

Muốn làm lợi lạc cho những đời sau chúng ta phải thực hành pháp này, nghĩa là những giai đoạn trên đường đến giác ngộ. Bởi thế bạn phải lấy bồ đề tâm làm động lực tu hành, và khởi tâm: "Tôi sẽ đạt thành Phật quả vì lợi lạc tất cả hữu tình. Bởi thế tôi sẽ lắng nghe giáo lý sâu xa này về những giai đoạn của con đường đến giác ngộ, và thực hành đúng theo đó." Chỉ sau khi khởi tâm như vậy rồi các bạn mới nên lắng nghe.

Pháp mà bạn sắp nghe là gì? Đó là pháp Đại thừa, Pháp đưa những người may mắn đến quả vị Phật.

(Rồi Kyabje Pabongka Rinpoche tiếp tục nói một mạch như hôm qua. Ngài tóm tắt bốn tiêu đề mà ngài đã nói, rút về một tiêu đề duy nhất là: "Bài giảng về Những Chặng Đường đến Giác Ngộ." Mặc dù hôm qua chúng tôi đã nghe qua tiêu đề thứ nhất trong bốn tiêu đề, hôm nay ngài cũng nhắc nhở lại rằng giáo lý này được truyền xuống từ đức Thích Ca bậc đạo

sư của chúng ta. Ngài cũng nhắc lại rằng rất lâu về sau, nền giáo lý này mới có nhiều hình thức khác nhau, như Lam rim, những giai đoạn của giáo lý, vân vân. Nhưng tất cả những hình thức giáo lý này đều lấy Ngọn Đèn Soi đường làm bản kinh gốc. Điều này được đề cập chi tiết trong những tiểu sử của các bậc thầy trong những hệ phái Lam rim.

Sau khi tóm tắt như thế, ngài nói tiếp:

Hôm nay, tôi sẽ giảng tiêu đề thứ hai:

II. TÍNH VĨ ĐẠI CỦA PHÁP, ĐƯỢC NÓI ĐỂ TĂNG NIỀM KÍNH PHÁP.

Pháp Lam rim có bốn sự vĩ đại và ba nét đặc thù để phân biệt với những giáo lý cổ điển khác. Bốn sự vĩ đại là:

1. Sự vĩ đại giúp bạn nhận ra rằng tất cả những lời dạy đều ăn khớp.
2. Sự vĩ đại giúp tất cả kinh điển đối với bạn đều trở thành lời chỉ giáo.
3. Sự vĩ đại giúp bạn dễ dàng khám phá ý thật của Đấng Chiến thắng.
4. Sự vĩ đại giúp bạn tự cứu thoát khỏi những tà hạnh tệ nhất.

A. TÍNH VĨ ĐẠI CHO BẠN NHẬN RA RẰNG MỌI GIÁO LÝ ĐỀU ĂN KHỚP

Giáo lý ở đây chỉ cho kinh điển của Phật thuyết. Luận về Ngọn Đèn Tuệ của Bhāvaviveka nói:

"Giáo lý có nghĩa như sau: những kinh điển của đức Thế tôn dạy không cong queo về những điều mà chư thiên và nhân loại nào mong muốn

vị cam lồ cần biết, những điều chúng cần từ bỏ, những điều chúng cần làm hiển lộ, và những điều chúng cần quán tưởng."

"Nhận ra tất cả giáo lý đều ăn khớp" có nghĩa rằng mỗi người đều phải thực hành những lời dạy ấy để được giác ngộ.

"Ăn khớp" có nghĩa là hòa điệu. Đại thừa, Tiểu thừa, Luật và Mật điển, vân vân, có vẻ như đối chọi lẫn nhau trên phương diện ngữ ngôn văn tự, nhưng tất cả đều là pháp tu chính yếu đưa đến giác ngộ hoặc là một con đường tất đưa đến giác ngộ. Bởi thế những giáo lý ấy đều ăn khớp với nhau. Giả sử bạn bị sốt nặng. Lúc đầu y sĩ cấm bạn dùng thịt, rượu, vân vân, và bảo: "Những thứ ấy sẽ nguy hiểm cho ông nếu ông không từ bỏ chúng." Nhưng về sau, khi cơn sốt đã hạ, và yếu tố "phong" quá thịnh nơi con bệnh, thì bác sĩ lại khuyên ăn thịt, v.v. Chỉ có một con bệnh ấy, một y sĩ ấy, mà có hai lời khuyên -lúc đầu cấm thịt, lúc sau khuyên ăn-dường như không ăn khớp nhau. Song kỳ thực không phải vậy, vì cả hai lời khuyên đều cốt ý chữa lành cùng một con bệnh.

Tương tự, bạn có thể nghĩ "Tiểu thừa, Đại thừa, Kinh giáo, mật giáo, v.v. mỗi thứ cốt dành cho những hạng đệ tử đặc biệt, không phải tất

cả giáo lý ấy đều dành cho một người thực hành để đạt giác ngộ." Nhưng cũng không phải vậy. Một người nói đang nói cho một người nghe về những pháp tu để giác ngộ. Khi người nghe đang ở trình độ Nhỏ hay Trung bình, thì đầu tiên đức Phật giảng giáo lý tiểu thừa. Vị ấy phải quán vô thường, khổ. Sau khi đã tiến bộ, vị ấy bây giờ ở vào trình độ Phạm vi Lớn, nên giáo lý Đại thừa được giảng cho vị ấy. Bây giờ vị ấy thụ giáo về tâm bồ đề, về sáu hạnh ba la mật, v.v. Và khi vị ấy trở thành một pháp khí thích hợp với mật điển, đức Phật giải thích về Kim cang thừa: hai giai đoạn của Du già tối thượng và những thực hành mật có đôi. Tuy nhiên tất cả những pháp ấy đều thích hợp cho một người như bạn tu để đạt giải thoát. Bởi thế bất cứ một kinh điển nào của Đấng Chiến thắng cũng thuộc về hoặc là một dòng chính của đạo lộ hoặc là một trong những con đường rẽ của đạo lộ; không một kinh nào là thừa đối với một người tu để đạt tuệ giác.

Mối bận tâm chính của một bồ tát là làm việc cho lợi ích của tất cả hữu tình. Như vậy bồ tát phải dạy cả ba con đường để hướng dẫn ba hạng đệ tử (Thanh văn, Duyên giác, Bồ tát) đi đến giải thoát theo cách riêng của họ. Nhưng nếu bồ tát tự mình không biết ba con đường ấy

thì không thể dạy lại cho người khác. Dharmakīti (Pháp xướng) nói trong tác phẩm Luận về Những Pháp Có Giá Trị rằng: "Những phương tiện để đạt đến những cứu cánh này thật tối nghĩa; thật khó bàn luận về chúng." Con đường đưa đến sự liễu tri cả ba đạo lộ thuộc ba thừa là cái mà Bồ tát cần phải khai triển trong dòng tâm thức của mình để bảo đảm về những con đường khác nhau mới có thể đem đến lợi lạc cho hữu tình. Kinh dạy:

"Này Tu bồ đề, Bồ tát tu tập tất cả các đạo lộ, dù là đạo lộ Thanh văn, đạo lộ của Duyên giác hay đạo lộ của Bồ tát. Bồ tát liễu tri tất cả đạo lộ."

Trong tác phẩm của Maitreya (Di Lạc) nhan đề Trang hoàng cho sự Thực chứng, chúng ta thấy câu này: "Những người muốn làm việc cho hữu tình thì nên lợi lạc thế gian bằng cách liễu tri các đạo lộ."

Một điểm khác: cứu cánh là Phật quả, đây là một quả vị có được mọi đức tính tốt đẹp, tất cả lỗi lầm đều đã tận trừ. Muốn đạt đến quả vị này, con đường đại thừa là phải khiến cho tất cả lỗi lầm của một người đều chấm dứt, làm cho họ thể hiện tất cả đức tính. Bởi vì không có quyền kinh nào mà không trừ diệt một hạng lỗi

lầm nào đó, hay khiến tu tập một loại đức tính nào đó, cho nên tất cả kinh điển đều bao hàm Đại thừa.

Ta hãy xét vấn đề "tính nhất quán của kinh điển" một cách chi tiết. Có hai cách: Thế nào bạn nên hiểu rằng tất cả những giáo lý được truyền lại- nghĩa là những sự trình bày về đề tài chính- đều ăn khớp nhau; và thế nào bạn nên hiểu rằng các pháp được chứng ngộ- nghĩa là bản thân đề tài- đều ăn khớp nhau.

Ba tạng kinh điển, bốn loại mật điển, vân vân, làm nên kinh và luận giải về kinh. Và như tôi đã giải thích, tất cả đều hợp thành một pháp thực tập nhíp nhàng để đưa một con người tiến đến giác ngộ. Đây là cách hiểu về "tính nhất quán của tất cả giáo lý được truyền lại."

Đề tài của những giáo lý này là những con đường khác nhau thuộc cả ba phạm vi. Phạm vi Nhỏ bao hàm những nhân tố để được tái sinh vào các thượng giới như trời, người. Những nhân tố này chính là đạo đức từ bỏ mười bất thiện hành, v.v. Phạm vi Trung bình bao hàm những pháp tu đưa đến sự vi diệu của giải thoát- những pháp tu như là từ bỏ hai sự thật đầu (là Khổ và Tập-DG) trong bốn sự thật, và thực hiện hai sự thật cuối (là Diệt và Đạo-DG)

và pháp tu ba vô lậu học. Phạm vi Lớn gồm những pháp tu đưa đến sự vi diệu của toàn trí-những pháp như phát bồ đề tâm, sáu ba la mật, v.v. Do vậy, tất cả đề tài này lập thành một pháp tu hài hòa đưa hành giả đến giác ngộ, và cần hiểu là hoàn toàn ăn khớp nhau.

Dromtoenpa, một trong những ông vua về Pháp, nói: "Thầy tôi biết cách xem tất cả những giáo lý như bốn góc của một con đường có bốn mặt." Đây là lời chính xác của ngài, nhưng được giải thích nhiều cách. Bốn góc là ba phạm vi với các mặt điển là góc thứ bốn. Hoặc, bất kể bạn tung một trong hai con xúc xắc như thế nào, luôn luôn có một mặt tứ (?) xuất hiện; cũng thế, mỗi đề tài thiền quán đều bao hàm toàn thể đạo lộ.

Ta có thể theo những cách giải thích ấy, nhưng tôn sư tôi, người che chở và nơi nương tựa của tôi, đã dạy :

"Khi bạn kéo một góc của chiếc chiếu bốn góc, là bạn di chuyển được toàn thể chiếc chiếu. Cũng tương tự như thế, đề tài của một quyển kinh nào cùng với những luận giải về kinh ấy, đều đưa đến một pháp thực hành để đạt giác ngộ. Có thể nói là bạn đang kéo một trong bốn góc của pháp thực hành này."

Đây là một lối giải thích rất quan trọng.

B. TÍNH VĨ ĐẠI KHIẾN MỌI KINH ĐIỂN TRỞ THÀNH NHỮNG LỜI CHỈ GI O CHO BẠN

Nếu bạn chưa gặp hệ thống "những giai đoạn trên đường đến giác ngộ" này, thì tất cả kinh điển đối với bạn không thành ra những lời chỉ giáo. Nhưng những chỉ giáo tối thượng là kinh điển của đấng Chiến thắng và những luận thư cổ điển vĩ đại bàn về kinh ấy. Trên thế gian chưa từng có một bậc Thầy nào hơn đức Thích Ca Mâu Ni, đấng Thế tôn, đấng Thiện thế, Người phá hủy toàn triệt tất cả nhiễm ô. Tác phẩm của Maitreya (Di lạc) nhan đề Dòng Tương Tục Vi diệu của Đại thừa nói:

Trong thế gian này không học giả nào

Vượt qua đấng Chiến thắng.

Với toàn trí ngài liễu tri chân như tối
thượng

và liễu tri vạn pháp; người khác không thể
hiểu.

Bởi thế, đừng thêm bớt bất cứ gì

Mà bậc Đại thánh đã để vào kinh điển

Vì như vậy sẽ phá hoại

Hệ thống của Thích Ca Mâu ni

Và làm hại cho Thánh Pháp.

Ngày nay không ai còn xem kinh điển của đấng Chiến thắng - chẳng hạn *Lời Đức Phật được Phiền Dịch* - như là một cái gì để thực hành, mà chỉ để tụng vào những buổi lễ. Người ta cũng có nghiên cứu những tác phẩm cổ điển của hai nhà tiên phong (Long Thụ và Vô Trước) giảng giải về những kinh điển này, nhưng chỉ để mà có thể trích dẫn vào những dịp tranh luận. Ngay cả những học giả uyên bác nhất, mỗi khi khởi sự hành thiền cũng không biết làm sao để hội nhập những bản kinh ấy vào sự tu tập của họ, mặc dù đã bỏ cả đời để nghiên cứu và chiêm nghiệm những kinh ấy. Họ đi đến những người nổi tiếng là thiền giả vĩ đại, nhưng thực sự không biết gì cả, hoặc họ học vài pháp tu quán (sàdhanas) về cách làm sao để theo dõi những vận hành có ý thức của tâm ý; rồi họ quán về những chuyện ấy một cách nô lệ. Đức Tsongkapa vĩ đại đã nói:

Họ đã nghiên cứu thực nhiều, nhưng vẫn
nghèo nàn về Pháp;

Giai do vì họ không xem kinh điển
như những chỉ giáo (để thực hành. DG).

Nghĩa là, thật tai hại vô cùng nếu không
xem
kinh điển là những lời chỉ giáo.

Ví dụ có một tiến sĩ ở tu viện chúng ta đi về thăm quê nhà ở tỉnh Kham. Ông ta xin một vị lama phái Nyingma một lời chỉ giáo để tu tập, rồi thiên quán theo sự chỉ dạy vắn tắt của vị ấy. Vì việc này mà những người địa phương tuyên truyền rằng Pháp của phái Gelugpa chắc chắn chỉ dành để thảo luận, không có cái gì để thực hành. Bởi thế mọi người đều làm nơ giáo lý của phái Gelugpa. Tôi thấy vị tiến sĩ này đã làm gương xấu, và cho chuyện này thật rất đáng buồn.

Các bạn phải thực hành bất cứ pháp gì mà mình đã hiểu rõ ý nghĩa nhờ học hỏi và quán tưởng; và ý nghĩa của pháp nào bạn đang tu cũng phải được kiểm chứng cho chắc chắn bằng sự học và quán. Nếu bạn đã chắc chắn về một pháp nhờ học và quán, rồi lại đi thực hành một pháp gì khác, thì cũng giống như chỉ cho một người nào con đường đua, rồi lại xử dụng một mảnh đất khác cho cuộc đua ngựa của bạn. *Những Giai Đoạn Lớn của Con Đường* đã dùng ví dụ ấy. Có lẽ cần giải thích một chút. Bạn sắp tổ chức một cuộc đua ngựa. Bạn chỉ một nơi nào

đó, và bảo mọi người: "Ngày mai chỗ này sẽ là con đường ngựa chạy đua." Thế nhưng vào đúng ngày đua ngựa, bạn lại tổ chức cuộc đua tại một địa điểm khác.

Vậy, nếu bạn không thể xem kinh điển như những chỉ giáo thực hành, lý do vì do bạn đã không nắm vững những giai đoạn của Con đường đến giác ngộ. Nhưng khi đã nắm vững, thì cũng sẽ hiểu được rằng tất cả văn hệ cổ điển- như kinh Phật thuyết chẳng hạn- đều có thể xếp vào khuôn khổ Lam rim, rằng đây là những pháp hoàn toàn dành để tu tập.

Một thời, Ngawang Chogdaen giữ ngài tu viện trưởng Ganden. Sau khi hoàn tất sự huấn luyện ở tu viện, ngài nhận nhiều chỉ giáo từ Jamyang Shaypa- chẳng hạn Ba Nòng Cốt Của Đạo Lộ của Tsongkapa. Ngài được khai thị vào phương pháp thiền quán về những tư tưởng chứa đựng trong toàn bộ kinh điển và mật điển. Về sau ngài tuyên bố rằng cuối cùng ngài mới hiểu được thời gian ngài nghiên cứu phạm vi rộng lớn của văn học phật giáo cổ điển hóa ra cũng là thời gian ngài học Những Giai đoạn Chính của Con Đường. Điều này chứng tỏ đối với ngài, kinh điển là những chỉ dẫn tu tập.

Khi nhà đại học giả Lozang Namgyael đang khẩu truyền tác phẩm Bát Nhã Bát Thiên Tụng, thỉnh thoảng ngài lại nói: "Ôi, ước gì ta chưa già quá thế này. Đây là điều ta cần nên thiền quán tư duy!"

Khi bạn hiểu Lam rim, tất cả mọi thực tập thảo luận trong sân tu viện cũng phải thuộc về Lam rim: bạn phải xem sự thực tập thảo luận này như một hình thức của sự chỉ giáo về thiền. Giả sử bạn đang thảo luận về đề tài phát bồ đề tâm: bạn sẽ lập tức rút ra những so sánh với chương Phạm vi Lớn đề cập sự đào luyện tâm bồ đề. Hoặc, bạn sẽ so sánh một thảo luận về Mười hai Nhân Duyên với Phạm Vi Trung Bình. Hoặc, bạn cũng làm tương tự với cuộc thảo luận về những cảnh giới thiền định thuộc Sắc Giới và những tầng thiền chứng Vô Sắc, và so sánh những thiền này với phần nói về tâm Tịnh chỉ trong Lam rim. Ngay cả khi tụng đọc một nghi thức tụng niệm, bạn cũng phải hội nhập được nghi thức ấy vào Lam rim, bất kể bài tụng ấy rút từ kinh nào.

Bạn cũng phải làm được việc ấy một cách sẵn sàng khi tình cờ gặp một trang kinh sách tả tôi trong một điện thờ nằm bên đường. Một lần khi tôi hãy còn bé, tôi trông thấy một trang sách bỏ rơi trong một điện thờ trên con đường

xung quanh một tu viện. Trang ấy là một trong những bài ca của đức Dalai Lama thứ bảy, Kaelzang Gyatso:

Con ong nhỏ trong hoa Đỗ quyên
Bay từ đóa hoa rực rỡ này đến hoa khác
Nó di chuyển nhanh làm sao.
Bài ca của tôi sẽ giải thích hình ảnh này:
Nhiều người trong thời mạt pháp
Có tâm cấu nhiễm và ngập lặn trong những
chuyện tầm thường.
Hãy nhìn cách chúng phút trước là bạn
Mà phút sau đã thành kẻ thù.
Tôi không tìm đâu ra một người bạn kiên
cố.

Nói cách khác, tôi nối kết ngay những kinh nghiệm tôi có khi ở ngôi chánh điện ấy với phần Phạm Vi Trung Bình đề cập nổi khổ vì tính bất trắc trong cõi luân hồi sinh tử.

Je Rinpoche (Tsongkapa) hỏi Rinchen Pel, một đại học giả, ý nghĩa của danh từ "Kadam"(nghĩa đen là "chỉ giáo của kinh điển"). Ông trả lời: "Dù chỉ có một chữ N từ trong kinh điển đối với mình cũng như là một lời chỉ giáo không được bỏ qua."

Câu trả lời ấy làm Je Rinpoche hài lòng tới nỗi ngài ca ngợi trong một buổi giảng dạy công cộng: "Hôm nay một học giả đã khai triển được ý tôi. Đúng như ông ấy nói."

Bởi thế, tất cả kinh điển- cả đến một tờ kinh bị bỏ rơi trong chánh điện - đều là những chỉ giáo để hướng dẫn một người đến giác ngộ. Điều này áp dụng cho bạn và sự giác ngộ của bạn. Nó như thể là Đức Phật và các tác giả khác đã giảng những kinh ấy đặc biệt cho riêng bạn. Một thái độ như thế sẽ đem lại cho bạn niềm tin tuyệt đối vào tất cả kinh điển.

Jangchub Rinchen một hành giả mật tông nói: "Không ai bảo chúng ta phải tìm những chỉ giáo để đạt giác ngộ trong một tuyển tập những bùa chú- chúng ta phải tìm sự chỉ giáo trong tất cả kinh điển." Chúng ta phải suy nghĩ cách ấy mới được; những lời này đánh ngay vào gốc rễ. Vậy xem tất cả kinh điển như những chỉ giáo là chuyện rất nên làm.

Bạn có thể tự hỏi: "Có thật đây đủ không nếu ta chỉ học Lam rim?" Ý nghĩa của kinh và luận đều chứa đựng trong Lam rim- kể từ đoạn nói về nương tựa một bậc thầy cho đến chương nói về tâm tịnh chỉ. Một pháp Lam rim thực thụ có thể có một số tiêu đề chi tiết hoặc ngắn

gọn. Một ít tiêu đề trong số này đòi hỏi một pháp thiền quán phân tích (như tưởng niệm về Phật, Pháp, tăng-DG.) trong khi một số khác đòi hỏi một pháp thiền định dán chặt (như quán biến xứ hay kasina-DG). Khi bạn đã nắm vững bộ sườn của những tiêu đề này, bạn sẽ biết được loại thiền định nào áp dụng cho mỗi tiêu đề. Với sự hiểu biết này, bạn sẽ sẵn sàng liên kết bất cứ kinh nào bạn gặp với pháp thực hành một đề tài Lam rim đặc biệt nào đó- điều này chứng tỏ bạn đang xem kinh điển như là những lời chỉ giáo thực hành.

Sau đây là một ví von dễ hiểu mà bậc thầy tôn quý của tôi thường đưa ra. Giả sử một người không có chỗ để chứa gạo, lúa mạch, đậu, vãn vãn, và tình cờ y gặp một nắm gạo chẳng hạn. Y không biết phải làm gì với nó và có lẽ sẽ vứt bỏ nó. Cũng thế, nếu bạn chưa nắm được toàn vẹn cơ cấu của đạo lộ, và tình cờ gặp một cuốn kinh, bạn sẽ không nhận thức được rằng mình phải liên hệ kinh ấy với một đề tài Lam rim. Bạn sẽ không biết làm thế nào để thực hành theo kinh ấy. Nếu bạn đang có gạo, lúa mạch, đậu, mỗi thứ chỉ có một cân, mà có thêm được một nắm gạo, thì bạn sẽ sung sướng bỏ thêm gạo ấy vào kho lương thực của bạn. Khi bạn đã nắm vững cái sườn của những đề tài thiền quán

Lam rim, bạn sẽ dễ dàng liên kết bất cứ quyển kinh nào với một tiêu đề Lam rim đặc biệt.

(Khi ấy Rinpoche giảng chi tiết về cái sự làm thế nào, một bản văn về Lam rim có toàn bộ sườn của Lam rim thì có thể dẫn hành giả đi qua Con đường, bất kể độ dài của bản văn ấy. Ngài so sánh điều này với hai căn phòng, một phòng của một viên chức chính phủ, phòng kia của một tu sĩ bình dị: cả hai phòng đều chứa đủ những bàn ghế cần dùng cho mục đích của họ.)

Lại nữa cần chú ý: có khác nhau giữa nhận thức rằng tất cả kinh điển đều nhất quán, và nhận thức rằng tất cả kinh điển đều là lời chỉ giáo thực hành. Có được nhận thức đầu không nhất thiết có nghĩa là có được nhận thức sau. Nhưng nếu bạn có được nhận thức sau, thì đương nhiên bạn có được nhận thức đầu.

C. TÍNH VĨ ĐẠI CHO PHÉP BẠN DỄ DÀNG TÌM RA Ý THẬT CỦA PHẬT

Những kinh và luận như tôi đã nói, chính là những chỉ giáo thực hành tốt nhất. Tuy nhiên bạn không thể khám phá ra những ý tối hậu của đấng Chiến thắng chỉ nhờ đọc những tác phẩm cổ điển vĩ đại ấy, nếu không có một chỉ giáo nào của bậc thầy về những giai đoạn

của con đường đến giác ngộ, kể như một cái sườn để tham khảo, mặc dù đề tài của những kinh điển ấy biểu trưng ý tối hậu của Phật. Muốn tự mình khám phá được những ý ấy từ nơi kinh luận, bạn phải nắm lấy kinh luận trong một thời gian dài. Nhưng nhờ Lam rim, bạn sẽ dễ dàng khám phá ý nghĩa mà không cần phải khổ công như vậy.

Có lẽ bạn đang tự hỏi: Gì là những ý của Đấng Chiến thắng? Bậc tôn sư tôi, nơi nương tựa và che chở tôi, đã dạy rằng thông thường, những ý ấy được xem là ba phạm vi; nhưng còn quan trọng hơn nữa là, sự cần thiết phải thực hành Ba Nòng cốt của đạo lộ. Điều này chắc chắn đúng. Đức Tsongkapa vĩ đại đã làm sáng tỏ những ý tối hậu của Đấng Chiến thắng về Chánh kiến. Trong tác phẩm Ba Nòng Cốt của Đạo lộ, Tsongkapa nói:

Các tướng do duyên sinh
Thì không phải là ảo tưởng;
nhưng có những người
Lại hiểu Tánh Không là
một cái gì vắng mặt tướng ấy.
Khi nào bạn còn thấy hai cái đó khác nhau,
Thì bạn sẽ không bao giờ
Nhận ra được ý của Đức Đạo sư.

Điều này thực sự có nghĩa rằng, bạn chưa hiểu được ý Phật nếu bạn chưa có chánh kiến. Chính nhờ năng lực của chánh kiến mà cuối cùng bạn mới nắm được ý Phật. Trong cùng bài kệ ấy, Tsongkapa nói: "ý nghĩa tinh túy của mọi kinh điển của đấng Chiến thắng..." Điều này ám chỉ Nòng cốt Từ bỏ. Ngài nói tiếp: "...con đường mà chư Phật và con Phật ca ngợi..." Điều này ám chỉ Nòng cốt Bồ đề tâm. Cuối cùng ngài nói: "...cửa vào cho những người may mắn muốn giải thoát." Điều này ám chỉ Nòng cốt chánh kiến. Như vậy ngụ ý rằng bạn vẫn cần hai nòng cốt kia, là từ bỏ và tâm bồ đề. Bởi thế, khi bạn dựa vào Lam rim, bạn sẽ dễ dàng khám phá rằng đề tài của những tác phẩm cổ điển vĩ đại là nhắm đến sự phát triển ba nòng cốt ấy trong dòng tâm thức bạn. Khi ấy bạn sẽ dễ dàng tìm ra ý của đấng Chiến thắng.

Giả sử kinh sách cổ là một biển cả. Ý của đấng Chiến thắng- ví dụ ba nòng cốt của đạo lộ- là châu ngọc trong biển ấy; Lam rim như con thuyền; bậc thầy giảng dạy giáo lý ấy như thuyền trưởng. Mặc dù trong biển có châu báu, song nếu không có thuyền mà bạn đi kiếm châu báu thì bạn chỉ có nước bỏ mạng trong biển. Nếu bạn không sử dụng Lam rim như chiếc thuyền, thì sẽ rất khó cho bạn khám phá ra ý

của đấng Chiến thắng, dù cho bạn có tham khảo cổ thư. Bạn phải nương vào một bậc thầy như thuyền trưởng thiện xảo, bước lên con thuyền là Lam rim, rồi bạn sẽ dễ dàng tìm thấy châu ngọc trong các cổ thư: ý tối hậu của Phật.

D. TÍNH VĨ ĐẠI GIỮ BẠN TỰ CỨU MÌNH KHỎI NHỮNG TÀ HẠNH TỆ NHẤT

Ở đây, Những Giai đoạn Lớn của Đạo lộ và các kinh luận khác đều dạy rõ ràng bạn không nên làm một điều gì sẽ đem lại cho bạn cái nghiệp và sự chướng ngại phát sinh từ nghiệp ấy, kèm theo là sự từ bỏ Pháp. Nhưng nếu bạn chưa để vào tâm bạn ba vĩ đại đầu trong bốn sự vĩ đại này, thì bạn sẽ luôn luôn làm những phân biệt vặt vãnh khiến bạn kính trọng một pháp này hơn những pháp khác- những phân biệt như Đại thừa đối với Tiểu thừa, hay Pháp lý thuyết đối lại Pháp thực hành.

Từ bỏ một vài phần của pháp thường phát sinh một dòng tương tục những loại nghiệp xấu nhất, từ đó có những những chướng ngại nghiêm trọng nhất. Kinh *Dệt Mọi Pháp Vào Với Nhau* nói:

Này Văn thù, những chướng ngại phát sinh do cái nghiệp từ bỏ Diệu Pháp thuộc loại

rất vi tế. Văn thù, người ta từ bỏ Pháp khi họ xem một vài kinh điển của đức Như lai là hay, còn vài kinh khác thì dở. Bất cứ kẻ nào từ bỏ Pháp thì hậu quả là cũng phỉ báng Phật và nói xấu Tăng. Một người từ bỏ Pháp khi nó tuyên bố: "Kinh này đúng, kinh kia sai." Một người từ bỏ Pháp khi nó tuyên bố: "Kinh này dạy cho Bồ tát," hoặc "Kinh này dạy cho Thanh văn." Một người từ bỏ Pháp khi nó tuyên bố: "Pháp này dành cho Độc giác." Một người từ bỏ Pháp khi nó tuyên bố: "Điều này không phải là một trong những điều mà Bồ tát nên tu tập."

Từ bỏ Pháp là một hành vi hết sức nguy hại, như kinh Vua của Định Nhất tâm nói:
Từ bỏ kinh tạng là một tội lớn hơn nhiều
So với sự phá hủy tất cả tháp trong Nam
thiệm
bộ châu.
Từ bỏ kinh tạng là một tội lớn hơn nhiều
So với giết một số lượng A la hán
Nhiều như cát dưới đáy sông Hằng.

Nếu bạn đã tin chắc về ba vĩ đại đầu trong bốn sự vĩ đại, thì bạn sẽ không làm ngơ bất cứ một giáo lý nào của đấng Chiến thắng; bạn sẽ kính trọng ngang nhau tất cả kinh điển, vì tất cả kinh điển đều là những pháp để thực hành.

Bạn sẽ thoát khỏi tình trạng xem một vài pháp là hay và vài pháp khác là dở, vì điều này là yếu tố trọng đại nhất góp phần vào việc từ bỏ Pháp. Lại nữa, nếu bạn suy nghĩ về những cách làm thế nào để tận tụy với bậc thầy của mình cho thích đáng, thì bạn sẽ trừ được những nghiệp chướng mà bạn có thể có đối với bậc thầy ấy. Và khi bạn đã tin chắc sự thật vô thường và thân người thuận lợi, thì bạn sẽ tự nhiên chấm dứt những ác hành do bám víu vào cuộc đời này. Bạn sẽ chấm dứt những tà hạnh liên hệ đến ngã ái khi bạn theo đề mục thiền định về phát tâm bồ đề. Khi bạn tu tập thiền quán vô ngã, bạn sẽ chấm dứt bám víu vào một bản ngã. Một cách tự nhiên bạn sẽ dừng lại tất cả những lối hành xử tà vạy và phi pháp nhất, nhờ bạn phát triển sự thực chứng từng đề mục thiền quán của Lam rim.

Tôi sẽ đưa ra một ví dụ để giải thích làm thế nào ba sự vĩ đại đầu tiên giúp tăng tiến sự tu hành của bạn. Giả sử bạn sắp vẽ một bức tranh có tính tôn giáo. Bạn cũng biết là bạn phải chuẩn bị những điều kiện thích nghi như là phòng để vẽ, sơn, cọ, v.v. Sự biết này cũng tương tự như nhận thức rằng tất cả kinh điển đều ăn khớp nhau. Bạn phải biết vẽ như thế nào, làm sao để xử dụng những dụng cụ ấy-

cũng như bạn phải xem tất cả kinh điển đều là những lời chỉ giáo. Và vẽ cho đẹp là tương tự như khám phá được ý của Phật.

Bốn sự vĩ đại này thông thường được hiểu theo hai cách: bốn vĩ đại của sự trình bày, nghĩa là danh từ được sử dụng; và bốn vĩ đại của đề tài, tức ý nghĩa của những danh từ ấy. Kinh điển có bốn vĩ đại liên hệ đến trình bày. Tuy nhiên điều quan trọng hơn nữa là con người lại có bốn vĩ đại liên hệ đến đề tài.

Đến đây kết thúc phần Bốn vĩ đại. Ngoài bốn vĩ đại này ra Lam rim còn có ba đặc sắc:

a) Nó toàn vẹn, vì chứa đựng tất cả đề tài của Kinh giáo và mật giáo.

b) Nó dễ thực hành vì nhấn mạnh những bước điều phục tâm.

c) Nó thù thắng hơn những truyền thống khác vì chứa đựng những chỉ giáo từ hai bậc đạo sư đã học những truyền thống của hai vị tiên phong.

E. LAM RIM LÀ TOÀN DIỆN VÌ CHỨA ĐỰNG TẤT CẢ ĐỀ TÀI KINH VÀ MẬT

Trong khi Lam rim không thể nào bao gồm tất cả những lời lẽ trong kinh luận, nó lại chứa đựng và giảng dạy tất cả những ý nghĩa nòng cốt của kinh luận. Ngay cả một bản văn ngắn nhất của Lam rim cũng làm được việc này. Toàn bộ ý nghĩa của kinh và luận đều bao hàm trong ba phạm vi của Lam rim; Lam rim bao gồm và giảng giải đề tài của toàn thể kinh và luận. Đức Tsonkapa vĩ đại đã nói như sau trong một thư gửi Lama Umapa:

"Chỉ giáo này từ Dipamkàra shrìjnana-Ngọn Đèn Soi Đường- dường như chứa đựng mọi lời chỉ giáo của kinh và luận. Nếu người ta biết cách giảng dạy hay nghiên cứu tác phẩm này, thì đây không những là những chỉ giáo thực hành mà còn là một tổng hợp của tất cả kinh giáo."

Những giáo lý các trường phái khác có nhiều bảng kê khác nhau: bốn chỉ giáo về những chuẩn bị tiên quyết như quy y vân vân; giảng dạy về những pháp tu chính yếu, vân vân. Tuy nhiên, những phái Kadampa tiền kỳ và hậu kỳ của chúng ta ngày nay đều có truyền thống bỏ qua những liệt kê dông dài ấy, và giảng dạy mọi sự theo Lam rim. *Ngọn Đèn Soi Đường* dạy tổng hợp mọi đề tài kinh điển trong khoảng phạm vi ba tập giấy mỏng. Tất cả những bản

Lam rim khác cũng cô đọng mọi đề tài lại như thế, và dùng Ngọn Đèn Soi Đường làm bản kinh gốc. Tsongkapa nói:

Nó cô đọng tinh yếu của mọi kinh điển,
Qua sự giảng dạy, nghiên cứu Lam rim
Dù chỉ một lát,
Người ta cũng đạt được lợi ích
Của việc thảo luận và nghiên cứu
Tất cả nền diệu pháp.
Hãy quán sát ý nghĩa Lam rim
Vì đây là điều chắc chắn để được lớn mạnh
trong giáo pháp.

Nói khác đi, nghiên cứu, quán tưởng, giảng dạy, và thụ giáo một giáo lý Lam rim chính là nghiên cứu, quán tưởng và học hỏi về ý nghĩa trọn vẹn của tất cả kinh luận. Khi bạn thực hành dù chỉ một chuỗi phản quan thiền định về Lam rim, thực tập thiền định ấy cũng bao quát tất cả kinh và luận. Nhân vật vĩ đại phái Kadampa là geshe Toelungpa nói:

Khi tôi giảng dạy những giai đoạn con đường đến giác ngộ cho bạn, bạn có được một hiểu biết khái niệm về tất cả những kinh sách trên thế gian. Tất cả những quyển sách ấy sẽ

nghe: "Lão thầy tu già tóc hoa râm này đã móc tìm ta ra!" và phải run lên trước ý nghĩ ấy.

Thật vậy, bởi vì nếu có một buổi giảng về Lam rim tiến hành tốt, thính chúng chú tâm, thì tinh túy của tất cả sách vở trên thế gian đều đã được bàn đến trong buổi giảng ấy. Như vậy, một mặt Lam rim bao hàm ý nghĩa tất cả kinh điển, mặt khác, nó là chìa khóa để mở kinh. Không thể có sự tóm tắt Pháp yếu nào tốt hơn thế. Bởi vậy mà Geshe Toelungpa đã nói về sự giảng dạy Lam rim rằng: "Tôi đã chặt thành từng mảnh con trâu Pháp khổng lồ."

Những người căn cơ thấp kém có thể không hiểu được những bản Lam rim giảng giải chi tiết, nhưng họ vẫn có thể dựa vào một bản Lam rim ngắn, chứa những giáo lý rõ ràng mà vẫn bao quát toàn bộ sườn của Lam rim. Giáo lý rõ ràng này cũng vẫn có thể hướng dẫn họ trên đường tu. Nhưng nếu bản văn bỏ ra ngoài dù chỉ một trong những đề mục thiền, thì nó không thể hướng dẫn bất cứ ai.

Hãy lấy ví dụ thứ thuốc trị sốt gọi là Camphor 25. Bạn không cần phải đi mua một gói bột đầy đủ từng món một trong 25 món và uống từng món; nếu thứ thuốc ấy đã được bào chế đúng cách, thì dù một viên cũng có thể làm

hạ ngay cơn sốt. Nhưng nếu thiếu mất một trong 25 món thì thuốc ấy sẽ không làm cho bạn hạ nhiệt được, dù bạn có uống thật nhiều vào đi nữa.

Bây giờ khi bạn đã may phước gặp được nền chỉ giáo tuyệt diệu này, thì bạn phải chuyên môn trong lĩnh vực ấy.

F. LAM RIM DỄ THỰC HÀNH VÌ NHẤN MẠNH NHỮNG BƯỚC ĐIỀU PHỤC TÂM

Chúng ta đã từng trải bao nhiêu là đau khổ trong cõi sinh tử luân hồi, và cũng đã lên tột đỉnh hạnh phúc mà cõi sinh tử có thể đem lại. Tất cả những đau khổ và hạnh phúc ấy đều do chính tâm của chúng ta tạo nên. Không có pháp nào tốt để điều phục tâm hơn là Lam rim; Lam rim đặc biệt nhấn mạnh những phương tiện để đạt được tâm điều phục. Bởi thế Lam rim dễ áp dụng cho sự thực hành.

G. LAM RIM THÙ THẮNG HƠN NHỮNG TRUYỀN THỐNG KH C VÌ CHỨA ĐỰNG NHỮNG CHỈ GI O T¹ HAI BẬC THẦY ĐÃ

ĐƯỢC H“C C C TRUYỀN THỐNG C-A HAI BẬC TIỀN PHONG

Bậc thầy thuộc trường phái Long Thụ là Vidyakokila; bậc thầy thuộc trường phái Vô Trước là Suvarnadvipi. Giáo lý này được những chỉ giáo của các vị này làm cho phong phú; và bởi thế mà nó thù thắng hơn các truyền thống khác. Như đức Tsongkapa vĩ đại có nói:

Những giai đoạn của con đường đến giác ngộ
Phát xuất từ Long Thụ và Vô Trước-
Những viên bảo châu tối thượng trong các
học giả
ở thế gian,
Mà danh tiếng nổi bật trong loài hữu tình
như một cây cờ.

Ngay cả tác phẩm (của Di Lặc) *Trang Hoàng cho Thực chứng*- cũng không có được ba đặc điểm này. Ngay cả vua của mật điển là Shri Guhyasamāja (Suhyasamāja Tantra) cũng không có. Hai bản kinh này không chứa đựng tất cả đề tài của kinh và mật, cũng không nhấn mạnh đến việc điều phục tâm.

Bây giờ, khi bạn đã có đủ điểm phúc để nghiên cứu, quán tưởng và thiền định về Lam

rim với những tính vĩ đại và nét thù đặc ấy, thì bạn không nên thỏa mãn với những chỉ giáo bất toàn vụn vặt. Điều thật thiết yếu là bạn phải hết sức nỗ lực để đi trên con đường này.

Đến đây là xong phần tiêu đề chính thứ hai: "Tính Vĩ Đại của Pháp."

III. CÁCH THỨC ĐÓNG ĐỀ GIẢNG DẠY VÀ LẮNG NGHE

Đây là một tiêu đề rất quan trọng. Ngagwang-Dagpa, một thiền giả vĩ đại ở Dagpo có nói:

Phần chỉ giáo tiên khởi tốt nhất

Là dạy về cách nói pháp và cách nghe pháp.

Hãy yêu mến Pháp...

Nói cách khác, tiêu đề này sẽ định đoạt xem những giáo lý sắp nói có tác động gì trên dòng tâm thức của bạn hay không. Bạn sẽ khó mà chuyển lời giảng của tôi thành quán tưởng và thiền định, nếu bạn hiểu sai tiêu đề này. Cũng như khi tính ngày từ mồng một đến rằm, mà bạn tính nhầm ngày mồng một thì bạn sẽ sai tất cả mọi ngày khác.

Ở điểm này có ba tiêu đề: (1) cách lắng nghe pháp; (2) cách giảng dạy pháp; (3) những gì mà thầy và môn đệ nên làm cùng nhau khi kết thúc.

A. CÁCH LẮNG NGHE PHÁP

Ở đây lại có ba tiêu đề phụ: (a) quán sát sự lợi lạc của việc học Pháp; (b) làm thế nào để chúng tỏ sự kính trọng đối với Pháp và người giảng dạy; (c) cách lắng nghe thực sự.

1. Quán sát những lợi lạc của việc học Pháp

Điều quan yếu trước tiên là phải thấy những lợi lạc của việc học pháp, vì chỉ khi ấy bạn mới phát sinh ước muốn học pháp một cách mạnh mẽ. Nếu sự quán tưởng được làm một cách thích đáng, thì bạn sẽ vô cùng sung sướng khi khởi sự học pháp. Trong tác phẩm *Những lời Phật Dạy* có nói:

*Nhờ học Pháp, mà bạn hiểu được pháp;
Nhờ học Pháp, bạn chấm dứt gây tội;
Nhờ học Pháp, bạn từ bỏ những cái vô nghĩa;
Nhờ học Pháp, bạn đạt đến Niết bàn.*

Nói cách khác, nhờ sự học pháp mà bạn sẽ biết được tất cả những điểm then chốt để thay đổi kiểu hành xử của bạn. Bạn sẽ hiểu được ý nghĩa của tạng Luật và nhờ vậy bạn sẽ chấm dứt gây tội bằng cách tuân theo tạng

thượng Giới học. Bạn sẽ hiểu được ý nghĩa của tạng Kinh, và kết quả là bạn sẽ từ bỏ những chuyện vô nghĩa như những giải trí tầm thường, bằng cách tu tập tạng thượng Định học. Và bạn sẽ hiểu được ý nghĩa của tạng Luận, nhờ vậy bạn từ bỏ những si mê bằng phương tiện tạng thượng Tuệ học. Do vậy sự học pháp của bạn sẽ giúp bạn đạt đến Niết bàn.

Trong Bản sanh truyện có nói:

Học là ngọn đèn
Xua tan bóng đêm
Là tài sản quý nhất
Trộm không đoạt được.
Là khí giới đánh bại kẻ thù-
Sự ngu tối về mọi sự.
Học là bạn tốt nhất
Dạy cho bạn các phương tiện;
Là một người quyến thuộc
không bỏ bạn khi bạn khó nghèo.
Là phương thuốc giải sầu
Không làm hại bạn.
Là đạo quân công việc tốt nhất
Phái đi dẹp giặc tà hạnh.
Là vốn tối thượng của
danh tiếng và vinh quang.
Không gì quý hơn là có học

Khi bạn gặp những người giỏi.
Bạn sẽ làm cảm kích những học giả
Trong bất cứ hội chúng nào.
Sự học như ngọn đèn xua tan bóng tối vô
minh.

Bậc tôn sư của tôi dạy rằng, khi bạn biết dù chỉ một chữ trong mẫu tự là bạn cũng đã xua tan được sự tối tăm liên hệ đến nó. Bạn đã thêm một tí vào cái kho trí tuệ của mình. Cũng thế, khi biết thêm những mẫu tự khác, bạn cũng xua được sự ngu dốt đối với những chữ này, và dồn thêm vào kho trí tuệ của bạn. Nếu không học chút gì, thì cả đến một chữ A chúng ta cũng không nhận ra được; dù chữ ấy có được viết lớn bằng cả cái đầu lừa, chúng ta cũng chỉ có nước lắc đầu kinh quái. Các bạn cứ tưởng tượng những người không biết tí chữ nghĩa nào, thì sẽ hiểu lời tôi.

Bạn càng thêm sự học thì càng bớt được sự ngu dốt. nh sáng trí tuệ bạn tăng dần theo tỉ lệ học. Trong *Những Lời của Phật* chúng ta tìm thấy câu sau:

Một người có thể rất quen thuộc với một
ngôi nhà,
Nhưng trong tối nó sẽ không thấy gì

Dù vẫn còn đôi mắt.
Cũng vậy, đệ tử Phật không học
Thì không phân biệt được tội và phước.
Khi một người có mắt
Đem theo cây đèn
Nó sẽ thấy được hình sắc.
Cũng vậy, nhờ có học
Người ta biết phân biệt phước và tội.

Nói cách khác, bạn không thể thấy được gì trong một phòng tối om, mặc dù xung quanh bạn có rất nhiều vật và mặc dù bạn mở mắt thật lớn. Cũng tương tự, bạn có thể có con mắt tuệ nhưng nếu không có ngọn đèn học, thì bạn sẽ không biết gì về những điểm cần yếu để thay đổi lối hành xử của bạn cho đúng. Nếu bạn thấp lên một ngọn đèn trong phòng tối, bạn có thể trông thấy mọi sự vật trong đó một cách rõ ràng; như vậy với con mắt tuệ và ngọn đèn học, bạn sẽ hiểu được tất cả hiện tượng.

Tác phẩm *Những Cấp bậc Bồ tát của Vô Trước* có đề cập chi tiết về những lợi lạc này, và nói người ta nên lắng nghe giáo lý với năm thái độ như thế nào. Thái độ thứ nhất là xem giáo lý như con mắt, nhờ con mắt ấy mà bạn phát triển trí tuệ. Rồi bạn nên xem giáo lý như ánh sáng, nhờ ánh sáng ấy mà con mắt tuệ này

mà bạn thấy được chân lý tương đối (tục đế) và tuyệt đối (chân đế). Bạn nên xem giáo lý như báu vật rất hiếm có trên đời. Xem giáo lý như một cái gì hết sức lợi lạc, nhờ đó mà bạn đạt được quả vị của những đại Bồ tát. Cuối cùng, bạn nên xem giáo lý như một cái gì hoàn toàn rộng mở vì nó sẽ giúp bạn thành tựu được tâm tịnh chỉ và tuệ quán đặc biệt.

Sự học của bạn cũng là tài sản tối thượng mà không ai đoạt của bạn được. Những kẻ trộm có thể mang đi những của cải thế gian của bạn, nhưng không thể lấy của bạn Thất Thánh Tài -bảy báu vật của những bậc thánh- nghĩa là sự học, vân vân; cũng không thể cướp được những đức đa văn, giới, bố thí, vân vân. Ngay cả vào thời vàng son nhất của bạn, những của cải thế tục cũng đem lại cho bạn nhiều cơn nhức đầu, chẳng hạn khi bạn trở về nơi bạn sinh ra, thì bạn đem những tài sản gì theo trong cuộc hành trình? Sự học của bạn thì không thế: bạn có thể đem theo ngay cả khi bạn chết. Bởi thế, điều quan trọng nhất là những tu sĩ khờ khạo chúng ta không nên ao ước những ấm pha trà kiểu cộ hay những bình đồng vân vân; mà chúng ta nên khát khao bảy châu báu của bậc Thánh (*thất thánh tài.*)

Sự học như một khí giới để đánh bại kẻ thù là sự mù mịt ngu tối. Nhờ học mà bạn có thể phá hủy tất cả những si mê lừa dối- kẻ thù thực sự của bạn. Sự học cũng là người bạn tốt nhất không bao giờ cho bạn những lời khuyên bậy. Khi làm một việc gì, chính sự học sẽ khuyến cáo bạn đã đúng thời tiết để làm hay chưa, nếu đã đúng thời tiết thì phải làm cách nào, nếu chưa đúng thì làm sao để khỏi làm, nó có lợi gì, hại gì, v.v. Bạc tôn sư tôi thường dạy, "Khi vua Lhalama Yeshe Oe ở một mình trong nhà giam, ông càng lúc càng quyết tâm. Đấy là nhờ lời khuyến cáo của bạn ông, nghĩa là của những sự học hồi trong quá khứ.

Sự học cũng là người bạn không bao giờ bỏ ta trong lúc hiểm nghèo. Những quyển thuộc thông thường chỉ làm bộ thân thiện với ta khi ta khá giả, còn khi ta gặp vận xui, họ giả vờ không nhận ra ta. Nhưng sự học thì lại là quyển thuộc tốt nhất, vì nó đặc biệt giúp bạn khi gặp lúc không may, khi bạn bị đau khổ, bệnh, chết, v.v.

Trước khi Tsechogling Rinpoche trở thành thầy giáo đạo cho một trong những vị Dalai Lamas, ông đã có một thời gian rất nghèo. Ông gặp một người chú giữa đường đang đi buôn bán. Ông hỏi người chú một điều gì đó nhưng

ông ta giả vờ không nhận ra. Sau khi Rinpoche làm thầy giáo đạo cho đức Dalai Lama và trở thành một trong những vị có quyền hành cao nhất, thì người chú liền đến nhận bà con.

Ngày xưa có một người xuất thân nghèo khó, nên không người nào nhận bà con với anh ta. Sau khi làm ăn buôn bán có được chút ít tiền, thì nhiều người đến nhận là có liên hệ máu mủ. Anh ta gọi họ đến đãi một bữa ăn. Anh đặt những chồng tiền trên bàn, quỳ trước đồng tiền ấy mà nói: "Một người không phải chú tôi cũng trở thành chú tôi. Ôi hỡi những đồng tiền khả ái, ta phải lạy các ngươi." Nói khác đi, bạn không thể tin tưởng ngay cả bà con của bạn.

Nếu ta muốn tìm những quyển thuốc bèn lâu, thì tại sao không tìm sự học, sự tu thiền quán?

Sự học cũng là một phương thuốc chữa bệnh mê lầm, và là một đạo quân chống lại bất thiện. Nó cũng là kho chứa danh xưng và vinh dự tốt nhất; phần thưởng tốt nhất ta có được từ những bậc thánh; là cách tốt nhất để được sự tôn trọng của những bậc hiền trí.

Truyện *Bản sanh* cũng nói:
Người nào có học sẽ phát triển đức tin;

Sẽ kiên cố và hoan hỉ trong những điều thù
thắng;
Sẽ phát triển trí tuệ, không còn bóng tối
ngu si.
Dù phải cắt thịt mà bán để học cũng đáng.
Nói cách khác, sự học có vô số điều tốt
lành.

Nhờ sự học, bạn sẽ phát sinh niềm tin vào những đức tính của Ba ngôi báu; bạn sẽ nỗ lực cúng dường chư Phật, vân vân. Lại nữa, vì tin ở định luật nghiệp báo, bạn sẽ vui vẻ thay đổi lối hành xử của mình, vân vân. Bạn sẽ bắt đầu hiểu ra những lỗi lầm của hai đế đầu (khổ và nguồn gốc của khổ), và những đức tính của hai đế sau (sự chấm dứt khổ và con đường chấm dứt khổ). Như thế bạn luôn luôn hành động hướng về mục tiêu tối hậu là Phật quả.

"Dù phải cắt thịt mà bán để học cũng đáng." Thế mà bây giờ các bạn được học trong tiện nghi, khỏi phải cắt xả thân thể, thì bạn phải nên nỗ lực học. Câu thơ trên được đặt vào miệng của Bồ tát Chandra, một tiền thân Phật Thích Ca sau khi ngài đã tự đóng một ngàn cái đinh vào thân thể cho mỗi dòng kệ ngài học được.

Bạn càng chiêm nghiệm nhiều lần thì sự học càng sâu, càng thiên định nhiều thì càng mau phát triển tuệ quán; và bạn sẽ có được trí tuệ.

Các tu sĩ trẻ tuổi cần phải học năm đề tài thảo luận khi họ vào một trong những tu viện lớn. Có một sự khác biệt lớn lao giữa người có học và không học- ngay cả trong cách nhận thức của họ về Ba ngôi báu. Bạn có thể phải trông coi vài đứa trẻ. Nếu chính bạn ít học thì bạn không nên giáo dục chúng để lớn lên thành người như bạn. Hãy cho chúng học, rồi trong đời sau bạn cũng sẽ có được trí tuệ như chúng có được trong đời này. Những người liệt tuệ, già cả, vãn vãn, có thể muốn học những cổ thư vĩ đại, nhưng cái chết sẽ đến gián đoạn sự học của họ trong khi họ chưa ra khỏi được những tà giải. Bởi thế những người như vậy không thể nào hoàn tất một số lượng học hỏi lớn lao. Nhưng nếu họ học một pháp như Lam rim, họ sẽ có được một vài hiểu biết về toàn bộ con đường. Có lần Tsongkapa đã báo mộng cho Panchen Lama là Lozang Choekyi Gyaeltzen rằng:

Muốn tự lợi và lợi người,
Thì đừng bao giờ thỏa mãn
với sự học của người.

Hãy xem những bồ tát ở địa vị thứ ba:
Họ luôn bất mãn với mức học hành của họ.
Các bạn cũng nên như vậy.

Bất kể người ta suy nghĩ ở một mức độ thấp đến đâu, chắc chắn họ cũng có được một ít thời gian dành cho việc học- chẳng hạn học một bài giảng ngắn gọn về Lam rim. Làm sao họ có thể không biết tìm cách thực hiện một việc học giản dị như thế? Làm sao họ có thể sống một cuộc đời với quá ít phần Pháp như vậy? Làm sao họ có thể tuyên bố, "Chúng tôi không thuộc hạng một sách"? Tại sao, ngay cả ngựa, bò cái và cừu cũng biết làm thế nào để có được phần mình cho công bằng. Các bạn phải học theo trình độ tri thức của riêng mình. Nhưng bất kể bạn học cái gì, dù là một bản văn ngắn gọn hay bản văn nhiều chi tiết, thì nó cũng phải chứa đựng toàn bộ các đề tài thiền quán, khởi đầu từ sự nương tựa một bậc hướng đạo sư và kết thúc bằng sự tịnh chỉ nhất tâm của bậc Vô học. Nếu một bản văn mà thiếu sót, thì nó sẽ không có toàn bộ các đề tài thiền quán. Dù nó có chứa nhiều chi tiết về một vài đề tài khác, nó cũng không bù được sự thiếu sót ấy. Chuyện ấy cũng giống như trong phòng bạn có hàng trăm tấm thảm trải nền, nhưng lại không có

áo quần để mặc; hoặc có hàng trăm bộ y phục mà lại không có thảm trải nhà. Nếu bản văn chỉ dẫn mà đầy đủ, thì nó sẽ dẫn bạn từng bước trên đạo lộ, bất kể nó có nhiều hay ít chi tiết - cũng như cái phòng của ông bộ trưởng và cái cốc của một thầy tu đều phục vụ được mục đích riêng của mỗi người.

2. Làm thế nào để tỏ sự kính Pháp và người giảng Pháp

Kinh Kshitagarbha (Địa Tạng?) nói:

Hãy nghe Pháp với niềm kính tín.

Đừng nhạo báng chê bai những người giảng;

Hãy cúng dường những vị giảng Pháp,

Xem họ như những người ngang hàng với Phật.

Bạn phải kính lễ những bậc thầy giảng dạy Pháp mỗi khi nghe giáo lý của họ cũng như kính lễ đức Phật đấng đạo sư của chúng ta.

Tác phẩm *Các địa vị Bồ tát của Vô trước* nói ta phải lắng nghe không vọng tưởng, tâm không bị tán loạn vì năm sự sẽ được giải thích dưới đây. Ta cũng phải tấy tâm khỏi thói kiêu mạn. Lại có sáu điều cần có khi bạn lắng nghe pháp: (1) thời gian thích hợp; (2) lễ độ; (3) sự

tôn trọng; (4) không sân; (5) thực hành giáo lý nghe được; (6) không tìm lỗi trong giáo lý.

Hãy nói yếu tố đầu tiên:

- Thời gian thích hợp.

Vị thầy chỉ nên cho một buổi giảng dạy nếu ông cảm thấy sung sướng khi làm việc ấy, nếu ông không bận những việc khác, v.v. Bởi thế, bạn không được yêu cầu thầy giảng hay chỉ nghe giảng lúc nào thuận tiện cho mình, vì điều ấy sẽ chứng tỏ bạn quá tự phụ và ích kỉ. Tiến sĩ Potowa có lần ở lại tu viện Kakag ở cao nguyên của tỉnh Trung ương, đang in ấn nhiều kinh sách và rất bận rộn. Có một người đến xin ông dạy giáo lý. Ông đứng lên giận dữ đuổi người ấy đi. Người kia vội vàng rút lui, điều này chứng tỏ bạn cần phải thiện xảo về phương diện thời tiết giờ giấc.

- Người ta chứng tỏ sự lễ độ bằng cách sụp lạy và đứng lên khi có mặt bậc thầy.

- Tổ dấu tôn trọng bằng cách rửa tay chân cho thầy.

▪ "Không sân" là không đổ quạu khi thầy sai bảo làm một việc gì.

▪ "Tìm lỗi" nghĩa là phàn nàn. Hoặc cũng có nghĩa khinh bỉ pháp và người giảng dạy, một hành vi do vọng tưởng mê si.

Người học cũng không nên chú ý vào năm sự nơi vị thầy: thiếu đạo đức, thuộc giai cấp hạ tiện, y phục tồi, nói dối hoặc giọng không hay, và xử dụng ngôn ngữ thô tháo. Phải từ bỏ mọi ý niệm coi năm sự ấy như là những lỗi lầm.

3. Cách nghe Pháp thực thụ

Có hai phần: (1) từ bỏ ba lỗi khiến bạn không thành một bình chứa xứng đáng; (2) đào luyện sáu thái độ tốt.

a. Từ bỏ ba lỗi khiến bạn không thành một

bình chứa xứng đáng

Ba lỗi ấy là: (1) giống như một đồ chứa bị lật úp; (2) giống như một đồ chứa hôi hám; (3) giống như một đồ chứa mà đáy bị rò rỉ.

- lỗi như đồ chứa bị lật úp

Nếu một cái bình bị lật úp, thì dù có đổ vào đấy bao nhiêu chất uống bổ dưỡng, cũng không một giọt nào vào được bên trong. Bạn có thể ngồi trong hàng thính chúng để nghe pháp, nhưng bạn sẽ không hiểu được chút gì nếu tâm bạn phân tán và bạn không để vào lỗ tai những gì đang được nói. Như thế thì đi nghe giảng cũng như không. Bạn phải lắng nghe như một con nai- một sinh vật bị lôi cuốn nhiều bởi âm thanh. Bạn phải đặt hết sự chú ý vào lời giảng dạy. "*Đặt hết sự chú ý*" có nghĩa không phải là chỉ để một nửa tâm nghe pháp còn nửa kia lang thang. Có nghĩa là bạn phải theo dõi sự giảng dạy một cách sát nút. Bạn phải làm như con nai vì bị thu hút bởi âm thanh tiếng sáo mà bị người thợ săn bắn trúng nó một cách dễ dàng.

- lỗi như đồ chứa hôi hám

Một đồ chứa có thể không bị lật úp, song nếu nó chứa độc dược thì bất cứ gì đổ vào đấy cũng không thể dùng được, mặc dù lúc đầu nó còn tốt lành. Lỗ tai các bạn có thể thu vào mọi sự, nhưng người thì có thể bị thúc đẩy bởi ý muốn tăng thêm hiểu biết, người thì muốn lặp lại những gì đã nghe cho người khác, v.v. Nghe vì muốn đạt đến sự bình an cho riêng bạn là

một động lực có khá hơn những động lực nói trên, song nó vẫn bị xem là có lỗi, giống như một đồ chứa hơi hám. Bởi thế bạn phải lắng nghe với tối thiểu là một bề để tâm gương gạo làm động lực.

- lỗi như đồ chứa bị rò rỉ

Một bình chứa có thể là không lập úp cũng không hơi hám, song nếu cái đáy bị rò rỉ thì nó cũng không chứa được chút nước nào, dù có đổ vào nhiều nước bao nhiêu cũng vậy. Tại bạn có thể thu vào mọi sự, bạn có thể có động lực không lỗi lầm, song nếu bạn không nghe cho thật kỹ thì bạn sẽ quên hết mọi sự ngay sau đó. Thật rất khó mà dùng biện pháp nào cho khỏi quên một bài giảng, bởi thế ta phải dùng cái gì để giúp trí nhớ, như quyển sách hay một loạt những tiêu đề, chẳng hạn. Ta phải thường xuyên xem lại tài liệu và nghĩ, "Đoạn này giáo lý đã dạy những gì?" Quan trọng hơn nữa, cần phải họp những bạn đồng học mà ôn lại những gì đã nghe.

Về việc từ bỏ ba lỗi này của đồ chứa, trong một bản kinh đức Thế tôn nhấn mạnh: "Hãy nghe kỹ, nghe cho khéo, và để vào trong tâm." "Nghe kỹ" ám chỉ từ bỏ lỗi của đồ chứa hơi hám; "nghe cho khéo" từ bỏ lỗi của đồ chứa bị

lật úp; "để vào trong tâm" từ bỏ lỗi của đồ chứa bị rò rỉ ở đáy.

Vậy, đây là cách nghe Pháp.

b. Đào luyện sáu thái độ tốt

Đó là: (1) thái độ xem mình như con bệnh; (2) thái độ xem Pháp như thuốc; (3) thái độ xem bậc thầy hướng đạo như lương y; (4) thái độ xem việc thực hành pháp giống như chữa bệnh; (5) thái độ xem bậc hướng đạo tâm linh là một bậc thánh thiện như chư Phật. (6) thái độ mong cho Pháp sẽ tồn tại lâu dài.

- Khởi tâm xem mình như con bệnh

Cần nhất là phải có thái độ xem mình như bệnh nhân, thì tự nhiên sẽ phát sinh những thái độ kế tiếp. Quán tưởng mình là bệnh nhân có vẻ như là chuyện ngược đời trong khi ta không đau ốm gì cả, nhưng vấn đề ở đây muốn nói là chúng ta đang bị cái bệnh si mê lầm lạc. Geshe Kamaba nói, một người không đau ốm mà quán tưởng mình bệnh thật là điên, nhưng kỳ thực chúng ta đã nhiễm phải chứng bệnh có ba độc tố (tham, sân, si) trầm trọng kinh niên mặc dù ta không biết đến.

Chúng ta có thể ngạc nhiên hỏi: "Làm sao có thể tôi bị bệnh mà tôi không biết?" Nhưng

khi bạn bị cơn sốt cao, bạn có thể nói nhảm, ca hát vãn vãn, mà không cảm thấy đau đớn gì. Vậy chúng ta cũng đang bệnh trầm trọng với những vọng tưởng mê lầm mà ta không biết.

Bạn cũng có thể hỏi: "Nếu tôi có bệnh, thì tôi phải có những cơn đau nhức khó chịu chứ? Nhưng tôi không đau nhức gì cả." Kỳ thực thỉnh thoảng bạn có những cơn đau nhức do ba độc tố gây nên. Bạn hỏi, thế là thế nào? Thì đây, ví dụ bạn ra chợ trông thấy một món hàng hấp dẫn bạn, song bạn không có tiền để mua. Khi về nhà, bạn hết sức đau khổ không biết làm thế nào để có được món ấy. Đây là cơn đau nhức do tham luyến. Khi bạn thấy, nghe hay nhớ lại một chuyện gì khó chịu, -ví dụ một lời nhận xét châm chích- bạn cảm thấy đau khổ không thể chịu nổi. Đây là một điển hình của cơn đau nhức do sân hận. Hãy quán sát phần này một cách chi tiết, đi sâu vào thói kiêu mạn, ganh tị, vãn vãn. Những si mê vọng tưởng là những chứng bệnh kinh niên trầm trọng, đau đớn, khó kham nhẫn.

Bởi thế, bạn đã mắc phải nhiều chứng bệnh: bệnh tham, bệnh thù hận, bệnh ganh ghét, vãn vãn. Bạn hết sức cẩn thận để khỏi mắc phải một chứng bệnh thông thường, thế mà những si mê vọng tưởng đủ thứ ấy không

làm cho bạn lo lắng mảy may. Shantideva nói trong tác phẩm *Hành hạnh Bồ tát* rằng:

Khi bạn bị một bệnh thông thường,
Bạn còn phải vâng lời thầy thuốc
Nói gì đến cơn bệnh nguy hiểm hơn trăm
lần
Mà bạn luôn luôn mắc phải, như bệnh
tham?

Chúng ta hết sức lo sợ khi bị một cơn bệnh kéo dài hai ba tháng chưa khỏi. Nhưng chứng bệnh si mê thì chúng ta đã mắc phải từ vô thủy luân hồi cho đến ngày nay. Chúng ta không thể nào khỏi bệnh nếu ta chưa giải thoát khỏi vòng luân hồi sinh tử. Như Geshe Potowa nói: "Người bệnh không bao giờ khỏe mạnh, người lữ hành không bao giờ đến đích..." Câu này diễn tả thân phận chúng ta một cách tuyệt hảo.

- Khởi tâm xem diệu pháp như thuốc

Khi bệnh nhân nhận ra mình bị bệnh, thì họ cần tìm thứ thuốc cho đúng bệnh. Vị thuốc duy nhất sẽ làm lắng dịu cơn bệnh si mê chính là diệu pháp của Phật, đây là món thuốc mà bạn phải tìm kiếm.

- Khởi tâm xem vị hướng đạo tâm linh của mình như lương y

Khi đau ốm mà không có bác sĩ, bạn uống đại vài thứ thuốc, thì bạn có thể lầm lẫn về tình trạng bệnh của mình, -chẳng hạn nó thuộc nhiệt bệnh hay hàn bệnh- và không biết nó đã đến giai đoạn nào. Thứ thuốc bạn dùng có thể không ích gì mà còn nguy đến tánh mạng. Vậy đương nhiên là bạn rất cần nương tựa vào một vị lương y. Có thể bạn không cần nương tựa vào một vị hướng đạo tâm linh, mà nghĩ rằng: "Xem sách mà tu là đủ rồi." Nhưng bạn sẽ không phát triển được một thực chứng hay tuệ giác nào chỉ nhờ đọc tụng, thiền quán, vân vân. Dòng tâm thức của bạn sẽ càng ngày càng ăn sâu vào những tập quán của chính nó. Vậy, khi bạn quyết định thực hành Pháp, thì phải nghiêm túc nương tựa một bậc hướng đạo sư như nương tựa vào một y sĩ. Khi bị bệnh bạn rất sung sướng gặp thầy thuốc giỏi. Bạn sẽ lắng nghe những gì lương y bảo bạn; và vì lòng kính trọng, bạn đối xử với y sĩ ấy rất lễ độ. Bạn cũng phải có thái độ tương tự như thế, khi bạn tìm ra một hướng đạo tâm linh. Trong tác phẩm *Tóm Tắt Những Đức Tính Quý Báu* có nói:

Như vậy, những người trí khát khao đạt
giác ngộ
Thì hãy nên hoàn toàn chế ngự thói kiêu
mạn
của mình.

Cũng như những con bệnh muốn khỏi bệnh
Phải tùy thuận thầy thuốc, người tìm đạo
Phải kiên trì nương tựa một vị hướng đạo
tâm linh.

- Khởi tâm nghĩ chuyện cần thực tập sẽ
chữa
khỏi bệnh

Thuốc là cái giúp con bệnh, nhưng có khi
bạn không theo lời thầy thuốc, thay vì uống
thuốc thầy dặn thì bạn lại để nó một bên
giường. Nếu bạn không khỏi bệnh thì không
thể trách thầy thuốc, vì bạn chưa hề dùng
thuốc.

Vị hướng đạo tâm linh giống như một
lương y, nhưng nếu sau khi nghe thật nhiều lời
chỉ giáo- giống như thuốc để chữa bệnh si mê-
mà bạn không thực hành, thì cũng không có lợi
gì cho dòng tâm thức bạn, dù lời chỉ giáo ấy hay
ho đến đâu đi nữa. Bạn không nên chê bậc đạo

sư, chê Pháp. Lỗi là ở nơi chính bạn. Kinh
Tam muội Vương có nói:

Sau khi kiên trì tìm kiếm, con bệnh đã tìm
được

Một thầy thuốc thông minh tài giỏi.

Vị này thương xót nhìn bệnh nhân mà nói:

"Hãy uống cái này," và ông cho thuốc.

Nhưng con bệnh không uống thuốc quý báu
có thể chữa lành ấy.

Đừng trách lương y;

Thuốc cũng không có lỗi

(nếu bệnh không lành.)

Mà nên trách chính bệnh nhân.

Cũng thế, với những người đã thụ giới
trong Giáo pháp này

Họ có thể biết đầy đủ Mười sức mạnh, các
tầng thiên định, mười khả năng-

Nhưng vẫn không nỗ lực để thiên quán

Thì làm sao đạt được niết bàn?

Ta đã dạy các người diệu pháp

Nếu người không áp dụng tốt những gì đã
học

Thì cũng như con bệnh cứ để thuốc trong tủ

Và nghĩ rằng: "Thuốc này không thể chữa
bệnh tôi."

Shantideva nói trong tác phẩm *Hành Bồ tát Hạnh như sau*:

Hãy xử dụng thuốc bằng cách uống vào
trong thân thể bạn

Danh từ không mà thôi thì chẳng làm được
cái gì.

Thử hỏi người bệnh làm sao khỏi bệnh
Chỉ bằng cách đọc cái toa thuốc?

Bởi thế, bạn có thuốc cũng chưa đủ, muốn
khỏi bệnh bạn phải uống nó một cách thích
đáng, và theo chỉ dẫn của y sĩ. Bạn phải áp
dụng sự hiểu biết của bạn về ý nghĩa của lời
dạy khẩu truyền trong việc chữa bệnh vô minh,
và áp dụng những lời dạy ấy vào thực hành.
Trong tác phẩm của Tsongkapa *Những Giai
Đoạn Chính của Đạo Lộ* chúng ta tìm thấy câu
sau:

Nhờ học mà có hiểu; nhưng hiểu rồi thì
phải thực hành. Bởi thế điều thiết yếu là hãy
áp dụng những gì ta đã học, càng nhiều càng
tốt.

Kinh Khuyên Hành Hạnh Vị Tha nói như
sau về những người có thói quen nhận thật
nhiều lời dạy và quán đảnh, nhưng không thực
hành gì cả:

Vỏ cây mía không có nước;
Vị ngọt của mía nằm bên trong.
Người nhai vỏ mía
Thì không tìm được vị mía.
Chỉ nói suông giống như vỏ mía
Suy tư ý nghĩa mới là vị ngọt.

Nói khác đi, những người ấy giống như người ăn mía mà chỉ nhai cái vỏ thì không biết mùi vị gì của mía.

Họ cũng như người đi xem tuồng
Như người ca tụng những diễn viên.
Họ đã mất cái cốt yếu.
Đấy là những nguy hiểm
Của sự chuyên ký danh ngôn.

Lại nữa, họ cũng như người bắt chước những diễn viên trên sân khấu. Bạn không nên tu tập bằng cách chỉ có học mà thôi; bạn cần phải áp dụng những gì đã học vào thực hành. Nếu không thế thì sự học Pháp càng làm cho bạn thêm khó trị chứ chẳng ích gì. Học nhiều mà không hành được gọi là "nguyên nhân để trở nên vô bổ đối với Pháp." Lúc đầu mới học, thiên định dường như ít lợi lạc gì cho tâm thức. Nhưng sự học sẽ không có ảnh hưởng gì trên bạn nếu sau đó bạn không suy tư thiên

quán về những gì đã học. Cuối cùng bạn sẽ sinh bệnh vì những giáo lý, dù cho phần khẩu truyền đặc biệt của giáo lý có sâu xa đến đâu. Như thế là việc học của bạn không có chút lợi lạc nào cho dòng tâm thức bạn. Bạn trở nên "lờn Pháp," Pháp không có hiệu nghiệm gì đối với bạn. Bậc thầy Vararuchi nói trong tác phẩm *Một trăm bài Kệ* rằng:

Vị tỳ kheo đã cởi áo tu
Người phụ nữ đã bỏ ba đời chồng
Kẻ du côn vừa thoát bẫy-
Ba hạng đó thì phải biết rất khôn lanh!

Phái Kadampa xưa có câu:

Pháp có thể làm cho kẻ tội lỗi quy phục
Nhưng không thể lay chuyển kẻ lờn Pháp.
Dầu có thể làm mềm một tấm da thú
Nhưng không làm nao núng chỗ da đã chai.

Nói cách khác, đây là điều tệ nhất có thể xảy đến cho người học thật nhiều (về *Lam rim*) mà không thực hành. Những người đã học các giáo lý khác mà không ăn thua gì, có thể được nhiếp phục nhờ pháp *Lam rim*. Nhưng nếu họ chai lì đối với *Lam rim*, thì họ hết phương cứu chữa. Bởi thế các bạn phải ý thức điều này.

Hãy học những gì bạn sẽ thực hành, và hãy liên kết những gì bạn học vào với dòng tâm thức bạn. Dromtoenpa, ông vua về Pháp, đã nói như sau về sự phối hợp học, chiêm nghiệm và thiền quán:

Càng học, tôi càng tăng chiêm nghiệm và thiền quán.

Càng chiêm nghiệm, tôi càng tăng sự học và thiền.

Càng thiền quán, tôi càng tăng sự học và chiêm nghiệm.

Từ một căn bản, tôi tăng cả ba,
Như vậy tôi biết cách xem Pháp là con đường tu tập của mình.

Tôi một hành giả Kadampa không làm việc nửa vời

Người mang đai da lớn thường bị lằm
Ai hiểu rõ điều này mới đúng hành giả
Kadampa.

Nếu những người cùi với tay chân dị dạng chỉ uống thuốc một hai lần, thì tình trạng họ sẽ không thay đổi; họ cần phải uống thuốc thật mạnh trải qua một thời gian dài. Từ vô thì chúng ta đã nhiễm chứng bệnh vô minh trầm kha độc hại, cho nên thật không thấm vào đâu

nếu ta chỉ thực hành ý nghĩa của lời chỉ giáo một hai lần mà thôi. Chúng ta phải làm việc với những chỉ giáo ấy một cách nghiêm túc và kiên trì như một dòng nước chảy. Bậc thầy Chandragomin nói:

Tâm ta đã luôn luôn bị mù quáng
Bởi căn bệnh kinh niên kéo dài;
Làm sao một bệnh cùi đã co quắp chân tay
Có thể thấm thuốc chút nào
Nếu nó chỉ ướng một hai lần rồi bỏ?

Ta cần phải thực hành ngay những gì đã học, như Geshe Chaen Ngawa. Ngài đang đọc một chương Luật tạng nói về da thuộc và da sống; và thấy rằng Luật cấm một tỳ kheo đã thọ giới không được dùng da thú. Tình cờ lúc ấy ngài lại đang ngồi trên một tấm da thú. Ngài lập tức bỏ nó ra. Rồi khi đọc tiếp ngài thấy luật này có thể "khai" tại các xứ xa xôi (biên địa), ở đấy vị tỳ kheo được phép xử dụng da thú. Khi ấy ngài mới lấy lại tấm da để trải ngồi.

- Khởi tâm nghĩ tưởng thầy mình như Phật

Con người đầu tiên giảng dạy Pháp cho chúng ta là đức Phật, đấng Đạo sư đã khai thị con đường và kết quả của sự đi trên con đường

ấy. Ngài đã giảng dạy một cách thích đáng, dạy cho ta thay đổi lối hành xử của mình. Giáo lý ấy thuần tịnh không chút lầm lỗi. Như thế, ngài là người có thẩm quyền về Pháp. Vậy nên mỗi khi nhớ lại sự kiện này về Đức Phật, ta phải nghĩ, "Làm sao sự giảng dạy của ngài về Pháp có thể lầm lẫn được?" Đi xa hơn ta có thể nói rằng một bậc thánh giảng dạy theo đúng truyền thống ấy cũng chính là một vị Phật. Khi ấy ta nên nghĩ rằng: "Thầy ta, người thánh thiện này, chính là một hóa thân của đức Thích ca Như lai."

- Khởi tâm mong cho truyền thống pháp này tồn tại dài lâu

Sau khi nghe pháp, cần có thái độ mong mỏi như sau: "Thật kỳ diệu thay nếu nền giáo lý của đấng Chiến thắng sẽ tồn tại lâu dài trên thế gian này!"

Năm thái độ đầu là để nhớ tưởng lòng từ bi của đức Như Lai. Thái độ thứ sáu cuối cùng là để báo đền ân đức ấy.

Lắng nghe diệu pháp là điều cốt tủy. Lý do đi nghe Pháp là để gây một áp lực tác động trên dòng tâm thức bạn, nếu không tâm bạn vẫn ù lì như cũ. Nhưng nếu sau khi nghe giáo lý mà bạn vẫn không thay đổi chút nào, thì quả

là giáo lý ấy tuyệt đối không có lợi ích gì cho bạn, dù sự giảng dạy thật thâm thúy sâu xa, và bạn đã nghe rất chăm chú. Hãy lấy ví dụ: Bạn phải nhìn vào gương để thấy mặt mình có sạch hay không, rồi mới có thể tẩy vết dơ mà bạn thấy trên mặt. Bạn xét xem dòng tâm thức của bạn trong tấm gương Pháp, lắng nghe Pháp xem Pháp ấy nói tâm bạn có những khuyết điểm gì. Nếu bạn tìm thấy khuyết điểm nào, bạn phải cảm thấy buồn bã nghĩ: "Tâm ta đã đến thế rồi sao?" Và khi ấy bạn sẽ cố tìm mọi cách có thể, để tẩy trừ những khuyết điểm. *Bản Sanh Truyện* nói:

Khi thấy được những hành vi xấu ác của tôi
Một cách rõ ràng trong tấm gương Pháp,
Tâm tôi bị ray rút vô cùng.
Bây giờ tôi xin quay về với Pháp.

Sudāsaputra đã nói với thái tử Chandra như trên. Câu chuyện về thái tử là tấm gương cho tất cả chúng ta.

Khi đức Thế tôn còn ở trên đạo lộ của bậc Hữu học, ngài tái sinh làm Bồ tát là thái tử Chandra. Có một người tên Sudāsaputra chuyên môn giết người để ăn thịt. Một ngày kia, thái tử đi vào rừng, gặp một người bà la môn đa văn tiến lại. Khi thái tử đang thọ giáo một bài

pháp với người này, thì bỗng họ nghe một tiếng động lớn. Những người hầu được phái đi xem có chuyện gì xảy ra, và họ biết được Sudàsaputra đang tiến lại.

Những cận vệ của thái tử nói: "Sudàsaputra ăn thịt người. Y là một kẻ đáng sợ; quân đội chúng ta đã rút lui mặc dù có nhiều ngựa, voi và xe. Bây giờ chúng ta phải làm sao ? Đã đến lúc ta phải đối đầu với tên ấy."

{ nghĩ ấy làm cho thái tử thích thú, nên mặc những lời năn nỉ của vợ con quyến thuộc, ngài vẫn tiến đến nơi đang có cuộc náo loạn xảy ra. Thái tử thấy Sudàsaputra đang lồng lộn rượt theo đạo quân của nhà vua, gươm và mộc dơ cao. Nhưng thái tử không chút ngần ngại sợ hãi, ngài nói: "Tôi là thái tử Chandra. Hãy đến đây với tôi."

Sudàsa vừa chạy lại phía thái tử vừa nói: "Người chính là người mà ta đang cần!" Tên ăn thịt người vác thái tử lên vai mà chạy về sào huyết của y. Nơi ấy đầy những bộ xương người; máu loang đỏ đất, không gian đầy những tiếng kêu ghê rợn của những loài thú ăn thịt hung hãn như chồn, chim thúu và chim quạ. Sào huyết thì đen thui vì khói của những cây bị

nướng. Sudàsaputra đặt thái tử xuống để nghỉ, mắt y không rời tấm thân xinh đẹp của ngài.

Thái tử nghỉ, "Ta chưa có dịp cúng dường cho vị bà la môn đa văn ấy về bài Pháp mà ta đã được nghe trong khu rừng." Ý nghĩ ấy làm cho thái tử khóc.

Sudàsaputra bảo: "Nín đi. Người, thái tử Chandra, vốn nổi tiếng là gan dạ. Thế thì thật lạ bây giờ người lại khóc khi phải rơi vào tay ta. Người ta bảo rằng gan dạ cũng vô ích khi phải trải qua đau khổ; sự học không giúp ích gì khi đau đớn. Ai bị đòn cũng phải co rúm lại. Bây giờ ta mới thấy lời này quả thật không sai. Hãy nói thật đi, có phải người sợ vì ta sắp giết người không? Có phải người sợ phải xa lìa những bạn bè thân quyến vợ con cha mẹ không? Nói thật đi, tại sao người khóc?"

Thái tử trả lời: "Tôi đang thọ giáo với một bà la môn mà chưa thể cúng dường ông ta được. Hãy để cho tôi đến cúng dường ông ấy chút gì, rồi tôi nhất định sẽ trở lại đây với ông."

Sudàsaputra nói: "Chuyện đó không thể có được, dù người nói gì đi nữa. Sau khi đã thoát khỏi hàm thần chết, ai còn dại gì trở lại nạp mạng?"

"Tôi đã hứa sẽ trở lại mà? Tôi là thái tử Chandra, tôi tôn trọng sự thật như chính mạng sống của tôi."

"Ta không tin lời người đâu, nhưng ta sẵn sàng làm thí nghiệm. Thôi người hãy trở về đi, rồi ta sẽ xem người có tôn trọng lời hứa thật không. Hãy đi về hoàn tất công chuyện gì của người với lão bà la môn ấy đi, rồi mau trở lại đây. Ta sẽ nhóm lửa sẵn chờ để quay thịt nhà người."

Thái tử trở về nhà đem bốn ngàn vàng đến tặng người bà la môn để trả cho ông ta về bốn câu kệ ông đã đọc. Thân phụ thái tử tìm hết cách ngăn cản, nhưng vô hiệu; thái tử vẫn đi đến sào huyệt của tên ăn thịt người.

Thái tử nói: "Ông có vẻ ngạc nhiên khi trông thấy tôi từ xa. Nào bây giờ ông có thể ăn thịt tôi đi."

Sudāsaputra nói: "Ta biết đã đến lúc ăn thịt nhà người. Nhưng ngọn lửa hãy còn nhiều khói, nếu nướng thịt người ăn bây giờ thì hôi khúi lắm, chẳng còn mùi vị gì. Vậy trong lúc chờ đợi, hãy nói ta nghe người bà la môn đã nói cái gì mà người quý giá đến thế? Ta muốn thái tử hãy nói lại cho ta nghe với."

Thái tử nói: "Người bà la môn hùng biện đã nói làm cách nào để phân biệt Pháp với phi Pháp. Nhưng lối hành xử của ông còn tệ hơn là quí ăn thịt người. Sự học có ích lợi gì cho ông đâu?"

Sudāsaputra không chịu nổi lời nhận xét ấy. "Im đi! Bọn vua chúa các người cũng dùng khí giới giết hại thú vật chớ bộ. Điều ấy dĩ nhiên cũng trái với chánh pháp."

Thái tử trả lời: "Những ông vua giết thú vật là trái chánh pháp; nhưng ăn thịt người lại còn tệ hơn. Con người quý hơn muôn vật. Và nếu ăn xác người chết cái chết tự nhiên đã là sai quấy, thì làm sao việc giết người để ăn thịt lại là đúng pháp được?"

Khi ấy Sudāsaputra nói: "Bạn đã không học được gì nhiều từ nơi kinh điển khi bạn trở lại nơi tôi."

"Tôi đã trở lại vì lời hứa, như vậy tôi đã học nhiều từ kinh điển."

"Những người khác khi rơi vào nanh vuốt của tôi đều rất sợ hãi; nhưng bạn đã tỏ ra thật anh hùng. Bạn không mất bình tĩnh, cũng không sợ chết."

Thái tử nói: "Những người ấy trần đầy hối hận vì họ đã phạm tội. Nhưng tôi không nhớ đã từng làm gì quấy, nên tôi không sợ. Tôi đến nạp mình cho ngài, cứ ăn thịt tôi đi."

Lúc ấy kẻ ăn thịt người đã phát sinh tịnh tín đối với thái tử. Mắt y đẫm lệ và lông tóc dựng ngược, y sợ hãi nhìn thái tử và thú hết tội lỗi của mình. Y nói: "Cố ý xúc phạm một người như ngài thì thật chẳng khác nào uống độc dược mạnh. Xin ngài hãy dạy cho tôi những gì người bà la môn đã dạy ngài." Y cũng thốt lên bài kệ đã trích dẫn ở trên:

Khi thấy được những hành vi xấu ác của tôi
Một cách rõ ràng trong tấm gương Pháp,
Tâm tôi bị ray rứt vô cùng.
Bây giờ tôi xin quay về với Pháp.

Thái tử Chandra thấy kẻ ăn thịt người đã trở thành một pháp khí thích hợp để chứa đựng chánh Pháp, nên bảo y:

Hãy uống những giọt cam lồ chánh pháp
Trong khi ngồi trên một chiếc ghế thấp
Cung cách người đã được điều phục một
cách
kỳ diệu
Mắt người chiếu sáng niềm vui.

Hãy phát sinh niềm tôn kính,
Nhất tâm lắng nghe những lời này
Như một con bệnh chú tâm lắng nghe thầy
thuốc.

Và hãy rút ra từ lời dạy nguồn cảm hứng
vô cấu

Hãy lắng nghe với niềm cung kính Pháp.

Khi ấy Sudāsaputra cởi chiếc áo choàng
trải ra trên một tảng đá để mời thái tử ngồi,
đoạn ông ngồi trước mặt thái tử và thưa: "Hỡi
người thánh thiện, xin giảng dạy cho tôi."

Thái tử Chandra bắt đầu:

Dù có bao nhiêu tham dục,
Bạn chỉ cần gặp bậc thánh một lần.
Không cần quen biết vị ấy lâu ngày
Điều ấy vẫn làm cho tâm bạn kiên cố.

Vân vân. Bằng sự giảng Pháp, thái tử làm
cho tâm của Sudāsaputra được điều phục. Để
đền ơn, Sudāsaputra hiến tặng cho thái tử chín
mười một ông vua mà y đã bắt cầm tù để ăn
thịt. Y phát nguyện hành trì chánh hạnh và từ
đấy trở đi sẽ từ bỏ sát sanh và ăn thịt người.

Bởi thế, khi nghe pháp, bạn phải luôn
luôn thăm dò tâm mình. Nếu làm thế, dòng

tâm thức của bạn sẽ được điều phục, dù là một tâm thức hoang dã như tâm của Sudāsaputra. Nhưng nếu trong khi nghe pháp mà tâm bạn vẫn trở lì bất động, thì bạn sẽ không rút được lợi lạc nào, dù bậc thầy có giỏi bao nhiêu, dù lời chỉ giáo có sâu xa cách mấy.

Trong khi nghe Pháp có nhiều người tự hỏi: "Cái gì ông thầy nói mà ta chưa biết, chưa học?" Nghe pháp kiểu đó thì không có ích lợi gì cả.

Một số người lại chỉ chú ý đến những mẩu chuyện lý thú, và không xem trọng những lời chỉ giáo sâu xa. Ví dụ như sau. Khi Kaelzang Gyatso, vị Dalai Lama thứ bảy thuyết giảng về Lam rim, người ta nghe có một người nhận xét: "Hôm nay mình biết thêm một tin tức mới. Đức Dalai Lama kể cho chúng ta nghe rằng cái pháo đài ở quận Paenpo còn có tên là Pháo đài Mayi Cha."

Lại còn có những người vừa nghe pháp vừa kiểm chứng xem những lời giảng của vị thầy có hợp với kinh hay không. Lama Tsechogling Rinpoche, một thầy giáo đạo cho một trong những vị Dalai Lama, đã nói: "Ngày nay các đệ tử dường như muốn kiểm chứng sự chính xác của vị thầy. Nghe pháp kiểu đó thì

không bao giờ được cái gì cả. Điều quan trọng nhất là bạn phải thăm dò tâm bạn trong khi nghe pháp. Khi những bậc thầy giảng pháp, thì họ không quan tâm chuyện họ có lầm lỗi gì hay không, mà giảng pháp cốt yếu là một phương tiện để điều phục tâm ý của đệ tử.

Người đệ tử không nên nghe pháp bằng những cách như trên. Bất cứ gì vị thầy nói đều phải xem như một thử thách đối với mình mới được. Hãy nghe pháp chỉ cốt để mà điều phục tâm ý bạn. Nếu làm thế, bạn sẽ phát triển được những thực chứng đầu tiên ngay trong buổi giảng. Đây là một điều sẽ không xảy ra khi vị thầy đến thăm trú xứ bạn và bạn dâng thầy một tách trà, dù cho vị ấy là một vị lạt ma thuyết giảng từ một pháp tòa thật cao. Dù bạn nghiên cứu một mình những gì bạn học cũng sẽ không có ảnh hưởng lớn bằng khi nghe giáo lý.

Bất cứ gì Geshe Potowa giảng dạy cũng làm cho những người nghe được lợi lạc, dù là ngài chỉ nói chuyện về chim chóc. Cũng có một học giả vĩ đại khác tên là Geshe Choekyi Oezer, nhưng những giảng dạy của ngài không lợi lạc cho tâm người nghe, mặc dù rất sâu rộng. Có người nói lại điều này cho Potowa nghe. Ngài nói: "Tất cả những lời giảng dạy của ngài đều tuyệt hảo, nhưng có sự khác biệt

giữa hai lối giảng." Người ta xin ngài giải thích khác chỗ nào, Potowa nói: "Ngài ấy giảng dạy để thông tin những sự kiện, còn tất cả Pháp tôi nói đều hướng về nội tâm. Đó là sự khác nhau."

Tiến sĩ Choekyi nghe thế liền đến xin thọ giáo với ngài. Những lời dạy của ngài đã chứng tỏ rất lợi lạc cho vị này mặc dù không một điều gì ngài nói mà vị học giả chưa biết đến. Về sau ông bảo: "Tôi hiểu được những gì mà trước đây tôi chưa từng hiểu."

Chúng ta nên làm như Geshe Dromtoenpa nói:

"Tôi sẽ nói những bậc đạo sư trong Đại thừa có nghĩa gì. Họ đem lại cho người nghe nhiều tri kiến; họ dạy những pháp thực tiễn giúp người ta thực hành sau khi nghe giảng dạy. Và họ chỉ nói những gì có lợi lạc trực tiếp.

Câu "sau khi nghe giảng dạy" được giải thích nhiều cách. Theo lời giảng khẩu truyền của bậc tôn sư tôi, thì nó có nghĩa rằng, dù bạn giảng dạy bất cứ giáo lý gì, nó cũng phải lợi lạc cho dòng tâm thức của người đệ tử sau khi sự giảng dạy chấm dứt.

Loạt tiêu đề đặc biệt này chứa đựng những chỉ giáo về làm cách nào để nghe những giáo lý chỉ đường tu. Như tôi đã nói, bất cứ lỗi

lầm nào ở giai đoạn này sẽ rất tai hại, như khi tính nhầm ngày mồng một thì cũng nhầm luôn tất cả những ngày khác cho đến rằm. Dù có thọ giáo những pháp sâu xa rộng rãi đến đâu, bạn cũng biến thành con ma trong Phật pháp, những pháp bạn nghe được chỉ tổ tăng thêm vọng tưởng nơi bạn mà thôi. Tôi nghĩ chuyện này thật quá quen thuộc. Các bạn phải thận trọng.

B. C H GIẢNG DẠY PHÁP

Có bốn phần: (a) nghĩ về những lợi lạc của việc giảng dạy pháp; (b) kính pháp và bậc thầy giảng pháp; (c) cần nghĩ và làm gì trong khi giảng dạy; (d) khác nhau giữa những người bạn nên dạy và những người bạn không nên dạy.

1. Nghĩ về những lợi lạc của việc giảng Pháp

Điều cốt yếu là người giảng pháp không nên biến sự bố thí Pháp thành một cái gì do vô minh làm động lực. Vasubandhu (Thế thân) nói :

Đừng để hành vi bố thí Pháp trở thành một hành vi ngu si

Hãy giảng dạy kinh điển thuần tịnh một cách như pháp.

Nếu bạn dạy với hi vọng được cúng dường, cung kính, được nổi tiếng là học giả, vân vân, thì những sự giảng dạy của bạn thay vì lợi lạc lại rất có hại. Bạn còn mất bớt công đức nữa. Vậy, bạn chỉ nên vì lòng bi mẫn mà giảng pháp, vì muốn lợi lạc cho đệ tử, ngay cả không kể tới hậu quả nghiệp mà bạn có thể đón nhận do sự giảng dạy của bạn. Chuzang Lama Rinpoche Yesh Gyatso nói:

Tôi nghe lỏm ông ta giảng dạy
Và làm phép quán đảnh;
Ông ấy làm mọi sự rất tốt
Nhưng ông ta làm cho tôi ngao ngán
Tột đáy sâu của tim tôi
Khi ông hằng hái
yêu cầu đóng góp tiền bạc.

Nói cách khác, điều này không được xảy ra. Sự giảng dạy là tốt nhất khi giảng sư không màng gì đến sự cúng dường vật thực.

Kính *Lời Khuyên Hành Vị tha* đề cập hai mươi lợi ích:

Này Di Lặc, một sự Pháp thí không nhằm được cung kính cúng dường, có hai mươi lợi ích: Một, ta sẽ có trí nhớ tốt; hai biết phân biệt; ba thông minh; bốn kiên trì; năm có trí tuệ; sáu sẽ đạt xuất thế trí; bảy bớt chấp thủ; tám bớt sân; chín bớt si; mười ma không thắng nổi; mười một được chư Phật thương tưởng; mười hai được phi nhân phù hộ; mười ba được chư thiên hỗ trợ sự sáng suốt; mười bốn kẻ thù không hại được; mười lăm không bị xa lìa thân quyến; mười sáu lời nói có sức mạnh; mười bảy được sự vô úy; mười tám tâm hồn thoải mái; mười chín được những học giả ca ngợi; hai mươi hành vi bố thí pháp ấy sẽ trở nên đáng nhớ.

Đầu tiên "có trí nhớ tốt" nghĩa là ta sẽ không quên Pháp. "Biết phân biệt" là niềm xác tín có được do những hình thức thiền định tối hậu. "Thông minh" ám chỉ niềm tin có được do những phép quán thông thường. "Kiên trì" có nghĩa không thể bị lay chuyển. "Có trí tuệ" ám chỉ thế tục trí đạt được trong những đạo lộ tích tập và chuẩn bị; "xuất thế trí" là trí đạt được trong những đạo lộ kiến đạo và thiền quán.

Sáu trong hai mươi lợi lạc này là kết quả tương ứng với nguyên nhân đầu tiên. Bốn lợi lạc khác là do những trạng thái tách rời states of separation. Sáu lợi lạc là y báo, và có một

quả do sự thuần thục của nghiệp.(Xem Ngày thứ Mười ba, trang...)

(Pabongka Rinpoche nói nhiều chi tiết về đề tài này.)

Những lợi ích khác được nói trong Kinh do Ugra Thỉnh Vấn, trong đó nói dù một vị tỳ kheo chỉ bố thí một câu Pháp cũng có nhiều công đức hơn một cư sĩ bố thí vô số của cải vật chất.

Các bạn nên ghi nhớ những lợi lạc này trong tâm, và bạn sẽ mong muốn giảng Pháp và cảm thấy rằng nói Pháp đã là một nguồn vui cho chính bạn. Đây không chỉ là những lợi ích do sự giảng Pháp đem lại khi ngồi trên một pháp tòa thật cao; mà những vị thầy dạy cho đệ tử cũng được lợi lạc như thế. Lại nữa, khi bạn đọc một bản kinh, hãy tưởng tượng mình đang đọc cho một thánh chúng trời, rồng, phi nhân vân vân, đang ở quanh mình. Bạn cũng sẽ được lợi lạc tương tự nếu làm như thế. Khi bạn học thuộc lòng một bản kinh cũng nên tưởng tượng như vậy. Bạn cũng được lợi lạc do nói chuyện pháp thoại với những người khác bằng cách dạy họ những điểm nòng cốt để thay đổi cách cư xử của mình. Nhưng có điều khác nhau

cần để ý là, bạn có phải là bậc thầy của người nghe bạn hay không.

2. Kính Pháp và người giảng Pháp

Ngagwang Dragpa ở Dagpo nói: "Đức Phật đấng Đạo sư chúng ta đã dựng ngại Pháp tòa cho chính ngài khi ngài giảng dạy về Bà Mẹ của Chư Phật." Nghĩa là khi đức Thế tôn dạy kinh Bát nhã, ngài đã làm một ngại Pháp cho ngài bằng chính bàn tay ngài, những bàn tay mang đủ tướng quý của một đức Phật và đẹp như nhánh cây bằng vàng ròng. Vì Pháp đã gọi sự quý trọng của ngay cả chư Phật như thế nên quả thực chúng ta phải hết sức tôn kính khi nói và nghe Pháp ấy.

Trong đại hội đầu tiên để kết tập kinh điển,

A nan và nhiều vị tỳ kheo khác đã được ngồi trên một chồng năm trăm tấm y vàng do những vị A La hán khác cúng, để tỏ dấu tôn trọng Pháp. (Ở đây tôi phải nói thêm rằng, ba tấm y của tỳ kheo là do Phật chế định, thế mà ngày nay có nhiều người xử dụng để lau chùi hoặc để làm gối dựa, đó là điều rất sai quấy.)

Pháp phải được tôn quý vì tính vĩ đại của Pháp. Ta lại phải nhớ những đức của bậc Đạo

sư và lòng từ bi của ngài, để khởi phát niềm kính trọng.

3. Phải nghĩ và làm những gì trong khi giảng dạy pháp

a. Phải nghĩ gì

Ngagwang Dragpa ở Dagpo nói:

Từ bỏ tính bủn xỉn, tự kiêu,
Hôn trầm trong lúc dạy, bàn lỗi của người,
Trì hoãn việc giảng dạy, và lòng ganh tị.
Hãy có lòng thương tín đồ và giảng dạy
đúng pháp
Bằng cách duy trì năm thái độ
Hay nghĩ hạnh này sẽ đem lại cho bạn hỉ
lạc.

Nghĩa là bạn không được giữ lại những điểm then chốt của giáo lý, vì đây là một kiểu bủn xỉn về pháp. Trong khi giảng pháp, bạn không nên tự ca tụng mình như nói: "Trong quá khứ tôi đã làm điều này điều kia vân vân." Bạn cũng không được lờ đờ ngủ gục trong khi nói pháp. Không nên bàn lỗi của người khác với động lực là tham hoặc sân. Không nên lười biếng trì hoãn việc giảng dạy vì không muốn

giảng. Và bạn nên từ bỏ lòng ganh tị khởi lên vì nghi ngờ người khác được lên chức.

Bạn phải có lòng từ bi đối với những người nghe pháp, và giữ năm thái độ. Năm thái độ này cũng giống như sáu điều trên, trừ cái điều rằng sự chuyên cần thực hành Pháp sẽ chữa lành bạn. Nghĩa là năm thái độ như sau: họ là những con bệnh, Pháp là thuốc, bạn là y sĩ, vân vân. Rồi bạn nên nghĩ rằng công đức phát sinh do sự giảng Pháp với năm thái độ như trên sẽ đem lại hạnh phúc cho bạn.

Sở dĩ bỏ điều thứ sáu vì nó áp dụng cho người nghe pháp hơn là người giảng dạy.

b. Phải làm gì trong khi giảng dạy

Trước hết, nên tắm rửa sạch sẽ; dáng dấp của bạn phải chỉnh tề, y phục mới. Ngồi trên một pháp tòa cao. Cung cách bạn phải vui hòa. Giảng dạy bằng ví dụ, trích dẫn, và biện luận để làm rõ ý nghĩa.

Tuy vậy, tôi rất bối rối và khổ sở lúc ngồi trên tòa cao này, trong khi những vị lạt ma cao cấp tái sinh đang ngồi chỗ thấp. Nhưng tôi cũng phải ngồi đây vì lòng thượng tôn sự vĩ đại của chánh pháp. Quả thật là điều kỳ diệu khi tục lệ này không mai một ở các tỉnh miền Trung và ở vùng Tsang. Nếu tục lệ này không còn, và vị

giảng sư phải ngồi chỗ thấp trong khi giảng pháp, thì người ta sẽ lấy làm lạ khi ông ta bảo, "Tôi đã hấp thụ dòng truyền thừa này từ nhiều lát ma vĩ đại," như có câu chuyện đã kể.

"Cung cách vui hòa" là bạn nên mỉm cười với thính giả khi bạn giảng. Longdoel Lama Rinoche trái lại thường la rầy đệ tử và cầm roi hăm dọa họ trong khi ngài giảng dạy.

Nếu bạn lẫn lộn thứ tự những tiêu đề, thì sự giảng pháp của bạn sẽ hỗn độn như một cái tổ quạ. Nếu bạn bỏ qua những điểm khó mà chỉ giảng dạy những tài liệu dễ, thì giáo lý bạn nói chỉ như hồ cháo dành cho người già ăn. Những giảng sư không am tường ý nghĩa sâu xa của giáo lý mà phải đoán mò để giảng thì chẳng khác nào người mù phải chống gậy. Điều này thật không tốt.

Bậc tôn sư tôi, nơi nương tựa tối thượng của tôi, đã dạy cho tôi như sau. Khi sắp giảng dạy, ta phải khởi một động cơ cho đúng pháp trong lúc bước từ phòng riêng ra giảng đường. Hãy quán tưởng tất cả những vị tổ sư trong truyền thống của bạn đang an vị trên pháp tòa dành cho bạn, hết vị này đến vị khác. Hãy dẫn lễ pháp tòa ba lạy. Quán tưởng tất cả những vị tổ tan biến vào một vị là vị thầy bốn

sư của bạn; và khi bạn bước lên pháp tòa thì quán tưởng vị bốn sư của bạn thể nhập vào trong bạn. Rồi khi bạn ngồi xuống, hãy búng ngón tay mà niệm một bài kệ vô thường như:

Như ngọn đèn dầu leo lét
Không kéo dài bao lâu
Hạnh phúc cũng hư ảo
Mong manh như bọt nước
Như chiêm bao, như chớp nhoáng,
Hoặc như một ngày qua;
Như thế đấy là các pháp hữu vi.

Bạn nên nghĩ: "Đây chỉ là vài phút ngắn ngủi, một cái gì thật vô thường." Bạn phải chế ngự bất cứ cảm giác hãnh diện nào bạn có thể có, nếu không, bạn có thể phát sinh tâm kiêu mạn khi ngồi trên pháp tòa, và nghĩ rằng "Bây giờ, ta thật là một nhân vật quan trọng."

Người ta nói bạn nên tụng chú để đuổi quỷ, nhưng theo truyền thống, chúng tôi tụng Bát nhã tâm kinh và vỗ tay ba lần. Je Drubkang Geleg Gyatso thường theo truyền thống tán tụng sáu điều để chuẩn bị. Quả thế, khi giảng dạy Lam rim, ngài áp dụng phương pháp tụng rất chậm lễ dẫn nhập này. Nhiều người xin ngài giảm bớt nghi thức chuẩn bị, vì nó kéo dài lấn át thời giảng Pháp, nhưng ngài

trả lời: "Sự thành tựu của buổi giảng hoàn toàn tùy thuộc vào nghi thức chuẩn bị này," và bởi thế ngài không rút ngắn.

Như tôi đã nói, bạn có thể phát sinh thực chứng Lam rim ở mức đầu tiên trong buổi nghe giảng. Nhưng bạn phải tạo cơ hội cho sự thực chứng ấy, và điều này tùy thuộc vào sự tích tập công đức và trí tuệ sơ khởi của bạn, vào sự thanh lọc chướng ngại, vào sự cầu nguyện, v.v. Đây là tư tưởng đằng sau sự thực hành những nghi lễ chuẩn bị trong một thời giảng pháp. Trong lúc thực hành những nghi thức này, bạn không nên trải qua suốt buổi để tâm lang thang- mất nhìn dáo dác, miệng lẩm nhẩm thần chú một cách máy móc. Hãy thực hành nghiêm túc sự tích tập công đức này, sự thanh lọc bản thân và sự cầu nguyện này, vì nó rất quan trọng để phát sinh một vài tuệ quán đi sâu vào những đề tài thiền định trong khi bạn tham dự buổi học pháp.

Bây giờ hãy trở lại việc làm cách nào để điều khiển một buổi giảng dạy giáo lý. Sau khi cúng dường một mandala (đồ hình) của vũ trụ (xem Ngày Thứ Năm, trang...), hãy đưa quyển kinh lên đầu (tỏ dấu kính trọng và ban phước) và lại khởi động lược. Hãy cầu xin rằng những gì bạn sắp làm sẽ lợi lạc cho dòng tâm thức

của những người nghe bạn. Drubkang Geleg Gyatso thường làm sự cầu nguyện như thế không những vào lúc ông đặt quyển kinh trên đầu mà cả vào lúc ông đội mũ.

Phần đông đều biết khi sắp giảng pháp thường có chút ít thay đổi trong bài kệ quy y. Bài này thường như sau:

Cho đến khi giác ngộ, con xin quay về
Nương tựa Phật, Pháp và Tăng
Với công đức con có được
Nhờ bố thí, vân vân
Mong sao con đạt thành Phật quả
vì tất cả chúng sinh.

Vị giảng sư nói: "Với công đức con có được do hành vi bố thí pháp..." trong khi những đệ tử thì nói: "Với công đức con có được do nghe Pháp..."

Một điều khác tôi muốn nói là, có truyền thống đọc lớn bản kinh văn về Lam rim sắp giảng ngày hôm ấy. Tốt nhất là chính giảng sư đọc mỗi ngày, hoặc vài ngày; sau đó đệ tử chính của vị ấy có thể làm thay.

Trong khi giảng pháp, bạn nên tưởng tượng trời, rồng và phi nhân vân vân đến

nghe. Bạn nên làm dáng điệu như đang thuyết pháp cho họ và đọc bài:

Chư thiên a tu la
và được xoa vân vân,
ai đến nghe Phật Pháp,
tất cả hãy hết lòng
hộ trì Phật pháp ấy,
bằng cách thường tinh tấn
thực hành lời Phật dạy.
Ai đến đây nghe Pháp
hoặc ở trên mặt đất
hoặc ở trong hư không,
Với thế giới loài người,
Hãy thường khởi từ tâm,
Bản thân thì ngày đêm
Sống đúng với Phật pháp.
Nguyện cầu mọi thế giới
Luôn luôn được an ổn
Bằng cách phước và trí
Đều đem làm lợi người,
Để bao nhiêu vọng nghiệp
Đều được tiêu tan cả
Siêu thoát mọi khổ đau
Quy về đại niết bàn,
Hãy xoa khắp cơ thể

Bằng hương thơm giữ giới
Lại mặc cho cơ thể
Bằng y phục thiên định
Thì hoa đẹp bỏ đề
Làm rực rỡ tất cả
Bất cứ ở nơi nào
Cũng thường được an lạc.
(Theo bản dịch HT Tríquang)

Dĩ nhiên là chư thiên không thể ngồi trên đất, bởi thế giảng sư phải quán tưởng mình đang cho phép họ cứ ở giữa không trung mà lắng nghe. Những người lãnh trọng trách bảo trì chánh pháp hãy nên nhớ kỹ truyền thống này.

4. Khác nhau giữa người nào bạn nên dạy

người nào không nên

Nói chung, như Luật đã dạy, "không nên giảng dạy cái gì người ta chưa yêu cầu mình giảng." Nói cách khác là thực không đúng pháp nếu bạn giảng dạy một điều gì mà bạn chưa được cầu xin. Hơn nữa, bạn cũng không nên nhận lời ngay khi người ta vừa yêu cầu. Vì đức khiêm tốn bạn phải nói : "Đề tài này tôi không am hiểu lắm, tôi không kham giảng dạy" hoặc :

"Làm sao tôi có thể giảng dạy cho những người vĩ đại như quý vị?" Bạn phải thử thách lòng khát ngưỡng chánh pháp của người ta; và chỉ khi nào bạn chắc chắn họ là pháp khí thích hợp thì bạn mới nên giảng pháp cho họ. Kinh *Tam Muội Vương* nói:

Này Prakàsha, trước hãy nói với chúng rằng:

"Tôi không được học."

Rồi, nếu bạn có biết, có tài

Thì hãy nói: "Làm sao tôi có thể nói chuyện này

Trước những con người vĩ đại như chư vị?"

Tuy nhiên, vì một lý do cấp bách nào đó, đôi khi bạn buộc lòng phải dạy cho vài người một điều gì mặc dù họ không yêu cầu. Je Tsongkapa nói: "Nếu bạn biết họ là pháp khí xứng đáng để dạy, thì có thể giảng dạy cho họ dù họ không yêu cầu."

Người ta bảo bạn còn phải tuân theo 26 điều đã đề ra trong luật tạng, như không được nói pháp cho người đang ngồi trong khi bạn đang đứng, hoặc cho người đang nằm, hoặc cho người đang ngồi ở chỗ cao hơn bạn, vân vân.

Đến đây, chúng ta đi đến tiêu đề chính thứ ba là:

C. ĐIỀU GÌ CÆ THÀY LẤN TRÒ CÙNG NÊN LÀM CUỐI THỜI GIÆNG

Sau khi dâng một mandala tạ ơn, giảng sư và thính giả nên hồi hướng công đức, cầu cho giáo lý được lưu truyền và cho chính mình được giác ngộ hoàn toàn, bằng cách tụng bài cầu nguyện của Lam rim (trích trong tác phẩm của Tsongkapa, Những Giai Đoạn Lớn của Đạo lộ, xem trang ...) Sau buổi giảng, không nên mạnh ai nấy ùa ra cửa, mà nên từ từ đi ra từng người, làm như thể là không muốn rời giảng sư và buổi giảng.

phần hai

Những nghi thức chuẩn bị

Ngày thứ tư

Pabongka Dorje Chang khởi sự ngày giảng dạy với lời giáo đầu như sau:

Chandrakirti nói:

Bây giờ, khi bạn có tự do,
Gặp hoàn cảnh thuận tiện
Nhưng nếu bạn không lợi dụng
Lại để cho mất tự do
Bằng cách rơi vào các đọa xứ
Thì khi ấy ai sẽ kéo bạn lên ?

Nói cách khác, bây giờ chúng ta đã thoát khỏi những cõi tái sinh bất hạnh, có được thân người thuận lợi, nên chúng ta có được tự do để học Pháp. Nhưng nếu ta không lợi dụng hoàn cảnh này để đạt niềm hi vọng vĩnh cửu của ta, thì ta sẽ rơi trở lại vào các đọa xứ nơi đó ngay một tiếng "Pháp" ta cũng không có được may mắn để nghe. Nếu ta rơi vào một cõi như vậy,

thì ai có thể kéo chúng ta ra khỏi? Bởi thế, ngay khi còn tự do, ta phải cố thành đạt niềm hi vọng vĩnh cửu của mình, dù gì xảy đến cũng mặc.

Chỉ sau khi khởi một động cơ như thế rồi bạn mới nên nghe pháp. Và cái Pháp mà bạn sắp nghe là pháp gì? Đó là pháp Tối thượng thừa, nền giáo lý đưa những người may mắn đến Phật quả.

Sau khi nhập đề như thế, Pabongka Rinpoche nhắc lại cho chúng tôi những tiêu đề mà chúng ta đã bàn cho đến điểm này trong bài giảng. Ngài cũng ôn lại sơ lược những gì đã nói hôm qua. Rồi ngài bắt đầu bài giảng chính thức của ngày hôm ấy.

IV. THỨ TỰ NHỮNG CHỈ GI O THỰC THỤ

Có những tiêu đề phụ như sau: (1) Căn bản của đạo lộ: tận tụy với một vị hướng đạo tâm linh;

(2) sự huấn luyện tuân tụy thích đáng mà bạn phải theo sau khi bắt đầu nương tựa một bậc thầy.

Những tiêu đề này rút từ tác phẩm của Tsongkapa, giảng dạy một trong những điểm cốt yếu của sự tu hành. Danh từ "căn bản của đạo lộ" có ý nghĩa như sau. Tất cả lá, quả của cây đều do gốc cây mà có. Tất cả tuệ quán và thực chứng- từ sự đạt được cái khó được là thân người thuận lợi cho đến được sự nhất tâm của bậc Vô học- đều phát xuất từ một điều duy nhất là sự tận tụy với một bậc thầy hướng đạo tâm linh. Giới từ "sau khi" trong câu trên chỉ rõ hành vi nào nên làm trước tiên: chúng ta sẽ nhận được tất cả những quả chứng cho đến định nhất tâm của bậc Vô học A la hán nếu ngay từ đầu, ta có sự tận tụy đúng pháp đối với một bậc thầy.

Ba tiêu đề chính đầu tiên mà chúng ta đã bàn cũng được tìm thấy trong Những Giai Đoạn Lớn của Đạo Lộ. Những tiêu đề sau đây có khác, chúng được rút ra từ những bài giảng ngắn gọn.

A. CĂN BÊN C-A ĐẠO LỘ : TẬN TỤY VỚI THẦY

Có hai đoạn chính: (1) phải làm gì trong những thời thiền quán của chúng ta; và (2) phải làm gì giữa những thời thiền quán.

Một điểm hết sức quan trọng được nêu lên khi đưa ra hai tiêu đề này, một tiêu đề cho những thời thiền định và một tiêu đề cho thời gian khoảng giữa các thời thiền. Toàn thể hoạt động hàng ngày của một người có thể chia thành những gì xảy ra trong thời thiền định, và những gì xảy ra ngoài thời thiền. Như vậy, bất cứ thân nghiệp, ngữ nghiệp, ý nghiệp nào của bạn cũng xảy ra hoặc trong thời thiền định hoặc ngoài thời thiền định. Nếu bạn làm cho cả hai giai đoạn ấy đều có lợi ích, thì trọn ngày đều lợi ích. Hãy nói rộng điều này ra thành những thời kỳ hàng tháng, hàng năm, vân vân, thì trọn cuộc đời bạn trở nên có ý nghĩa. Đây là điểm cốt yếu.

1. Phải làm gì trong các thời thiền định

Tiêu đề này có ba bước: (1) nghi lễ chuẩn bị; (2) làm thế nào để theo phần chính của thời thiền; (3) những gì phải làm trong phần cuối của thời thiền.

Thật là điều sai lầm nếu không chú ý đến nghi lễ chuẩn bị. Nếu bạn muốn chế một tách trà ngon chẳng hạn, thì bạn phải xem chuyện mua trà là quan trọng. Cũng thế, nếu bạn muốn có những kinh nghiệm tâm linh trong giai đoạn chính của thời thiền định, thì trước hết bạn phải thực hành những nghi lễ chuẩn bị cho đúng pháp.

1.1. Nghi lễ chuẩn bị

Có sáu việc: (1) lau nhà sạch sẽ và bày biện những biểu tượng thân giác ngộ, khẩu giác ngộ, ý giác ngộ. (2) kiểm đồ cúng một cách lương thiện và bày biện cho đẹp mắt; (3) ngồi theo thế ngồi (gồm bảy sắc thái) của Tỳ lô giá na trên một tọa cụ; sau đó bạn đọc lời quy y, phát tâm bồ đề, vân vân, trong một tâm trạng đặc biệt thành khẩn; (4) cầu nguyện phước; (5) dâng lời cầu nguyện bảy phần và một mandala thể giới- những hành trì này chứa tất cả điểm

then chốt của sự tích tập công đức và thanh lọc bản thân; (6) những câu xin tiếp theo phần giáo huấn truyền khẩu, được làm để bảo đảm rằng dòng tâm thức của bạn đã thấm nhuần thiên định.

1.16.1. Lau sạch nhà và bày những biểu tượng thân khẩu ý giác ngộ

Đạo sư Suvarnadvīpi theo tiểu sử về đời ngài, thường tự lau chùi nhà cửa. Nguồn gốc tập tục này là do một kinh dạy: "Vị bồ tát ngồi kiết già trong một khung cảnh sạch sẽ."

Lý do bạn phải lau nhà là như sau: Khi bậc thầy của bạn, hay một viên quan nào tới thăm bạn, phải chăng bạn sẽ quét nhà sạch sẽ để cung đón ? Cũng vậy, khi bạn thỉnh đấng Đạo sư và những pháp tử của ngài vào nhà (trong thời thiền quán của bạn) thì bạn phải lau nhà sạch sẽ để tỏ lòng kính ngưỡng.

Không có lợi ích gì nếu bạn làm việc ấy với những động cơ giống như ban vệ sinh của các tự viện lớn như cung Potala, Sera, Drepung; những người làm vì mưu cầu hạnh phúc cho chính mình hoặc để làm cho người khác tán thán. Thay vì thế, bạn nên nghĩ rằng bạn làm vì tôn trọng phước điền, những bậc thánh mà bạn sẽ thỉnh vào phòng trước khi bạn theo một đề tài

thiền quán trong Lam rim; bạn sẽ thực hành pháp quán ấy để thành Phật vì lợi ích của tất cả hữu tình. Sẽ rất lợi lạc nếu bạn nghĩ tưởng như thế.

Có kinh nói tới năm lợi ích: Tâm bạn sẽ sáng suốt; tâm người sẽ sáng suốt; làm chư thiên hoan hỷ; có được cái nghiệp đẹp đẽ; kiếp sau tái sinh lên thượng giới. Thầy tôi dạy rằng, các vị trời thường viếng cõi người và hộ trì cho những người thực hành đúng pháp. Nhưng nếu bạn không lau nhà, chư thiên không hoan hỷ và không hộ trì cho bạn, vì họ tránh những chỗ không sạch. Việc làm sạch nhà cửa còn làm vui lòng bậc thầy của bạn, chư Phật, v.v. chứ không chỉ làm cho chư thiên hoan hỷ mà thôi.

Bạn sẽ "có được cái nghiệp đẹp đẽ," điều này không những ám chỉ cái đẹp vật lý mà còn ám chỉ đạo đức trong sạch. Đạo đức trong sạch không làm cho thân thể đẹp, nhưng đối với chư Phật và Bồ tát thì đấy là cái gì đẹp nhất. Đức Tsongkapa vĩ đại có nói:

Những người biết phân biệt pháp mặc áo
khiêm cung
Đây là đạo đức, không phải hàng đẹp

Biện tài trang hoàng cổ họ, không phải
chuỗi
anh lạc.
Bậc thầy là ngọc quý, không phải ngọc nào
khác.
"Được tái sinh lên thượng giới" phải hiểu là
các
cõi Phật.

Bậc thánh Chùdapantaka (Chu lợi bàn đà
đà) chứng quả a la hán nhờ lau nhà. Tôi sẽ kể
cho các bạn câu chuyện về ngài.

Trong thành Xá vệ ngày xưa có một người
bà la môn sinh đứa con nào ra cũng chết ngay
khi vừa ra đời. Có một bà già lân cận bảo : "Lúc
nào có đứa nữa, thì hãy gọi tôi." Sau đó nhà
người bà la môn sinh một bé trai, ông liền gọi
bà già. Bà bảo ông ta tắm rửa đứa bé, quàng
cho nó một tấm vải trắng và nhét bơ đầy miệng
rồi giao nó cho một cô gái săn sóc. Bà lại bảo
người bà la môn nhờ cô gái ẵm thằng bé đến
nơi ngã tư đại lộ và phải kính lễ khi gặp một vị
sa môn hay bà la môn nào đi qua mà nói: "Hài
nhi này xin đánh lễ dưới chân thánh giả." Nếu
đứa trẻ sống được thì hãy chờ mặt trời lặn hãy
đem về; nếu nó chết, thì hãy quăng bỏ nó.

Cô gái này là kẻ có lương tâm, cô ngồi suốt ngày giữa ngã tư đại lộ. Đầu tiên có vài du sĩ ngoại đạo đi qua, cô gái làm theo mệnh lệnh của bà già. Những du sĩ nói: "Mong cho hài nhi này sống, trường thọ, và ước nguyện của cha mẹ nó được thành."

Sau đó vài tí kheo đi qua, họ cũng chúc tụng tương tự như trên. Cô gái bèn đem đứa bé đi trên đường đến Kỳ viên tinh xá. Nàng gặp đức Phật đang đi khất thực, và Phật cũng làm như những người kia, nhưng nói thêm rằng: "Mong cho cha mẹ nó thành tựu những ước nguyện đúng pháp."

Khi mặt trời lặn, cô gái thấy đứa bé còn sống, nên đem về nhà. Nó được đặt tên là Mahapanthaka (Đại Lộ) vì đã được đưa ra giữa đường cái. Đại Lộ lớn lên thành một học giả tinh thông kinh điển Vệ đà và dạy cho một trăm đứa trẻ bà la môn.

Người cha có thêm một đứa con trai khác, ông cũng gọi bà già và cũng được khuyên làm như lần trước. Nhưng lần này họ giao phó đứa trẻ cho một cô gái làm biếng; cô chỉ bế nó ra đứng tại một con đường hẻm. Không có vị sa môn bà la môn nào đi qua. Đức Phật biết rằng sẽ không bậc thánh nào xử dụng con đường ấy,

nên ngài đích thân đi đến, vì ngài vốn luôn luôn đêm ngày săn sóc cho các hữu tình. Cô gái đánh lễ ngài, và ngài nói lời ban phúc như lần trước. Nàng mang hài nhi về nhà khi thấy nó còn sống. Nó được đặt tên là Chùdapanthaka (Đường nhỏ). Khi lớn lên nó cố học đọc. Nó tập đọc những tiếng như siddham, nhưng khi nó đọc được âm sid thì nó quên âm dham, mà khi nhớ được dham thì quên sid. Thầy của Đường Nhỏ bảo người cha rằng: "Tôi còn phải dạy nhiều trẻ khác. Tôi không thể dạy cho nó."

Đường Nhỏ được gửi đến học tụng đọc kinh Vệ đà với một người chuyên môn về kinh điển ấy. Trước tiên thầy dạy nó hai âm om bhu. Nó đọc được âm om thì quên âm bhu và ngược lại. Thấy nó phải tuyệt vọng về nó. Ông bảo người cha: "Thằng Đại Lộ con lớn của ông chỉ cần dạy một chút xíu là biết liền, còn thằng Đường Nhỏ này thì tôi chịu. Tôi không thể dạy nó; tôi còn nhiều trẻ con phải dạy."

Bởi vậy mà cái tên Đường Nhỏ đã hóa thành nghĩa bóng là u mê đần độn, ngu nhất trong những người ngu, nhỏ nhất trong những cái nhỏ.

Về sau khi cha mẹ chết, Đại Lộ quy y theo Phật và đi tu thành tỳ kheo, thành một bậc

hiền trí, chứng quả a la hán. Đường Nhỏ tiêu hết gia tài xong cũng đi theo anh. Đại Lộ quán sát xem em mình có chút duyên nào với Phật pháp không, và thấy rằng chính mình có thể giúp em khai phát tiềm năng Phật tính, bởi thế ông cho Đường Nhỏ xuất gia thụ giới làm chú tiểu.

Trong ba tháng kế tiếp, Đường Nhỏ bỏ hết thì giờ chỉ để học một bài kệ:
Thanh tịnh thân, khẩu, ý
Lìa dục nhiễm thế gian
Thường nhớ nghĩ chuyên cần
Tránh ác pháp đau khổ.

Bọn giữ bò trong khu vực nghe lỏm bài kệ cũng đã thuộc lòng, thế mà Đường Nhỏ không thể nào thuộc nổi.

Bậc thánh Đại Lộ suy nghĩ: "Làm sao để điều phục Đường Nhỏ? Nên ca tụng nó hay là nên làm nhục?" Ngài thấy rằng nhục mạ Đường Nhỏ sẽ là cách điều phục hiệu nghiệm nhất, bởi thế ngài nhiếc mắng Đường Nhỏ, túm lấy cổ áo của y mà lôi ra khỏi cổng tinh xá Kỳ viên.

Đại Lộ nói: "Người là kẻ ngu đần nhất trong những kẻ ngu đần. Cho người xuất gia làm gì ? Đúng đó."

Đường Nhỏ nghĩ: "Bây giờ mình hết làm tu sĩ rồi, mình cũng không còn là một người bà la môn nữa rồi." Và ông khóc lóc thảm thiết.

Động lòng từ mẫn, Đấng Đạo sư chúng ta đi đến bên Đường Nhỏ và hỏi:

"Này Đường Nhỏ, tại sao con khóc?"

"Thầy con đã mắng nhiếc chê bai con đủ điều."

Đức Phật bảo:

Cái gì kẻ ngu ca tụng

Thì bị hiền trí chê bai.

Thà bị hiền trí chê bai

Hơn được kẻ ngu khen ngợi.

Này con, thầy con đã không chịu gian khổ suốt ba a tăng kỳ kiếp để thực hành sáu hạnh ba la mật. Ông ta không làm ra những bài kệ cho con học, mà chính ta đã làm. Vậy Như Lai không dạy cho con đọc được hay sao?"

Đường Nhỏ nói: "Thầy ôi, con là kẻ ngu nhất trong đám ngu, nhỏ nhất trong bọn nhỏ. Làm sao con có thể học đọc được?"

Đức Đạo sư trả lời:

Kẻ ngu biết mình ngu

Đích thị là hiền trí

Ngu tự cho mình trí

Mới thật là chí ngu.

Phật cho Đường Nhỏ mấy lời này để học thuộc: "Từ bỏ bụi dơ, từ bỏ cấu uế." Nhưng ôi thôi, chừng ấy cũng quá nhiều đối với Đường Nhỏ. Đức Phật nghĩ, "Ta sẽ thanh lọc nghiệp của y." Và ngài hỏi: "Này Đường Nhỏ, người có thể chùi giày cho các tỳ kheo không?" Đường Nhỏ nói: "- thầy, chuyện ấy thì con làm được." Đức Phật bảo, "Vậy con hãy chùi sạch giày dép của các tỳ kheo. Và này các tỳ kheo, các ông hãy để cho Đường Nhỏ làm công việc ấy, để y có thể sạch nghiệp chướng. Các ông hãy tụng những lời ấy để cho y học."

Khi Đường Nhỏ học xong, Phật bảo ông: "Bây giờ con không phải chùi giày cho các tỳ kheo nữa. Hãy vừa lau quét chùa vừa đọc câu ấy." Do thần lực của Phật, nửa cái nền nhà bên trái ông vừa lau xong, thì nửa bên phải lại dơ. Lau nửa bên phải xong thì nửa bên trái lại đầy bụi dơ như cũ. Nhưng Đường Nhỏ vẫn kiên trì, và trong lúc lau quét, tất cả nghiệp chướng của ông được thanh lọc. Khi ấy ý nghĩ này khởi lên

nơi ông: "Bậc đạo sư dạy, 'hãy từ bỏ bụi dơ, hãy gột rửa cấu uế' là ngài muốn nói cấu uế nội tâm hay ở ngoài ? Và tâm ông khởi lên bài kệ sau đây, mà ông chưa từng nghe trước đấy:

Tham ái là cấu uế, không phải bụi;
Cấu uế là chỉ cho tham ái, không phải bụi
Bậc trí tẩy trừ loại cấu uế này,
Thận trọng tuân giữ giáo huấn của đấng
Thiện Thệ.
Sân hận là cấu uế, không phải bụi,
Cấu uế là chỉ cho sân, không phải bụi
Bậc trí tẩy trừ loại cấu uế này
Thận trọng tuân giữ giáo huấn của đấng
Thiện Thệ.
Si mê là cấu uế, không phải bụi...

Vân vân. Ông đi sâu vào những bài kệ ấy, và nhờ thiên định ông đạt quả vị A la hán.

Trong kinh, bài kệ ấy như sau, theo những bản nghi thức chuẩn bị và chỉ giáo truyền khẩu:
"Cấu uế" không phải là bụi trên đất
Mà đấy là cấu uế tham ái.

Khi thực hành thì bài kệ này dễ hiểu hơn, nhưng ta cũng nên trở lui về nguồn gốc của nó.

Khi ấy đức Phật tuyên bố cho chúng tăng biết những đức hạnh của Đường Nhỏ và bảo: "Này A nan, hãy nói với Đường Nhỏ đi giáo giới cho tỳ kheo ni, và đến bảo ni chúng rằng, từ nay Đường Nhỏ sẽ là giáo thọ sư của họ."

Đường Nhỏ biết đức Phật đã công bố những đức hạnh của mình, nên ông hứa sẽ tuân lệnh đi giáo giới cho tỳ kheo ni.

Các tỳ kheo ni vô cùng kinh ngạc trước tin ấy, họ nói: "Hãy xem bọn nữ lưu chúng ta bị chọc quê như thế đấy. Ông ta học một bài kệ ba tháng không thuộc, làm sao lại đi giáo giới cho chúng ta những người tinh thông ba tạng?"

Sau đó một cô đề nghị: "Chúng ta sẽ làm cái gì để từ nay về sau khỏi phải chịu đựng những kẻ ngu ngốc như thế." Mười hai người họp lại làm một cái tòa giảng thật cao, nhưng không có bậc cấp nào để bước lên cả. Những người khác thì đi vào đại thành Xá vệ loan báo với cư dân rằng: "Ngày mai có bậc giáo thọ sư của chúng ta đến viếng thăm. Vị ấy là một trong những bậc thánh lớn nhất trong hàng Thanh văn. Chúng ta sẽ nghe Pháp do vị ấy giảng. Người nào chưa đến địa vị kiến đạo phải đến nghe, nếu không sẽ phải trôi lăn lâu dài trong sinh tử."

Hàng trăm ngàn người đến nghe giảng. Một số đi để giải trí, số khác đi để kiếm công đức. Hôm ấy Đường Nhỏ ra đi khát thực. Sau khi tất cả đã ăn xong ngồi thiền, ông dẫn những tí kheo còn lại trong chùa cùng đến chỗ an cư mùa mưa của ni chúng, nơi ông phải đến giáo giới. Khi đến gần pháp tòa, thấy nó quá cao, ông nghĩ, "Hoặc là họ quá kính trọng ta, hoặc họ muốn thử ta." Ông nhập định quán tưởng thì biết là họ muốn thử. Đường Nhỏ duỗi cánh tay ra như một con voi đưa ra cái vòi để hạ cái pháp tòa xuống. Một vài người trông thấy điều này, một số không thấy. Ông ngồi trên tòa và lại nhập định. Đường Nhỏ thăng lên hư không và thi triển bốn thứ thần thông tại mỗi nơi trong bốn phương chính đông tây nam bắc. Những thần thông được thu hồi lại vào người ông, và bấy giờ pháp tòa được nâng đỡ bằng bốn con sư tử.

Ông bắt đầu giảng : "Thưa các chị, tôi mất ba tháng để học một bài kệ. Bây giờ, tôi sẽ giảng ý nghĩa của bài kệ ấy trong bảy ngày bảy đêm liên tiếp. Đức Thế tôn đã dạy : "Đừng để thân, khẩu, ý của người phạm vào tội lỗi." Đấy là ngài dạy chúng ta từ bỏ mười tà hạnh. Khi ngài nói "Lìa dục nhiễm thế gian" thì thế gian ở đây

ám chỉ năm thủ uẩn. "Nhiễm" ám chỉ tham, sân, si làm nhiễm ô năm uẩn ấy."

Ông chỉ mới dạy ý nghĩa chi tiết của nửa bài kệ, mà đã có mười hai ngàn người thấy được chân lý. Một số người chứng được một trong bốn quả thánh là Dự lưu, Nhất lai, Bất hoàn, A la hán, Có người thành Thanh văn, Độc giác, cũng có người vào Đại thừa; mỗi hạng đều mong mỗi đạt đến kết quả giác ngộ thuộc hạng của mình, như quả A la hán tiểu thừa hay A la hán đại thừa. Hầu hết đều phát sinh tịnh tín đối với Tam Bảo.

Khi Đường Nhỏ trở về Kỳ viên, đấng Đạo sư tuyên bố: "Trong số những đệ tử Thanh văn của ta, thì Chu lợi bàn đà đà (Đường Nhỏ) là người đệ nhất về hạnh giáo hóa mọi người.

Bởi vậy thật sai lầm nếu nghĩ chỉ có ngồi thiền mới có giá trị, còn những việc khác như quét nhà là không giá trị. Ngay cả gia chủ Cấp Cô Độc, người dâng cúng khu vườn cho Phật làm Kỳ viên tinh xá, cũng thường tới quét chùa hàng ngày. Một hôm ông quá bận không đến được, và trong chùa cũng không ai quét, thì chính đức đạo sư đã thân hành cầm chổi quét với cánh tay như vàng ròng của ngài.

Thầy tôi thường kể rằng những thân tái sanh khác nhau của đức Dalai Lama thường thực hành nghi thức chuẩn bị thiền định bằng cách quét nhà tới nỗi đã mòn nhiều cây chổi chỉ còn như cái đuôi lừa. Nhiều cây chổi như vậy đã được cất giữ với những cái cán chổi bọc vải vàng để kỷ niệm về những di vật của đức Dalai Lama. Đây là một chi tiết thực quan trọng trong tiểu sử ngài; chứng tỏ những kẻ sơ học như chúng ta cần phải xem trọng những việc có vẻ tầm thường như thế.

Tốt nhất là quét phòng trước khi ngồi thiền, dù phòng cần quét hay không. Ít nhất bạn cũng phải quét phòng ở cửa bạn mỗi ngày. Và trong mỗi trường hợp, phải khởi những động lực tốt như tôi đã nói trên. Hãy tưởng như mình đang quét sạch những cấu uế chướng ngại cho dòng tâm thức của chính mình và của người khác. Tưởng tượng những nhát chổi đang làm sạch, làm cho thanh tịnh, làm cho thuần thực, khiến cho căn phòng của bạn được chuyển thành một cõi Phật. Bạn nên tụng đọc một bài gì trong lúc quét nhà, như Đường Nhỏ đã làm: "từ bỏ bụi bặm, từ bỏ cấu uế," hoặc tốt hơn nữa là bài kệ:

Tham ái là cấu uế, không phải bụi

Cấu uế là tên chỉ tham ái, không phải bụi

Bậc trí tẩy trừ loại cấu uế này,
Tuân theo lời dạy của đấng Thiện thế.

Lập lại bài kệ, thay chữ "tham ái" bằng "sân nhuế" rồi bằng "ngu si." Khi bạn đang chuyên tu pháp môn thờ thầy (tận tụy với một bậc hướng đạo tâm linh) thì nên đọc bài kệ thành: Cấu uế là thiếu đức tin (nơi thầy), không phải bụi..." Quả thế bạn có thể xem cấu uế là bất cứ gì, kể cả sự chấp thủ đối đãi nhị nguyên. Bạn phải biết thay đổi bài tụng cho thích hợp với pháp tu đặc biệt nào mà bạn đang thực tập trong lúc đó.

Nếu bạn quá già, bệnh, không tự quét nhà được, thì hãy sai một đệ tử quét thay, nhưng trong lúc ấy bạn phải tụng đọc và quán tưởng như trên.

Chiều sâu của động lực cũng rất quan trọng đối với lợi ích bạn có được trong từng nhát chổi mà bạn quét.

Bạn hãy đặt bốn tảng đá ngoài phòng mình mà tưởng tượng đó là Tứ thiên vương. Hoặc cũng có thể chỉ đặt một tảng đá biểu tượng bốn vị thiên vương. Hoặc quán tưởng một tảng đá duy nhất là Vaishravana (Hộ quốc thiên vương?). Người ta nói làm những phép quán ấy

rất có lợi, vì bạn sẽ không bị một chương ngại nào cả, và giới của bạn sẽ được thanh tịnh. Nếu bạn ở trong một tu viện lớn, thì có thể bất tiện nếu để ngoài cửa phòng bốn tầng đá. Vậy bạn cũng có thể quán bốn bức tường ngoài phòng bạn là tứ thiên vương; truyền thống khẩu thuyết này xuất phát từ Purchog Ngagwang Jampa.

Bây giờ, chúng ta hãy quay sang sự trưng bày những biểu tượng thân khẩu ý giác ngộ. Các pháp quán đạo sư, quán chư thiên v.v.. phải theo cùng một thứ tự như trong pháp quán phước điền (xem Ngày Thứ Năm). Tuy nhiên bạn cũng có thể thay đổi chút ít nếu những vật cúng không để lên bàn thờ được. Nhiều người cho rằng sẽ có hiệu quả hơn nếu cầu trước thần Hộ pháp, thiên vương, và những phi nhân có thể lực, v.v., họ cho là thờ những vị này linh ứng hơn thờ tượng Phật. Tôi đã gặp trường hợp này nhiều lần. Dấu hiệu này chứng tỏ những người ấy chưa chân chánh quy y: hành vi "quay về nương tựa Bụt" không thấm nhuần trong dòng tâm thức họ. Nhiều người lại dành một chỗ ngồi vinh dự cho bất cứ tượng gì làm bằng vàng, bạc, đồng, còn tượng đất sét thì đặt chỗ thấp nhất, Đây là dấu hiệu họ chỉ xem những hình tượng này như là những thứ tài sản vật

chất. Lại cũng không nên sắp những hình tượng bằng tranh vẽ theo thứ tự thời gian. Có người còn treo tranh Phật trên tấm màn để làm cửa. Thật là sai lầm biết bao. Họ là những người ngủ nằm trở chân chia về hướng tượng Phật, Bồ tát. Điều này chứng tỏ sự bất kính tột nhất, một dấu hiệu rõ ràng là họ chưa từng "quay về nương tựa" gì cả. Có những người xem tranh tượng cũ kỹ và hư rách giống như là đồ phế thải, đem để vào một bàn thờ bỏ hoang nào đó. Người ta bảo làm như vậy cũng giống như là đem phước ra khỏi nhà bạn. Bạn phải xem những tượng, tranh Phật, Bồ tát giống như là bản thân của các vị ấy.

Có thể bạn không có nhiều biểu tượng của thân khẩu ý giác ngộ như vậy, nhưng để tượng trưng thân giác ngộ, bạn nhất định phải có một hình tượng của bậc đạo sư là đức Thích ca Mâu ni, để nhớ đến ngài, và của Je Tsongkapa để nhớ đến bậc thầy của bạn. Một bản kinh ngắn hay một bản Lam rim có thể dùng làm biểu tượng cho ngữ giác ngộ. Một tsatsa (mảnh đất sét hình tháp) có thể làm biểu tượng cho ý giác ngộ. Nếu bạn có chùy kim cương và chuông, thì nên dùng làm biểu tượng của ý giác ngộ. Nhiều người xem chùy kim cương và chuông chỉ như những dụng cụ biểu tượng của chư thiên, nhưng

kỳ thực nó tượng trưng cho ý giác ngộ. Thật là một sai lầm lớn nếu bạn xem nhẹ chùy kim cương và chuông.

Bạn không cần phải ngày nào cũng lập bàn thờ, nhưng phải xem những hình tượng trên bàn thờ ấy như thật, thì mới hoàn tất tiêu đề này.

Thật sai lầm nếu vì ngày nào bạn cũng thấy những hình tượng ấy trong phòng mà bạn đâm ra lờn mặt. Mỗi khi chiêm ngưỡng hình tượng, bạn lại được thấm nhuần thêm những bản năng mãnh liệt phi thường. Có người bảo chiêm ngưỡng một tượng Phật lợi lạc gấp mười sáu lần nhìn Phật thật. Kinh Sen Trắng có nói: Người nhìn hình ảnh đấng Thiện Thế trên tường

Dù trong lúc tâm đang giận dữ
Cuối cùng cũng sẽ được gặp mười triệu đức Phật.

Thật sự Kinh nói: "Cúng dường tượng Phật..." còn cái câu tôi trích dẫn là theo khẩu truyền. Nếu nhìn Phật trong lúc giận dữ mà còn lợi lạc như thế, thì đủ biết chiêm ngưỡng tượng Phật với đức tin còn lợi lạc biết bao. Bạc thánh tăng Xá Lợi Phất là một trong hai đại đệ tử của

Phật luôn luôn ở cạnh Phật. Tương truyền đây là quả báo của một hành vi ngài đã làm trong một đời trước, lúc ngài chiêm ngưỡng một bức họa hình Phật với tâm tràn đầy hi vọng lạc lòng.

Trong đời ấy, ngài Xá lợi phát làm một sử giả. Một hôm ngài vào ở lại đêm trong một ngôi chùa. Trong khi ngồi khâu lại đôi giày dưới ánh đèn thật sáng, ngài trông thấy một tranh họa hình Phật trên bức tường đối diện. Ngài trầm nghĩ, "Ôi một con người tuyệt diệu làm sao! Ta rất muốn gặp đích thân người ấy." Ngài cầu nguyện trong tâm, và kết quả là về sau ngài trở thành vị đại đệ tử của Phật.

Bây giờ chúng ta thấy những tượng Phật làm bằng đất sét, đồng, vân vân, nhưng khi đạt đến sự nhất tâm trong định gọi là "Pháp Lưu" (Dòng Pháp) chúng ta sẽ trông thấy những hóa thân Phật (nirmanakàya) tuyệt diệu. Và khi ta đạt đến địa vị thứ nhất trong mười địa vị Bồ tát thì chúng ta sẽ gặp được những Báo thân (sambhogakàya) của Phật. Bởi thế một điều vô cùng quan trọng là phải xem tượng Phật như là Phật thật.

1.1.2. Kiểm đồ cúng dường hợp pháp và bày biện

đẹp mắt

"Hợp pháp" đây có nghĩa là không có hai việc: sự lường gạt liên hệ đến phẩm vật dâng cúng, và những động lực xảo trá để có được phẩm vật ấy.

"Sự lường gạt liên hệ đến phẩm vật dâng cúng" có nghĩa là bạn đã vi phạm một việc quấy trong khi kiếm phẩm vật để dâng cúng; như một người xuất gia thụ giới có được phẩm vật nhờ năm thứ tà mạng, hay một cư sĩ được phẩm vật nhờ sát sinh, đong thiếu, hoặc bằng một phương tiện xấu xa nào khác.

Tốt hơn là đừng dâng cúng bằng những phẩm vật như thế. Phạm ngữ gọi đồ cúng là "puja" có ý nghĩa "làm hài lòng." Vậy, phẩm vật bạn cúng phải làm cho đáng Chiến thắng và các pháp tử của ngài vui lòng mới được. Làm sao các ngài vui lòng được nếu bạn đem dâng cúng những loại phẩm vật như thế? Tuy nhiên, nếu bạn lỡ được những phẩm vật dâng cúng thuộc loại ấy, thì cũng nên đem cúng Phật để tịnh hóa tội lỗi do sự tìm cầu chúng (một cách trái phép.)

Năm tà mạng là: nịnh hót, ám chỉ, cho để nhận (thả tép câu cá), làm áp lực trên người khác, và giả trang thiên tướng.

"Nịnh hót" là như sau. Bạn khen ngợi thí chủ với hi vọng họ sẽ cho bạn một thứ gì. Nếu họ cho bạn thứ ấy thật, thì hành vi nịnh hót ấy trở thành một tà mạng. Nhưng nếu bạn khen chân thành, không có động lực như trên, thì không phải là tà mạng, dù họ có cho bạn phẩm vật.

"m chỉ" là như nói với thí chủ: "Bây giờ tôi có trà và bơ, nhưng không có nhiều ngũ cốc," với hi vọng được cúng. Hoặc nói: "Bột lúa mạch mà thí chủ cho tôi năm ngoái đã giúp tôi rất nhiều." Nói cách khác, bạn ám chỉ rằng bạn đang cần ngũ cốc hay bột lúa mạch. Nhưng nếu bạn nói những lời trên một cách vô tư không có hậu ý, thì không phải là "ám chỉ."

"Cho để nhận" là cho một vật vật vãnh để nhận được thứ tốt hơn. Ví dụ bạn đem cho một khăn quàng lễ hay một bình trà, để họ đền đáp lại bạn hoặc thay bạn mà cúng dường tu viện. Ngày nay ta gọi là "mắc mồi vào lưới câu." Người ngày nay rất dễ vi phạm vào những tà mạng này. Nhưng nếu bạn làm quà cho thí chủ một cách chân thật không có động lực như trên, thì không gọi là tà mạng, dù họ có cho bạn lại một cái gì.

"Làm áp lực" là quấy rầy người nào để buộc họ phải cho bạn một cái gì họ không muốn cho, hoặc khiến họ phải cho bạn một vật mà họ sắp đem cho người khác. Hoặc nói những lời như: "Thí chủ X đã cho tôi trà và bơ thực ngon." Nhưng nếu nói chân thành không có động cơ muốn nhận tặng phẩm sau đó, thì không phải là tà mạng kiểu "làm áp lực."

"Giả trang thiên tướng" là trong khi ở phòng riêng thì buông lung phóng túng, mà trước mặt cư sĩ thì làm bộ như một tỳ kheo rất tuân giữ giới luật, với hi vọng họ sẽ cúng dường bạn vì đức hạnh ấy. Nhưng nếu bạn không có động lực như trên, mà cư xử đàng hoàng ngược lại với lúc ở một mình chỉ vì nghĩ "không nên làm cho cư sĩ này mất tín tâm" thì không phải là "giả trang thiên tướng."

Một điểm nữa là: Nếu những người đã xuất gia thụ giới như chúng ta mà vi phạm những điều cấm liên hệ đến ba lời nguyện ta đã làm, và được vật nhờ buôn bán, thì chúng ta sẽ bị quả báo nặng nề khi đem vật ấy mà dâng cúng.

"Động lực xảo trá" có nghĩa là cúng vì ham danh, hoặc cúng để làm cho người thán phục. Nói cách khác là những hành vi bị ảnh hưởng của những động cơ xấu. Drogoen Rinpoche nói:

"Ngay cả những phẩm vật bạn dâng cúng Tam Bảo cũng chỉ là để cho người khác trông thấy." Nói cách khác, mọi sự dâng cúng mà chúng ta làm là để mưu cầu danh dự, để tiến thân, v.v. Chúng ta thật lười về tâm sự bận tâm của thế tục (xem Ngày Thứ Mười, trang...). Chẳng thà nhận rằng mình cúng với một động lực giản dị là cầu sống lâu, khỏi bệnh, Có người làm như thế họ cúng dường Tăng bảo vì ngưỡng mộ chứ không hi vọng kiếm công đức gì; song kỳ thực là họ cúng vì cầu danh.

Khi nhà bạn sắp có khách viếng thăm, bạn quét nhà cẩn thận hơn và để nhiều đồ cúng trên bàn thờ hơn thường lệ. Bạn không chỉ thấp một ngọn đèn, mà còn xông trầm thơm ngát cả nhà. Nhưng thật khó biết được là bạn chỉ muốn gây ấn tượng nơi người khách, hay đồ cúng ấy sẽ có lợi hại gì cho bạn. Người ta kể chuyện một hôm Geshe Baen Gung-gyael nghe có thí chủ sắp viếng thăm, ông cố hết sức để sắp đồ cúng Tam Bảo cho thật tốt đẹp. Xong ông ngồi lại để quán tưởng và xét lại những động cơ, thì thấy mình làm cốt để gây ấn tượng tốt nơi thí chủ. Ông bèn vùng dậy khỏi bồ đoàn, rắc tro lên khắp đồ cúng, mà nói: "- tì kheo, Đừng có ngu ngốc." Ông bỏ mặc đồ cúng bị rắc đầy tro lên.

Padampa Sangyae ở Langkor nghe chuyện ấy, đã ca ngợi rằng trong tất cả những phẩm vật dâng cúng ở Tây tạng, chỉ có phẩm vật của Baen Gung-gyael là cao quý nhất. Người ta hỏi tại sao như vậy, thì ông đáp rằng vị tiến sĩ kia đã tung tro vào mặt tám điều bận tâm của thế tục. Padampa rất sung sướng nhưng dĩ nhiên ông không khen ngợi đồ cúng mà Geshe Baen đã bày lúc đầu, trái lại ông khen ngợi cái hành vi rắc tro lên đồ cúng ấy.

Bởi thế điều quan trọng nhất là phải làm sự dâng cúng kèm theo tâm bồ đề. Đừng để cho tám mối bận tâm thế tục làm động lực thúc đẩy, đừng cúng để cầu được tái sanh tốt đẹp, hay được giải thoát, v.v.

Trên đây còn nói "bày biện đẹp mắt." Nhiều người có thể bảo, "tôi không muốn gây ấn tượng," và do vậy cứ bày đồ cúng cách nào cũng xong. Nhưng bạn không nên làm thế, phải sắp đồ cúng trên bàn thờ một cách tỉ mỉ công phu, và càng đẹp mắt càng hay. Người ta bảo bày biện bàn thờ đẹp mắt là một nhân tố để có những tướng hảo và tướng phụ tốt đẹp khi bạn thành Phật.

Bạn phải đích thân trưng bày đồ cúng, nếu để cho đệ tử hay tôi tớ làm thì bạn không được

công đức nào. Khi Atisha ôm nặng, ngài vẫn dâng nước cúng mặc dù hai chân đã run. Khi người ta bảo ngài, "- ngài Atisha, thật quá cực nhọc cho ngài. Để chúng tôi làm thay." Ngài trả lời: "Vậy thì khi tôi ăn, có lẽ các bạn cũng nên nói rằng 'Atisha, thật quá cực nhọc cho ngài,' rồi ăn giùm phần ăn của tôi. Những vị vua Pháp của Ấn độ thời xưa khi thực hành hạnh bố thí vĩ đại, họ không cử một vị bộ trưởng hay quan chức nào ra phát quà, mà đích thân vua ngồi giữa những chồng tiền trong một cái rạp, tự tay vua phân phát. Bởi thế, điều thực quan trọng là ta phải tự tay dâng đồ cúng.

Bạn cũng nên dâng cúng miếng ăn đầu tiên của mình- cái gì tốt nhất, chứ không nên cúng những rau ôi, v.v.

Thường chúng ta ưa dành thực phẩm ngon nhất cho mình, để riêng những thứ xấu để cúng. Như thế chẳng khác nào quét hết công đức ra cửa. Tuy nhiên nói về cúng đèn bơ, thì cốt là dâng ánh sáng, chứ không phải dâng bơ (hay dầu) nên có người nói có thể cúng bơ đã hơi cũ.

Bạn không cần phải lo ngại về những chuyện ấy nếu bạn nghèo. Sau khi đã từ bỏ đời sống tại gia, bạn có thể nghĩ rằng mình chẳng có gì để cúng. Nhưng nếu bạn có đức tin mạnh,

bạn cũng có thể dâng cúng, dù bạn không còn thứ gì. Đức Atisha vĩ đại có nói:

"Nước ở Tây tạng có tám công đức, bởi thế ở đây ta chỉ cần cúng nước là đủ. Nếu có những thứ hoa dại ở Ấn, có lẽ người ta sẽ mua bằng vàng ròng."

Vậy, nếu không có gì để cúng, bạn cũng còn có thể tích tập công đức bằng cách dâng cúng những chén nước với một động lực trong sạch.

Bây giờ tôi sẽ nói đến tám công đức của thứ nước ở Tây tạng chúng ta. Tôi sẽ theo lời giải của tôn sư tôi về những lợi lạc mà ta có được từ mỗi thứ công đức ấy. Trong lời sơ giải của Chim Jampaelyang về tác phẩm của Thế Thân (Vasubandhu) có nói tám công đức ấy là:

Mát, ngon, sáng, mềm,
Trong, không mùi, trơn cổ
Tốt cho dạ dày; đó là
tám công đức của nước.

Tám lợi ích tương ứng về phương diện nghiệp là như sau. Giới của bạn sẽ được thanh tịnh do nước mát mà bạn cúng. Nước ấy có vị ngon, nên bạn sẽ được thức ăn ngon. Tính sáng của nước cúng có nghĩa là bạn sẽ có thân tâm

sảng khoái. Tính mềm mại của nước đem lại quả báo là một dòng tâm thức hiền hòa. Sự trong trẻo của nước cứng đem lại cho bạn một tâm thức sáng suốt. Sự không mùi của nước có hậu quả là nghiệp chướng của bạn sẽ được tịnh trừ. Nước trong không gây bệnh dạ dày, nên thân thể bạn sẽ không có bệnh. Nước làm trơn cổ họng, nghĩa là bạn sẽ có được nghiệp ái ngữ.

Khi Drubkang Geleg Gyatso mới dời vào một nhà ẩn cư ở tu viện Sera, ông có rất ít vật tùy thân và lương thực. Ông không có cả đến một bộ chén để cúng nước. Khi dâng cúng nước, ông phải rửa sạch cái bát ăn của mình để đựng nước cúng. Mỗi khi muốn uống trà, ông lại xin phép Tam Bảo để mượn lại cái bát; và uống trà xong, ông lại rửa bát để dâng nước cúng.

Bạn có thể dâng cúng Tam bảo bất cứ thứ gì, như hoa, trái, nước trong mát, vân vân. Bạc tôn sư tôi dạy, ta cũng có thể hiến cúng bằng cách đọc thần chú biến thủy biến thực (xem Ngày Thứ Năm, trang...) và hồi hướng công đức, v.v. Xem chi tiết trong phần nói về tiểu sử của Tridagpo Tsepel. Trong bất cứ trường hợp nào, đức tin của bạn cũng là yếu tố chính, chứ không phải phẩm vật mà bạn dâng cúng.

Nhiều người nghĩ rằng phải chăng chỉ cần cúng nước, bông hoa, v.v. và để dành những thứ thực sự quý giá cho mình sử dụng. Tư tưởng ấy có thể làm cho bạn tái sanh làm ngựa quí. Thực ra, bạn phải cúng cái gì tốt nhất mà bạn sở hữu.

Một số ti kheo đã từ bỏ các công việc thế tục có thể nghĩ rằng, "mình không nên cúng những thứ thuộc về vật chất. Vì chúng ta được dạy bảo rằng người xuất gia chỉ nên tập trung vào việc cúng dường những kết quả của sự tu thiền. Chỉ cần cúng dường cách ấy là đủ." Nhưng nếu ý nghĩ ấy làm cho bạn không bao giờ cúng một thứ gì thuộc vật chất, thì trong nhiều đời tái sanh, bạn sẽ chẳng có một chút gì để làm phẩm vật cúng dường.

Nếu những gì bạn có được để cúng chỉ là những chiếc bánh nhỏ xíu và nửa que hương, bạn cũng không nên xem thường giá trị của những vật ấy, vì bạn càng tăng công đức nếu đem dâng cúng. Về sau nhờ công đức ấy mà bạn có thật nhiều của cải vật chất để cúng dường. Điều này được chứng minh bằng cuộc đời của ngài Geshe Puchunga. Ngài nói:

Lúc đầu tôi chỉ đốt gentian thay cho trầm hương. Tôi đốt nhiều quá đến chảy nước mắt.

Về sau tôi có hương thơm làm bằng bốn thứ vật liệu. Bây giờ thì tôi cúng hương của các thứ hoa myrobalan, duraka, vân vân.

Quả thế ngài đã từng cúng một số hương trầm giá trị bằng hai mươi hai đồng vàng. Tuy thế nhiều người lại bảo, "Geshe Puchungwa là người đã chứng đạo, chuyên thiền định. Chúng ta đừng hi vọng giác ngộ nhờ những việc làm bề ngoài ấy." Nói như vậy chứng tỏ họ rất ít hiểu biết Phật pháp. Ta nên nghĩ tới việc các vị bồ tát đã lên các địa vị trong mười địa vẫn cúng dường chư Phật trong nhiều kiếp, bằng trăm ngàn hóa thân, mỗi hóa thân cúng hàng trăm ngàn cánh tay. Bởi thế chúng ta cũng nên cúng dường càng nhiều càng tốt.

Bây giờ hãy nói qua về cách cúng, ví dụ cúng nước. Bạn phải lau sạch những chén đựng nước và sắp hàng một đường thẳng. Nhưng không nên để chén cách nhau quá xa, sẽ có hậu quả là bạn ở xa bậc thầy. Nếu để sát nhau, bạn có thể trở nên dần dần. Và nếu bạn đặt chén xuống một cách ồn ào, bạn có thể mắc bệnh điên, v.v. Nếu bạn đặt chén xuống trong khi chúng còn trống rỗng, thì công đức của bạn sẽ giảm. Thay vì thế, bạn hãy cầm chõng chén trên tay và rót ít nước vào cái chén trên cùng, trong khi miệng đọc chú làm phép bằng ba âm

om, ah, hum. Rót nước từ chén này vào cái chén kế tiếp, chỉ chừa lại một ít. Đặt chén đầu tiên lên bàn thờ rồi tiếp tục làm như trước. Với cách ấy bạn sẽ không đặt chén trống không nào lên bàn thờ. Khi rót đầy nước vào những chén ấy, thì bạn không nên cầm cái bình chỉ bằng một tay, vì như vậy chứng tỏ sự bất kính. Bạn phải làm như là mình đang dâng trà cho một bậc đại vương.

Một hạt lúa mạch có hình dáng hai đầu mỏng, giữa phình ra: bạn phải đổ nước kiểu ấy, nghĩa là lúc đầu rót một ít, rồi rót nhiều, và cuối cùng giảm từ từ. Nếu bạn rót tràn chén, thì giới hạnh của bạn sẽ lỏng lẻo, nếu rót lưng chén, thì mức sống của bạn sẽ nghèo nàn. Mực nước phải ở dưới mức tràn đầy miệng chén, như hình một hạt lúa mạch.

Đèn thấp bằng bơ (hay dầu) là cúng dường ánh sáng, nên phải sáng, Người ta bảo đèn càng cháy lâu càng tốt, đó là dấu hiệu trường thọ. Bạn hãy tự nghĩ ra cách dâng cúng các phẩm vật khác, như hoa v.v., cho thích hợp.

Kinh nói rằng mỗi sự dâng cúng của bạn có mười lợi ích.

1.1.3. Ngồi theo thế có tám sắc thái, hoặc bất cứ kiểu nào tiện cho bạn, trên một chỗ

ngồi thuận tiện, rồi quy y, phát tâm bồ đề, vân vân, trong một tâm trạng thành khẩn, làm sao để cho những hành trì ấy thấm nhuần dòng tâm thức bạn.

Phần sau của tọa cụ cần hơi cao lên. Điều này có ý nghĩa sâu xa trong mật tông; nó cũng làm cho bạn khỏi đau mông khi ngồi thiền lâu quá.

Bạn nên gạch một dấu chữ Vạn trên chỗ ngồi bằng phấn trắng. Nó tượng trưng cho chùy (?cross) kim cương và nhắc bạn nhớ đến giai đoạn đời Phật lúc ngài ngồi trên tòa kim cương tại Bồ đề tràng. Nó cũng biểu trưng sự kiên quyết tu hành. Nhưng không nên ngồi trên một chùy kim cương thực vì đấy là một trong những vật biểu tượng của chư thần bảo hộ. Trên chữ Vạn hãy đặt cỏ durva và cỏ kusha. Nguồn gốc tập tục này cũng rút từ đời Phật. Cỏ durva làm tăng thọ mạng, nghĩa là khi bạn ngồi trên ấy thì bạn sống lâu. Cỏ Kusha thì "sạch và đức hạnh," nó có công năng trừ ô nhiễm và bất tịnh. Khi những người bà la môn ở Ấn bị ô uế giai cấp, họ tẩy uế bằng cách ngủ một đêm trên một đám cỏ kusha. Bởi thế bạn nên rải cỏ kusha trên chỗ ngồi để tẩy uế.

Thế ngồi có tám sắc thái nói trên đây là ám chỉ thế ngồi Tỳ lô giá na với bảy đặc điểm; sắc thái thứ tám là hành vi đếm hơi thở. Gyaelwa Ensapa nói:

Đùi, tay, lưng là ba,
Răng môi lưỡi làm thành bốn.
Đầu, mắt, vai, hơi thở
Là tám thế Tỳ lô giá na.

Hai ống chân đặt theo thế hoa sen hay kiết già (vajra). Cũng có thể ngồi theo thế bán già là thế ngồi của Bồ tát. Nhưng thế kiết già là bắt buộc cho những thiền tập trong mật tông ở giai đoạn viên mãn.

Đặt hai bàn tay bện trong dáng ngồi nhập định, nghĩa là bàn tay phải nằm trong bàn tay trái, hai đầu ngón cái giao nhau ở ngang rốn. Lưng thẳng, cột sống thẳng như một chồng xu. Người ta bảo những huyết đạo nằm thẳng hàng khi cơ thể ở vị trí thẳng đứng, và khi ấy khí được điều hòa, tâm trở nên dễ sử dụng.

Răng và môi không được quá chặt cũng không quá lỏng, tốt hơn cả là để chúng tự nhiên. Đầu lưỡi nên cong lên trên, khiến miệng không bị khô, và khi đi sâu vào thiền định, nước bọt không bị nhễu ra ngoài miệng.

Đầu nên hơi cúi về phía trước. Có người bảo hai mắt nên tập trung vào chót mũi, song kỳ thực bạn chỉ nên tập trung thế nào để mắt bạn có thể thấy cả hai bên mũi. Mục đích là để dễ cắt đứt sự hôn trầm hay tán loạn (xem Ngày Thứ Hai Mười Mốt, trang...) Có người nhắm nghiền mắt lại trong lúc quán tưởng. Điều này sai. Có những phái lại khuyên nhìn lên, v.v. bắt chước những người có quan năng tốt nhất, những người có cái biết của pháp thân. Nhưng điều này xa lạ đối với truyền thống chúng ta.

Hai vai nên ngang nhau đừng bên cao bên thấp.

Đây là bảy điểm của thế ngồi Tỳ lô giá na. Nó có ý nghĩa sâu xa trong giai đoạn viên mãn, nhưng đây không phải chỗ để bàn đến. Thế ngồi này rất quan trọng, vì Marpa ở Lhodrag nói: "Toàn thể thiền định của Tây tạng không sánh bằng một kiểu ngồi của tôi." Thế ngồi này được nói là của phật Tỳ lô giá na vì ngài là khía cạnh thuần tịnh của sắc uẩn dưới dạng một vị chư thiên.

Sắc thái thứ tám là hành vi đếm hơi thở. Khi tâm vương bất thiện thì tâm sở tùy tùng cũng bất thiện nốt. Trong tình huống ấy, thật rất khó để hô triệu một tâm thể đức hạnh hiện

ra. Ví dụ, bạn có thể làm một cách máy móc sự khởi tâm bồ đề như là tụng câu: "Vì tất cả hữu tình, những bà mẹ của tôi..." trong lúc bạn rất tức giận; nhưng bạn không thể cố hô triệu được một tâm trạng đức hạnh trong khi tâm vương và tâm sở đều bất thiện. Vậy trước hết bạn phải thay đổi tâm trạng từ giận dữ đến dừng đứng. Như có một tấm vải trắng đầy vết đen. Nó khó mà nhuộm thành màu khác. Nhưng nếu bạn giặt cho nó hoàn toàn trắng thì khi ấy có thể nhuộm bất cứ màu gì.

Tâm trạng dừng đứng ở đây nghĩa là không tốt không xấu. Nó giống như miếng vải trắng không vết dơ. Bạn có thể tự hỏi, vậy thì kỹ thuật đếm hơi thở là thế nào để chuyển tâm trạng ta thành dừng đứng? Bạn hướng tâm vào trong, và xét động lực của bạn. Nếu bạn thấy mình đang bị tham, hay sân vân vân chi phối, thì bạn nên thở vào thở ra một cách thoải mái. Đừng để hơi thở bạn phát ra tiếng khi nó đi qua lỗ mũi. Hơi thở đừng quá mạnh cũng đừng quá so le (hơi ngắn hơi dài). Khi hít vào, bạn nghĩ: "Tôi đang thở vào. Đây là hơi thứ nhất." Rồi đến hơi thứ hai cũng làm như vậy, tiếp tục cho đến bảy, mười một, mười lăm, hăm mốt, vân vân, nhưng đừng dùng chuỗi tràng hạt mà đếm. Đừng tán tâm trong khi đếm. Con người thông

thường không thể giữ hai chuyện trong tâm cùng một lúc, vì vậy mà tâm (khi để ý hơi thở) sẽ chuyển từ tham hay sân thành trạng thái dừng đứng.

Người ta bảo bạn nên quán tưởng như sau. Khi bạn thở ra, hãy tưởng tượng sự si mê vọng tưởng của mình có hình dạng những luồng khói đen ở trong hơi thở ra. Khi bạn thở vào, những ân phúc của chư Phật và Bồ tát nằm trong hơi thở vào dưới dạng những luồng ánh sáng. Tuy nhiên điều này không bắt buộc, nó chỉ là một cách có thể giúp ích cho bạn.

Khi tâm đã trở nên dừng đứng, thì dễ gọi lên một trạng thái tâm tốt lành. Thầy tôi cho một ví dụ như sau. Giả sử gặp mùa đông rét buốt, trên nền nhà chỉ có một tấm nệm ngồi, và đó là nệm của bạn, song có một người đang ngồi trên ấy. Nếu bạn tới bảo họ đứng dậy, họ sẽ không chịu; bởi thế bạn đi xa ra một chút và la lên: "- cái gì kia kìa!" rồi làm bộ sắp chạy ra xem. Người kia sẽ đứng lên để ra xem, thế là bạn có thể ngồi vào cái nệm của bạn nếu bạn khá nhanh chân. Cũng thế, thật khó mà chấm dứt tham, sân, v.v trong lúc đang ở trong tâm trạng bất thiện, dù bạn có nỗ lực cách mấy. Nhưng nếu bạn tập trung tâm vào hơi thở, thì điều ấy sẽ định hướng lại cái tâm của bạn và

làm lắng dịu vọng tưởng si mê. Khi ấy thì việc khởi tâm trạng tốt sẽ hóa ra dễ dàng hơn. Nhưng hãy nhớ rằng, trong khi tâm vương và tâm sở đang ở trong tình trạng bất thiện mà vẫn còn có thể khởi tâm tốt lành; vậy có thể bạn không cần phải đếm hơi thở (nếu tâm không đang ở trong trạng thái tham, sân...). Đó là lý do nói có bảy hoặc tám sắc thái.

Có thể bạn không cần đếm hơi thở, nhưng bạn vẫn phải khởi động một tâm trạng tốt lành khi mới bắt đầu thời thiền định. Khi bạn khởi sự bất cứ việc tu tập nào, điều cốt yếu là phải có động lực chính đáng từ đầu. Đức Tsongkapa vĩ đại viết tác phẩm Những Câu hỏi về hạnh Vị tha Trong Trắng nhất, trong đó ngài chỉ rõ một số điều cho những thiền sư Tây tạng. Một trong số những câu hỏi ấy là: "Khởi đầu thời thiền, cái gì có tầm quan trọng ngang hàng với hai chữ *Phạn ngữ* khởi đầu mỗi bản kinh?" Đức Panchen Lama Lozang Choekyi Gyaeltsaen trả lời:

Trước mỗi thời thiền

Hãy xét lại dòng tâm thức,

Cũng như hai chữ Phạn ngữ

Phải ở đầu mỗi bản kinh.

Đây là ý nghĩa thầy muốn nói, hỏi bậc đạo sư vô tì.

Nói khác đi, điều cốt yếu là bạn phải khởi động lực tốt trước khi ngồi thiền. Trong một bản kinh có dạy: "Trong tất cả Pháp, nguyện vọng của bạn luôn luôn là yếu tố chính." Bậc Thầy Long Thụ nói:

Tà hạnh theo sau sự phát triển tham, sân,
si
Chánh hạnh theo sau sự tu tập lìa tham sân
si.

Atisha nói:

"Nếu rễ cây đã độc, thì cành và lá cũng độc. Nếu rễ cây có dược tính, thì cành và lá cũng có dược tính. Tương tự, nếu gốc rễ đã là tham sân si thì bất cứ gì người ta làm cũng đều bất thiện."

Nói cách khác, nếu bạn có động lực là si mê, thì bất cứ sự học tập quán tưởng hay thiền định nào bạn làm cũng chỉ kết thành nghiệp quả tệ hại nhất. Nhưng nếu bạn được thúc đẩy bởi những tư tưởng cao quý, mà lại phạm phải một hành vi bất thiện như sát sanh, thì điều ấy sẽ là một yếu tố mạnh mẽ giúp bạn mau thành tựu công đức và trí tuệ.

Khi đức Phật bậc Đạo sư chúng ta đang còn tu tập, có lần ngài tái sanh làm một thuyền

trưởng tên Đại Hữu tình. Vị này cùng năm trăm thương nhân đi biển tìm châu báu. Trên thuyền có một người Dravidian tên là Shakti có ý muốn sát hại cả năm trăm lái buôn. Thuyền trưởng vì lòng bi mẫn bao la đã giết Shakti để cứu mạng năm trăm người. Ngài còn làm việc ấy với một mục đích trường kỳ là, để người kia khỏi phải tái sinh vào đọa xứ. Hành vi này được xem là tích lũy công đức nhiều hơn bình thường người ta làm trong bốn mươi ngàn đại kiếp. Mặc dù một hành vi sát sanh không thể làm viên mãn công đức của một người, nhưng chính động lực cao cả -lòng bi mẫn- đằng sau hành vi ấy mới làm nên sự viên mãn.

Động lực làm nên tất cả mọi sự: phước hành, phi phước hành, sự thuần thực của nghiệp thành ra quả báo lạc hay khổ, sức mạnh của nghiệp, vân vân. Ngày xưa ở Ấn có hai kẻ ăn xin dòng bà la môn và một khát sĩ sát đế lợi (chiến sĩ). Những người bà la môn ra đi xin sai giờ; không ai cho thứ gì bởi vì đại chúng thường ăn xong mới đem thức ăn cho kẻ khác. Khất sĩ Sát đế lợi thì khôn ngoan hơn, đi xin vào lúc người ta sắp quăng bỏ thực phẩm còn thừa. Kết quả là ông ta xin được một lượng lớn thực phẩm. Ông ta hỏi hai người kia: "Các ông có xin được gì không?" Họ nổi quạu nói: "Nếu có dịp,

chúng ta sẽ chặt hết đầu những thầy tu dòng Thích ca, và rút ra dây đường cho đến thối rữa."

Khất sĩ Sát để lợi vì đã được nhiều thực phẩm nên phát sinh tịnh tín đối với tăng già. Ông bảo: "Khi nào tôi giàu, tôi sẽ cúng Phật và tăng chúng của ngài hàng ngày, thức ăn đủ trăm vị."

Họ vừa đi vừa nói chuyện và lúc ấy họ đã tới thành Xá vệ. Họ đánh một giấc ngủ dưới gốc cây. Một chiếc xe bò chạy lạc băng ngang họ, cán đứt đầu hai người bà la môn.

Cùng lúc ấy, có một thương gia chết tại Xá vệ. Ông ta không có con, nên những người trong thành hội họp để định xem ai là người nhiều công đức nhất sẽ được làm người thừa kế của thương gia ấy. Họ tìm thấy người ăn xin dòng Sát đến lợi đang ngủ dưới gốc cây, bóng cây luôn che cho ông trong khi các bóng cây khác đã dời chỗ. Họ bèn tôn ông ta là trưởng đoàn thương gia. Người Sát để lợi giữ lời hứa cúng dường Phật và tăng chúng. Ông nghe Pháp và thấy được chân lý. Trong kinh ấy nói:

Tâm vượt hơn tất cả mọi sự khác

Tâm làm việc nhanh chóng, nó là gốc rễ.

Nếu tâm người xấu ác, thì làm hay nói gì

Cũng chỉ chước lấy đau khổ, như hai người

Bị bánh xe nghiền nát đầu.
Nếu tâm người trong sạch, thì làm hay nói
gì
Cũng sẽ được hạnh phúc, như người
Được bóng cây che chở.

Nói cách khác, những nghiệp quả cụ thể sẽ
theo liền động lực tốt hay xấu của con người.

Lại nữa, không những bạn cần có động lực
tốt từ khi khởi đầu việc thiện, mà cần phải có
động lực tốt trong mọi thời.

Ngày nay người ta thường hỏi thăm sức
khỏe nhau, nhưng Atisha lại hỏi: "Bạn có tâm
tốt không?" Tsongkapa nói:

Hắc hay bạch nghiệp
Là do động lực xấu hay tốt
Nếu động lực là tốt
Thì đạo lộ và địa vị cũng cao
Nếu động lực xấu
Thì theo đường thấp và bực thấp.
Mọi sự tùy thuộc vào động lực của người
làm.

Động lực là yếu tố quan trọng để định đoạt
thiện nghiệp quả mà ta có được, cũng như năng
lực của nghiệp ấy. Giả sử bốn người cùng đọc

một chuỗi thân chú Tara. Người thì có động lực là tâm bồ đề, người thì động lực là sự từ bỏ, người thứ ba mong có tái sinh tốt đẹp, và người cuối cùng chỉ cầu cho đời này được sống lâu, khỏe mạnh, vân vân. Mặc dù họ tụng giống nhau, mà quả báo họ sẽ có được lại khác nhau rất xa. Người đầu tiên tụng chú với mong cầu phát tâm bồ đề, cho nên sự tụng chú ấy sẽ là một cái nhân để giác ngộ. Đó cũng là hành động của một người con Phật và là một pháp Đại thừa. Điều này không áp dụng cho ba trường hợp kia.

Người thứ hai tụng để cầu từ bỏ; bởi thế nó là một cái nhân để giải thoát, ra khỏi sinh tử. Đây là Pháp thuộc phạm vi Trung bình. Sự tụng đọc của hai người còn lại sẽ không góp phần giúp họ giải thoát, mà nó thuộc về nguồn gốc của khổ.

Sự tụng chú của người thứ ba không giúp cho tri kiến hay giải thoát, mà chỉ giúp cho khỏi tái sanh vào cõi thấp xấu. Đây là Pháp thuộc phạm vi Nhỏ.

Sự tụng chú của người thứ tư chỉ liên hệ đến đời này, và bởi thế không phải là Chân lý hay Pháp nữa. Sự tụng đọc như thế sẽ khó có

được hiệu quả nào trên cuộc đời của y. Atisha nói:

Nếu bạn hỏi tôi chỉ nghĩ đến đời này mà thôi thì hậu quả sẽ là gì, tôi sẽ trả lời: hậu quả chỉ là hậu quả trong đời này. Nếu bạn hỏi tôi cái gì sẽ xảy đến trong các đời sau của bạn, thì tôi sẽ nói cho bạn biết: bạn sẽ ở địa ngục, hoặc làm ngựa quí, hoặc làm súc sinh.

Bởi thế, khi người xuất gia chúng ta tham dự những lễ lạc hay thực tập tranh luận, thì nên làm những việc ấy kèm với tâm bồ đề; được vậy thì mỗi bước chân của chúng ta đều là việc của người con Phật; mỗi bước đi cũng đáng giá ngàn vàng. Nhưng nếu chúng ta cứng dướng bất cứ gì chỉ để được thăng chức trong tu viện, thì sự cứng dướng ấy chỉ xứng đáng theo cách mô tả của Atisha trên đây.

Động lực của người hành thiền cũng định đoạt việc thiền định ấy có ý nghĩa gì không. Atisha bảo, sự thiền định thực sự quý báu là thiền định về bậc đạo sư. Nếu bạn thiền chỉ vì muốn nhận tặng phẩm dâng cúng thì tất cả những thiền định của bạn đều là tội lỗi. Nếu bạn thiền định với dù chỉ một thoáng nghĩ tới việc chấm dứt biển khổ luân hồi, thì công đức bạn có được sẽ tràn khắp hư không.

Như vậy nếu bạn không áp dụng việc khởi động lực cho đúng khi hành thiện dù trong việc nhỏ hay việc lớn, thì sự hành thiện ấy không đi đến đâu. Những việc ấy là học tập, quán tưởng, thiền định, tặng quà, bố thí, v.v. Bởi thế bạn phải cẩn thận áp dụng sự khởi động lực đúng ngay từ đầu. Hơn nữa, vì đây là Pháp đại thừa, nên có thiện ý không mà thôi thì chưa đủ, bạn phải thực hành tất cả thiện sự kèm với một loại tâm trạng tốt đặc biệt, đó là bồ đề tâm.

Nếu bạn có bồ đề tâm không gượng ép, nó sẽ tự phát không cần bạn phải làm những điều sau đây. Nếu bồ đề tâm của bạn thuộc loại gượng gạo, thì bạn phải cố ý khơi nó dậy. Tâm bạn sẽ không thay đổi đường hướng nếu bạn chỉ đọc câu "Vì lợi lạc tất cả hữu tình..." mà không làm một chuẩn bị gì thêm. Thay vì thế, bạn nên bắt đầu chẳng hạn "Tôi đã có được thân người thuận lợi..." và chấm dứt như sau: "...Tôi sẽ đạt giác ngộ vì lợi lạc cho tất cả hữu tình. Bởi thế tôi sẽ thiền quán về bài giảng Những giai đoạn trên con đường đến Giác ngộ." Tôi đã đề cập điều này mấy hôm trước. Nói cách khác, bạn phải khởi sự quán từ đề mục thân người khó được cho đến đoạn nói về sự phát bồ đề tâm. Khi ấy tâm thức bạn sẽ được chuyển hóa.

Những bậc thánh trong quá khứ đã cho chúng ta những lời dạy khác nhau, hoặc chi tiết hoặc vắn tắt, về cách làm thế nào để khởi động lực tu tập. Có vị cho rằng nếu chúng ta không thể chuyển hóa tâm thức bằng tiến trình tư duy thì chỉ cần đọc lên vài bài tụng để phát khởi động lực cũng đủ. Nhưng chính tâm thức khởi động lực chứ không phải lỗ miệng. Bởi thế ta phải chuyển hóa tâm thức bằng cách để tâm thấm nhuần ý nghĩa của bài bản đang được tụng.

Như vậy, chỉ trong tâm trạng đặc biệt thành khẩn ấy, bạn mới nên quy y. Nhưng hãy cẩn thận, trong bài giảng này tôi đang phối hợp ba bản Lam rim với nhau, và bạn không nên lẫn lộn, vì mỗi bản có nghi thức chuẩn bị riêng, phép quán tưởng quy y và ruộng phước cũng riêng. Bây giờ dường như người ta có lệ giảng những nghi chuẩn bị theo hệ phái phương Nam vì nó thuận tiện. Tuy nhiên trong việc đọc tụng hàng ngày, thì phải xử dụng bản Con Đường Nhanh.

Trước khi quy y, bạn phải làm pháp quán quy y. Con Đường Nhanh nói về sứ quán tưởng này như sau. Hãy quán trước mặt bạn có một bảo tòa khổng lồ có tám con sư tử lớn nâng đỡ. Nếu quán tòa ấy quá cao, thì tâm bạn sẽ bị trạo

cử, quán nó quá thấp, thì bạn sẽ bị hôn trầm. Cách lý tưởng là quán tòa ấy ngang tầm với khoảng giữa hai lông mày bạn. Trên pháp tòa khổng lồ ấy có năm tòa nhỏ : một tòa ở giữa, bốn tòa ở bốn bên đông tây nam bắc.

Tòa trung ương hơi cao hơn tòa bốn hướng. Hãy quán tưởng đấng đạo sư chúng ta là đức Thích ca Mâu Ni ngồi tòa ở giữa. Ngài tự nhiên là bậc Thầy gốc (bổn sư) giảng Pháp cho bạn. Chi tiết của sự quán tưởng về Phật phải phù hợp với bản kinh bạn đang tụng. Bạn phải tưởng ngài là bậc thầy tự nhiên của mình, vì nhờ thầy mà bạn phát triển được tất cả quả chứng, kết quả của sự tuân theo con đường. Bậc thầy của bạn mang hình dáng đức Thích ca vì Thích ca là Vua của Giáo lý, suối nguồn của Pháp. Bàn tay phải ngài bắt ấn địa xúc có nghĩa sự hàng phục Lục dục thiên, con quý dục vọng (thiên ma). Tay trái ngài cầm bát khất thực đựng nhiều thứ nước cam lộ khác nhau: cam lộ chữa trị mọi bệnh tật để biểu trưng sự đánh bại con quý năm uẩn (ám ma); cam lộ Bất tử có nghĩa sự đánh bại thần chết (tử ma-Yama); cam lộ Trí căn bản vô nhiễm có nghĩa là sự đánh bại con quý si ám (phiền não hay con ma vô minh). Bạn phải nghĩ điều này có nghĩa đức Phật đã dẹp cả bốn con quý ấy đã

từng ám ngài, và giờ đây chúng ta cũng sẽ đánh bại được bốn con quỷ trong chính chúng ta.

Ở trái tim Phật là Kim cương trì; đây là thực thể Tuệ. Nơi trái tim của Kim cương trì có một chữ hum màu xanh, đây là thực thể Định. Bạn phải quán ba thực thể ấy, thực thể này nằm trong thực thể kia. Sự quán tưởng này liên hệ đến mật điển.

Bạn có thể tự hỏi: "Nhiều người đã dạy tôi pháp tu Lam rim. Vậy tôi nên quán vị nào ở hình ảnh trung ương?" Bạn hãy xem như bậc thầy chính của mình, vị nào giúp ích nhất cho dòng tâm thức bạn.

Đức Di Lạc ngồi trên tòa nhỏ hơn về phía tay mặt của Phật Thích ca. Di Lạc được vây quanh bởi những tòa nhỏ hơn, trên đó ngồi những bậc thầy thuộc hệ phái Rộng hay Những Hành vi Quảng Đại. Đức Văn Thù ngồi trên tòa bên trái của Phật. Ngài cũng được vây quanh bởi những tòa nhỏ hơn, trên đó ngồi những bậc thầy thuộc Hệ phái Tri Kiến Sáu Xa. Kim cương trì (Vajradhara) ngồi trên tòa phía sau đức Phật; ngài được vây quanh bởi những bậc thầy thuộc Hệ phái Thực Hành.

Trên tòa trước mặt đức Phật là chỗ ngồi của vị bốn sư bạn trong hình ảnh thông thường

của vị ấy. Bạn không nên quán những khuyết tật của ông, ví dụ ông bị mù. Tay phải ông bắt ấn thuyết pháp, tay trái ông trong tư thế nhập định. Trên lòng bàn tay trái ông có một bình đựng cam lộ bất tử dành cho buổi lễ quán đảnh cầu trường thọ. Hai ấn quyết này biểu trưng thầy chính là Phật, vì thầy có thể dạy Pháp trong khi nhập thiền định về Tánh Không. Dáng điệu giảng pháp cũng khuyến khích cho người môn đệ học tập; dáng điệu ngồi thiền khuyến khích môn đệ áp dụng những gì đã học vào thực hành. Đức Tsongkapa vĩ đại có nói:
Hai việc chính ngăn cản người may mắn
Không thực hành con đường giải thoát'
Là si mê đánh bại tâm trí,
Và thần chết đánh gục thân xác.

Những chướng ngại cho sự tu tập Pháp là si mê vì nó chinh phục tâm trí, và thần chết vì nó chinh phục thân xác. Để đối lại chúng, bậc thầy của bạn làm dáng điệu giảng pháp để ám chỉ sự đánh bại si mê. Bình ban bố thọ mạng và nước cam lộ bất tử ám chỉ sự đánh bại thần chết. Còn nhiều điểm sâu xa khác tôi có thể đề cập là bốn loại thần thông mà bạn có thể thành tựu được nhờ tuân phục bậc thầy, đó là an lạc, tăng trưởng, ảnh hưởng và phần nộ.

Bạc thầy được vây quanh bằng những người mà bạn đã thọ giáo về Pháp, bắt đầu từ người dạy cho bạn đánh vần. Nếu ai hỏi chúng ta số lượng những bạc thầy của mình, ta không thể biết được và phải đếm bằng chuỗi tràng của ta. Nhưng ta lại có thể trả lời nhanh chóng nếu ai hỏi trong túi ta có bao nhiêu tiền. Điều ấy chúng tỏ chúng ta không xem trọng bạc thầy như là gốc rễ của con đường tu tập.

Trong sự quán tưởng này, những thầy nào của bạn mà còn sống thì ngồi trên những tấm tọa cụ; những thầy đã chết ngồi trên tòa sen và đĩa mặt trăng (nguyệt luân).

Chúng ta sẽ dùng từ "Năm bộ loại bạc thầy" vì những bạc thầy trong phép quán này ngồi theo năm nhóm. Những hình ảnh khác của ruộng công đức (phước điền)- từ thần hộ mạng cho đến thần hộ pháp- vây quanh những vị thầy này. Những thần này đứng hoặc ngồi trên những tòa lớn nhất nâng đỡ những tòa nhỏ. Theo truyền thống khẩu quyết của tôn sư tôi, thì những vị trời thiên được xếp ngồi xung quanh năm bộ loại thầy. Đây là theo thực hành của bạc thầy giáo đạo Tsecholing Rinpoche. Những chư thiên ở vòng trong cùng là chư thiên thuộc Mật điển Du già Tối cao. Những vị này được vây quanh bởi những vị thần thuộc Mật

điển Du già (Yoga tantra). Kế tiếp là những vị thần thuộc Mật điển Charya (thiên về Hành - DG) và cuối cùng là Mật điển Kriya (thiên về Quán-DG). Thế là có bốn vòng tròn chư thiên đồng một tâm điểm. Chuzang Lama Geshe Gyatso đặt bốn loại chư thiên ở bốn hướng: chư thiên thuộc mật điển Du già tối cao ở trước, thuộc Mật điển Du già ở bên phải của đức Phật trung ương, vân vân. Theo cách xếp đặt này, trong những bức họa của Chuzang về phép quán ruộng phước, người ta chỉ thấy được chư thiên thuộc mật điển tối cao.

Trong bất cứ trường hợp nào, những vị trời thiên cũng đều được vây quanh bởi những đức Phật trong ứng hóa thân tối thượng. Nổi bật nhất trong nhóm này là một ngàn Phật thuộc kiếp may mắn hiện tại, tám đức Như lai (xem trang ...), ba mươi lăm vị Phật trong Hồng danh Bửu sám, vân vân. Ý nghĩa phép hành trì này là như sau. Có vô số Phật nhưng chúng ta có liên hệ mạnh nhất với chư Phật trong Hiền kiếp này. Chúng ta được biết rằng trong thời đại giáo hóa của Phật Thích Ca Mâu Ni, thì sự cầu nguyện với bảy vị Phật sẽ rất linh ứng. Ba mươi lăm vị Phật trong Hồng danh Bửu sám có năng lực lớn làm sạch tội lỗi và sự phá giới (xem Ngày Thứ Sáu, trang...).

Chư Phật lại được vây quanh bằng những vị Bồ tát, như tám vị Pháp tử kề cận nhất của đức Thích Ca Mâu Ni: Văn Thù, Kim cương thủ, v.v. (xem trang 773). Họ có hình những vị thần nam tánh.

Các Bồ tát được vây quanh bởi những vị Độc giác Phật như 12 vị Duyên giác. Độc giác được vây quanh bằng Thanh văn- mười sáu trưởng lão a la hán (xem tr. 773) vân vân. Tất cả những vị này có hình thầy tu, hiển bày những đức tính của tịnh giới như cầm bình bát, tích trượng và kinh chép trên lá bói. Thanh văn khác với Độc giác ở chỗ nhục kế của họ ít nhỏ cao. Kỳ thực, nhóm này hiện tượng giống như những tướng hảo của chư Phật.

Những vị Thanh văn được vây quanh bởi những nam thần (dakas) và nữ thần (dakinis) như Khandakapàla và Prachandali. Họ có hình dạng giống như mô tả trong mật điển Heruka. Những nam thần nữ thần được vây quanh bằng những Hộ pháp siêu thế, cốt tử là những chúa tể của Pháp thuộc ba phạm vi như đức Mahākala sáu tay, Vaishravana và Kamayama.

Có hai truyền thống khẩu quyết liên hệ bốn đại vương thuộc bốn hướng. Một truyền thống đặt họ trên tòa chính; truyền thống kia

cho họ đứng trên những góí mây ở dưới tòa chính. Lý do như sau. Truyền thống thứ nhất xem họ như những hình tượng phi phạm; truyền thống thứ hai chỉ xem họ như người thế tục. Thật sai lầm khi để vào trong đồ hình quán tưởng này những hình ảnh thế tục không đáng kể như các ma vương. Có lần Lama Tsechogling Rinpoche, một thầy giáo đạo cho một trong những vị Dalai Lamas, trông thấy một đồ hình phước điền kiểu ấy. Nghệ sĩ đã họa hình một ma vương trong số những thần hộ pháp. Rinpoche chỉ tay vào hình ấy mà bảo, "Chẳng thà họa một viên bảo châu như ý thay chỗ cho vị này!"

Quán tưởng những quyển kinh bằng lá bối ở trước mỗi hình tượng trong pháp quán quy y này. Kinh sách tự bản chất đã là châu báu của Pháp sở chứng, dưới hình thức những quyển kinh. Đó là Pháp đã được truyền lại. Những quyển kinh được bọc trong lụa và có đóng dấu màu sắc sỏ. Hãy quán tưởng kinh sách ấy đang dạy Pháp cho bạn bằng cách nói lên những chân lý chứa đựng trong đó.

Có nhiều bản khác nhau về cách quán quy y. Một truyền thống trình bày tất cả Ba ngôi báu thể nhập trong một hình duy nhất là bậc Đạo sư; những truyền thống khác thì trình bày

nhiều hình đứng trên những bực khác nhau theo hàng ngang. Tuy vậy những mô tả trên đây đã có đủ tất cả mọi biểu tượng cần thiết liên hệ đến Ba ngôi báu. Nhưng điều cần chú ý là, phép quán tưởng này không phải theo không gian hai chiều như nhìn một bức họa. Những hình ảnh trong đó cũng không phải chắc nịch như tượng bằng đất sét: đó là những hình hài như rắng cầu vồng mà bản chất là ánh sáng trong suốt rực rỡ. Họ đứng đấy nguyên vẹn toàn thân tỏa ra ánh sáng. Trong quyển Sự Truyền thừa Tạng Luật ta tìm thấy ba hình ảnh ca tụng thân giải ngộ như sau:

Giống như một ngọn lửa có dạng hình người. Giống như cái gì đẩy cả những cái lưới bằng lửa rực rỡ. Giống như một bình chứa bằng vàng ròng bên trong đặt một ngọn đèn dầu. Những hình người ấy đang thảo luận pháp với nhau. Quả thế, có rất nhiều hoạt động đang diễn ra: một vài vị đang đến trong khi những vị khác bỏ đi để làm những công việc khác. Có nhiều cuộc đến và đi, hết như cảnh những viên chức triều đình đang tấp nập vào ra các cổng của một hoàng cung. Những hình ảnh ấy- từ Thích Ca Mâu Ni cho đến những đại vương- đang tỏa ra những hóa thân bằng ánh sáng để cứu độ các hữu tình, trong khi có những hóa

thân khác đang thể nhập vào trở lại bản thân. Mỗi lỗ chân lông của những hình ấy cũng là một cõi Phật. Vân vân. Sự quán tưởng nên thực hành càng chi tiết càng hay.

Bạn cũng nên tưởng tượng rằng những hình ảnh trong ruộng phước này rất hài lòng vì bạn. Như Drubkang Geleg Gyatso nói, thường thường ta không làm những việc mà chư Phật Bồ tát bảo ta làm; ngược lại ta làm những điều mà các ngài bảo ta đừng làm. Bởi thế các ngài không có dịp nào để hài lòng vì chúng ta cả. Nhưng hiện tại, bạn đang làm một vài điều có thể làm các ngài hoan hỉ. Giả sử một bà mẹ có một đứa con luôn luôn hư đốn; nếu nó tình cờ có một lần làm được một việc tốt, thì bà mẹ vui mừng hơn bất cứ gì. Chúng ta cũng thế, vẫn thường xuyên làm điều quấy. Nhưng bây giờ chúng ta lại đang cố mà quán tưởng về Lam rim. Điều ấy làm cho đấng Giác ngộ và chư Bồ tát hoan hỉ hơn bất cứ việc gì khác.

Ngang đây, bạn sẽ tập hợp tất cả những lý do vì sao mà bạn quy y. Bạn làm việc này theo bài tụng sau đây của Jampael Lhuendrub trong tác phẩm Trang hoàng Cổ Hạng Những Người May Mắn:

"Từ vô thủy kiếp, con và tất cả hữu tình, những người đã làm mẹ của con, đã rơi vào các nẻo luân hồi, và từ rất lâu xa đến nay đã trải qua không biết bao nhiêu là thống khổ trong sinh tử nói chung và nhất là trong ba đọa xứ nói riêng. Ngay cả giờ đây cũng khó mà hiểu cho thấu đáo tầm mức sâu rộng của nỗi thống khổ ấy. Nhưng con nay đã được một cái khó được là thân người thuận lợi. Giáo pháp tôn quý của Phật rất khó gặp, mà nay con đã gặp được. Nếu con không đạt thành Phật quả - giải thoát trọn vẹn khỏi cái khổ luân hồi- thì con lại phải chịu đựng dài dài những thống khổ trong cõi luân hồi và nhất là những nỗi khổ trong ba cõi thấp xấu. Năng lực che chở con khỏi đọa vào những khổ ấy hoàn toàn nằm trong tay của bậc thầy và Ba ngôi báu. Bởi thế, vì lợi lạc cho tất cả hữu tình, những bà mẹ của con trong nhiều đời kiếp, con nguyện phải đạt thành quả Phật. Bởi thế con xin quay về nương tựa bậc Thầy và Ba ngôi báu."

Bạn có tập hợp tất cả những nguyên nhân khiến bạn quy y thì bạn mới quy y một cách chân chính. Những nguyên nhân ấy là sự sợ hãi và lòng tin. Sợ hãi là sợ những nỗi khổ tổng quát và đặc biệt của sinh tử. Lòng tin là tin tưởng Tam Bảo có thể che chở bạn khỏi những

thống khổ ấy. Và muốn có sự quy y đặc biệt của đại thừa, bạn cần một nguyên nhân nữa là lòng thương xót những chúng sinh đang quần quai trong biển khổ ấy. Tôi sẽ đề cập đề tài này-nguyên nhân của sự quy y- với nhiều chi tiết trong phần chính của bài giảng.

Bạn quán tưởng mình được vây quanh bởi tất cả chúng sinh trong đó có cha mẹ mình. Họ cùng ngồi với nhau và đang chịu đựng những nỗi khổ đủ kiểu của sự tái sinh luân hồi; tuy nhiên bạn cứ quán tưởng họ như những con người, nghĩa là có thể hiểu và diễn đạt bằng ngôn ngữ loài người. Bạn hướng dẫn cho họ đọc lời quy y tam bảo. Bạn phải tưởng như tất cả hữu tình ấy đang cùng bạn quy y.

Người ta bảo rằng khi bạn đọc lời quy y gồm bốn phần trong những buổi lễ công cộng, bạn phải đọc theo thứ tự, nghĩa là:

Con xin quay về nương tựa bậc thầy. Con xin quy về nương tựa Phật. Con xin quay về nương tựa Pháp. Con xin quay về nương tựa Tăng..v.v.. Nhưng khi bạn quy y trong thời thiền định, bạn phải lặp lại nhiều lần quy y mỗi phần của công thức bốn phần ấy.

Vậy, khi bạn lặp lại nhiều lần "Con xin quy y bậc thầy," thì bạn tập trung chú ý vào năm bộ

loại bậc thầy và làm phép quy y trong khi nhận từ nơi các vị ấy thứ nước cam lồ tịnh hóa. Chẳng hạn bạn sắp đọc một chuỗi lời quy y bậc đạo sư. Trong năm mươi lần tụng đọc đầu tiên, bạn phải quán tưởng nước ấy rửa sạch những tính cách phi pháp nơi bạn, trong nửa chuỗi còn lại bạn quán những tính cách đúng pháp gia tăng. Trong nửa phần tụng đầu, bạn quán tưởng năm thứ cam lộ đủ màu cùng với ánh sáng năm màu sắc (trắng đỏ xanh vàng lục) từ nơi những bậc thầy bay xuống. Cam lộ màu trắng chiếm ưu thế, thâm nhập vào tâm bạn cũng như tâm tất cả hữu tình. Nước cam lộ ấy tẩy sạch tất cả nghiệp chướng mà bạn và chúng sinh đã tích lũy từ thời gian vô thủy, nhất là những hành vi làm hại đến thân thầy, không vâng lời chỉ giáo, làm thầy không an tâm, phỉ báng thầy, không tin tưởng thầy...nói tóm là tất cả những tội lỗi bạn đã tích lũy liên hệ đến thân mình. Tất cả những thứ ấy tuôn ra từ thân thể bạn dưới dạng một luồng khói đen như than, và bạn cảm thấy như mình vừa được tịnh hóa.

Phần thứ hai của sự tụng đọc như sau. Những vật thuộc về Pháp bảo đáng được tăng trưởng chính là những đức tính của thân khẩu ý bậc thầy, nhưng có hình dạng năm loại cam lộ và ánh sáng đủ màu. Lần này cam lộ màu vàng

chiếm ưu thế. Chúng tuôn xuống từ những bậc thầy. Bạn quán tưởng chính bạn và những hữu tình cùng được tăng thọ, tăng công đức và những đức tính của nền giáo lý đã được truyền trao và đã được thực chứng. Đặc biệt là bạn và những hữu tình ấy đều nhận được sự ban phước của thân khẩu ý những bậc thầy.

Bạn làm giống như lúc bạn đọc "Con xin quay về nương tựa Phật." Theo mật điển thì "Phật" có nghĩa là những vị thần bảo hộ thuộc bốn loại mật điển (Tư duy, Hành động, Du già và Tối thượng Du già. DG), Chư Phật thuộc kinh tạng là những hình thức ứng hóa thân tối thượng. Những thứ nước cam lộ để tịnh hóa tuôn xuống từ cả hai hạng Phật (kinh tạng và mật tạng).

Loại tội lỗi người ta tích lũy liên hệ đến chư Phật là: lấy máu từ thân Phật với động lực xấu, phê bình phẩm chất của hình tượng Phật, cầm cố hình tượng, xem hình tượng Phật như những hàng hóa mua bán, phá hủy những biểu tượng của ý giác ngộ (tức là chùa tháp), vân vân.

Một điển hình của loại tội thứ nhất (làm chảy máu thân Phật) là Devadatta (em họ của Phật, có thói ganh tị với ngài) đã xô một tảng

đá khổng lồ đổ xuống nơi Phật (xem Ngày Mười Hai, tr...), làm cho Phật chảy máu. Chúng ta không phạm tội ấy, nhưng phạm những tội kể sau đó.

Khi bạn xem xét hình tượng Phật để tìm lỗi trong công trình làm tượng, ấy là bạn phê bình phẩm chất của tượng Phật. Có lần một tu sĩ Du già cho Atisha xem một tượng đức Văn Thù, và hỏi ngài pho tượng có giá trị gì không, có đáng mua với giá một đồng vàng mà Ronga Gargewa đã cho ông ta chăng. Atisha trả lời, "Một pho tượng của đức Văn Thù thì không bao giờ xấu. Nhưng người nghệ sĩ này quá tồi." Nói cách khác, chỉ nên nói về phẩm chất của nghệ nhân nặn tượng, không nên chỉ ra những lỗi trên chính bức tượng. Cầm cố các hình tượng và kinh doanh về tượng tranh là một cảnh rất phổ thông. Bạn nên tránh làm điều ấy bằng mọi giá.

Trong nửa phần thứ hai của bài tụng, cái phần bạn tặng đức tính của mình, hãy tưởng tượng Mười lục, Bốn vô úy, Mười tám món bất cọng (của Phật) dưới dạng cam lồ đang trút xuống. Còn lại cũng như trước.

Rồi bạn đọc: "Con xin quay về nương tựa Pháp." Những cam lồ tịnh hóa trút xuống từ

những quyển kinh trong sự quán tưởng của bạn. Cam lồ ấy chính là Pháp mà Phật đã chứng.

Những tội lỗi ta tích lũy liên hệ đến pháp là: từ bỏ chánh pháp vi diệu, bán kinh điển, không kính kinh điển, hưởng lợi do sự bán kinh sách, v.v. Chúng ta dễ phạm những tội ấy, và chúng có những hậu quả rất nghiêm trọng.

Từ bỏ chánh pháp là phỉ báng đại thừa, ưa thích tiểu thừa; phỉ báng tiểu thừa khen đại thừa; đem kinh điển chọi với mật điển; đề cao một trong bốn trường phái Phật giáo Tây tạng mà chê bai ba phái kia (Sakya, Gelug, Kagyu, Nyingma), vân vân. Nói cách khác, ta từ bỏ Pháp bất cứ khi nào ta ưa thích giáo lý của trường phái mình theo, chê bai những phái khác. Chúng ta cũng từ bỏ Pháp khi ta dẫm chân lên kinh sách, vứt bỏ kinh sách, v.v. Lại có người còn ngồi lên trên kinh điển. Họ tha hồ mà tích lũy nghiệp ác khi làm như thế. Từ bỏ Pháp là một ác hành rất nặng, như được nói trong kinh Tam muội vương. Nhưng tôi đã đề cập điều này khá chi tiết (xem Ngày thứ Ba, trang 90).

Một ác hành khác cũng cực kỳ nghiêm trọng là việc bán kinh điển, và kinh doanh về kinh điển như những món hàng thông thường.

Bạn không tôn trọng kính điển nếu để kính trên nền nhà không có gì bao bọc, nếu bạn xĩa răng rồi dùng tét răng để dán những mảnh giấy màu vào các trang kính (CT.-một cách làm dẫu của người Tây tạng khi đọc sách), nếu bạn liếm ngón tay để lật những tờ kính, hay để đồ vật trên kính. Những việc như thế cũng là những ác hành rất nghiêm trọng. Khi Atisha trông thấy một người thư ký lấy ngón tay xĩa răng để lấy tét mà dán một mảnh giấy màu trên trang kính, Atisha không thể nào chịu nổi cảnh tượng ấy. Ngài quay sang người tu mặt tông ấy mà bảo: "- thật sai lầm biết bao!" Người ta bảo việc ấy đã kích động tín tâm của người kia đối với Atisha đến nỗi ông ta xin thụ giáo với ngài. Những người thường cầm sách như chúng ta phải hết sức thận trọng, vì chúng ta luôn luôn dễ phạm vào những ác hành ấy.

Nếu bạn xử dụng một vật được mua bằng tiền bán kính, thế là bạn đã "hưởng lợi do sự bán kính sách." Việc này cũng có quả báo nặng nề. Dentoen Kyergangpa là một hành giả uyên thâm về mặt điển Thánh Quan Tự Tại. Cư sĩ thí chủ của ngài một hôm thiếu tiền đã đem bán một bộ kính Bát nhã Bách Thiên Tụng, và thỉnh ngài cùng với ba vị tăng khác đến nhà cúng dường, nghĩ rằng làm như vậy sẽ đổ tội

lỗi. Ông ta dùng tiền bán kính để mua thực phẩm cúng dường. Đêm ấy Kyergangpa đau nặng, và trong khi nhập định ngài trông thấy một chữ A màu trắng di chuyển rất nhanh trong cơ thể ngài, làm ngài đau đớn dữ dội. Ngài khẩn vái những vị thần bảo hộ, và đức Quán Tự Tại hiện ra bảo:

"Ông và mấy người khác đã hưởng lợi do bán một bộ kính. Tội này nặng lắm. Nhờ ông ít nghiệp chướng mà hành vi này có quả báo ngay trong đời hiện tại. Những kẻ khác chỉ có nước đọa địa ngục mà thôi. Bây giờ ông nên chép kinh Bát nhã Bách Thiên Tụng bằng mực vàng để sám hối tội lỗi, và phải dâng quà bánh cúng.

Kyergangpa làm theo lời dạy, và cơn bệnh biến mất.

Khi bạn đến phần quán tưởng tăng thịnh, bạn tưởng tượng rằng Pháp, diệt đế, đạo đế, vân vân, đang trú xuống dưới dạng cam lồ.

Kế tiếp, bạn lặp lại nhiều lần câu: "Con xin quay về nương tựa Tăng bảo." Theo kinh điển, thì Tăng bảo gồm những vị Thanh văn, Duyên giác và Bồ tát. Theo mật giáo thì Tăng bảo gồm những nam thần (dàkas), nữ thần (dàkinis) và những vị hộ pháp. Những cam lồ tịnh hóa tuôn xuống từ những hình ảnh này.

Những tội chương mà bạn tích lũy liên hệ đến Tăng bảo là: phá sự hòa hợp của tăng chúng, ăn trộm phẩm vật cúng cho tăng, chỉ trích tăng, và phá hoại một sự phát tâm cúng bái lễ cho những vị hộ pháp. Bạn có thể cố sám hối những tội lỗi và nghiệp chương mà bạn vi phạm liên hệ đến Tăng bảo, nhưng không bao giờ bạn có thể tránh khỏi hậu quả của nghiệp khi nó chín mùi. Hãy nhớ câu chuyện về bậc thầy Supushpachandra.

”Chú thích: Mặc dù đã biết trước sẽ mất mạng, Bồ tát Supushpachandra vẫn đi đến nước của vua Viradatta để gieo rắc Pháp Phật. Sau khi dẫn dắt nhiều người đến an vui, ngài đã bị ông vua giết chết trong một cơn ghen tức. Về sau vua rất hối hận về hành vi mình và đem di hài của vị Bồ tát để thờ trong một ngôi tháp. Nhưng đã quá muộn, không gì có thể làm cho vị ấy sống lại được.Ừ

Những tội phạm đối với Tăng bảo còn nghiêm trọng hơn cả tội phạm Pháp bảo hay Phật bảo, bởi vì tội này liên hệ tới nhiều người. Chúng ta phải hết sức cẩn thận, vì chúng ta tự do xen lẫn trong tăng chúng nên rất dễ phạm vào vào loại tội này.

Nói một cách chặt chẽ thì người ta chỉ có thể gây tội "phá hòa hiệp tăng" vào thời Phật tại thế mà thôi, cho nên tội này không thể xảy ra trong hiện tại. Tuy nhiên, có nhiều va chạm xảy ra giữa đoàn thể tăng chúng, nên cũng giống như là một sự phá tăng.

Thánh tăng là những vị đã trực ngộ chân không; đó có thể là tại gia cư sĩ hay nam nữ tu sĩ. Bốn chúng phàm phu (chưa trực ngộ chân không) được xem là Tăng già nếu sự giữ giới bốn Biệt giải thoát (Pratimoksha) nơi họ được trong sạch. Nhưng dù thành phần của đoàn thể là phàm hay thánh, họ cũng có thể chia thành hai nhóm ít nhất bốn người một nhóm, do một bất đồng quan điểm nào đó mà một người chủ xướng gây ra sự chia rẽ. Mọi người liên can trong việc chia rẽ này đều cùng dấn tay nhau xuống các đọa xứ, chứ không riêng người gây tội.

Ngày xưa có một vị tiến sĩ phái Kadampa tên là Saelshe đã gây sự bất hòa trong tăng chúng. Về sau, sau khi ông chết, Geshe Dromtoenpa nói rằng nếu Saelshe đệ tử ngài chết sớm hơn ba năm, thì ông ta đã chết như một người duy trì Ba tạng, nhưng ông lại chết quá trễ. Drom nói: "Tu viện Toepur của ông ta đã tàn hại ông." Và theo truyền khẩu của những

bạc thầy Lam rim, thì Saelshe vẫn còn ở trong địa ngục. Nơi chốn xảy ra sự phá tăng được nói là bị thiêu cháy vì tội lỗi ấy: không ai trong tương lai có thể tu chứng tại đây dù có nhập thất tu cả mười hai năm.

Thù hận hay tham ái có thể chia rẽ tăng chúng thành phe nhóm trong đó những thành phần cứ suy nghĩ theo chiều hướng "chúng ta" và "chúng nó" và mong cho phe mình đông hơn. Theo tôi thì đây là nguyên nhân chính gây chia rẽ. Nếu những thành phần tăng chúng không tiến bộ, thì không giúp gì được cho người ta tăng tiến đọc kinh sách, học tập, tư duy; chứ khoan nói tới chuyện giúp cho người đạt thành những định chứng mà họ có thể dùng để từ bỏ những si mê rõ rệt. Sự tệ hại nhất mà việc phá tăng có thể gây ra là làm cho nền đạo pháp suy tàn. Một bản kinh nói:

"Tăng chúng hòa hợp thì an vui hạnh phúc và tìm được sự thoải mái trong đời sống khổ hạnh."

Lời ấy cho ta biết rằng việc chính mà những thành phần trong tăng chúng phải làm, là sống hòa hợp.

"Ăn trộm phẩm vật cúng cho tăng" là tư hữu hóa tài sản của tăng, không trả cho tăng

những thứ thuế đã nhân danh tăng chúng mà đầu, một thành viên trong tăng già xử dụng một vật dành cho tập thể dùng, v.v. Những vị quản lý các tu viện dễ phạm vào những điều này nhất. Có những vị có bốn phận đại diện cho tăng để tiếp xúc với các thí chủ thường quan tâm đến thí chủ nhiều hơn nên có thể bảo thí chủ như sau: "Chúng tôi không cần nhiều như thế này." Nói như thế là một hành vi cướp phẩm vật cúng cho tăng. Dù chỉ lấy bớt của tăng chúng một lát bơ cũng là ăn trộm từ miệng tăng; đây là cái nhân để đọa vào địa ngục Vô gián. Những hình thức khác của sự biển thủ của tăng chúng thì có hậu quả là tái sanh vào các địa ngục xung quanh.

Điều này có câu chuyện về thánh tăng Sangharakshita chứng minh. Khi viếng thăm các xứ rừng trở về, ngài trông thấy một số chúng sinh trong một địa ngục trên bờ biển. Những chúng sinh này có nhiều hình thù khác nhau: kẻ thì giống sợi dây thừng, kẻ giống những bình đất sét, giống cái chổi, cái chày, cái cột nhà, bức tường, ống nước... Tất cả đều đang rên siết, phát ra những âm thanh xé lòng. Tôn giả về bạch Phật và hỏi: "Những chúng sinh ấy đã làm gì mà chịu những quả báo như vậy?" Đức Phật dạy: Những chúng sinh hình giống sợi

thùng và chổi là những người vào thời Phật Ca Diếp, đã giữ lại cho riêng mình xài những sợi thùng và chổi mà người ta cúng cho tặng chúng. Chúng sinh giống cái bình đất sét xưa kia vốn là một cư sĩ ngoại hộ cho tặng. Khi y đang sắc thuốc trong bình đất sét, có một vị tăng nói lời nhận xét châm chọc; ông nổi nóng đập bể cái siêu sắc thuốc. Đây là hậu quả của hành động ấy.

Chúng sinh giống cái chày xưa kia là một tỳ kheo; ông ấy ra lệnh cho một chú tiểu vào phòng mình dùng cối chày để giã một ít ngũ cốc. Chú tiểu đang bận, thưa rằng lát nữa y sẽ làm. Tỳ kheo nổi sân bảo, "Nếu ta mà nắm được cái chày của người, ta sẽ giã người ra, không thêm giã ngũ cốc gì nữa hết." Vì lời nói ác khẩu ấy, vị tỳ kheo đã thác sanh vào địa ngục với hình thù như cái chày.

Những chúng sinh giống bức tường và cột nhà ngày xưa là những kẻ khạc nhổ trong chùa nơi tặng chúng ở. Một số hỉ mũi vào tay rồi quệt lên tường vách, cột trụ trong chùa.

Chúng sinh hình giống cái ống nước có eo lưng rất nhỏ. Đây là hậu quả của nghiệp y đã làm. Lúc còn là một tỳ kheo, y đã bỏ đói chư tăng bằng cách không chia ngay thực phẩm

cúng vào mùa hạ mà lại để cho đến mùa đông mới chia.

Như vậy, nếu bạn lấy vật của chúng tăng mà không xin phép, dù chỉ là một que củi đi nữa, bạn cũng sẽ tái sanh vào một địa ngục cách tử.

"Chỉ trích chúng tăng" nghĩa là dùng lời lẽ gay gắt để thóa mạ những thành phần trong tăng chúng, như nhiếc mắng, vân vân, hoặc trước mặt hoặc sau lưng. Có một bà la môn tên Mānavagaura đã thóa mạ chư tăng trong tăng đoàn của Phật Ca Diếp. Về sau ông ta tái sanh làm một loài thủy quái ở dưới biển. Câu chuyện như sau.

Ở xứ Ấn ngày xưa có năm trăm kẻ chài thường quăng lưới để bắt cá, rùa, v.v. trong sông Dandaka. Một hôm có một loại thủy quái lội vào sông ấy (một phụ lưu phía bắc của sông Hằng). Nó có thân hình khổng lồ. Năm trăm người chài không thể bắt được nó. Họ nhờ những người chặn bò, cắt cỏ, thợ gặt và người đi đường bắt hộ. Hàng trăm người phụ lực kéo con quái vật lên bờ. Nó có mười tám đầu, ba mươi hai con mắt. Hàng trăm ngàn người tụ họp để xem. Trong số ấy có lục sư ngoại đạo và những người theo các giáo phái thời đó. Đức Phật đáng thấy

biết tất cả, liền đi đến nơi ấy để tuyên thuyết về luật nhân quả.

Có những kẻ nhạo báng bảo: "Kia là thánh giả Cồ Đàm, người tự cho mình vượt trên tất cả những cảnh tầm thường của thế tục. Vậy mà ông ấy cũng đến chốn này!"

Những người tin Phật thì nói: "Đức Thế tôn không màng gì những chuyện này, nhưng ngài muốn nhân cơ hội để giảng dạy Diệu Pháp cho dân."

Thế là họ dựng lên một pháp tòa để thỉnh đức Phật an tọa, với đồ chúng của ngài vây quanh. Ngài dùng thần lực khiến cho quái vật nhớ đời trước của nó, và hiểu được tiếng người. Rồi ngài nói với nó: "Người là Mānavagaura, phải không?" Nó đáp, "Vâng, con là Gaura."

"Có phải rằng người đang chịu sự thuần thực của một ác nghiệp nào đó về thân, lời hay ý?"

"Thưa vâng."

"Ai đã dẫn người đi sai đường?"

"Mẹ của con."

"Bây giờ mẹ người tái sanh ở đâu?"

"Trong địa ngục."

"Còn người đã tái sinh vào đâu?"

"Làm súc sinh."

"Sau khi người chết, người sẽ tái sinh vào đâu?"

"Vào địa ngục." Nói xong thủy quái khởi sự kêu khóc.

Đồ chúng của Phật rất ngạc nhiên. Do sự cầu thỉnh của chúng tăng, đức Ananda hỏi Phật quái vật ấy là ai mà lại hiểu được tiếng người và nhớ đời trước của nó. Khi ấy Phật bèn kể câu chuyện sau: Ngày xưa vào thời Phật ca điep, trong triều đại vua Krkin, có vài người bà la môn từ xứ khác đến thách mọi người tranh biện. Một người tên là Gaurashanti đã đánh bại tất cả những người khác trong cuộc tranh luận, nên nhà vua cho ông ta tước hiệu vô địch cho đến ngọn núi nơi ấy cuộc tranh luận diễn ra. Con trai ông ta có tóc hung nên được gọi là Mānavagaura (bà la môn tóc hung). Người này học các học thuật và cũng trở thành một học giả có thể đánh bại những người khác trong cuộc tranh luận.

Đến khi người cha chết, người mẹ sợ người khác sẽ đoạt giải vô địch và những phần thưởng mà người cha đã thắng được trong các cuộc tranh luận. Bà hỏi người con: "Con có thể đánh

bại tất cả mọi người về tài tranh biện không?" Người con nói: "Con có thể đả bại tất cả, ngoại trừ những vị thánh tăng của Phật Ca diếp." Bà mẹ nói: "Con phải đánh bại luôn cả những người ấy." Vì kính mẹ, anh ta đi đến tranh luận với các đệ tử Phật. Anh ta gặp một tỳ kheo hỏi nghĩa một bài kệ nhưng anh không trả lời được. Anh phát sinh tịnh tín đối với Tăng bảo và trở về nhà. Bà mẹ hỏi: "Con có đánh bại được những tỳ kheo không?" Anh trả lời: "Mẹ ơi, nếu ở đây mà có người làm chứng, thì coi như con đã bị thua rồi." - "Này con, thế thì con hãy học kinh Phật." - "Nhưng kinh điển Phật người thế tục không được đọc." - "Thế thì con hãy xin xuất gia làm tỳ kheo; rồi sau khi học thành tài, hãy xả giới hoàn tục." Bà mẹ năn nỉ khiến cuối cùng y phải xuất gia thụ giới, và trở thành một tỳ kheo tinh thông ba tạng. Mẹ y lại hỏi: "Con có đánh bại được những người thánh thiện ấy không?" - "Thưa mẹ, con chỉ được truyền giáo lý; còn những vị ấy không những có giáo lý mà còn có thực chứng nữa. Con không thể đánh bại họ."

"Này con, vậy thì bất cứ tranh luận đề tài gì, con phải dùng những lời nhục mạ mà mắng họ. Những người ấy rất sợ phạm giới làm quấy, nên dù con có nói gì họ cũng sẽ không trả đũa."

Mọi người đứng xem sẽ tưởng là con đã thắng cuộc tranh luận."

Gaura làm như mẹ dặn. Khi tranh luận với các tỳ kheo anh ta nổi cáu bảo: "Ê cái đầu bò! Làm sao người biết được cái gì là Pháp cái gì phi pháp." Y cũng gọi họ là "đầu ngựa," "đầu lạc đà," "đầu lừa," "đầu bò tót," "đầu khỉ," "đầu sư tử," "đầu cọp" vân vân. Y dùng mười tám kiểu nhục mạ khác nhau để mắng các tỳ kheo. Do ác hành ấy, kết quả là y tái sanh làm một loài thủy quái có mười tám đầu.

Đức Phật đã công bố như vậy.

Chê bai những tu sĩ bình thường cũng không nên. Chẳng hạn người ta thường nói: "Những ông thầy tu sa đọa ấy," nhưng như tôi đã nói, không có gì khác nhau giữa một chúng gồm bốn phạm tăng và một thánh chúng. Nói những điều này với đức Di Lạc hay với đức Văn Thù thì cũng không khác gì nhau.

Chúng ta thường đối xử những thành phần tăng chúng của mình quá cộc lốc. Chúng ta nói: "Con quay về nương tựa Tăng bảo," nhưng chúng ta lại làm khác. Tôn sư tôi thường dạy, khi những tỳ kheo ngồi với nhau trong chùa, tất cả họ cần phải xem nhau là nơi nương tựa, là ngôi Tăng mà mình đã quy y. Nhưng trong thực

tế họ không làm vậy, trái lại họ xoi mói lỗi của nhau; và trong bụng họ nghĩ rằng, "Cái ông kia, thầy tu già ngồi ở hàng giữa kia, thật là chúa keo kiệt. Ông nọ, người ngồi sau lưng ông kia, là một người thực hắc ám, nóng tính kinh khủng," vân vân. Họ luôn nghĩ đến thói xấu này thói xấu nọ của từng người trong tăng chúng.

Bạn có thể nghĩ rằng không ai hơn mình, nhưng công thức quy y "Con xin quay về nương tựa Tăng" là áp dụng cho tất cả thập phương tăng chúng. Có lẽ bạn phải đặt công thức quy y riêng cho mình, như: "Con xin quay về nương tựa tăng, trừ ông này, ông kia..." Lama Koenchog Yaenlag nói:

Mỗi khi gặp bạn lành thánh chúng,
Thì hãy nhớ họ là chân thiện tri thức giúp
bạn
trên đường.

Bởi thế, mỗi khi gặp thành phần phàm tăng hay thánh tăng, bạn đều phải xem họ như chỗ quy y, như những người giúp bạn từ bỏ một nơi nguy hiểm.

Trong nửa phần thứ hai của sự quán tưởng, bạn lại tưởng tượng những đức tính về Pháp của bạn tăng tịnh. Tưởng nước cam lồ đang trút xuống; cam lộ ấy là sáu hạnh ba la mật của bồ

tát; mười hai đức thanh tịnh của Thanh văn và Duyên giác; ba môn học tăng thượng; trí căn bản thấy được tánh không mà những nam thần (dàkas) và nữ thần (dakinis) nắm giữ; bốn loại thiện hành mà những vị Hộ Pháp thực hiện, vân vân. Tất cả những thứ ấy có hình dạng của cam lồ pháp thủy.

Khi bạn tụng công thức quy y nhiều lần, bạn quán tưởng cam lồ tịnh hóa đang tuôn xuống theo ba đường: lời dẫn nhập, đoạn dài, và đoạn cuối.

Phần dẫn nhập bạn đọc nhiều lần câu "Con xin quay về nương tựa bậc thầy" và quán dòng cam lộ trút xuống từ cả năm nhóm đồng loạt. Trong đoạn dài, cam lồ lần lượt trút xuống từ mỗi nhóm trong năm nhóm đạo sư. Rồi trong phần cuối cùng, cam lồ lại trút xuống từ tất cả những bậc thầy. Giả sử bạn lần chuỗi để đọc quy y, và mỗi bước một chuỗi, thì tiến trình quy y sẽ cần bảy chuỗi mới xong.

Bạn làm y hệt với ba phần quy y kia của công thức quy y. Chư Phật gồm năm nhóm: chư thần thuộc bốn loại mật điển, và chư Phật trong kinh điển. Năm nhóm Pháp là Pháp của Thanh văn; Pháp của Độc giác; Pháp Đại thừa thuộc kinh điển thông thường; ba loại mật điển Kriyà

(thiên về Quán), Charyà (thiên về Hành), Yoga (Du già); mật điển Tối thượng Du già. Năm nhóm Tăng là Bồ tát; Thanh văn; Độc giác; nam thân nữ thân; và hộ pháp.

Cũng có tục lệ tụng câu "Con xin quy y đạo sư, quy y chư thiên thiên, và quy y Tam Bảo" kèm theo sự quán tưởng những cam lộ tịnh hóa đang trút xuống. Tuy nhiên những kinh sách chỉ dẫn thường không nói rõ ràng về đề tài này.

Chúng ta được biết phép quán nước cam lộ tịnh hóa là một truyền thống mật điển; còn sự phóng quang để tịnh hóa là kinh điển. Nước cam lộ tịnh hóa có thể tuôn xuống theo ba cách: hoặc từ trong một ống đầy ánh sáng, hoặc tuôn xuống trên mặt những hình trụ bằng ánh sáng, hoặc trong một cơn mưa tầm tã.

Kế tiếp, bạn đọc câu sau đây (trích từ tác phẩm Trang hoàng Cổ huyệt Những Người May Mắn của Jampael Lhuendrub):

Cho đến khi giác ngộ, con nguyện quy y
Phật, Pháp và tăng chúng tối thượng.

Do công đức con có được

Nhờ bố thí, vân vân

Xin hồi hướng thành Phật quả để lợi lạc
hữu tình.

Trong phần đầu bạn hãy quy y, rồi sau đó phát tâm bồ đề với lời nguyện "Do công đức con có được nhờ bố thí, vân vân..." Hãy nghĩ trong lòng bạn, "Do công đức căn bản mà con có được nhờ thực hành bố thí, giữ giới, nhẫn nhục, vân vân, con xin đạt thành Phật quả vì lợi lạc cho tất cả hữu tình." Tôi không bàn chi tiết đề tài này ở đây, để về sau sẽ nói làm thế nào để đưa vấn đề này vào trong tim bạn (xem Ngày Mười Hai, trang...). Quy y là giống như trở thành thân dân của một ông vua; phát tâm bồ đề là giống như trả thuế cho vua.

Đến đây, bạn phải quán tưởng kết quả của sự phát tâm bồ đề của bạn, và xem sự quán tưởng ấy như một phần của đạo lộ. Bạn làm như sau. Từ đấng đạo sư Thích ca Mâu ni nổi lên một hóa thân thứ hai của ngài tan biến vào trong người bạn. Bạn đã trở thành Thích ca Mâu ni, nghĩa là thành một vị Phật. Từ thân bạn có vô số Thích ca mâu ni hóa ra và tan vào tất cả hữu tình bấy giờ cũng thành Phật cả, trong tự tánh của họ. Bạn hãy vui mừng mà nghĩ, "Khi tôi phát tâm bồ đề, tôi nghĩ mình sẽ dẫn dắt tất cả hữu tình đến quả vị Phật, Nay tôi đã đạt mục đích rồi."

Sự quán tưởng này giả bày những hậu quả của sự phát bồ đề tâm: giả làm như bạn đã

thành công mỹ mãn trong các mật điển (tantras) và đồ hình (mandalas). Thực hành phép quán này có những lợi lạc tương ứng, nó cũng chứa đựng những điểm then chốt được tìm thấy trong những giáo lý như Trút bỏ Nội dung Sinh tử, hay Tịnh hóa Sáu loài Hữu tình và Chỗ ở của Chúng.

Kế tiếp, bạn thiền quán về bốn vô lượng tâm. Hãy nghĩ như sau: "Nhưng tôi không thực sự đưa tất cả hữu tình đến một trạng thái như vậy được, tôi chỉ có thể làm việc ấy trong quán tưởng. Vậy là lỗi tại đâu? Tại vì tôi yêu những người thân và ghét những người xa lạ." Rồi bạn hãy nghĩ đến những lời của Jampael Lhuendrub trong cuốn Trang Hoàng Yết Hầu Những Người May Mắn trong khi bạn tụng đọc:

Thật tốt đẹp xiết bao, nếu tất cả hữu tình trú tâm xả, không có thân sơ, thương ghét. Mong sao họ đạt đến trạng thái ấy! Tôi sẽ đưa họ đến trạng thái ấy. Xin các đấng đạo sư và chư thần ban phúc cho con có được khả năng làm việc này.

Thật tốt đẹp xiết bao, nếu tất cả hữu tình có được hạnh phúc và cái nhân của hạnh phúc. Mong sao họ có được! Tôi sẽ làm cho họ có được.

Xin các đấng đạo sư và chư thần ban phúc cho con có được khả năng làm việc này.

Thật tốt đẹp xiết bao, nếu tất cả hữu tình thoát khỏi đau khổ và cái nhân của đau khổ. Mong sao họ thoát được! Tôi sẽ làm cho họ thoát được. Xin các đấng đạo sư và chư thần ban phúc cho con có được khả năng làm việc này.

Thật tốt đẹp xiết bao, nếu tất cả hữu tình không bao giờ rời khỏi phúc lạc được tái sinh thù thắng, được giải thoát. Mong sao họ được như thế! Con sẽ làm cho họ được như thế. Xin các đấng đạo sư và chư thần ban phúc cho con có được khả năng làm việc này.

Với những lời ấy bạn mở đầu tiến trình đưa vào tâm bạn bốn Phạm trú hay bốn vô lượng tâm là xả vô lượng, từ, bi và hỉ.

Không phải bạn chỉ phát bốn tâm vô lượng như trên, mà lời tụng ấy còn chứa đựng thêm bốn vô lượng khác trong mỗi vô lượng. Khi bạn nghĩ: "Thật tốt đẹp xiết bao, nếu..." đây là khát vọng vô lượng. Ý nghĩ "Mong sao họ có được!" là sự mong ước vô lượng. Nghĩ rằng "Tôi sẽ làm cho họ có được..." là vị tha vô lượng. Cuối cùng, ý nghĩ "Xin các đấng đạo sư và chư thần ban phúc cho con có được khả năng làm việc này" là

sự cầu xin vô lượng. Đây là truyền thống giải thích khẩu quyết.

Đúng hơn, câu "...tất cả hữu tình, vốn từng làm mẹ tôi..." chỉ áp dụng cho sự phát tâm bồ đề. Như thế, cách lập ngôn này không được dùng trong bài tụng trên vì lý do rằng giáo lý về bốn tâm vô lượng này không cốt để dùng cho sự khai phát bồ đề tâm; thay vì thế, nó cốt làm tăng trưởng khả năng phát bồ đề tâm của ta.

Hãy nói thêm vài điểm về sự phát triển tâm xả. Bạn có thể tăng trưởng tâm bồ đề của bạn nếu nghĩ: "Tôi sẽ thành Phật quả để đưa tất cả hữu tình như những trẻ con ưa tranh cãi, đến trạng thái xả bỏ thân thù." Hoặc bạn nghĩ: "Tôi sẽ thành Phật để đưa tất cả hữu tình đến hạnh phúc- khởi đầu là hạnh phúc do tôi dập tắt lửa địa ngục, và cuối cùng là phúc lạc của sự toàn giác." Hay bạn cũng có thể nghĩ như sau: "Tôi sẽ thành Phật để giải thoát chúng ra khỏi khổ- từ nỗi khổ của địa ngục đến những chướng ngại vi tế ngăn che tuệ giác bồ đề." Mỗi cách trong ba cách trên để phát triển tâm xả đều chứa đựng toàn thể đạo lộ gồm ba phạm vi.

Bạn có thể tự hỏi: "Vậy tại sao phải phát tâm bồ đề trước khi ta luyện tâm trong Phạm vi Nhỏ của đạo lộ?" Nhưng ngay cả khi bạn tu

Phạm vi Nhỏ và Trung bình, bạn vẫn nên theo cách luyện tập này để phát tâm bồ đề của bạn, mặc dù có thể là tâm bồ đề này chưa rõ rệt lắm. Bạn phải tán thán việc ấy ngay từ đầu. Đây là vài ví dụ. Nếu bạn muốn lên đỉnh đèo, trước hết bạn phải có cái tư tưởng muốn lên đấy. Hoặc, khi bạn họa hình một vị thần, trước hết bạn phải định kích thước tấm hình bằng cách vẽ một cái khung, vân vân.

Có hai loại tiến trình nhanh. Loại thứ nhất là sự đạt giác ngộ trong một đời bằng cách tiến nhanh với cỗ xe Ba la mật (Pàramitàyàna, Ba la mật thừa). Loại thứ hai còn nhanh hơn, đó là giác ngộ trong cuộc đời ngắn ngủi mà một người có được trong thời đại suy đồi này (ngũ trước ác thế). Loại thứ nhất thành tựu nhờ phương tiện ba mật điển hạ phẩm; loại thứ hai nhờ phương tiện của mật điển tối thượng trong bốn mật điển.

Còn một cách giải thích khác nữa về hai loại tiến trình nhanh. Loại một là đạt giác ngộ trong cuộc đời ngắn ngủi có được vào thời đại suy đồi này nhờ phương tiện mật điển tối thượng. Đây là một đặc điểm của tất cả bốn trường phái mật tông Tây tạng- Sakya, Gelug, Nyingma và Kaagyü. Loại hai được xem là nhanh hơn, thành tựu bằng cách xem Mật điển

Tối thượng Du già theo khẩu quyết bí truyền của phái Gelug như là huyết mạch của đạo lộ. Nếu bạn thực hành phối hợp những mật chú của Guhyasamāja, Heruka và Yamāntaka, thì bạn có thể đạt giác ngộ chỉ trong vòng mười hai năm. Bất cứ gì trục trặc xảy ra đều do ở người thực hành. Trước khi những hệ phái bí mật này phát triển- nguồn gốc từ đức Tsongkapa vĩ đại- đã có những người có thể thực hành những khổ hạnh lớn lao, như Milarepa, Gyalwa Goetsang, v.v., và họ chỉ cần ba năm để đạt giác ngộ. Lối giải thích này là khẩu truyền từ vị Tổ tướng Tagpupa, ngài lập luận rằng nhiều bậc thầy phái Gelug trong quá khứ như Ensapa và môn đệ, dường như đã thành Phật ngay trong một đời mà không cần phải có những nỗ lực can trường như thế. Họ chỉ có theo truyền thống Con Đường Nhanh về việc làm sao để quy y và phát tâm bồ đề.

Hệ phái Lời Đức Văn Thù ở các tỉnh Trung ương cũng dùng pháp quán ruộng phước tương tự để làm chỗ quy y, như truyền thống tôi vừa mô tả. Hệ phái Phương Nam thì không thế: truyền thống này bàn về một cách quán phước điền khác hẳn, để làm chỗ quy y. Quả thực, đây là một truyền thống khẩu quyết bí mật hoàn toàn khác.

Cách quán của Hệ phái phương Nam như sau. Bạn quán trước mặt bạn có nhiều hoa sen mọc lên từ dưới đất. Chúng mọc giữa những đám mây và cầu vồng rất đẹp, nên chỉ thấy được những chóp đỉnh của hoa sen. Đóa hoa ở giữa lớn nhất, trên đó đức Thích Ca Mâu Ni đang ngồi. Bên phải ngài là đức Di Lạc, bên trái ngài là đức Văn Thù, mỗi vị ngồi trên hoa sen riêng. Vai của hai ngài ngang với vai Phật. Sau lưng đức Di Lạc và Văn Thù an tọa những bậc đạo sư hoặc thuộc hệ phái Hành Vi Quảng Đại hoặc thuộc hệ phái Tri Kiến Sáu Xa. Những bậc đạo sư này ngồi thành hai hàng, vị này sau lưng vị kia, vị đầu tiên ngồi sau lưng đức Di Lạc hoặc đức Văn Thù. Hai hàng đạo sư uốn lại thành hình xoắn ốc vây quanh đức Thích Ca Mâu Ni. Hai đạo sư cuối cùng của hai hệ phái ngồi cạnh nhau. Bạn phải quán mỗi đạo sư ngồi trên một hoa sen. Trước mặt đức Thích Ca Mâu Ni, nhưng hơi thấp hơn một chút, an tọa các bậc thầy của bạn- những bậc thầy từ nơi họ bạn thực sự thụ giáo. Bạn không cần phải quán tưởng Hệ phái Những Thực Hành Phụng Hiến (Consecrated Practices).

Chư Phật ngồi trong hư không trên cao giữa những vầng mây và cầu vồng; sắp thành hình cái quạt xòe ra phía trái và phải của

những bậc đạo sư. Dưới những đức Phật an tọa những vị Bồ tát, Thanh văn, Độc giác, dưới những vị này là các thần Hộ pháp.

Dưới các vị thầy của chính bạn có ba hoa sen nhiều màu. Trên cái hoa ở giữa, có thần Mahakala (Đại Hắc) sáu tay đứng trên một nhật luân (đĩa mặt trời). Ông ta hiện hình Kurukellejnana, là chúa tể của Pháp thuộc Phạm vi Lớn. Bên phải ông là Vaishravana đứng trên một hoa sen và nguyệt luân. Ông ta là Chúa tể của Pháp thuộc Phạm Vi Trung Bình. Bên trái của Mahakala là Kamayama đứng trên một nhật luân và hoa sen. Ông là chúa tể của Pháp thuộc Phạm Vi Nhỏ.

Lý do xem những vị ấy là chúa tể Pháp thuộc ba Phạm vi là thế này. Hình dạng Kurukellejnana của đức Mahakala kỳ thực là Quán tự tại, hiện thân của tâm đại bi của tất cả chư Phật khởi lên dưới hình thức một vị thần hộ pháp. Ý nghĩa ở đây muốn nói, người ta sẽ phát triển nhanh chóng tâm từ và tâm bi trong khi theo Phạm Vi Lớn nếu ta nương tựa vào vị thần này. Trong Phạm Vi Trung Bình, người ta phải thực hành cốt yếu ba môn học tăng thượng mà nhất là tăng thượng Giới. Đại vương Vaishravana đã hứa trước Phật sẽ bảo hộ Luật tạng và sự trì Giới. Nếu người ta nương tựa vị

thần hộ pháp này, thì sẽ phát triển được những phần ấy của đạo lộ trong dòng tâm thức của mình. Ông vua Pháp Yama (Diêm vương) biểu trưng tính vô thường của mọi tái sanh; ông cũng phân loại các hạng người theo luật nhân quả và theo tội phước người ta đã làm. Nếu ta nương tựa vị thần hộ pháp này, ta sẽ dễ dàng phát triển thực chứng vào Phạm vi Nhỏ- nghĩa là thực chứng về vô thường, nhân quả, vân vân.

Đây là cách bạn liên hệ với những vị thần hộ pháp khi họ dẫn dắt bạn qua đạo lộ. Có vô lượng điều bí mật sâu xa về cái cách những bậc thầy, chư thiên thiên, vân vân, thúc giục bạn trên đường, đưa bạn đi nhanh đến giác ngộ. Đức Văn Thù giảng dạy những điều này cho Tsongkapa, nhưng ở đây chưa phải lúc để bàn đến.

Những thần hộ pháp khác đứng hai bên ba vị chúa tể của Ba Phạm Vi này. Tòa sen của ba ngài cao thấp khác nhau, tòa của Mahākala cao nhất.

Phương pháp để vào trong tim bạn sự quy y và những sự khác cũng như trên. Hệ phái đặc biệt này có thêm một đoạn cầu khẩn như sau: "Hỏi bậc thầy và ba ngôi Báu, con xin quay về nương tựa và đánh lễ các ngài. Xin ban phước

cho dòng tâm thức con." Đoạn này căn cứ trên
chỉ giáo khẩu truyền của Sakya Rinpoche vĩ đại.

Ngày thứ năm

Pabongka Dorje Chang đề cập vấn tất cách làm thế nào để khởi lên những động lực tốt. Ngài trích dẫn lời Long Thụ (Nàgàrjuna):
Thật ngu ngốc nếu vút đồ hôi thối
Vào một bình chứa bằng vàng ngọc
Nhưng còn ngu hơn nữa là phạm tội
Sau khi đã được sinh làm người.

Bạn chỉ nên lắng nghe giáo lý này sau khi đã khởi động lực thích đáng theo đúng cách. Pháp mà bạn sắp được nghe là Pháp sẽ đưa những người may mắn đến ngang hàng với chư Phật.

”Khi ấy Rinpoche nhắc lại những tiêu đề ngài đã giảng:

Tiêu đề chính thứ tư của Lam rim là:
”Trình tự theo đó những Đệ tử phải được giảng dạy Những Chỉ dẫn Thực thụ.” Tiêu đề này có

hai tiêu đề phụ: một là cách phụng sự bậc thầy. Trong pháp hành trì đặc biệt này có sáu nghi lễ chuẩn bị cần theo. Tôi đã giảng sáu nghi lễ chuẩn bị theo một bài giảng ngắn gọn, nghĩa là Con Đường Nhanh. Hôm qua tôi đã nói đến ba nghi lễ đầu tiên. Nghi lễ thứ tư như sau.

1.1.4. Khẩn cầu ruộng phước

Như đức Tsongkapa vĩ đại có nói, khi tâm ta rất chậm lụt,- nghĩa là học mà không nhớ, suy tư mà không hiểu ý nghĩa, thiền quán mà không phát sinh được gì trong dòng tâm thức- thì chúng ta nên nương tựa vào năng lực của ruộng phước.

Chúng ta bị đè nén bởi một lớp nghiệp chướng sâu dày; ta lâm vào tình trạng tuyệt vọng vì không nhớ được những danh từ đã học, quán sát mà không hiểu sâu ý nghĩa, thiền định mà không thực chứng được điều gì trong tâm thức. Nhưng nếu ta khẩn cầu phước điền đặc biệt này, tích lũy công đức, và thanh lọc nghiệp chướng, thì chúng ta sẽ đạt kết quả. Đức Tsongkapa vĩ đại hỏi đức Văn Thù nên theo phương pháp nào để mau phát sinh thực chứng trong dòng tâm thức. Văn Thù nói phải tập trung vào sự phối hợp ba điều: cầu xin bậc thầy của mình; xem thầy không khác chư thiên thiên

trong khi cố gắng tích lũy công đức; và tiếp tục chính yếu là đưa vào nội tâm những đề mục thiền mà mình hành trì.

Vậy sự xây dựng kho công đức và thanh lọc chướng ngại sẽ làm thuần thực dòng tâm thức bạn. Bạn sẽ không phát sinh thực chứng nếu bạn cố đưa vào nội tâm những đề tài thiền quán Lam rim mà không cầu khẩn sự ban phước của Phước điền; dù bạn có kiên trì bao nhiêu, bạn cũng chậm tiến một cách thảm hại. Nhưng nếu bạn làm thuần thực dòng tâm thức, bạn sẽ phát sinh thực chứng rất nhanh, không khó nhọc, và những lỗi lầm của bạn sẽ chín rất nhanh (nghĩa là, thọ quả báo ngay hiện tại-DG chú) như là bạn nặn cho mủ chảy ra hết. Những thiện đức của bạn cũng chín rất nhanh và sẵn sàng cho bạn hưởng, như trái chín trên cây đến thời rụng. Đức Tsongkapa vĩ đại đã nêu gương cho chúng ta với sự tích lũy công đức và tịnh hóa bản thân tại Oelga Choelung bằng cách lễ bái, dâng cúng mandala vũ trụ, vân vân. Sau đó ngài có một linh kiến về đức Long Thọ và bốn đệ tử của vị này. Một trong những đệ tử ấy - Buddhapàlita- ban phước cho Tsongkapa bằng cách đặt trên đầu ngài một quyển luận số bằng Phạn ngữ của Buddhapàlita nhan đề Sự Tâm Cầu Phật Quả. Ngày hôm ấy Tsongkapa muốn

đọc luận số này, và khi đọc đến chương mười tám, ngài triển khai thực chứng về tri kiến vô cấu mà phái Prasangikas đã nói. Ngài đã đọc luận này nhiều lần trước đây nhưng rõ ràng là lần này dòng tâm thức của ngài mới thuần thực để thực chứng.

Có nhiều chuyện xảy ra như thế trong đời các bậc thánh quá khứ. Je Kaelzang Taenzin là một trong những bậc thầy đã thừa kế Pháp này. Một ngày kia khi sắp đến làng Hrunghpa ở Dagpo để đọc kinh tại một nhà gia chủ, Ngài xin Kaelzang Kaedrub một quyển kinh để đem đi, và được trao tuyển tập của phái Kadampa trong đó có bài ca Kim cương dựa trên pháp luyện tâm. Vừa khi đọc bài ấy, ngài chân thật phát tâm bồ đề trong dòng thức. Hôm sau, lúc khấn cầu ruộng phước ở nghi lễ chuẩn bị, đọc đến đoạn gọi tên những tác giả của Lam rim mở đầu bằng "Hỏi những bậc hiền thánh, những người luôn thương yêu săn sóc tất cả hữu tình...", ngài bỗng nghe một cảm giác nóng bỏng nơi trán.

Như vậy, khi dòng tâm thức chúng ta đủ thuần thực, ta có thể đột nhiên triển khai thực chứng do một hoàn cảnh tâm thường nhất. Như Dolpa Rinpoche nói:

"Nếu bạn can đảm xây dựng những kho công đức, thanh lọc bản thân cho hết những nghiệp chướng, và khẩn cầu những bậc thầy và chư vị thần linh, thì bạn sẽ phát khởi được những thực chứng tưởng chừng như không bao giờ phát khởi được dù có nỗ lực một trăm năm. Như thế đấy là các pháp hữu vi : chúng không phải luôn luôn cố định."

Và những bậc thánh trong quá khứ đã cho lời chỉ giáo khẩu truyền này trong truyền thống: "Bạn giống như một hạt giống không có chất ẩm khi bạn không xây dựng kho công đức." Vậy sự tích lũy công đức, sự thanh lọc bản thân, và cầu khẩn phước điền là những việc cốt tử. Những người trong các tu viện lớn không chỉ có tranh biện suốt buổi: họ còn tụng kinh rất nhiều trong những cuộc hội họp, thực tập tranh luận, vân vân. Người ta phải xem trọng những việc này, vì chúng cốt để tích lũy công đức và thanh lọc nghiệp chướng.

Bạn cầu khẩn ai để tích lũy công đức và thanh lọc bản thân? Bạn cầu khẩn Phước điền. Phép thiền quán về ruộng phước bởi thế là chính yếu, nên nó có riêng một tiêu đề. Danh từ "phước điền" có nghĩa pháp quán này là một thửa ruộng phì nhiêu để xây dựng kho công đức của bạn. Người ta đánh giá cao một thửa ruộng

thông thường vì nó cho mùa gặt tốt; còn ruộng phước đem lại năng lực lớn lao cho những sự tích lũy công đức, thanh lọc bản thân, và cho sự khấn cầu của bạn. Bởi thế bạn phải xem trọng phần quán phước điền này. Một thửa ruộng thông thường chỉ sản xuất một ít gạo lúa. Ruộng công đức sẽ sản xuất hậu quả của vô số năng lượng từ những hạt giống nhỏ li ti. Ruộng đất chỉ có thể trồng trọt vào một vài thời tiết trong năm; còn ruộng công đức (phước điền) thì luôn luôn sẵn sàng để được trồng trọt bằng những hạt giống của sức khỏe và hỷ lạc. Thật đáng tiếc xiết bao nếu bạn để cho ruộng này khô cằn vì không gieo hạt giống công đức nào trong đó. Như đức Tsongkapa vĩ đại có nói:

Có kinh dạy rằng: "Ruộng thánh linh này-nguồn suối của tất cả sức khỏe và hạnh phúc-luôn luôn sẵn sàng để gieo trồng những hạt giống sức khỏe và hạnh phúc vào mọi thời tiết và mọi mùa. Bởi thế bạn hãy cuốc lật thửa ruộng này bằng cái cày đức tin." Thật đáng tiếc xiết bao nếu người ta bỏ trống thửa ruộng này, không làm gì với nó.

Và:

"Chúng ta không xem trọng ruộng công đức, thửa ruộng tối thượng, như chúng ta xem

trọng những thừa ruộng thông thường. Chúng ta không hành xử đúng cách."

Nếu sự cầu khẩn ruộng công đức là chuyện cốt tử đến thế, thì bạn có thể tự hỏi, "Tôi phải khởi sự làm sao để làm việc này?" Bởi thế tôi sẽ giải thích tiến trình này, khởi đầu bằng lối giải thích trong tác phẩm Con Đường Nhanh về ruộng công đức, vì mỗi bản văn Lam rim nói một cách khác nhau về nghi thức chuẩn bị.

Ở điểm này các bạn có thể tự hỏi, "Trước khi tôi có thể khởi sự quán ruộng công đức, tôi phải giải tán pháp quán quy y. Làm sao tôi làm chuyện này, vì những sách chỉ dẫn không nói rõ?" Quả thế có ba chỉ giáo khác nhau về sự giải tán pháp quán quy y, những chỉ dẫn này không được bàn một cách minh bạch để cho bạn một vài lối thoát. Những chỉ dẫn này là : pháp quán quy y trở thành ánh sáng vàng nghệ tan vào khoảng trống giữa hai lông mày của bạn; hoặc bạn tưởng tượng pháp quán trở thành một sự trống rỗng không có trung tâm; hoặc toàn thể hình tượng quán quy y đều thăng hư không, và sau khi bạn quán ruộng công đức ở dưới đó, bạn hòa nhập pháp quán quy y vào ruộng công đức khi đã đến lúc cho những thực thể trí giác đi vào ruộng. Những chỉ dẫn này được để mơ hồ như thế để bạn phải thụ giáo bằng khẩu truyền.

Bước đầu để quán ruộng công đức là sự thánh hóa mặt đất. Bạn đọc lời sau đây (trích từ quyển *Trang Hoàng Yết Hầu Những Người May Mắn*):

Xin cho mặt đất khắp nơi
Không còn sỏi đá gai gổc
Bằng phẳng như lòng bàn tay,
Có bản chất của ngọc lưu ly
Nhưng vẫn mềm dịu.

Bạn đừng có nghĩ tưởng rằng tất cả những gì sau đây diễn tiến trong phạm vi căn phòng chật hẹp của bạn. Bạn quán mặt đất rộng bao la, như thể bạn đang đứng giữa một bình nguyên bát ngát. Mặt bằng ấy phẳng lì, hoặc làm bằng vàng ròng nạm những hoa văn bằng ngọc lưu ly, hoặc làm bằng ngọc lưu ly nạm vàng. Mặt bằng này rất mềm mại khi chạm tới, và trở lại hình dáng cũ khi hết chạm.

Mặt bằng ấy sờ đến là đầy phúc lạc. Rải rác đó đây những cây báu, nhiều giống chim thần đang đậu trên cây hót lên diệu pháp. Có nhiều ao hồ với đáy trải cát bằng vàng ròng. Toàn thể bình nguyên này được vây quanh bằng những núi ngọc ngà châu báu. Hãy quán theo trong Kinh Nói về Sự Trãi Bày Ruộng Thanh Tịnh. Mặt bình nguyên này thật toàn hảo về

môi trường, không bị hỏng vì những vết nứt rạn hay hầm hố.

Khi ấy bạn phải dâng đồ cúng. Trong thực tế bạn chỉ có thể cúng bầy chén nước và thắp một cây hương, nhưng nếu trong thiên định bạn quán tưởng toàn thể đất trời đầy những phẩm vật cúng dường- như của Bồ tát Phổ Hiền- bạn sẽ được công đức tương xứng với sự dâng cúng ấy. Như Kinh Hoa Nghiêm nói: "Phần lớn vật cúng dường là những tàn lọng..." Nghĩa là những thứ bạn cúng dường là tàn, lọng, tràng phan bảo cái v.v. Bạn cũng nên cúng thêm hoa, hương, đèn, trầm, thực phẩm, v.v. Chẳng hạn, thực phẩm thì phải được quán là có nhiều hào quang vây quanh. Nên đọc thần chú biến hóa thành nhiều đồ cúng hoặc chú cúng dường:

Om nama bhagavate, vajra sara
pramardane tathagātaya, arhate samyaksam
buddhaya, tadyathā, om vajre vajre, mahā vajre,
mahā tejra vajre, mahā vidya vajre, mahā
bodhicitta vajre, mahā bodhi mandopa
samkramana vajre, sarva karma àvarana
vishodhana vajre svàhà.

Người ta bảo nếu bạn tụng thần chú này thì một số lượng khổng lồ phẩm vật dâng cúng sẽ mưa xuống trên chư Phật -những đấng Chiến

thắng- và các Pháp tử của ngài, mặc dù bạn chỉ có thể cúng rất ít vật phẩm có thực.

Rồi bạn hô triệu năng lực của chân lý (trích từ quyển Trang hoàng Yết Hầu... của Jampael Lhuendrub):

"Do sự thật về Ba Ngôi báu, do năng lực ban phúc của tất cả chư Phật Bồ tát, cùng với năng lực thành tựu hai thứ tích lũy của các ngài, do năng lực của sự thanh tịnh bất khả tư nghì của pháp giới, nguyện cho tất cả vạn pháp trở thành chân như."

Khi bạn đọc, "...nguyện cho tất cả vạn pháp trở thành chân như," sự quán tưởng của bạn trở về chân như- dù bạn quán tưởng lớn hay nhỏ đến đâu.

Bây giờ đến phần bàn về tiến trình thực sự quán ruộng phước. Theo bản kinh Con Đường Nhanh, có hai cách quán ruộng phước. Một cách theo những bài giảng ngắn gọn; cách kia theo bản văn Cúng Dường Đạo sư- một chỉ giáo kỳ diệu rút từ tác phẩm Những Quyển Sách Thần Diệu Của Phái Gelugpas. Pháp hành trì này là pháp thiền du già (yoga) của Gyelwa Ensapa và Choekyi Dorje, một bậc hành giả vĩ đại khác. Họ đạt đến sự hợp nhất với chân lý chỉ trong một đời bằng cách nương vào pháp quán dâng

hiển, tuệ giác và thiền định, thực thể này lồng vào bên trong thực thể kia.

Ở điểm này hãy tụng (rút từ Trang Hoàng Yết Hầu...):

Trong không gian, đại lộ mà chư thân xử dụng,

Được thấy như là phối hợp của phúc lạc và Tánh không

Giữa những đồ cúng dường của Phổ Hiền

Như những lớp mây trùng trùng điệp điệp,

Có cây ước trang hoàng bằng lá hoa và trái.

Trên đỉnh cây có một bảo tòa rực rỡ năm màu;

Trên bảo tòa một đóa sen to lớn

Với những vàng nhật nguyệt,

Trên đó an tọa vị thầy gốc của tôi

Người đã ba lần tử tế với tôi.

Ngài tự bản chất vốn là tất cả chư Phật;

Nhưng mang dáng vẻ một thầy tu áo vàng

Với một gương mặt, hai bàn tay

và một nụ cười tỏa rạng.

Bàn tay phải của thầy bắt ấn thuyết pháp;

Tay trái bắt ấn nhập định

Trong khi cầm một bình bát đựng đầy cam
lô
Ngài mặc ba thứ Pháp y màu vàng chói
Đầu đội mũ học giả hiền trí màu vàng.
Nơi tim ngài là Thích Ca Mâu Ni và Kim
Cương Trì
Dưới dạng một mặt hai tay đang cầm
chuông và kim cương chùy
Ngài cùng ngồi với Dhatvoshvari;
Họ thưởng thức vừa đại lạc vừa Không tánh
Họ mang trang sức quý giá và thiên y lụa
là.

Ở điểm này, tâm thức bạn nắm được trí
tuệ cốt tủy về sự bất khả phân giữa đại lạc và
Không tánh; trí tuệ này mang hình dạng của hư
không, "đại lộ mà chư thần xử dụng." Trong
khoảng không ấy, bạn làm pháp quán ruộng
phước. Lý do bạn làm bước đầu tiên này là để
thấy được vạn pháp như một hợp nhất giữa đại
lạc và chân không. Ở đây tôi có thể bàn nhiều
điều thâm thúy về cách thức bạn xác tín với
mình về phúc lạc và chân không liên hệ đến ý
nghĩa của thần chú evam (như thị) rồi trong sự
thấu hiểu ấy, bạn xuất hiện như một vị trời.
Nhưng vì trong thánh chúng ở đây có nhiều
người chưa được khai thị vào mật pháp Tối

thượng Du già, cho nên thật chưa phải lúc để bàn những chuyện ấy, và tôi chỉ có thể nói đến chùng này mà thôi. Dù sao các bạn cũng phải quán những đồ cúng của đức Phổ Hiền trên những lớp mây trời như sóng cuộn.

Ở giữa mặt đất báu ấy có một cái hồ sữa trong đó có một cây ước đứng, làm bằng bảy thứ quý: rễ bằng vàng, thân bằng bạc, cành bằng lưu ly, lá bằng thủy tinh, hoa bằng hổ phách, cánh hoa bằng ngọc bích, và trái bằng kim cương. Tất cả mọi thành phần của cây ấy, ví dụ rễ cây, đều có số lượng bằng số bảy nhân lên nhiều lần. Cây ấy làm thỏa mãn tất cả ước muốn của bạn đồng lúc và đúng như bạn mong. Tiếng xào xạc của lá cây cũng nói lên bốn pháp ấn là vô thường, vô ngã, khổ và niết bàn. Một bảo tòa đứng ở giữa thân cây trên một đóa hoa khổng lồ, tòa ấy được nâng bởi tám con sư tử có ý nghĩa như sau. Chư đại Bồ tát hóa hình sư tử và đồ pháp tòa này để tỏ sự tôn kính, v.v.; và cũng như sư tử là chúa tể các thú vật trong rừng, Phật là chúa tể của tất cả trời thần và ngoại đạo ở thế gian. Có tám con sư tử để tượng trưng tám của cải, và chúng hợp thành bốn đôi để ám chỉ Bốn Vô úy.

Phía trên bảo tòa này có mười một tòa sen. Tòa càng cao thì khoảng cách càng lớn giữa hai

tầng tòa. Tòa trên chót đỉnh có bốn cánh. Một nhật luân làm bằng thủy tinh quý giá an vị trên gương sen. Một nguyệt luân làm bằng thủy tinh an vị trong nhật luân. Hai đĩa tròn này giống như hai mặt da trống.

Hoa sen biểu trưng sự từ bỏ. Nó mọc trong bùn nhưng không nhuốm mùi bùn. Sự từ bỏ cũng thế, không bị nhiễm bởi những lỗi lầm của sinh tử. Mặt trời làm chín cái chưa chín, nên nhật luân biểu tượng cho hậu quả chín mùi mà Bồ đề tâm tuyệt đối (nghĩa là trí tuệ thấy được Tánh không, xem Ngày Hai Mười Hai, trang...) có được trong dòng tâm thức của ta. nh sáng trắng của mặt trăng làm dịu cơn nóng bức; vầng nguyệt luân tượng trưng cho bồ đề tâm tương đối (nghĩa là tâm mong cầu giác ngộ)- một cái gì bản chất trắng bạch, làm tiêu tan cảm giác hận thù. Những tòa sen bởi thế được làm bằng ba thành phần ấy để biểu trưng rằng những hình đứng trên ấy đều là những bậc Thầy của ba căn bản của đạo lộ. Hoa sen cũng tượng trưng cho Phạm vi Nhỏ và Trung Bình, Nhật luân, Nguyệt luân tượng trưng cho Phạm vi Lớn.

Kế tiếp bạn phải quán nhân vật chính ở trên tòa sen này. Ai là nhân vật chính trong Ruộng phước của pháp Cúng dường Đạo sư? Người thì nói đó là Tsongkapa, người thì cho là

bốn sư của hành giả, người lại gọi vị ấy là "Vị Thầy trong pháp Cúng Dường Đạo sư." Nhưng ngài được gọi là "Lama Lozang Tubwang Dorje Chang." Ngài có danh hiệu "Lama" (thầy) vì là bốn sư của bạn; danh hiệu "Lozang" vì là Tsongkapa (pháp danh của ngài là Lozang Dragpa); "Tubwang" vì là đấng đạo sư Thích ca Mâu ni của chúng ta; và "Dorje Chang" vì là Phật Kim cương trì (Vajradhara). Bởi thế ngài là cả bốn, nhưng bốn cương vị này không rời nhau. Đây là nhân vật chính trong pháp quán ruộng phước. Điều này có nghĩa là bốn dòng tâm thức khác nhau phối hợp hay không? Thực sự không phải vậy, vì làm sao ta có thể nhập bốn dòng làm một! Cả bốn vốn dĩ là một ngay từ đầu. Chúng ta có thể nghĩ đây là những dòng tâm khác nhau, nhưng có những chứng cứ trong kinh luận chứng minh cho bạn thấy cả bốn chỉ là một.

Bốn vị là một thực thể duy nhất. Nhưng với chúng ta, Kim cương trì màu xanh, cầm kim cương chùy và chuông, mặc y phục của báo thân Phật; Thích Ca Mâu Ni có đầu cạo, đi chân không, mặc y phục của Ứng thân Phật. Thế nên chúng ta không bao giờ liên kết hai ngài với nhau. Điều ấy không đúng. Đức Phật hiển bày ứng thân tối thượng (thắng ứng thân) của ngài

mỗi khi ngài thuyết tạng Luật hay tạng Kinh. Khi ngài dạy tạng Mật, thì ngài hiển bày thân Kim cương trì. Lại nữa, khi ngài dạy mật điển Guhyasamāja, ngài xuất hiện dưới dạng Kim cương trì có ba đầu sáu tay. Khi giảng dạy mật điển Heruka ngài hóa hiện thành thân Heruka có bốn mặt mười hai tay. Vân vân. Ngài hóa hiện vô số thân hình phù hợp với kinh điển hay mật điển ngài đang dạy, nhưng ngài vẫn là Thích Ca Mâu Ni. Như vậy Thích ca và Kim cương trì tuy hai mà một, đây không phải là hai dòng tâm khác nhau. Khi Thích Ca Mâu Ni không còn một đệ tử nào trực tiếp nữa, thì ngài nhập Niết bàn. Nhưng ngay cả về sau đó, ngài vẫn xuất hiện nhiều lần ở Ấn làm những hiền giả và thánh giả, giảng dạy Pháp dưới những hình thức ấy. Trong lần truyền giáo đầu tiên tại Tây tạng, ngài hóa làm Shāntarakshita, Padmasambhava, vân vân để giảng Pháp. Trong lần truyền giáo thứ hai trên đất Tây tạng, ngài hóa thân làm nhiều học giả hiền trí để dạy Pháp: Atīsha, Je Tsongkapa, vân vân. Nhưng Je Lozang Dragpa tự bản chất là một với Thích ca Mâu Ni.

Đức Phật dạy rằng trong đời vị lai, Thích ca Mâu Ni- Kim cương trì sẽ hóa hình làm

những đạo sư vào thời mà năm thứ suy đồi
thắng thế.

(Chú thích của DG: "ngũ trước ác" năm thứ
suy đồi là:

1. kiếp trước- thời đại dơ uế- nghĩa là vào
cuối một thời kiếp, thì mọi sự đều xấu, thường
gọi là thời hắc ám so với đầu thời kiếp gọi là
thời hoàng kim thì cái gì cũng tốt.

2. kiến trước, là cái thấy hay quan niệm dơ
uế, "điên đảo" như vô thường cho thường, khổ
cho là vui, v.v.

3. phiền não trước, là nhiều tham sân si
hơn ở đầu thời đại.

4. chúng sinh trước, nghĩa là những gì
sanh ra vào thời mặt pháp đều nhuốm ít nhiều
những sự dơ uế này nên không thù thắng như
vào thời hoàng kim.

5. mạng trước là mạng sống ngắn ngủi, chỉ
trên dưới một trăm năm, không thọ như đầu
thời kiếp.)

Bạn có thể tự hỏi, "Vậy ai là hóa thân của
Thích ca-Kim cương trì, người được xem là đang
làm việc để cứu tôi?" Bạn không cần phải tìm
đâu xa hơn ngoài vị thầy của bạn. Mật điển
Shrikhasama nói:

Tất cả những vị ấy đều là hiện thân của năm vị Phật thiên.

Họ xuất hiện dưới nhiều hình thức hóa thân Cũng như nhiều tấm ảnh khác nhau của một người.

Họ vẫn là hiện thân của cùng một nguồn đại lạc.

Họ cùng cảm thức một nguồn đại lạc ấy Nhưng khoác nhiều hình dạng khác nhau.

Bạn có thể hiểu đoạn trích này theo nhiều cách. Nó có thể áp dụng cho sự tách riêng về thân thể trong giai đoạn viên mãn; hoặc bạn có thể áp dụng nó vào cái cách mà bạn nên thờ bậc thầy như sau:

Giả sử một vũ công dẫn đầu (trong một cuộc lễ ở tu viện) mặc phục trang màu đen đội mũ đen xuất hiện, người ta sẽ la lên: "Đấy là Hắc Mạo" nhưng đấy chỉ là vũ công. Rồi khi y vào hậu trường, khoác mặt nạ của Diêm vương mà đi ra, người ta sẽ hô: "Đó là Diêm vương." Nhưng kỳ thực cũng là một vũ công ấy, mặc dù tên gọi và trang phục có khác. Phật hay Kim cương trì cũng vậy, xuất hiện dưới dạng Thích Ca Mâu Ni, Je Tsongkapa, hoặc bậc thầy của chính bạn. Tất cả những vị này chỉ là một.

Bạn phải quán tưởng nhân vật chính của ruộng phước với niềm tin chắc như thế. Vị nhân vật này đã được danh hiệu là "Lama Lozang Tubwang Dorje Chang." Nhưng ngài còn nhiều hơn thế nữa, "Ngài, tự bản chất, là tất cả chư Phật." Bạn phải tin chắc rằng bậc thầy là một thực thể chứa đựng tuệ giác cốt yếu của tất cả chư Phật hiện thân trong một hình hài vật lý duy nhất. Tôi sẽ bàn chi tiết điều này trong đoạn nói về phụng sự một bậc thầy.

Nếu không hiểu thấu đáo những điều ấy, thì những phép quán của bạn về Du già đạo sư cũng chỉ là một mớ tư duy mờ nhạt, dù bạn thiền định nhiều đến đâu đi nữa. Chúng ta đọc thấy câu sau đây trong Những Giai Đoạn Lớn Của Đạo Lộ:

"Ta nên hiểu những điều nói trên đây là chỉ giáo nổi tiếng về thiền pháp gọi là Đạo sư Du già. Nhưng sẽ không ăn thua gì nếu người ta chỉ thiền quán về đề mục ấy vài lần mà thôi."

Sự tụng đọc đề cập ba sự tử tế của bậc thầy. Theo truyền thống kinh tạng, đó là: giới pháp, truyền thụ, và giảng kinh. Trong truyền thống mật điển, đó là cho những pháp quán đánh chính yếu, bàn mật điển, và chỉ giáo.

Chúng ta nói "ba lần tử tế" vì ta nhận cả ba thứ ấy từ một bậc thầy.

Bên ngoài, nhân vật chính có hình dạng của Phật, Tsongkapa vĩ đại- một tu sĩ khoác y vàng. Cái y đặc biệt này có màu hơi đỏ, đó là màu tím y ngoài cùng ngài mặc. Tay phải ngài bắt ấn thuyết pháp; tay trái ngài cầm bình bát đầy nước cam lồ trong khi bắt ấn nhập định. Ngón cái và ngón trỏ cả hai tay đều cầm những cọng sen xanh đang nở tròn vẹn, những cánh hoa ngang tầm vai ngài. Gương trí tuệ dựng trên đóa hoa ở bên phải ngài. Đầu gương bốc lửa. Một quyển Bát Nhã Bát Thiên Tụng ngồi trên đóa hoa bên trái ngài; quyển kinh này tự nói lên nội dung của nó. Bạn cũng có thể tưởng tượng quyển kinh ấy là quyển bạn đang chuyên môn trong việc học, quán tưởng và thiền định của bạn.

Ba y ngài mặc có màu vàng hoe. Có ba loại màu vàng: vàng nghệ, vàng hơi đỏ, và đỏ. Những màu này đi với cái khăn quàng của ngài, y trên không tay, và y dưới. Ngài đội mũ học giả màu vàng; cái mũi nhọn của nó dựng đứng. Tất cả những màu sắc này hàm ẩn nhiều chuyện, nhưng sẽ mất quá nhiều thì giờ nếu bàn về chúng. Bạn hãy đọc những chi tiết này trong

những bài giảng về pháp Quán Một Trăm Vị Thần cõi Đâu suất và pháp Đạo sư Du già.

Hãy quán Thích ca ngồi trong tim Tsongkapa, Kim cương trì ngồi trong tim Thích ca. Trong tim Kim cương trì an tọa thực thể của định là âm HJM màu xanh. Những hình ảnh này không phải là những thực thể tách rời ngồi cạnh nhau, như một dây pháp khí. Thích ca được đặt trong tim Tsongkapa để chứng tỏ rằng bậc thầy bên ngoài dường như có hình dạng một thầy tu, mà bên trong chính là Thích ca Phật. Và Kim cương trì ngồi trong tim Thích ca để chứng tỏ rằng bậc đạo sư bí mật là Kim cương trì. Chúng ta nói "ba thực thể ngồi trong tim của nhau," nên bạn có thể tưởng rằng chỉ có ba hình ảnh trên đây là đủ. Tuy nhiên, hai vị đầu là những thực thể dẫn thân hành động, còn Kim cương trì là thực thể trí tuệ, Vậy, cần phải đặt một chữ HUM màu xanh nơi tim vị ấy dùng để ám chỉ đây là một thực thể của thiền định. Pháp quán ba thực thể này là một trong những chìa khóa sâu xa nhất của mật điển, nên tôi không dám bàn ở đây.

Bài tụng tiếp tục như sau: (trích từ Trang Hoàng Yết Hầu...):

Thầy tôi có những tướng quý và tướng phụ
Tỏa ra hàng ngàn tia sáng

Một áng cầu vòng ngũ sắc bao phủ ngài.
Ngài ngồi thể hoa sen; năm uẩn thuần tịnh
của ngài
Là năm vị Phật thiên;
Tứ đại của ngài là bốn bà vợ;
Giác quan, mạch máu, bắp thịt và khớp
xương ngài
Thực sự là những Bồ tát; những lỗ chân
lông
nơi ngài
Là hăm một ngàn La hán;
Chân tay ngài- chư thần phần nộ.
Những tia sáng từ thân thể ngài là thần
bảo hộ
các phương.
Đế Thích, Phạm thiên và chư thiên khác
Đều lạy dài dưới chân ngài. Xung quanh
ngài
an tọa:
Những bậc thầy của tôi, rất nhiều vị thần
hộ mạng,
Mandala của họ, chư thiên tùy tùng thị giả
họ,
Chư Phật và Bồ tát,
Nam thần Dakas và những thần Hộ pháp.

Tất cả ba cửa (thân khẩu ý-DG) của họ đều có dấu ấn kim cương.

Những tia sáng hình lưới câu tỏa ra từ những chữ HUM nơi họ.

Dem lại những thực thể trí tuệ từ chỗ ở tự nhiên

Bồng tan hòa vào nhau không thể phân biệt,

và đọng lại.

Bạc thầy ngồi kiết già. Bàn quán năm uẩn của ông (xem Ngày Hăm Hai, trang...) là năm Phật thiên, v.v. Pháp thiên này rút từ mật điển gốc của mandala về thân của Guhyasamāja. Tôi sẽ bàn vấn tất về điểm này. Chỉ giáo này nói chi tiết trong Chuỗi Hoa Kim Cương, mật điển bình giải về Guhyasamāja. Pháp thiên hiện tại của chúng ta cũng giống như mandala thân của đức Guhyasamāja ba mặt sáu tay. Nếu bạn không quán nổi, thì cứ quán theo hình ảnh một mặt hai tay như nói trong các mật điển Du già. Sắc uẩn (biểu tượng) của bạc thầy trải từ nhục kế (đỉnh đầu nhô cao) cho đến chân tóc của ngài; uẩn này trong bản chất chính là Phật Tỳ lô giá na. Thọ uẩn của thầy trải từ đường tóc xuống đến yết hầu; uẩn này trong bản chất

chính là đức Phật A Di Đà. Vân vân, (như tả trong mặt điển Guhyasamāja).

Như thế, năm uẩn, biểu trưng của năm Phật thiên, ngồi chồng lên nhau. Mỗi nhục kế của ngài ngồi dưới chạm vào đáy tòa sen của vị Phật thiên ngồi trên. Hãy phát khởi phép quán này từ nơi rốn của thân thể bậc thầy- như cái lõi của một thân cây. Bốn đại của thầy được biểu trưng bằng bốn bà vợ ôm lấy năm vị Phật. Tám Bồ tát - Địa tạng (Kshitagarbha)vân vân-tượng trưng cho mạch máu, bắp thịt, khớp xương cũng như sáu căn của thầy. Những mạch máu và bắp thịt của thầy bản chất chính là Di Lạc, đang ngồi trên nhục kế của thầy. Phổ Hiền ngồi trên tám khớp xương chính. Bài tụng không nói rõ năm bà vợ Kim cương- Kim cương sắc (Vajrarùpà), v.v.- nhưng cũng như trong mandala thân của Guhyasamāja, họ đang giao hợp với một số Bồ tát nam tánh này.

Bản văn nói "những lỗ chân lông nơi ngài là hăm mốt ngàn La hán." Những vị La hán này không phải là thanh văn hay duyên giác, mà là La hán đại thừa, nghĩa là những vị Phật thánh. Quả thế mỗi lỗ chân lông của nhân vật chính này là một cõi Phật. Hãy tưởng trong những cõi này, có vô số Phật đang thực hành mười hai hạnh: vị thì đang hàng ma, vị thì đang

chuyển Pháp luân, vân vân. Đây là ý nghĩa câu "tất cả cõi Phật hiện ra trong một thân Phật." (Xem ngày Mười Hai, trang...). Một mặt điển về đức Thánh Quan Tự Tại cho ta biết danh hiệu từng cõi Phật trong những lỗ chân lông ấy, cũng như danh hiệu đức Như lai ngự trong ấy. Bạn phải áp dụng chỉ dẫn này cho tất cả hình ảnh Phật. Phần nhiều bản văn đưa ra con số hai mươi một ngàn, nhưng con số thật sự thì không nhất định.

Hãy quán mười vị thần phần nộ trên mười đoạn của tứ chi ngài, ví dụ thần Diêm vương (Yamàntaka) trên bàn tay phải.

Bây giờ có năm vị thần ở trái tim của hình trung ương. Họ được định vị trí như sau. Lớn nhất là A Súc bệ (Akshobhya- Phật thiên). Thích ca an tọa trong trái tim của vị này. Kim cương trì ở trong tim của Thích ca. Nữ thần Màmakì ngồi trước mặt A Súc bệ, trong dáng giao hợp với ngài. Văn Thù (một trong tám vị Bồ tát) ngồi sau lưng A súc bệ, mặt hướng về trước.

Thân thể của nhân vật chính tuôn ra những đạo hào quang, đầu mỗi hào quang có những hóa thân như chư thần bảo hộ bốn hướng, vân vân. Quán tưởng những vị chư thiên

vĩ đại như Phạm vương, Đế Thích lạy dài dưới chân của nhân vật chính.

Mặc dù có thể bạn không quán được tất cả những hình ấy một cách rõ rệt cho lắm, song điều cốt tử là đạt đến niềm xác tín rằng năm uẩn của bậc thầy của bạn, bốn đại, sáu giác quan, v.v. của ông thực sự là năm Phật thiên, bốn bà vợ, chư thần phần nộ, vân vân. Thế đấy là cách bạn quán tưởng hình ảnh chính yếu. Bây giờ hãy nói đến cách quán tưởng quyển thuộc của ông ta.

Những luồng ánh sáng tuôn ra từ tim của nhân vật chính. Vài luồng đi về phía tay phải và tỏa rộng ra- trên đó an tọa những bậc thầy thuộc Hệ phái Hành Vi Quảng Đại; những luồng sáng khác thì đi về phía trái và tỏa rộng cho những vị thầy thuộc Hệ phái Tri kiến Sáu Xa. Một vài luồng đi về phía trước cho những ông thầy đã đích thân dạy bạn giáo lý; những luồng khác đi về phía sau- những vị thầy thuộc Hệ Phái Dâng Hiến ngồi trên ấy, nhưng hơi cao hơn những nhóm khác.

Bây giờ, có nhiều điểm sâu sắc tôi có thể nói về cách bạn sắp xếp những vị hành giả thuộc Hệ phái Dâng Hiến. Những vị nổi tiếng nhất của dòng này là Kim cương trì, Tilopa,

Nàropa, Dombhpa, Atisha, vân vân. Nhưng, như Drubkang Geleg Gyatso đã nêu, những vị thuộc hai hệ phái kia đã truyền xuống hệ phái Dâng Hiến từ một bậc thầy này đến bậc thầy khác không để cho truyền thống bị thoái hóa. Bởi vậy ta không cần phải quán thêm một hệ phái nữa. Trái lại Kardo Lozang Gomchung tuyên bố rằng Hệ phái Dâng Hiến gồm những thành phần thuộc các dòng dõi của Guhyasamàja, Heruka và Yamàntaka. Je Ngagwang Jampa và Lama Yongdzin Rinpoche cho rằng dòng này gồm hai hệ phái chính: Mười sáu Droplets của phái Kadampas và dòng Bí mật của Hoàng mạo phái (Gelugpa). Đức tôn sư tôi đã cho một lời chỉ giáo sâu sắc để phối hợp những cách giải thích khác nhau ở trên. Bây giờ tôi sẽ trao lại cho các bạn không giữ lại một điều gì. Hãy quán một hàng thẳng đứng gồm những nhân vật trong nhóm này, đứng sau nhân vật chính. Tất cả những hình ảnh trong hàng này - trừ Kim cương trì ở trên hết- đều có hình dạng đức Văn thù, khởi đầu với chính Văn thù, và xuống dần cho đến vị thầy của bạn. Bên phải hàng dọc này là những bậc thầy của mật điển Guhyasamàja và Yamàntaka. Mỗi hệ phái trong hai hệ này có hàng dọc riêng. Bên trái của đức Văn Thù là những hệ phái của mật điển

Heruka và mật điển Mười sáu Drops. Mỗi hệ này cũng có hàng dọc riêng. Je Sherab Gyatso cũng mô tả một sự sắp xếp tương tự trong những trước tác của ngài. Có nhiều chỉ dẫn khác nữa, nhưng muốn biết thêm chi tiết bạn phải tra cứu Quyển Sách của Phái Kadampas, những tác phẩm của Kachen Namkha Dorje về Cúng Dường Đạo sư, những bài giảng ghi âm của thầy giáo đạo Tsechogling về pháp Cúng dường Đạo sư, những tiểu sử của những bậc thầy trong hệ phái theo pháp hành trì này, và những trước tác đã nói trên của Sherab Gyatso.

Còn có một chỉ dẫn truyền khẩu rất đặc biệt về cách làm thế nào để sắp xếp những bậc thầy thuộc trường phái Kadampas cũ và mới (xem Ngày Thứ Sáu, trang,,). Chùng ấy cũng đủ về cách quán tưởng các bậc thầy.

Kế tiếp, tòa sen ở tầng thứ nhất có bốn cánh. Hãy đặt ba mươi hai vị thần thuộc Kim cương bộ của A Súc bộ thuộc nhóm Guhyasamāja trên cánh hoa mặt trước; mười ba thần thuộc mật bộ Yamàntaka đứng trên cánh hoa bên phải của Guhyasamāja; 62 thần thuộc mật bộ Heruka (theo bản của Luipa) ở trên cánh hoa bên trái. Chín vị thần của mật bộ Hevajra (theo bản Kàpàlin) đứng trên cánh hoa phía sau.

Theo một truyền thống khác, bạn quán Guhyasamāja- cha đẻ của mật bộ- đứng trên cánh hoa bên phải của nhân vật chính. Chư thần thuộc Heruka - mẹ đẻ của mật bộ- đứng bên trái nhân vật chính. Chư thần thuộc Yamāntaka - mật điển có đủ tất cả điểm then chốt của hai mật điển cha và mẹ- đứng trên cánh hoa giữa ở trước mặt nhân vật chính.

Trong bất cứ trường hợp nào, bạn cũng phải quán toàn thể mandala (đồ hình) của mỗi mật bộ cùng với chư thần trong đồ hình. Nếu điều này quá sức bạn, thì hãy quán chư thần chính yếu và toàn bộ quyển thuộc mà không cần quán mandala của họ. Nếu chuyện này bạn cũng không thể làm, thì hãy quán chư thần chính yếu mà thôi.

Ở tầng thứ hai phía dưới, hãy quán chư thần khác thuộc pháp Tối thượng Du già, với thần Kālachakra ở mặt trước. Chư thần của mật điển Du già ở tầng thứ ba. Chư thần thuộc mật điển Hành động (Charya) đứng ở tầng thứ tư. Chư thần thuộc mật điển Kriyā (thiên về Quán-DG) ở tầng thứ năm. Trên tầng thứ sáu, chúng ta có chư Phật dưới dạng ứng thân thù thắng. Tầng thứ bảy là những Bồ tát, thứ tám Duyên giác, thứ chín thanh văn. Thứ mười là những

nam thân nữ thân. Và ở tầng thứ mười một, hãy quán chư thần hộ pháp.

Những chủng tự biểu tượng cho thân khẩu ý giác ngộ có thể nhìn thấy trên ba điểm của thân thể các hình tượng trong ruộng phước: một chữ OM màu trắng bản chất của kim cương thân và Phật Tỳ lô giá na, nằm trên đỉnh đầu các vị ấy; một chữ AH màu đỏ biểu tượng kim cương ngữ và Phật A Di Đà nằm ở yết hầu; và một chữ HUM màu xanh biểu tượng Kim cương ý và Phật A Súc bệ nằm ở tim. Mặc dù bài tụng không nói rõ, chúng ta được biết phải có chữ SVÀ màu vàng nằm ở rốn: đây là bản thân đức Phật Bảo sanh; và một chữ HA màu lục phải nằm ở hạ bộ của mỗi hình tượng: đó là bản thân Phật Amoghasiddha hay Bất không thành tựu. Ba kim cương trên chỉ đặc biệt chư Phật mới có. Bởi thế, bạn phải xem tất cả ruộng phước bản chất đều là chư Phật- cả đến những vị Thanh văn, Duyên giác, vân vân ở đáy cũng đều là những hình ảnh chư Phật hóa thân. Và bạn cũng phải hiểu rằng tất cả không trừ một vị nào, đều là những hóa thân của bậc thầy của bạn.

Chúng ta còn phải phát triển ba thái độ đối với ruộng phước: tính rõ rệt của những hình tượng hiện ra đập vào mắt, chúng ta xem tất cả

như là có thật, và tin tưởng rằng thật kỳ diệu để cúng dường các vị ấy.

Sau khi quán tưởng như vậy xong, bạn hãy triệu thỉnh những thực thể trí tuệ ấy. Kỳ thực các vị ấy không cần phải triệu thỉnh, họ đã hiện ra trước mặt bạn khi bạn quán tưởng. Một kinh nói: "Chư Phật sẽ hiện ra trước mặt bất cứ ai cố hết sức quán tưởng các ngài."

Trong khi tranh luận chúng ta thường nghe lời cả quyết rằng "không một chỗ nào mà trí Phật không soi đến." Chúng ta phải xử dụng tốt những lời cả quyết ấy. Chúng ta có thể sẵn sàng so sánh điều này với một nhận xét của mật tông: đối với những thực thể đã đạt đến phúc lạc của sự hợp nhất, thì thân giác ngộ và ý giác ngộ đã trở thành một thực thể duy nhất.

Chỉ trong một sát na, nhất thiết trí của Phật

Đi khắp phạm vi của mọi cái khả tri

Bất kỳ nơi đâu mà trí Phật soi đến

Thì ở đấy cũng có thân của Phật.

Nghĩa là: nơi nào Nhất thiết trí của Phật lan đến thì thân giác ngộ của Phật cũng lan đến. Chúng ta chỉ cần cố quán tưởng chư thần trong Ruộng phước, thì chư thần sẽ hiện ra

ngay trước mặt ta. Nhưng ta không trông thấy được các ngài chỉ vì nghiệp của chúng ta và những chướng ngại phát sinh từ đấy. Điều này được chứng minh bằng những câu chuyện về cách Asanga (Vô trước) thấy được đức Di Lặc, hay cách Chandragomin thấy được đức Quán Tự Tại. Vậy, chư Phật Bồ tát hiện ra trước chúng ta một cách không cần dụng công nỗ lực, cũng như bóng trăng hiện rõ trong những cái chậu để giữa trời. Ngay khi ta vừa quán tưởng, là chư Phật đã đến với ta, có điều là ta không thấy được các ngài. Cũng tương tự như ta không trông thấy rồng và phi nhân sống trong những hố sâu và những nơi khuất nẻo.

Nhưng tùy theo thái độ bạn có xem như các ngài đích thân hiện đến với bạn hay không mà bạn được công đức hay không. Bởi thế, không những bạn phải triệu thỉnh để khỏi sợ những vị ấy-chỗ nương tựa của bạn- không đến, mà bạn còn triệu thỉnh để ổn định sự quán tưởng của bạn.

Khi ấy bạn đọc như sau (trích từ Trang Hoàng Yết Hầu...):

Hỏi chư vị che chở mọi hữu tình,
Hàng phục Ma vương và quyến thuộc ma,
Người biết mọi sự và biết một cách toàn hảo

Hỏi chư Phật Thế tôn và tùy tùng các ngài
Xin hãy đến đây. Ja hùm bam hoh:
Các ngài trở nên bất khả phân với những
bồ tát.

Khi bạn tụng những lời trên, hãy nghĩ:
"Chư vị trong ruộng phước đều có những đức trí
tuệ, từ bi và năng lực. Bởi thế, như trong
chuyện về Madadhabhadri, tất cả các ngài đều
đang hiện đến trong một đám diễn hành bất
tận và kỳ ảo." Đồng lúc ấy, ánh sáng tỏa ra từ
tim các vị trong ruộng phước. nh sáng này soi
thẳng đến tim chư Phật ở mười phương, và từ
mỗi vị Phật tuôn ra những phước điền tròn vẹn.
Tất cả những phước điền này hòa tan thành
một ruộng phước duy nhất đứng trên hình ảnh
bạn quán lúc đầu. Ruộng này lại tỏa ra nhiều
loạt đầy đủ những thực thể trí tuệ, và những
loạt đầy đủ này lại tan vào trong mỗi vị ở trong
ruộng phước của bạn. Bạn quán tưởng rằng mỗi
thành phần trong phước điền của bạn giờ đây tự
bản chất thể hiện hoàn toàn chỗ quy y của bạn.

Nếu chúng ta làm pháp quán này, thì về
sau ta sẽ không nói những lời bình phẩm giá trị
về ruộng phước; đấy cũng là một điều tốt cho
tương lai khi chúng ta thực sự du hành trên đạo
lộ và hưởng những quả của đạo lộ.

Cũng nên thêm rằng, đây là một truyền thống mật tông, nên khi ta hấp dẫn những thực thể trí tuệ thì họ đến, vì họ có sự gắn bó với những thực thể dẫn thân thực hành; và khi ấy ta làm cho họ hoan hỉ với những sự cúng dường của ta.

Kế đến ta làm lễ tắm rửa cho những vị ấy. Rửa phước thì không dơ uest vì tội lỗi, nghiệp chướng, bụi đất, vân vân, nhưng người xưa nói: "Pháp thân là vô cấu; nhưng để phụng sự ngài và để tỏ lòng kính ngưỡng của con..." Nói cách khác, ta làm lễ tắm Phật là để tịnh hóa bản thân ta khỏi các nghiệp chướng, vv.

Có nhiều cách để quán cái nhà tắm nhưng vì pháp đặc biệt này liên hệ đến Mật điển Tối thượng Du già, nên theo đây thì nhà tắm có bốn cửa lớn và những mặt tiền trang hoàng lộng lẫy như những cung điện ở trung tâm một mandala mật tông. Cái nhà chỉ có một tầng, mái được chống đỡ bằng bốn trụ làm bằng những vật quý báu. Trong tòa nhà thì trần được trang trí bằng một tàn lọng đầy ngọc trai. Giữa nhà có một cái ao tắm. Đáy ao bằng lưu ly có trải một lớp vụn vàng ròng, phần giữa nhô cao như một cái mu rùa. Những chi tiết về trang trí khác giống như thường tả trong các mật điển của pháp Tối thượng Du già. Có đủ bực tắm dành cho tất cả

những thành viên trong ruộng phước; từ ba phía có những lối đi dẫn đến những bụi tắm ấy, mỗi lối đi có bốn bụi cấp. Một bức tường thấp làm bằng ngọc báu vây quanh tòa nhà; trong tường có một lỗ hổng nạm ngọc để chứa những y phục sẽ được cởi bỏ của chư vị trong ruộng phước. Hãy quán những y phục mới mà bạn sẽ dâng cúng cho ruộng phước, bồn chứa nước tắm, v.v. Nếu bạn có dụng cụ cho nghi lễ tắm rửa, thì hãy dùng cái bình bát để biểu trưng cái ao tắm. Đổ một ít nước từ cái bình quán đảnh của bạn vào trong bát. Gạch hai đường ngang trên tấm gương lễ của bạn bằng nước lấy trong bình, dùng lông chim công thường trang trí bình mà vẽ; xong làm hai đường thẳng đứng để lập thành chín ô vuông. Lấy thêm nước trong bình mà vẽ những cái chấm: một chấm ở ô vuông trung tâm, và mỗi phương trong bốn phương chấm một chấm, chứa trắng những ô ở bốn góc. Cái bản kê hình vuông ấy tiêu biểu cho nhà tắm; năm chấm là ngũ bộ Phật thiên. Kế tiếp hãy tụng:

Đây là nhà tắm thơm tho
Nền bằng thủy tinh trong sáng
Cột nhà sáng đẹp tuyệt trần
Làm bằng đủ thứ châu ngọc
Trang trí với tàn lọng ngọc trai.

Ngay sau khi Phật ra đời
Chư thiên tắm rửa thân ngài;
Nay con cũng dùng nước chư thiên
Để tắm rửa thân các đấng Thiện Thế.
Om sarva tathàgata abhishekata samaya
shriye àh hùm.
Thân ngài sinh từ mười triệu đức hạnh và
tuyệt hảo
Lời ngài làm thỏa mãn hi vọng của vô lượng
hữu tình.
Ý ngài thấy biết tất cả đúng như thật:
Con xin tắm rửa thân ấy của Thích ca- Kim
cương trì.
Om sarva tathàgata abhishekata samaya
shriye àh hùm.
Con tắm rửa những thân thể của hệ phái
Hành động Quảng đại
Con tắm rửa thân thể của Hệ phái Tri kiến
Sâu xa
Con tắm rửa thân thể của Hệ phái Hành
động
Dâng hiến
Con tắm rửa thân thể những bậc thầy trong
hệ phái con theo.

Om sarva tathàgata abhishekata samaya
shriye àh hùm.
Con tắm rửa thân chư Phật, những bậc đạo
sư của chúng con,
Con tắm rửa thân của Thánh Pháp, đáng
che chở cho chúng con,
Con tắm rửa thân của Tăng, những vị cứu
tinh của chúng con.
Con tắm rửa thân của Ba Ngôi Báu, nơi
nương tựa của chúng con.
Om sarva tathàgata abhishekata samaya
shriye àh hùm.

Lúc mới khởi sự đọc đoạn trên, bạn hãy
quán ruộng phước bay xuống nhà tắm, hoặc
quán các ngài đang sử dụng các bực cấp đi đến
nhà tắm, đồng thời bạn đọc câu chú trên, và
quán ba nữ thần để hầu hạ mỗi vị trong ruộng
phước. Một nữ thần rửa trán của thân Phật,
một thoa dầu, và một đem dâng y phục mới.
Trong khi họ tắm rửa, bạn tưởng tượng nữ thần
đầu tiên lấy nước từ nơi ao để đổ lên thành viên
của ruộng phước mà bà hầu; tâm của phước điền
phát sanh đại lạc trong khi điều này xảy ra.

Sau khi tắm, thân thể các ngài được lau
khô với bài kệ và chú sau đây:

Con lau những thân thể các ngài với thứ vải
vô song-
Sạch sẽ và thấm nhuần hương chọn lọc.
Om hùm trăm hinh àh kàya vishodhanaye
svàhà.

Pháp này phù hợp với nghi lễ sám tịnh cổ
truyền. Loạt nữ thân thứ hai lau khô chư vị
trong ruộng phước tại năm điểm trên thân
thể họ: trán, yết hầu, tim, và hai vai- vì tất
cả nước trên thân các ngài đã đọng lại trên
những điểm này. Các ngài không cần lau từ
đầu xuống chân như chúng ta khi tắm. Kế
đến là xúc dầu thơm. Hãy đọc:

Con xúc dầu thân thể sáng chói của Mẫu ni
-Sáng chói như vàng ròng khéo luyện-
Với những thứ hương chọn lọc
Mà hàng tỳ thế giới có được để hiến dâng.
Nước thơm có màu vàng ròng,
mùi vô cùng dễ chịu, và tuyệt đối không lây
nhảy.

Rồi bạn tưởng tượng loạt nữ thân thứ ba
dâng y phục mới. Đọc:
Do lòng tin kiên cố của con,
Con xin dâng thiên y -mềm, nhẹ,

Mông- cho ngài, người đã thành tựu
Thân kim cương bất hoại.
Xin cho con cũng được thân kim cương.

Mỗi nhân vật trong ruộng phước nhận y phục thích ứng: y của thần an lạc, hoặc của thần phần nộ. Hãy tưởng tượng Dromtoenpa nhận một tấm y xanh trong lót lông chồn, và một cái nịt lưng quấn sáu vòng quanh eo lưng ngài. Làm việc này là một điều rất tốt.

Rồi các nữ thần dâng phước điền những thứ trang hoàng thích hợp. Đọc:

Tất cả chư Phật đều đã được trang sức một cách
tự nhiên

Bằng những tướng quý và vẻ đẹp,
Các ngài không cần đồ trang sức khác,
Nhưng con vẫn dâng lên ngọc ngà đẹp nhất
Để tất cả hữu tình sẽ có được
Cái thân đủ tướng quý như ngài.

Khi ấy các vị trong ruộng phước trở lên lại
chỗ ngồi của họ; trong khi bạn đọc:

Vì chư Phật thương xót tất cả chúng sinh và
con ,

Nên con xin ngài hãy lưu lại
Bằng thần lực

Bao lâu con còn dâng của cúng dường.

Những y phục cũ mà các vị ruộng phước bỏ trong lỗ hổng bức tường trước khi xuống nhà tắm, bây giờ trở thành ánh sáng màu trắng tan vào giữa hai lông mày bạn. Hoặc bạn cũng có thể tưởng tượng đại diện của sáu loài tái sinh tiến đến xin chia phần những di vật ấy. Có sáu đường nước chảy ra từ nơi ao tắm, đưa nước tắm đến sáu cõi. Hãy tưởng tượng nước ấy tẩy trừ hết đau khổ của các hữu tình. Và hãy quán tưởng nước ấy biến thành phẩm vật cung cấp cho nhu cầu của mọi người. Rồi quán nhà tắm, vân vân, tan vào hư không.

1.1.5. Dâng lời cầu nguyện bảy phần và một mandala thế giới- Những pháp hành chữa mọi điểm then chốt để tích lũy công đức và thanh lọc bản thân.

Geshe Dolpa nói:

Nếu bạn can đảm xây dựng những sưu tập công đức, thanh lọc những nghiệp chướng, và cầu khẩn các bậc đạo sư và chư thần, thì bạn sẽ phát triển được những thực chứng tương không bao giờ chứng được dù có tu trăm năm; như thế

đây là các pháp hữu vi: chúng không cố định.
Một ngày kia bạn sẽ chứng được.

Nghĩa là, điều cốt yếu là xây dựng kho công đức. Những thực hành pháp cầu nguyện gồm bảy thành phần và dâng cúng mandala thế giới là then chốt của tiến trình xây dựng này. Những thực hành này thật thiết yếu cho toàn thể sự tu tập của bạn.

Một số người xem nhẹ những thực hành này vì nghĩ, "Nó chỉ dành cho những người không thể thực hành những đức hạnh lớn lao," hoặc "Đấy chỉ là một thực hành dẫn nhập, nó không cần thiết cho những thực hành chính yếu." Nhưng không phải vậy; trong kinh giáo cũng như mật giáo không có cách nào tốt hơn để thanh lọc bản thân hơn là xây dựng kho công đức và tịnh trừ nghiệp chướng bằng cách làm sự cầu nguyện gồm bảy thành phần trước ruộng phước vô thượng, tức là bậc thầy của ta, chư Phật và chư Bồ tát. Trong mật tông, sự cầu nguyện gồm bảy thành phần lại còn quan trọng hơn nữa. Bốn hạng mật điển bàn về bảy thành phần này một cách đầy đủ; và chúng ta được biết ngay cả trong những giai đoạn "phát sinh" của mật điển Tối thượng Du già, hành giả cũng phải tích lũy công đức và thanh lọc chướng ngại bằng cách làm sự cầu nguyện gồm bảy thành

phần trước ruộng phước, nghĩa là dâng lễ, cúng dường, v.v. Đức Tsongkapa vĩ đại- hiện thân của đức Văn Thù- đã thực hành tích lũy công đức và tịnh hóa bản thân tại Oelga, và kết quả là ngài đã khai triển được tuệ giác và những kinh nghiệm thực chứng phi thường. Đây là một điển hình của sự ngộ đạo nhanh chóng khi dòng tâm thức của hành giả đã thuần thực. Ngay cả chư Bồ tát ở mười địa vị cũng tu hạnh cốt yếu là tích lũy công đức và tịnh hóa bản thân. Bồ tát sơ địa hóa ra hàng trăm thân hình đi đến hàng trăm cõi Phật để cúng dường. Và Bồ tát từ địa thứ hai trở lên càng hóa nhiều thân hơn nữa, làm nhiều sự cúng dường hơn nữa cho đến khi thành Phật quả. Bởi thế, hiển nhiên là chúng ta cũng phải làm như các ngài.

”Kaybje Pabongka Rinpoche bàn thêm chi tiết về điểm này.Ừ

Vậy, sự thực hành gồm bảy thành phần là điều cần yếu cho việc tích lũy công đức và thanh lọc bản thân, trong kinh tạng cũng như mật tạng. Những lỗi lầm của bạn sẽ chín như một ung nhọt sẵn sàng vỡ ra, những thiện đức của bạn cũng thành thực như trái chín sẵn sàng để hái. Chư thánh trong quá khứ đã dạy: "Bạn giống như một hột giống khô cần nếu không tích lũy công đức." Nghĩa là trong khi bạn tiếp

tục đưa vào nội tâm những đề mục thiền quán Lam rim, thì đồng thời bạn vẫn phải nỗ lực tích lũy công đức và tịnh hóa bản thân nhờ pháp cầu nguyện gồm bảy thành phần. Người ta bảo, bạn sẽ không được cái gì cả nếu bạn chỉ hành trì những phần nào bạn cho là có lý.

Tôi có thể mô tả danh từ "bảy thành phần" như sau. Giả sử một chiếc xe được cấu tạo bằng bảy phần, thì nó sẽ không chạy được nếu thiếu mất một phần. Cũng vậy, nếu một trong bảy thành phần (của sự cầu nguyện) mà thiếu đi, thì sự tích lũy công đức và thanh lọc nghiệp chướng sẽ bất thành.

Bây giờ tôi sẽ nói đến bảy thành phần ấy.

a. Thành phần thứ nhất : KÍNH LỄ

Có ba cách kính lễ: thân sụp lạy, tán thán bằng lời, và tâm lễ. Đọc bài sau đây (rút từ tác phẩm Bài Tụng Về Những Hành Vi Cao Quý):
Chư Phật trong ba thời, những đấng Sư tử trong

nhân loại

Các ngài có mặt ở khắp mười phương thế giới

Con xin kính lễ từng vị một

Bằng thân lời ý thanh tịnh của con.

Với sự cầu nguyện mãnh liệt này

Con lạy dài trước tất cả các đấng Chiến thắng

Con tưởng tượng con có nhiều thân thể

Như số lượng cát bụi trong vũ trụ.

Theo những giáo lý được ghi chép, mỗi thân mà bạn hóa ra phải có vô số đầu. Điều này coi bộ bất tiện quá. Bạn chỉ cần tưởng tượng ra tất cả những thân mà bạn đã được sinh ra từ vô thỉ đến nay- nhưng dưới hình dạng loài người- là đủ.

Bài tụng tiếp theo:

Trên mỗi hạt bụi có một số lượng Phật

Nhiều bằng số bụi thế giới; và chư Phật ấy

An tọa giữa chúng hội Bồ tát.
Cũng vậy con tin rằng
Tất cả chư Phật ở đây khắp pháp giới.

Câu này có nghĩa mỗi đức Phật hiện hữu có thể ngồi trên một hạt bụi nhỏ li ti. Giả sử một trăm người cùng nhìn một hạt lúa: hạt lúa ấy xâm chiếm nhãn thức của một trăm người. Trí căn bản của chư Phật cũng thế, có thể để vào một vi trần duy nhất. Sắc thân của một vị Phật cũng được thấy trên bất cứ vi trần nào mà căn bản trí của Phật ấy chiếu đến. Đây là một đức của sự hợp nhất (giữa Sắc và Không hay vật và tâm; hoặc giữa đại lạc với tánh không. DG chú), và chính vì tâm của chư Phật và những luồng khí lực của các ngài luôn luôn đi liền nhau.

Bài cầu nguyện tiếp tục:
Con ca tụng những đức tính của tất cả chư Phật
Bằng một biển vô tận những lời ca,
Bằng một đại dương âm thanh vi diệu.
Để xưng tán các đấng Thiện thế.

Dù đưa lên một ngón tay để tỏ dấu cung kính phước điền cũng gọi là thân lễ bái. Có một đọc dài những cách khác nhau để lễ bái bằng

thân. Chạm tứ chi và đầu bạn xuống đất gọi là kiểu lạy "nửa chừng." Còn "lạy trọn vẹn" là đặt thân thể nằm dài trên mặt đất. Cách lễ bái này được đề cập đầu tiên trong Kinh nói:

"Muốn lễ lạy, hãy đặt toàn thân xuống đất như cây đổ, giống như đồng tử Manibhadra đã làm."

Những lợi lạc của sự lễ bái như sau. Kinh Phân loại Nghiệp nói đến mười lợi ích như có thân thể đẹp, làn da sáng chói, v.v. Những kinh khác nói hành giả sẽ được công đức trở thành một ông vua chuyển luân cho mỗi vi trần trên mặt đất mà thân thể bạn bao phủ (có nghĩa bao nhiêu vi trần là bấy nhiêu vua). Kiểu lạy nửa chừng được bàn trong các mật điển; đó là cách mà bậc hiền trí Nàropa đã lạy. Purchog Ngagwang Jampa nói: "Nếu bạn tin tưởng vào những lợi lạc của sự lễ bái, thì bạn sẽ ước sao tay chân và thân thể của mình dài thêm."

Trước khi lạy, bạn chắp hai tay vào nhau. Ngoại đạo lục sư có tục lệ áp hai lòng tay vào nhau, nhưng chúng ta (người Tây Tạng-DG) không theo tục ấy: chúng ta đặt những ngón cái vào bên trong hai bàn tay úp lại với nhau để cho ở trong hai lòng tay không bị trống rỗng.

Khi ấy hình thù hai bàn tay ta giống như một viên ngọc ước.

Sau đó bạn đặt hai tay úp vào nhau ấy lên đỉnh đầu: điều này đem lại khả năng đạt được tướng nhục kế (đỉnh đầu nhô cao, một trong các tướng hảo của Phật. DG). Rồi hãy đưa hai tay xuống khoảng giữa hai lông mày. Điều này đem lại khả năng có được tướng urna (bạch hào) của Phật. Sau đó đặt tay nơi yết hầu để có khả năng đạt ngũ giác ngộ, có tiếng nói đủ sáu mươi âm thanh du dương. Rồi đặt tay nơi tim bạn để cầu khả năng có được ý giác ngộ. Tất cả những tác động này vừa tích tập công đức lại vừa tịnh hóa bản thân, làm sạch nghiệp chướng về thân, lời, ý.

Người ta bảo nếu bạn úp hai tay khi lạy xuống hay khi đứng lên, thì trong kiếp tái sinh bạn sẽ có móng cong như móng ngựa. Bởi thế hãy đặt sát những ngón vào nhau mà để chúng nằm thẳng trên mặt đất. Đừng có nắm bàn tay lại. Những động tác này sẽ giúp bạn có được một trong những tướng hảo của Phật là giữa các ngón tay chân có một màng lưới mỏng bằng ánh sáng. Hãy đặt hai bàn tay và trán bạn trên mặt đất. Hãy để ý, cái cách bạn lên khỏi nền nhà có quan hệ đến sự kiện bạn vượt lên khỏi sinh tử mau hay chậm; bởi thế bạn phải đứng

lên cho nhanh như một con chồn. Lại nữa, nếu bạn không đứng lên ngay mà cứ nằm gật gù trên đất, thì bạn có thể tái sanh làm một loài đi bằng bụng- loài bò sát chẳng hạn. Bởi thế đừng bị cám dỗ nằm nghỉ mệ mệ lát trên nền nhà. Nếu bạn không đứng thẳng người lên giữa hai lần lễ lạy, mà cứ để cái lưng hơi cong mà lạy xuống, thì bạn có thể tái sanh làm một loài vật với hai chân sau không đứng thẳng được. Vậy bạn hãy thẳng lưng lên. Không nên lạy thật nhanh để được nhiều lạy; hãy lạy mỗi lạy một cách thích đáng. Je Rinpoche khuyên chúng ta không nên cứ tích lũy một số lượng khổng lồ những cái lạy, như tính cho được một trăm ngàn lễ trong nghi thức chuẩn bị chẳng hạn. Thay vì thế hãy kể phẩm chất của sự lễ bái.

Một vài người có thể tuyên bố, "Tôi sắp làm một kỳ nhập thất chuẩn bị," "Chú thích: là một kỳ nhập thất trước khi học pháp hay trước khi làm một lễ nhập thất quan trọng khác.Ừ và làm vắn tắt khi họ lễ bái. Điều này rất sai. Bạn phải tích lũy công đức và thanh lọc nghiệp chướng ngay cho đến khi bạn đạt giác ngộ. Những người sơ học như chúng ta cần phải nỗ lực tinh tiến để tích lũy công đức và thanh lọc bản thân suốt cả đời. Hai chuyện ấy còn quan trọng hơn thiên định rất nhiều: bạn sẽ không

thành đạt được cái gì cả nếu bạn tuyên bố: "Tôi đã làm xong việc nhập thất chuẩn bị" rồi sau đó cứ tà tà thoải mái.

Nếu những sự lễ bái của bạn đã là xây dựng kho công đức và thanh lọc nghiệp chướng, thì bạn không cần lo ngại nếu lạy chưa đủ số một trăm ngàn lần. Có câu chuyện sau đây chứng minh. Có bốn người cùng nhập thất. Một người chưa tụng xong một số lượng lớn bài kệ quy y, và ba người kia hỏi anh ta đã tụng được bao nhiêu lần. Anh hỏi lại, "Các bạn chỉ nhắm đến số lượng mà thôi hay sao?" Một cách lý tưởng là bạn phải làm nhiều lễ lạy đúng cách; nhưng thường bạn chỉ đếm số những lễ bái của mình để khoe khoang.

Bạn có thể làm lễ luôn luôn trong khi thi hành phận sự hàng ngày. Khi đang đi trên đường mà bạn tình cờ trông thấy những biểu tượng về thân khẩu ý giác ngộ chẳng hạn, bạn nên chấp hai tay lại. Đó là một hình thức cung kính. Người ta bảo, nếu bạn thực sự biết cách tu tập, thì bạn có thể biến mọi cử động của thân thể bạn thành ra Pháp.

b. Thành phần thứ hai: C”NG DƯỜNG

Tác phẩm Bài Tụng Về Những Hành Vi Cao quý tiếp:

Con xin dâng lên chư Phật
Những đóa hoa thơm và tràng hoa chọn lọc
Tiếng xập xỏa chạm nhau,
Nước thơm tuyệt hảo, bảo cái đẹp nhất,
Những đèn dầu và trầm hương thượng hạng.
Con xin dâng lên chư Phật
Những tấm y quý giá, hương bột thơm nhất
Tùng đụn cao như núi Tu di-
Một trưng bày những phẩm vật tối thượng.
Tất cả vật cúng dường vô song này
Con quán tưởng để dâng lên chư Phật.
Dâng lên tất cả chư Phật sự kính lễ này của
con
Phẩm vật cúng dường này do năng lực
Của tín tâm con vào những hành vi cao cả.

Chúng ta nghĩ thật đáng hổ thẹn xiết bao nếu ta để một thửa ruộng phì nhiêu cả năm không trông trọt; nhưng điều ấy không có gì đáng tiếc. Trăm ngàn lần đáng tiếc hơn nữa nếu chúng ta không tích lũy công đức đối với ruộng phước. Mặc dù bất cứ thiện căn nào ta tích lũy cũng sẽ không đúng pháp nếu không kèm theo ít nhất là một lòng mong mỏi có được tái sanh tốt; song đối với ruộng phước thì không thế: nếu bạn tích lũy công đức bằng cách lễ bái

cúng dường ruộng phước thì công đức ấy chắc chắn sẽ là nhân tố để bạn đạt thành quả Phật-mặc dù có thể là (khi lê lạy) bạn không có ngay cả một mong cầu tái sanh tốt đẹp. Ngay cả khi bạn dâng cúng Phật với những động cơ xấu, hành vi cúng dường ấy cũng vẫn góp phần vào sự giác ngộ của bạn về sau. Kết quả đặc biệt mà bạn có được ấy là do năng lực của phước điền. Một ví dụ: trong một thửa ruộng phì nhiêu, thì dù bạn canh tác qua loa sơ sài bạn cũng chắc chắn được nhiều kết quả tốt đẹp.

Trong những câu trên, "nước thơm" nói đây là thứ nước do nấu nhiều hương liệu khác nhau, như hương trầm, vv. Những "đóa hoa tuyệt hảo" vân vân có thể không là những của dâng cúng tối thượng, nhưng câu "một sự trưng bày tối thượng" là ám chỉ tất cả những đồ cúng đã nói ở trên. "Hương" phải cùng một loại là trầm chẳng hạn. "Hương bột" là bột trầm, vv. "Đụn" ám chỉ từng đồng bột hương. "Từng đụn hương bột" còn có cách giải thích khác. "Đụn" ở đây có thể là một bọc vải chứa những bột trầm ấy, được treo vào các bảo cái (tàn lọng) và tỏa ra hương thơm mỗi khi gió thổi. Bài Tụng về Những Hành vi Cao quý nói đến bảy loại phẩm vật là hoa thơm, vân vân.

Những phẩm vật tối thượng là những thứ thù thắng nhất toát ra từ chư Phật và chư Bồ tát do các ngài sản xuất bằng tâm bồ đề và sự cầu nguyện. Mặc dù chúng ta không thể dâng những thứ ấy, có những vật ta có thể dâng. Kinh do Sàgaramati thỉnh vấn nói đến hai thứ cúng dường: hộ trì chánh pháp và phát tâm mong cầu vô thượng bồ đề. Kinh *Sen Trắng Của Tâm Đại Bi* nói đến một sự dâng cúng thứ ba là áp dụng những gì đã học vào thực hành. Những bậc thầy của chúng ta dạy ta làm một loại dâng cúng thứ tư, ấy là làm cho thiện căn của ta biến thành những phẩm vật dâng cúng.

Sự cúng dường tối thượng "hộ trì chánh pháp" là kể từ hành vi gìn giữ những giáo lý được truyền thừa và thực chứng cho đến hành vi nhỏ nhất như chỉ thuộc một âm duy nhất trong một bài chú. " áp dụng những gì đã học vào thực hành" nghĩa là thực hành ý nghĩa bất cứ gì ta đã học hay thuộc. Ta nên theo gương geshe Chaen Ngawa đọc tụng Luật mà ném bỏ tấm da thú ông đang lót ngồi (xem trang...). Người ta bảo nếu bạn cứ chờ xem thiên văn lý số mới khởi sự thực hành pháp tu, thì ta có thể chết trước khi ấy. Ngay cả việc thực hành những gì bạn biết về chuyện quét nhà cũng là một sự cúng dường bằng sự thực hành của bạn. Những

người uyên thâm cổ thư không nên làm gì ngoài ra áp dụng ý nghĩa sự học của họ vào thực hành; như Butoen Rinpoche nói:

Họ muốn thủ thắng và làm nhục người khác;

Họ hành động lừa bịp, xử dụng ngôn ngữ xấu xa;

Nói đủ thứ vô nghĩa, chọc giận người khác:

Kiểu tranh luận ấy đưa họ xuống địa ngục.

Nghĩa là người ta không nên làm như vậy.

Về sự "làm cho thiện căn của ta biến thành những phẩm vật dăng cúng": bạn tưởng tượng những đức hạnh mà bạn có được nhờ sự học, vân vân, thành ra những phẩm vật bằng vật chất để dâng hiến- như trong câu trích dẫn này: "Giữa một đại dương mà nước trong như giới hạnh..." "dâng hiến một hồ nước phẳng lặng của sự học..." Và trong Đạo sư Du Già chúng ta tìm thấy "Trong một cái hồ cho mong ước, đây là những vật hiến dâng của con, vừa thực chất vừa tưởng tượng..." Đây là sự dâng hiến những công đức căn bản của bạn, được tưởng tượng thành một lạc viên.

"Phát tâm mong cầu vô thượng bồ đề" nghĩa là phát bồ đề tâm và dâng hiến việc ấy

cho chư Phật Bồ tát để làm cho các ngài hoan hỉ.

Bốn điều trên là thứ cúng dường tối thượng mà ta có thể làm. Không thể có vật cúng dường nào tốt hơn thế. Những người đã xuất gia thọ giới trong chúng ta trước hết phải cúng dường những điều ta thực hành; khi ấy thì dù gặp lúc nghèo khó ta cũng không làm các tà mạng để sống. Ngay dù cho có tiền, người xuất gia cũng chỉ nên nỗ lực nhiều nhất vào việc cúng dường bằng việc tu hành của mình. Drolungpa nói trong tác phẩm Những giai đoạn của Giáo Lý:

Có mười loại cúng dường thành tựu;
Tượng, tháp, cái có thực, cái tưởng tượng
Những việc đích thân ta đã làm,
Những việc người khác đã làm giùm cho ta,
Việc phụng sự của ta, và sự vô si của ta.
Vậy ngài bảo ta cũng nên làm những sự
cúng dường như thế.

Ở điểm này, bạn dâng một mandala thế giới. Lời Đức Văn Thù khác với Lam rim trong hai tác phẩm Con Đường Nhanh và Con Đường Dễ. Theo hai bản sau này, bạn dâng cúng phẩm vật của bạn trước, rồi mới dâng hiến madala thế giới. Theo bản Lời Đức Văn Thù thì ta nên

dâng hiến mandala thế giới trước, việc này theo sau pháp cúng dường bậc thầy, v.v...

"Mandala" Tạng ngữ là kyil kor (vòng quanh trung tâm). Kyil hay "trung tâm" ám chỉ "tĩnh túy"; "kor" hay "quay theo vòng tròn" ám chỉ sự trích ra, rút ra. Vậy danh từ mandala có nghĩa là "rút ra cái cốt tủy." Điều này có ý nghĩa lớn lao.

Mandala thường có hình tròn. Nhưng hình dáng của nó nên phù hợp với khuynh hướng nghiệp của bạn; bởi thế mandala hình vuông hay tương tự cũng được.

Một vài người bảo, "Sự dâng cúng bên ngoài không quan trọng bằng thiên định bên trong," nhưng theo mật tông chúng ta thấy tác phẩm của Mã Minh (Ashvaghosha) nhan đề Năm Mươi Bài Tụng Về Bậc Thầy nói:

Chấp tay thành kính

Dâng lên bậc thầy, đạo sư của người

Những mandalas và hoa.

Một hôm Dromtoenpa đến thăm ẩn sĩ vĩ đại Gampopa. Vị này đang dùng tất cả thời giờ để nhập định, bỏ phế mandala của ông bắm đầy bụi dơ. Drom hỏi tại sao ông không dâng cúng mandala. Gampopa đáp ông đang nội quán,

không có thì giờ quán mandala. Drom quở trách: "Ông nói cái gì? Atisha là một thiền giả vượt hơn ông xa chừng, thế mà ngài dâng cúng mandala mỗi ngày ba lần." Sau đó, Gampopa đặt nhiều nỗ lực vào việc dâng cúng mandala và nhờ vậy đã triển khai thực chứng.

Nếu bạn giàu, bạn nên có một bộ sậu mandala làm bằng vàng bạc đồng vân vân; nếu không thì đá, slate, sơn mài, hay gỗ cũng được. Tsongkapa đã dùng một mandala bằng đá trong lúc ngài nhập thất ở Oelga. Những nội dung của mandala có thể là châu báu, ngũ cốc, và dược phẩm. Hoặc sỏi cát v.v. cũng được. Nếu bạn giàu, bạn sẽ tích lũy nhiều công đức nếu cúng những gì tốt nhất. Đáy mandala càng lớn càng tốt nhưng nhỏ nhất cũng phải bằng cái bát ăn của bạn. Bạn phải dâng cúng mandala ít nhất mỗi năm một lần, hay mỗi tháng một lần.

Giọt một giọt nước thơm trên những đầu ngón tay bạn, rồi hoặc đặt ngón cái vào trung tâm (trên đỉnh của cái đáy mandala), và di chuyển những ngón tay quanh vành mandala, hoặc đặt những ngón tay ở giữa mà di chuyển ngón cái quanh vành.

Dâng hiến mandala như sau: Cầm cái mandala trong tay trái bạn, với ít ngũ cốc trong

lòng tay. Chà xát đáy ba lần bằng cánh tay phải theo chiều kim đồng hồ, tưởng tượng bạn đang lau sạch tội lỗi và nghiệp chướng. Rồi chà xát ba lần theo chiều ngược lại, tưởng tượng thọ mạng, thân ngữ ý nghiệp của bạn được tịnh hóa. Rồi đọc những bài dâng mandala nội tâm, dài và ngắn, (xem trang...)

Sau đây là những cách khác nhau để làm đầy mandala theo truyền thống. Bạn lấy phía đông của đáy mandala làm cạnh đối diện với ruộng phước- những thực thể bạn dâng đồ cúng- hoặc làm cạnh đối diện với bạn. Khi làm mandala hiến dâng, thì để phương đông là cạnh mandala đối diện với ruộng phước; khi làm một mandala xin cầu điều gì, thì để phương đông là cạnh đối diện với bạn. Ở đây ta nên áp dụng quy ước thứ hai, vì bạn đang xin cầu ruộng phước ban phước cho mình.

Theo truyền thống của Sakya Drogoen Choepag thì mandala có ba mươi bảy tượng trưng cho: núi Tu di (1); bốn đại lục (4); tám tiểu lục địa (8); núi báu(1);cây ước (1);bò ước(1);mùa màng không cần cày cấy (1); bảy báu báu hiệu của vua chuyển luân (xe báu, vv) (7); bình báu (1); tám thần nữ (8); mặt trời(1); mặt trăng(1); lọng(1); tràng phan chiến thắng(1).

Tsongkapa theo truyền thống hai mươi ba tụ. Khác với mandala hai mươi lăm tụ là không có hai tụ sau đây: đáy mandala bằng vàng, và dãy núi Thiết vi.

Sự bày ra Núi Tu di và bốn đại lục trong mandala là theo Thế Thân (Vasubandhu) trong tác phẩm Kho tàng Siêu vật lý. Hãy tham khảo quyển này để biết thêm chi tiết về trưng bày của mandala. Các biển và Núi Tu Di được vây quanh bằng một vòng núi sắt. Ở trung tâm là núi Tu di làm bằng bốn báu vật. Mặt phía đông màu trắng, nam xanh, tây đỏ, bắc vàng chói.

Tượng tượng có rất nhiều núi báu v.v. trên mỗi đại lục. Những núi báu, cây ước, vv, là tài nguyên của mỗi đại lục đặc biệt ấy. Bồ ước được làm bằng châu báu, phân tử của nó toàn bằng vàng ròng. Mùa gặt không cần cày cấy gồm một thứ lúa không có vỏ trấu, gặt buổi sáng thì chiều đã mọc lại; gặt buổi chiều thì sáng đã mọc lại. Trong mandala hai mươi lăm tụ, bạn không làm những "tụ" riêng cho bốn thứ này (núi báu, cây báu, bồ báu, lúa báu-DG) vì chúng đã bao hàm trong sự hiển dâng bốn đại lục.

Bảy biểu tượng báu của vương quyền được nói trong câu thơ: "Làm bằng vàng lấy từ biển Jambuna..." Bảy báu này (thêm bình báu) bệnh

bồng trong hư không, xâm chiếm bốn phương tám hướng giữa các đại lục và núi Tu di. "Tụ" tám thần nữ- thần nữ của sắc đẹp, vv.- thuộc về mandala 37 tụ nói trên, mặc dù chính những thần nữ thì đứng trên những chiếc xe xung quanh núi Tu di (trong sự quán tưởng). Nhưng trong mandala 25 tụ thì bạn không làm một tụ nào để biểu trưng cho các thần nữ ấy, vì bạn đã dâng hiến một tụ biểu trưng núi Tu di.

Tụ biểu trưng mặt trời ở về phía trái Tu di sơn, tụ mặt trăng ở bên phải, lọng báu ở phía sau, tràng phan ở trước, hướng về phía bạn- đây là điềm tốt lành. Bạn cũng có thể đặt mặt trời ở phía tây, mặt trăng phía đông, lọng báu phía bắc, tràng phan phía nam. Đây cũng là điềm lành.

Hãy dâng hiến những của cải của chư thiên và nhân loại trong khi làm một tụ ở chính giữa.

Đừng quán mandala lớn hơn thực tế, nhưng quán bốn đại lục, các cõi trời vân vân, cách nào để chúng cũng không nhỏ bớt. Vị giáo đạo Tsechogling cho một ví dụ bổ ích trong khi ngài ở Tashilhuenpo: bạn có thể thấy toàn thể gương mặt một người trong một cái bọt nước nổi trên chén trà. Nó cũng giống như thấy một gương

mặt nhỏ trong một cái gương lồi, hay nhìn một ngọn núi qua một lỗ kim.

Bạn phải tuần tự quán cho đến lúc thấy được hàng tí vũ trụ trong ba giai đoạn- mỗi lần nhân sự quán của bạn lên gấp ngàn lần. Nói cách khác, bắt đầu với một nhóm ngàn thế giới, rồi một ngàn nhóm-ngàn thế giới, rồi ngàn lần của những nhóm sau này.

Theo tôi, câu "Con dâng mandala này, rưới đầy nước thơm..." là câu mà Sadàprarudita đọc khi dâng cúng Dharmodgata (xem Ngày Thứ Bảy, trang...). Có hai bản khác nhau: một bản nói : "Tất cả được quán tưởng cho cõi Phật..." còn bản kia là "Tất cả được quán đi vào một cõi Phật..." "Cho" nghĩa là phép quán được thực hiện "cho những vị Phật trong ruộng phước." Nhưng có thể bậy nếu cúng các ngài cái thế giới bất tịnh gồm núi Tu di cùng bốn đại lục. Như vậy "đi vào một cõi Phật" có nghĩa là những thứ này chỉ bất tịnh trong một sát na đầu tiên của sự quán tưởng mà thôi; sát na kế tiếp tất cả chúng đều được chuyển hóa vào một môi trường thanh tịnh. Hai cách quán này mỗi thứ đều có chỗ lợi lạc tương ứng của nó.

Dagpo Rinpoche nói trong tác phẩm Thi Ca về Mandala: "Phạm thiên, Đệ Thích giúp đỡ

người trì giới..." Nghĩa là, bạn nên quán tưởng các vị ấy đang giúp đỡ bạn làm madala dâng hiến, nếu bạn là những tăng ni trì giới. Nếu bạn chưa thụ giới, thì cũng phải nhờ một tỳ kheo giúp bạn. Nhưng núi Tu di và bốn đại lục được hình thành do cộng nghiệp của hữu tình, bởi thế bạn không cần sự giúp đỡ của Phạm thiên, Đế Thích, v.v. để làm mandala dâng hiến: toàn thể thế giới hệ gồm núi Tu di và bốn đại lục là y báo của phần riêng bạn trong cộng nghiệp ấy.

Hãy quán một tỳ thế giới hệ gồm núi Tu di và bốn đại lục trong mỗi hệ, nếu bạn làm được sự quán tưởng ấy. Nếu không, chỉ cần quán một thế giới hệ là đủ. Nếu bạn dâng cúng mandala một cách thích đáng, thì cũng lợi ích giống như thực sự dâng bốn châu lục địa và núi Tu di, v.v. Như khi vua A Dục còn là cậu bé trong một tiền kiếp, ông đã đặt bụi đất vào bát khát thực của Phật Tỳ Bà Thi, mà tưởng tượng bụi ấy là vàng ròng. Tuy vậy ông đã nhận được lợi lạc cũng như dâng cúng vàng thật, và hậu quả là về sau ông tái sanh làm vua A Dục, và đã xây mười triệu bảo tháp trong một ngày. Vậy không gì tốt hơn là dâng cúng một mandala vũ trụ để tích lũy công đức- điều ấy hoàn tất sự tích tập của bạn, điều ấy thực thuận tiện và là một việc làm

thăng thấn, vân vân. Bởi thế, quả là một vật thiết cốt để sở hữu, cái đáy bát bằng đồng thau hình tròn này!

Cuối lễ dâng mandala, bạn nghiêng cái đáy về phía bạn hoặc phía ngoài, khi trút những gì chứa trong ấy vào lại trong túi vải đựng chúng. Nếu bạn cầu ban thêm phước, thì hãy trút chúng về phía mình; nếu muốn tránh né những sự can thiệp, thì hãy hướng ra khỏi mình để trút.

Hãy cốt làm sự quán tưởng cho đúng cách hơn là làm thật nhiều lễ dâng hiến mandala. Khi bạn muốn có một số lượng nhiều về bất cứ gì, chỉ cần làm phần dâng hiến thuộc nghi thức chuẩn bị này nhiều lần là được. Hãy tụng câu: "Con xin dâng hiến mandala này, rưới nước thơm..." kèm theo: "Cho đến ngày giác ngộ, con xin quay về nương tựa Phật, Pháp và thánh chúng..."; đoạn làm sự dâng hiến gồm bảy tụ: một tụ cho núi Tu di, bốn tụ cho bốn đại lục, một tụ cho mặt trời, một cho mặt trăng.

Tỳ kheo ni Lakshmi có những linh kiến về Thánh Quan Tự Tại sau khi dâng cúng một số lượng mandala. Đức Tsongkapa chuyên cần làm những lễ dâng mandala trong khi ở Oelga Choelung, và kết quả là ngài triển khai chánh

kiến. Bởi thế, ai cũng nên nỗ lực để thực hành pháp môn này.

Ngày thứ sáu

Bậc thầy Chandragomin nói:
Khi một con voi đực bị lôi cuốn
Đến một ít cỏ và lá khô
Ở trên một miệng giếng
Thì nó có thể chưa ăn gì được
Mà đã rớt xuống giếng sâu.
Ham muốn dục lạc ở đời
Cũng giống y như vậy.

Nói cách khác, khi một con voi đi đến bờ mép của một mỏm đá cheo leo vì nó tham ăn cỏ mọc trên bờ, nó có thể nhào xuống vực thẳm. Cũng vậy, khi chúng ta chỉ tham luyến hạnh phúc cõi đời này mà thôi, thì chúng ta phạm đủ thứ bất thiện hành, và cuối cùng, khi ta rớt xuống vực thẳm là những đọa xứ thấp kém, thì thật rất khó có ngày thoát ra khỏi. Bởi vậy ta phải hoàn tất hi vọng vĩnh cửu của ta. Không có

cách gì tốt hơn để làm việc ấy ngoài ra đi theo một cách chính xác những giai đoạn của con đường đến giác ngộ. Chúng ta phải khởi động lực cho đúng bằng ý nghĩ như sau: "Tôi sẽ đạt thành Phật quả vì tất cả hữu tình. Bởi thế tôi sẽ nghe giảng về Lam rim, và thực hành theo đó.

"Khi ấy Kyabje Pabongka duyệt lại những tiêu đề mà ngài đã giảng."

Thời thiền định chia làm ba giai đoạn: những nghi lễ chuẩn bị, phần chính, và kết thúc. Có sáu nghi lễ chuẩn bị; nghi lễ thứ năm trong đó là dâng lời cầu nguyện gồm bảy thành phần và dâng một mandala thế giới. Tôi đã bàn xong thành phần thứ hai.

c. Thành phần thứ ba: S M HỐI TỘI LỖI

Trong dòng tâm thức của chúng ta, chúng ta không phát triển được những gì ta chưa thực chứng, và những gì ta đã chứng được thì lại đang thoái thất. Giai do chính vì tội lỗi và nghiệp chướng của ta. Hơn nữa cũng do những tội lỗi ấy mà có ra tất cả những nỗi bất hạnh của ta trong đời này và đời sau. Nếu ta không muốn chuyện này xảy đến, thì ta phải sám hối tội lỗi.

Nhờ sám hối mà ta có thể thanh lọc vô lượng ác nghiệp, ngay cả năm tội ghê gớm (ngũ vô gián nghiệp) mà ta có thể phải chịu hậu quả nếu không sám hối. Theo luận Vaibhāṣika (phái Tỳ bà sa) thì ta không thể sám hối loại tội này, nhưng phái Prasāngikas thì nói có thể. Trong Thư của Long Thọ ta tìm thấy câu sau:

Ai đã từng buông lung phóng dật
Mà về sau biết hổ thẹn;
Thì người ấy sáng chói
Như vầng trăng không gợn mây,
Như Nanda, Angulimāla
A xà thế và Shankara.

Lại có câu: "Tội nặng của bậc trí thì rất nhẹ; tội nhẹ nhất của kẻ ngu lại rất nặng." Nói cách khác yếu tố quyết định chính là người ta có thiện xảo trong việc sám hối hay không. Bà la môn Shankara đã giết mẹ. Angulimāla giết chín trăm chín mươi chín người; A xà thế hành quyết chính thân phụ mình. Nhưng sau khi họ phạm những tội ghê gớm ấy, họ lại đạt đến địa vị kiến đạo nhờ tha thiết sám hối.

Bằng hình thức sám hối quyết liệt nhất, bạn có thể thanh lọc tội lỗi ngay tận gốc rễ nó; hình thức trung bình thì làm cho tội lỗi giảm nhẹ; và với hình thức tối thiểu thì bạn cũng có

thể ngăn cho tội lỗi khỏi trầm trọng thêm lên. Nhưng nếu bạn không sám hối chút nào, thì tội lỗi sẽ tăng gấp hai mỗi ngày, và tội nhỏ sẽ hóa to. Ví dụ, giết một con rận là một tội nhỏ, song nếu bạn không sám hối, thì sau nửa tháng nó sẽ nặng gấp 16.384 lần, và khi ấy cũng ngang bằng giết một con người.

Chúng ta không muốn sám hối tội lỗi mình, điều ấy chỉ tại ta thiếu tin tưởng vào luật nhân quả và có nghĩa là ta không sợ phạm tội. Nếu chúng ta có lòng tin nhân quả, ta sẽ tránh phạm dù chỉ một tội nhỏ. Khi Atisha phạm vào một hành vi quấy rất nhỏ trong lúc du hành, ngài thường dừng lại và nghiêm túc sám hối, ngay giữa công cọng. Chúng ta cũng có thể làm như thế, nhưng thường chúng ta tưởng mình không có tội lỗi gì trầm trọng phải sám hối cả-điều ấy chỉ vì chúng ta chưa nghĩ cho thấu đáo cái cách ta phạm tội như thế nào. Nếu nghĩ kỹ, ta sẽ biết được bao nhiêu tội ta đã phạm bằng tâm ý và lời lẽ của ta- ý định tai hại, nói chuyện nhảm nhí, nói lời nhục mạ, v.v. từ khi thức dậy hôm nay. Chẳng hạn chúng ta đã thụ giới, mà chưa kể những giới trọng ta có thể đã vi phạm, chúng ta còn vi phạm những tiểu giới một cách thường xuyên như mưa rào, lại còn nói rằng chuyện ấy không có hại gì. Nhưng nội một

chuyện không mặc hạ y cho ngay thẳng chẳng hạn, cũng đủ để vi phạm một giới trọng trong mật tông. Chúng ta cũng vi phạm những giới trọng trong Bồ tát giới một cách thường xuyên như mưa xuống. Phạm một giới nhẹ của Bồ tát giới cũng một trăm ngàn lần nghiêm trọng hơn là phạm tội trọng trong giới tỳ kheo. Phạm một giới trọng của Bồ tát giới là trăm ngàn lần nghiêm trọng hơn phạm tiểu giới của bồ tát giới; phạm một giới phụ thuộc trong giới bản của mật tông còn nghiêm trọng hơn thế một trăm ngàn lần; và phạm một giới căn bản của mật tông thì nghiêm trọng hơn một trăm ngàn lần phạm giới phụ thuộc. Bởi thế nếu tính những ác hành mà chúng ta đã làm từ khi thức dậy sáng nay, ta cũng sẽ thấy nhiều loạt nguyên nhân đầy đủ để tái sanh vào các đọa xứ. Hàng ngày chúng ta trửu nặng nhiều tội lỗi: mười nghiệp bất thiện, ba độc, v.v. Chúng ta được biết rằng những tội nặng nhất trong số này sẽ khiến ta đọa vào địa ngục, tội trung bình đọa vào ngã quý, tội nhẹ nhất đọa vào loài súc sinh. Một tội "nặng" không nhất thiết phải là tội giết người cướp của, mà chỉ cần bạn nhiệt mắng đệ tử "đồ ngu như bò tót" trong cơn giận cũng đủ nặng rồi. Những việc như phẩm bình nghiệp của người (có thể đọa vào cõi này cõi nọ)

cũng là tội nặng. Nội một ngày hôm nay thôi chúng ta cũng đã tạo đủ loại nguyên nhân đưa ta vào ba đọa xứ.

Bạn có thể ngạc nhiên hỏi: "Nếu thế thì chúng ta có thể làm được gì?" Không ích gì chỉ tỏ ra kinh hãi trước sự tình ấy; bạn phải sám hối để tịnh hóa tất cả tội bạn đã phạm từ vô thủy sinh tử đến nay, bằng cách lạy sám hàng trăm ngàn lạy, tụng thần chú một trăm âm, vân vân. Nếu bạn chưa nhận được những dấu hiệu cho biết những tội lỗi ấy đã được tịnh hóa, thì bạn vẫn cứ phải làm những việc ấy cho đến khi chết. Những dấu hiệu ấy được nói trong quyển Thần Chú Kandakari, hoặc bạn có thể tham khảo tác phẩm Những Giai Đoạn Lớn của Đạo Lộ, vân vân. Vậy, bạn phải thực hành pháp thiền quán Kim cương tát đỏa và đọc hai mươi mốt lần thần chú Một Trăm Âm của ngài trước khi bạn đi ngủ vào buổi tối. Bạn còn phải tinh tấn lễ bái bằng lối lạy dài (năm vóc sát đất) trong khi đọc tụng Kinh Sám Hối Những Tội Phạm Giới. Vào buổi chiều, hãy sám hối những sự vi phạm bạn đã làm trong ngày; vào buổi sáng, hãy sám hối những tội bạn đã vi phạm đêm qua. Đừng để cho một tội lỗi nào trong ngày không được chú ý đến. Dù bạn không tu tập thêm được pháp tu nào khác, song nếu bạn

nỗ lực trong mỗi một việc sám hối này cũng là quá đủ.

Những tội lỗi của bạn là nguồn gốc của mọi khổ đau trong đời này và những đời sau; nếu sám hối thì bạn sẽ thoát được đau khổ và còn triển khai được những thực chứng và tuệ giác. Chẳng hạn, nếu đời này bạn bị đau ốm, nguyên do là bạn đã tích lũy một ác nghiệp nào đó; bởi thế những việc cúng bái nhân danh bạn có thể không giúp bạn khỏi bệnh, vì hậu quả của việc cúng bái, cầu phước, v.v. sẽ chín biệt lập với cơn bệnh của bạn. Nhưng đừng có quan niệm sai lầm (tà kiến) cho rằng làm những nghi lễ cầu khẩn là vô ích. Giả sử trên thửa ruộng đã mọc một loại đậu nào đó, bạn gieo giống lúa mạch để ngăn cho đậu đừng phát triển thêm : những nghi lễ cầu khẩn cũng có tác dụng gần giống như vậy. Nếu một tội lỗi đã chín mùi thành quả báo, thì bạn không thể làm gì được với nó. Bởi thế bạn phải sám hối tội lỗi trước khi quả báo xảy đến, cũng như phá hủy hạt giống. Nếu bạn sám hối thì tội nhẹ sẽ sạch, tội nặng sẽ nhẹ bớt. Khi bạn sám hối những tội nặng mà hậu quả có thể làm bạn đọa vào các cõi thấp xấu, thì những tội ấy sẽ chín ngay trong đời này, như bị lên cơn sốt, v.v. Mặc dù tội lỗi không có gì là tốt, song có điều là nó có thể được tịnh

hóa. Quả thế, không một tội lỗi nào mà không thể tịnh hóa được nhờ pháp sám hối. Một tội lỗi được tịnh hóa đến mức độ nào là tùy năng lực của ý định nơi bạn, và những hành vi bạn làm để sám hối. Bởi thế, bạn phải có những ân hận sâu xa, nỗ lực kèm chế, v.v.

Một số người tu hành phải chịu đựng nhiều điều bất như ý trong đời này, song điều ấy cũng tốt vì nó có nghĩa rằng ác nghiệp mà đáng lẽ họ phải chịu quả báo trong những đời tái sinh về sau, đã chín cho họ ngay đời này. Ví dụ những hành giả ấy có thể bỗng dưng bị sa sút về mức sống vật chất, nhưng thế có nghĩa là một cái nghiệp có thể khiến họ tái sinh vào loài quỉ đói đã chín ngay trong đời này. Có nhiều người phạm tội nặng mà dường như luôn luôn gặp may mắn hạnh phúc, trường thọ, vân vân. Đây là hậu quả của một vài thiện nghiệp của đời quá khứ họ còn dư tàn đến đời này; về sau họ sẽ phải đi xuống những đọa xứ để chịu dày vò bởi những thống khổ. Một điển hình về người tu mắc nạn là Dromtoenpa- một bậc chân tu trong chánh pháp- đã bị bệnh cùi vào lúc tuổi già. Bởi thế, đừng ôm giữ tà kiến; hãy vui vẻ khi bạn bị đau ốm, vân vân. Bạn sẽ chịu một sự mất mát lớn lao nếu bạn làm tổn đức mình

bằng cơn giận dữ. Bạn còn được lợi ích lớn do sự sám hối tội lỗi (trong lúc đau ốm).

Để sám hối một tội lỗi, bạn phải có đủ bộ bốn năng lực diệt tội.

Một là năng lực "nền tảng" là nhận thức cho đúng bạn sẽ sám hối với ai. Trong truyền thống chúng tôi, điều này có nghĩa rằng, bởi vì bạn tích lũy một tội liên hệ đến một nền tảng đặc biệt nào đó, nên sự tịnh hóa tội ấy cũng phải nương vào chính cái nền tảng này, hết như khi bạn té xuống đất, thì bạn phải nương tựa vào đất ấy để đứng lên. Bởi thế, vì bạn phạm tội liên hệ đến Phật hoặc hữu tình, nên năng lực của nền tảng là quy y Phật, Pháp, Tăng, v.v. và phát tâm bồ đề đối với hữu tình. Tôi đã giải thích hai điều này rồi.

Hai là năng lực "ân hận"; nếu bạn có lòng hối hận, bạn sẽ tự chế cho khỏi tái phạm. Bạn phải hiểu biết về luật nhân quả thì mới mong thực hiện được điều này. Giả sử ba người đã bị nhiễm độc vì thức ăn. Một người chết, một người đau ốm, còn một người chưa bị hậu quả nào xấu. Người sau rốt này sẽ rất ân hận, cố mọi cách để tống khứ chất độc ra khỏi cơ thể, và quyết định sẽ không bao giờ ăn thực phẩm ấy trở lại. Hữu tình cũng đã tích lũy cùng một

loại tội nghiệp ấy, giống như ăn phải chất độc. Một số người đã tái sanh vào những cõi thấp. Những người khác đang mãi mãi bị những chứng kinh niên trầm trọng của ba độc tham sân si- giống như người đang ốm đau. Những người này cũng đang rơi vào những đọa xứ. Chúng ta cũng đã từng phạm những ác nghiệp ấy, bởi thế ta nên hối hận, và chừa tái phạm.

Ba là năng lực "tự chế." Bạn phải làm việc này một cách thích đáng: bạn phải quyết định dứt khoát. Và không nên dừng dưng sau khi học những lợi ích của sự sám hối tội lỗi. Bạn thực hành sự tự chế theo cách sau đây. Những hành vi mà bạn có khuynh hướng vi phạm, chẳng hạn nói lời gay gắt, để làm cho bạn không giữ được lời hứa sẽ không bao giờ tái phạm. Nếu bạn không thực hành sự tự chế, thì bốn năng lực không đầy đủ. Hãy chừa bỏ tận gốc cái gì bạn có thể chừa bỏ. Có những điều bạn chỉ bỏ được trong vòng một năm, những điều khác bạn chỉ có thể bỏ trong vòng một tháng. Nhưng nếu mỗi ngày bạn quyết định từ bỏ những điều ấy, thì bạn sẽ từ bỏ được những điều bạn có thể từ bỏ trong chỉ một ngày. Luyện cách này là để bạn bỏ được tính tương tục của việc làm quấy. Điều này là một chỉ giáo thật thiện xảo và đặc biệt bổ ích từ đấng tôn sư tôi.

Bốn là năng lực "áp dụng mọi cách giải tội." Người ta nói có sáu loại năng lực thuộc loại này; đây là những phương tiện thực thụ để thanh lọc những hành động khiến bạn ân hận. Sáu năng lực này là bất cứ hành động nào được làm liên hệ đến chư Phật, đến thần chú, đến kinh, sự quán tưởng chân không, cúng dường, và bất cứ gì ta làm liên quan đến hình tượng. Có thể bạn không nói: "Tôi công nhận những điều này, tôi sám hối những tội này", Nhưng nếu bạn làm một vài thiện hành nào đó -dù chỉ là đọc một số lần câu thần chú om mani padme hum- để thanh lọc một tội nào đó, thì hành vi này khi ấy thuộc về năng lực áp dụng mọi cách giải tội. Nếu những tu sĩ chúng ta khi đi đến lớp khởi tưởng nghĩ mình phải chịu những nỗi khổ nóng lạnh như một hành vi sám hối, thì đây cũng là điển hình của năng lực đặc biệt này.

Bạn phải xử dụng cả bốn thứ năng lực. Loại dễ nhất trong sáu loại năng lực "áp dụng mọi cách giải tội" nói trên là tụng niệm danh hiệu chư Phật; đây là cách hành trì của những bậc thánh trong quá khứ. Họ vừa lễ lạy vừa tụng Kinh Sám hối Những Tội Phạm Giới (còn có tên là Kinh Ba Thánh Tự). Bài tụng này chứa đựng cả bốn năng lực trên và lợi ích tới

nổi đức Tsongkapa người mà những thiện hành đầy cả không gian, vẫn thường sử dụng để xây dựng kho công đức và thanh lọc bản thân. Ngài thường thực hành pháp sám hối trong khi tụng kinh này. Ngay cả những bậc hiền trí vĩ đại như Namkha Gyaeltsaen ở Lhodrag cũng thanh lọc những nghiệp chướng theo cách ấy. Tất cả các bậc học giả hành giả về sau đều theo cách sám này; và bậc hành giả vĩ đại là Lozang Namgyael bảo đây là cách cao quý nhất. Khi đã tịnh hóa tội lỗi, thì tâm bạn được thoải mái nhẹ nhàng, như người trả xong món nợ to lớn.

Những người làm một số lượng lớn lễ bái cần phải khởi tâm cho đúng khi thực hành thành phần lễ bái; nhưng đến thành phần đặc biệt này (trong phép cầu nguyện với bảy thành phần), về phương diện thể chất họ chỉ có việc chấp hai bàn tay lại mà thôi, vì tốt hơn để dành việc lễ lạy nhiều vào trong thành phần sám hối.

Bạn làm pháp này như sau. Trước hết bạn đọc ba lần thần chú tăng thêm đức hạnh: Om sambhara sambhara vimanaksara mahà vajra hum. Om smara smara vimanaskara mahà vajra hum. Rồi bạn đọc Kinh Sám hối Những Tội Phạm Giới.(Xem trang...)

Mặc dù chư thần trong kinh này đã là những thành phần của ruộng phước, bạn cứ làm phép quán sau đây để cho họ thêm nổi bật tầm quan trọng. Ba mươi bốn tia sáng chiếu ra từ trái tim của bậc thầy của bạn. Mười tia đi lên, mười tia đi xuống. Bảy tia sang phải bảy tia sang trái. Có ba mươi bốn bảo tòa mỗi tòa ngự trên mỗi tia sáng ấy. Những bảo tòa có voi đỏ, được trang hoàng bằng ngọc trai. Voi là con vật mạnh nhất, bảo tòa có voi đỏ tượng trưng ý nghĩa những vị Phật ngồi trên ấy có năng lực lớn lao để tịnh trừ tội lỗi. Tất cả 35 vị thần đều có những màu sắc khác nhau, sử dụng những vật biểu tượng khác nhau nhưng để giản tiện, hãy phân các vị thành năm nhóm mỗi nhóm bảy vị. Mỗi nhóm có cùng màu thân và dụng cụ giống nhau như năm vị Phật thiên. Nhóm bảy vị đầu tiên có hình dáng của A súc bệ; nhóm thứ hai Tỳ lô giá na, nhóm ba Bảo sanh, nhóm bốn A Di Đà và nhóm năm Bát không thành tựu. Có hai ngoại lệ trong đồ biểu này. Phật Thích ca mâu ni thật sự thuộc vào nhóm đầu tiên, nhưng hình ảnh ngài ở trong tim của bậc thầy là đủ. Vua rồng Geyarāja có màu trắng ở phía trên cổ, phần còn lại của ông màu xanh. Ông bắt ấn hàng long (hàng phục loài rồng rắn): hai ngón giữa châu vào nhau dơ cao. Tất

cả những hình ảnh này nên ở trước ruộng công đức (phước điền).

Có ba cách tụng kinh này. Một cách là đọc từ đầu đến cuối một số lần cần thiết để sám hối. Hoặc chỉ tụng phần đầu, kể từ Đấng Đạo sư Thích ca mâu ni của chúng ta và kết thúc với đức Phật Vua của thần núi (Shailendraraja: Ta la thọ vương) số lần cần thiết; theo cách này bạn chỉ tụng đi tụng lại hồng danh Phật một số lần, phần kinh còn lại chỉ đọc một lần. Cách thứ ba là, chẳng hạn bạn sắp tụng 25 biến (lần) trong một thời thiền quán duy nhất, thì bạn sẽ tụng mỗi danh hiệu Phật 25 lần, như vậy sẽ dễ hơn cho bạn tập trung vào từng vị Phật và nhận sự cứu giúp riêng của mỗi vị. Cũng như trong cách thứ hai, sau khi tụng hồng danh, phần kinh còn lại bạn chỉ tụng một lần.

Cách tụng hồng danh từng vị Phật có nhiều lợi lạc. Hãy tham chiếu phần bình luận liên hệ. Nếu bạn thêm vào 35 hồng danh, danh hiệu bảy vị Phật, thì bất cứ điều cầu nguyện nào cũng được thỏa mãn trong thời mật pháp này, khi giáo lý Phật vẫn còn tồn tại, (xem Ngày Thứ Bốn, trang 159). Chúng ta mong cầu những lợi lạc và sự ban phước tức thì, bởi thế hãy tụng bảy vị Phật này khi tụng hồng danh.

Danh từ "Như Lai" không được lặp lại trong bản kinh Sám hối những tội phạm giới, nhưng thật không phải phép nếu tụng hồng danh Phật mà không kèm theo một trong những hiệu của ngài. Bởi thế bạn phải thêm vào từ "Như Lai" trước mỗi hồng danh Phật, như cách mà đức Tsongkapa thường làm.

Khi ấy bạn nên tụng Bài Sám Tổng quát hoặc một bài tương tự (xem Phụ lục). Bài kinh nói "Tham, sân..." ; nguyên nhân của tội lỗi là ba độc tố. Ba cửa ngõ là thân, lời, ý bản chất là bất thiện khi có nhân là ba độc.

Kinh *Sám hối những tội phạm giới* nói: "Con xin sám hối từng tội lỗi không sót tội nào;" đó là một cách sám sự vi phạm từng loại tội trong ba loại, cốt để đưa sự chú ý của chúng ta đến những tội lỗi ta luôn vi phạm và sám hối thực nghiêm túc.

Kinh *Lời nguyện những Hành vi Cao cả* nói:

Do năng lực của tham, sân, si
Con đã phạm nhiều tội lỗi
Bằng thân, lời và ý,
Nay con xin sám hối tất cả từng tội một.

d. Thành phần thứ tư : HOAN HỈ

Hoan hỉ là hạnh của Bồ tát, nên thật khó đối với chúng ta để làm hạnh ấy dù chỉ một chút xíu trong tâm thức. Nhưng nếu ta làm được, thì không có cách nào tốt hơn để xây dựng kho công đức, vân vân. Ngày xưa khi người ăn xin tên Sùtara hoan hỉ thấy đức vua Ba tư nặc cúng dường Phật và chúng tăng, mà được nhiều lợi lạc hơn vua. Đức Tsongkapa nói: Muốn cho sự tích lũy công đức có năng lực lớn
Mà không cần nỗ lực gì nhiều
Thì tốt nhất là hạnh vui với điều lành (tùy hỉ công đức).

Nói cách khác, chúng ta không cần nhọc lời nhọc xác, vì ta cũng có thể tích lũy vô số công đức bằng cách ngồi thoải mái mà tùy hỉ.

Một hôm vua Ba tư nặc xin Phật dạy cho ông một ít pháp gì có thể tiện lợi cho ông thực hành trong lúc ông vẫn làm phận sự của một ông vua. Phật dạy ông thực hành ba điều: hoan hỉ, phát tâm bồ đề, và hồi hướng công đức. Nhưng sự hoan hỉ của ta phải không kèm theo một ý niệm ganh tị hay cạnh tranh nào. Nếu một người nào không ưa ta mà có hành vi công đức, ta thường bĩu môi nói: "Họ chỉ làm hình

thức, không có lợi ích gì." Không nên có thái độ như thế. Nếu những tỉ kheo chúng ta mà biết vui mừng khi người bạn đồng phòng làm lễ dâng cúng một trăm thứ, thì ta chắc chắn cũng được lợi lạc vài phần. Nếu vị ấy có trình độ thấp hơn ta về giới pháp hoặc về tu chứng, thì ta sẽ được lợi lạc gấp đôi vị ấy; nếu vị ấy cao hơn ta, ta cũng được nửa phần công đức. Còn gì lợi hơn thế nữa? Và nếu chúng ta vui mừng với công đức của chư Phật, Bồ tát trong quá khứ, ta sẽ được một phần mười công đức của các ngài, vì dòng tâm thức của các ngài vô vàn cao hơn của chúng ta. Nếu chúng ta chịu khó suốt cả đời để làm công đức, thì ta cũng chỉ được một phần nhỏ những thiện đức mà một Bồ tát sơ địa có được trong một ngày. Còn công đức của một vị Phật thì hoàn toàn ngoài sức ta ước lượng. Thế mà nếu ta tùy hỉ công đức của chư Bồ tát ấy, thì ta có thể được một nửa phần công đức của họ. Một kỹ thuật tâm linh duy nhất này là cách hữu hiệu nhất để tích tập công đức. Ở Tỉnh Trung ương này (của Tây tạng), chánh pháp đang thịnh, và có nhiều người đang lễ bái, cúng dường, kính hành, phụng sự một bậc thầy, tham thiền nhập định, học hành, vân vân. Nếu chúng ta tùy hỉ tất cả những điều ấy, thì ta sẽ có được

một số lượng khổng lồ công đức căn bản. Bài
Nguyện Những Hành Vi Cao Cả nói:
Con tùy hỉ tất cả những công đức
Của chư Phật mười phương,
Của chư Bồ tát, Duyên Giác,
Những bậc Hữu Học và Vô học
Và tất cả hữu tình.

Ở điểm này, những bậc thầy nên đề cập đề
tài này theo thứ tự sau: vui mừng khi những vị
sẽ thành Phật mới phát tâm bồ đề; vui mừng về
những sự nghiệp của các bậc thánh hiền quá
khứ ở Ấn và Tạng; và vui mừng về sự tụng đọc
của những người bạn cùng phòng. Nhưng còn
hai cách khác nữa để thiền quán về thành phần
này: đó là vui mừng với công đức của chính
mình, và vui mừng với công đức người khác.

d-1. Vui mừng với công đức của chính mình

Có hai tiêu đề phụ: (1) vui mừng vì công
đức đã làm trong những đời quá khứ, mà ta có
thể đo được nhờ suy luận. (2) vui mừng về công
đức ta làm trong đời này, đo được bằng nhận
thức.

*d-1.1. Vui mừng về công đức của bạn
trong những đời trước, mà bạn có thể
đo lường nhờ suy luận.*

Trong đời này, bạn đã được thân tái sanh tốt. Hãy nhìn những điều kiện thuận lợi mà bạn đã thừa hưởng để tu tập Pháp, và suy nghĩ chín chắn về chuyện trong những đời trước, chắc bạn đã phải trì giới, hành bố thí, nhẫn nhục, v.v. và làm những hạnh này một cách tuyệt hảo. Hãy liên tục suy nghĩ về điều này. Bạn có lẽ đã không lầm lẫn về cách tự lợi, vì hậu quả là đời này bạn có được thân tái sanh làm người tốt đẹp và thuận lợi. Bởi vậy, hỏi tỳ kheo, bạn cũng biết bây giờ phải làm gì để được những tái sanh như vậy trong tương lai. Một vài bậc thánh trong quá khứ đã nói:

Những đời quá khứ có giá trị của bạn

Đã đem lại cho bạn thân người quý báu hiện tại này.

Bởi thế, hỏi tỳ kheo khả kính,

Chớ để rớt vào hố sâu trong đời sau.

Nếu ta xét cách hành xử của mình trong hiện tại, ta có thể thấy ta sẽ tái sinh về đâu trong những đời tương lai của ta. Ta không cần phải đi hỏi thầy bói, xem tướng số, vân vân.

d-1.2. Vui mừng về những công đức bạn làm trong đời này, mà bạn có thể đo lường nhờ nhận thức.

Bạn nên nhớ lại tất cả công đức mà bạn đã đích thân làm: sự tụng kinh, bố thí, phụng sự, học tập, thiền quán, nghe pháp, tham dự lễ lạc hay thực tập tranh luận. Rồi, hãy vui mừng về những việc ấy mà không kiêu căng; nếu cảm thấy kiêu hãnh thì bạn mất bớt công đức. Đây là cách tính toán mà bạn sẽ làm.

Chúng ta thường tính tài chánh của mình, v.v. nhưng dù có tăng bao nhiêu tiền của ta cũng chỉ được một ít sung sướng trong đời này mà thôi. Nếu tăng trưởng công đức, ta sẽ được tái sanh tốt đẹp làm người hoặc làm trời- những lợi lạc sẽ tiếp tục cho đến khi bạn đạt giác ngộ. Những tội lỗi chúng ta sẽ đưa chúng ta đến những nơi như Địa ngục Kim cương nằm dưới mặt đất nhiều do tuần.

"Khi ấy Kyabje Pabongka Rinpoche kể câu chuyện về Geshe Baen Gunggyael người thường tính tội phúc ông làm trong từng ngày; xem Ngày thứ Mười Ba, trang..."

Đây là những sự tính toán mà ngay từ bây giờ ta nên làm, vì ta sẽ không làm gì được nữa khi những tội và phước của ta được thanh toán trước mặt Diêm vương (thần chết).

d-1.3. Vui mừng về công đức của người khác

Điều này có nghĩa là vui mừng công đức của kẻ thù, bạn hữu và người xa lạ; hoặc về công đức của những người thuộc vào năm hạng tái sanh; hoặc về sự nghiệp của những bậc thánh qua tiểu sử các ngài. Với hình thức vui mừng này, bạn phát triển công đức mới, còn khi bạn vui mừng về công đức của chính mình, thì bạn tăng thêm công đức cũ. Gungtang Rinpoche nói:

Làm thế nào để có công đức lớn trong lúc
nghỉ mệt:
Hãy vui mừng!

Chúng ta sống ở Tây tạng, một mảnh đất của Chánh Pháp; bởi thế chỉ cần ta thực hành hạnh vui mừng khi ta đi, đứng, nằm hay ngồi. Nhưng sự vui mừng ấy phải như sự vui của Bồ tát: vui với niềm mong lợi lạc người khác. Giả sử có một gia đình mà tất cả sự nuôi sống đều nhờ vào người cha. Không có gì làm cho người cha ấy vui mừng hơn, nếu đứa con cả có thể xoay sở để tự kiếm sống. Đây là sự khác nhau giữa sự vui mừng nói chung và hình thức vui mừng đặc biệt này của bồ tát.

e. Thành phần thứ năm:

THỈNH CHUYỂN PH P LUÂN

Lúc đầu, đáng Đạo sư chúng ta không chuyển Bánh xe Pháp trong bảy tuần lễ sau khi ngài giác ngộ, nhưng như kinh nói:
Năm đệ tử có lòng tin ở Phạm thiên
Nhờ Phạm thiên cầu thỉnh Phật,
Nên Bánh xe Pháp đã được quay.

Nói cách khác, vị trời Phạm thiên yêu cầu Phật ra giáo hóa, cho nên Phật đã quay bánh xe pháp lần đầu, dạy bốn sự thật cho năm đệ tử đầu tiên. Ngài liệt kê bốn sự thật ấy ba lần, nói về mười hai khía cạnh. Đây là sự quay bánh xe Pháp "được truyền." Rồi A nhā Kiều Trần như (Ajnatakaundunya) trở thành đệ tử đầu tiên đắc quả A la hán, bốn vị kia đắc quả Dự lưu. Bởi thế các thánh đệ tử này cố thành tựu sự chuyển bánh xe pháp "được chứng" trong dòng tâm thức của họ; điều này phải xảy ra sau khi đã nhận Bánh xe pháp được truyền. Pháp được truyền trước hết cũng phải có sự cầu thỉnh Phật chuyển bánh xe Pháp. Đó là lý do Thỉnh Phật chuyển Pháp Luân trở thành một trong bảy thành phần của sự cầu nguyện. Như Thế Thân nói trong quyển Kho tàng Vật lý Siêu hình:
Trước quay bánh xe pháp
Rồi con đường Kiến đạo mới theo sau.

Đoạn ấy nói rõ về tiến trình các biến cố xảy ra.

Khi bạn thỉnh chuyển Pháp luân, và nếu bạn có một bộ mandala, thì hãy xếp chín nắm trên nền mandala và quán đảnh là bánh xe ngàn căm bằng vàng, trong lúc làm lời cầu thỉnh. Bạn cũng có thể quán mình là Phạm thiên. Rồi biến hóa ra vô số bản sao của chính bạn đi đến chư Phật trong mười phương. Nếu không làm được vậy, thì bạn có thể tưởng tượng trước mỗi thành phần của ruộng phước có một bản sao của mình. Nếu điều này cũng quá sức bạn, thì hãy tưởng tượng một hình ảnh bạn đang dâng lên các ngài một bánh xe.

Kính Bài nguyện Những Hành vi Cao cả nói tiếp:

Hỡi những ngọn đèn của thế giới trong
mười phương,
Những vị đã đạt đến ly tham
Và trình độ của chư Phật
Con xin các ngài, những Đấng Che chở;
Hãy chuyển bánh xe tối thượng.

***f. Thành phần thứ sáu: THỈNH CẦU
RUỘNG PHƯỚC ĐẲNG NHẬP NIẾT
BÀN***

Một quyển kinh nói: "Chư Phật không bao giờ vào Niết bàn..." Nói khác đi, là chư Phật nói chung không đi vào tịch diệt, Pháp cũng không biến mất, nhưng đối với mắt phàm thì ứng thân tối thượng có vào Niết bàn. Bởi thế ta phải xin Phật đấng Đạo sư, đừng nhập Niết bàn. Không làm điều này là một lỗi lầm rất đáng tiếc. Khi Phật sắp nhập Niết bàn ngài bảo A nan: "Các đức Như Lai đã quen tùy thuộc vào bốn vô úy và bốn thần túc. Chư Phật có một thân như kim cương. Nếu muốn, các ngài có thể sống cả một kiếp hay hơn nữa." Nhưng Anan vì bị ma ám nên không hiểu được ý nghĩa Phật dạy. Bởi thế A nan không thỉnh cầu bậc Đạo sư chúng ta ở lại trong đời, và hậu quả là Phật, dưới con mắt phàm tình, đã nhập Niết bàn vào năm ngài tám mươi tuổi. Bởi thế cốt nhất là ta phải làm sự thỉnh cầu này trước khi quá muộn. Ở đây, bạn phải để năm nắm trên đáy mandala của mình và tưởng tượng đáy là một kim cương tòa. Bạn có thể tưởng tượng mình dâng một tòa kim cương cho mỗi thành phần trong ruộng phước, hoặc chỉ một kim cương tòa tan vào trong tòa của ruộng phước.

Bài nguyện *Những Hành vi Cao cả* nói:
Đối trước những vị Phật định nhập niết bàn
Con xin chấp tay cầu thỉnh

Hãy ở lại trên đời nhiều kiếp
Bằng số lượng vi trần trong thế giới
Để cứu giúp hữu tình, đem lại an vui cho
chúng.

Trong khi bạn làm hai thành phần cầu nguyện là thỉnh chuyển Pháp luân và thỉnh Phật trụ thế, bạn phải tưởng tượng những thành phần trong ruộng phước chấp thuận cả hai lời xin cầu.

g. Thành phần thứ bảy: H-I HUỞNG

Điều cốt yếu là hồi hướng công đức của chúng ta. Phái Kadampa trong văn luyện tâm nói:

Có hai việc phải làm:

Một việc khởi đầu và một việc kết thúc.

Đây là nói đến sự khởi động lực tốt lúc đầu và hồi hướng công đức vào lúc kết. Những sự hồi hướng cần thiết phải là một hình thức cầu nguyện, nhưng muốn cho sự cầu nguyện trở thành một sự hồi hướng công đức thì phải có cái gì dâng cúng để hồi hướng.

Có sáu điểm phải nêu ở đây. (1) Cái gì được hồi hướng? Thiện đức căn bản của bạn.

(2) Tại sao phải hồi hướng? Vì để cho công đức ấy không bị mất tiêu.

(3) Bạn hồi hướng công đức ấy với mục đích gì? Với mục đích đạt vô thượng bồ đề.

(4) Vì ai mà bạn hồi hướng? Vì tất cả hữu tình.

(5) Làm thế nào để hồi hướng? Như được nói trong Trang Hoàng Cho Thực Chứng: "Bằng phương pháp và nhận thức đúng."

Nói cách khác, bạn thực hành sự hồi hướng với loại tư duy nào phối hợp vừa phương pháp vừa trí tuệ bằng cách nhận thức đúng về ba thành phần của hành vi hồi hướng, "nghĩa là vật hiến dâng, hiến dâng cho ai và hiến dâng với mục đích gì, cả ba đều không tịch. Điều này khiến bạn khỏi bám víu vào vật hiến cúng xem như là có thật.

(6) bản chất của sự hồi hướng: sự hồi hướng được làm với mong ước những thiện đức căn bản của bạn không biến mất; hồi hướng để mong chuyển công đức thành một nhân tố cho sự giác ngộ vô thượng bồ đề của bạn.

Loại cầu nguyện này có năng lực lớn. Ví dụ, bây giờ chúng ta không thiếu Pháp là nhờ Phật đấng Đạo sư của chúng ta đã lập những lời

nguyện. Xá lợi phát trở thành người trí tuệ bậc nhất là nhờ năng lực của những sự dâng hiến, cầu nguyện, vv của ngài. Thiện hạnh của chúng ta như con ngựa, sự hồi hướng (hay dâng hiến) như dây cương. Lại nữa, những nguyên liệu như vàng bạc...có thể được làm thành một pho tượng Phật hay một cái bình tâm thường, đều là do người thợ. Hậu quả của thiện hành chúng ta cũng vậy, có thể cao hay thấp là do sự cầu nguyện và hồi hướng công đức của ta. Xưa có một người làm nhiều thiện đức căn bản rất mạnh, có thể làm nhân cho sáu lần tái sanh làm trời Phạm thiên. Nhưng khi gần chết ông ta trông thấy một con voi thực đẹp và phát sinh tâm ưa thích, nên hậu quả là ông tái sanh làm Bhūmisudrā, con voi của trời Đế Thích cõi.

Lúc còn bé, tôi thường đọc lời cầu nguyện này:

Bất cứ nơi nào nền giáo lý vi diệu chưa được lan đến,
Hoặc đã bị suy tàn,
Xin cho con vì lòng từ bi rộng lớn
Sẽ gieo rắc ánh sáng trên những kho tàng lợi lạc này.

Kết quả là bây giờ tôi luôn luôn giảng dạy. Tôi lấy làm tiếc tại sao mình đã không cầu xin

được nhập định trên một sườn núi hoang vu nào đó.

Trong lời cầu nguyện, bạn đừng hồi hướng công đức để có hạnh phúc trong đời này.

Nếu bạn không hồi hướng công đức, thì công đức bạn có thể bị tiêu dên khi bạn nổi sân.

Tác phẩm *Hành Hạnh Bồ Tát* có nói:

Bao nhiêu công đức tốt đẹp

Tích lũy trong một ngàn kiếp

Như bố thí, cúng dường chư Phật

Tất cả đều tiêu tan trong một cơn giận dữ.

Nghĩa là sân giận phá hủy những đức hạnh căn bản đã tích tập trên một ngàn kiếp.

Chandrakirti (Nguyễn Xứng) nói:

Khi bạn nổi sân với những Pháp tử của

Phật,

Là bạn phá hủy trong giây lát

Tất cả đức hạnh tích lũy trên một trăm

kiếp.

Bởi thế không có tội nào tệ hơn là sự mất

kiên nhẫn.

Ở đây chúng ta được cho biết sân giận phá hủy công đức tích lũy trên trăm kiếp. Chúng ta phá hủy công đức của một ngàn kiếp tích lũy

hay một trăm kiếp tích lũy là tùy trình độ tu chứng của mình, và đối tượng của sự tức giận. Nếu không phải bỏ tất mà tức giận bỏ tất, thì mất một ngàn kiếp công đức. Nếu bỏ tất cao cấp tức giận bỏ tất dưới mình, thì mất một trăm kiếp công đức.

Cách làm cho công đức không bị tiêu hủy vì giận dữ được đề cập trong kinh Sàgaramati (Phạm thiên thừa hỏi Phật):

Như một giọt nước bỏ vào đại dương
Sẽ không biến mất cho đến khi biển khô cạn
Cũng thế công đức hồi hướng để đạt
vô thượng bồ đề
Cũng không tiêu mất cho đến khi thành Phật.

Công đức chúng ta ví như giọt nước, công đức của chư Phật như đại dương. Khi hồi hướng vô thượng bồ đề là ta trộn chung công đức của ta với công đức của các ngài, cho nên công đức ấy sẽ không mất cho đến khi ta giác ngộ.

"Khi ấy Kiyabje Pabongka Rinpoche lấy ví dụ : một người có rất nhiều bột lúa mạch thượng hạng, người kia chỉ có một ít bột lúa mạch tồi, nhưng đã lâu cá đề nghị với người kia

trộn lại xài chung, và người kia bằng lòng nhưng sau đó mới biết thì đã quá muộn, vì hai loại bột đã hòa lẫn nhau.Ừ

Trích dẫn trên đây không có trong bản nổi tiếng được lưu hành về kinh ấy, nhưng Phật dạy quá nhiều kinh, và có thể rằng Sàgramati đã thỉnh vấn hơn một lần.

Một kinh dạy làm sao để thực hành sự hồi hướng: "Hãy san sẻ công đức cho tất cả hữu tình." Tác phẩm Trang Hoàng Cho Thực Chứng của Di Lạc nói:

Tốt nhất là thực hành hình thức hồi hướng tuyệt hảo, đó là hiến dâng trọn vẹn. Đó là một phương diện của nhận thức đúng (chánh kiến-DG) và có đặc tính là chánh tư duy.

Hình thức nổi tiếng nhất của sự hồi hướng công đức để đạt vô thượng giác ngộ là ý nghĩ: "Nhờ công đức này, mong cho con đạt đến toàn giác vì tất cả hữu tình." Cũng thế, chúng ta đang san sẻ công đức ấy với tất cả hữu tình, và điều ấy cũng như trộn lẫn công đức mình vào công đức của chư Phật- công đức chưa bao giờ cùng tận do kết quả của những hành vi quảng đại mà các ngài đã làm vì chúng sinh. Chúng ta cũng hiến dâng công đức mình để đóng góp vào những việc làm vì tất cả chúng sinh, bởi thế

điều cốt yếu là cầu nguyện sao cho những công đức ấy sẽ đưa tất cả chúng sinh đến giác ngộ. Đức Di Lặc nói trong quyển Trang Nghiêm Kinh:

Sự hồi hướng công đức

Được làm với một lời nguyện.

Nói cách khác, trước khi tụng hồi hướng, ta khởi một ý nghĩ- một tâm sở- thì ý nghĩ ấy sẽ làm cho công đức của ta không bị mất tiêu.

Đây nói vài lời về những chứng nhân của hành vi hồi hướng. Bạn xin chư Phật Bồ tát làm chứng, cũng như bạn xin người nào làm chứng cho bạn trước tòa. Trước khi bạn giải tán phép quán hội chúng bí mật thuộc mật điển Guhyasamāja, bạn phải tụng một số bài nguyện, mục đích là xin hội chúng ấy làm chứng.

Chúng ta chỉ có một ít công đức, nhưng nếu ta hồi hướng cho việc đạt vô thượng bồ đề, thì công đức ấy sẽ không mất cho đến khi ta đạt giác ngộ.

Có ba cách hồi hướng: hồi hướng công đức để cầu cho sự lan truyền Phật pháp trong dòng tâm thức của mọi người và trong chính bạn; để cầu cho bạn được bậc đạo sư sẵn sóc đến trong các đời vị lai; và cầu đạt được quả vị vô thượng giác ngộ. Bất cứ một sự hồi hướng nào của bạn

đều phải làm bằng một trong ba cách lớn lao ấy. Như có câu: "Tất cả nguyện của Con Phật rộng lớn như sông Hằng..." Nghĩa là việc hộ trì diệu pháp trở thành một cái nhân cho sự lan truyền giáo lý. "Diệu pháp" ở đây vừa là pháp được truyền và pháp được chứng. Bởi thế ta hồi hướng công đức để cho hai thứ giáo pháp ấy được lan rộng. Và trong bài nguyện *Những HànhVi Cao Cả*:

Bao nhiêu chút ít công đức con có được
Nhờ lễ bái, cúng dường, sám hối,
Tùy hỷ, thỉnh chuyển Pháp luân, thỉnh Phật
trụ thế,
Con đều xin hồi hướng cho sự toàn giác của
con.

Nói cách khác, hậu quả của sự hồi hướng những công đức ấy, là sự giác ngộ hoàn toàn của bạn. Nhưng cả hai việc- duy trì Diệu pháp trong dòng tâm thức bạn, và hậu quả của việc này là đạt thành Phật quả- đều tùy thuộc vào sự kiện bạn có được một bậc đạo sư sẵn sóc đến hay không. Bởi thế:

Sở dĩ con gặp được giáo lý
Của Đấng Đạo sư Vô thượng
Là nhờ vào lòng tử tế của thầy con:
Nên con hồi hướng công đức này

Xin cho tất cả hữu tình
Đều được những bậc đạo sư săn sóc.

Nghĩa là, chỉ cần hồi hướng công đức cho bạn có được một bậc thầy săn sóc là đủ. Bởi thế bạn hãy hồi hướng theo một trong ba cách trên.

Câu "chút ít công đức" là để đánh tan cảm giác hợm hĩnh của ta về chính mình, khi ấy ta sẽ không kiêu căng.

"Bao nhiêu chút ít công đức con có được" nghĩa là tất cả những nghiệp (lành) ta đã tích lũy. Câu "Con đều xin hồi hướng cho sự toàn giác của con" là hồi hướng thực sự công đức ấy để đạt giác ngộ.

Không có gì khác giữa sự hồi hướng cho cái nhân và sự hồi hướng cho quả của nhân ấy; cũng như xin bột lúa mạch và xin bánh làm bằng bột ấy thì cũng như nhau.

Nhưng chúng ta không biết làm sao hồi hướng cho phải cách, nên ta đọc:

Như Bồ tát Văn thù biết cách hồi hướng,
Như Bồ tát Phổ hiền cũng biết cách
Con xin hồi hướng tất cả công đức này
Để học làm theo cách của các ngài ấy.
Con hồi hướng tất cả công đức con

Theo cách mà tất cả chư Phật ba đời
Đều ca tụng là cách tốt nhất :
Con xin hồi hướng đến những hành vi cao
cả ấy.

Chúng ta được biết đây là lời nguyện tốt nhất mà chư Phật trong ba đời đã lập nên, và các ngài đã làm việc để thực hiện viên mãn lời nguyện ấy. Chúng ta được biết hai bài kệ trên chứa đựng triệu lần vô số những bài nguyện mà chư Pháp tử của các đấng Chiến thắng đã lập, những vị đã hồi hướng công đức theo cách như Văn Thù và Phổ hiền làm. Nhưng hãy để ý: ta phải thực hiện thành phần cầu nguyện này kèm với nhận thức đúng theo chánh kiến.

Đây là cách mà bảy thành phần cầu nguyện làm vị thuốc chữa trị ba độc tố. Sự kính lễ chư Phật làm kiêu mạn; sự cúng dường làm tiêu tan tính keo kiệt; sám hối tiêu cả ba độc; tùy hỷ tiêu ganh tị; thỉnh chuyển Pháp luân tiêu sự thiếu thốn Phật pháp; thỉnh Phật trụ thế tiêu sự hỗn láo chê bai bậc thầy; hồi hướng công đức tiêu tan nóng giận. Lại nữa, bảy thành phần này bao gồm những tiến trình tích lũy(công đức-DG), thanh lọc bản thân và tăng trưởng công đức. Bốn rưỡi thành phần xây dựng

sự tích công đức; thành phần sám hối là sự thanh lọc. Nửa thành phần tùy hỷ và tất cả thành phần hồi hướng tăng thêm công đức căn bản của chúng ta.

Những sách học không nói rõ về điểm này nhưng theo chỉ giáo khẩu truyền của Kyabchog Dagpo Rinpoche, mỗi thành phần trong 7 thành phần cầu nguyện đem lại những tướng hảo khác nhau. Sự lễ bái đem lại tướng nhục kế trên đỉnh đầu; tôi đã bàn điều này (xem Ngày Thứ Năm, trang.....). Cúng dường đem lại quả báo có được tài sản; Sám hối đem lại sự từ bỏ 2 loại chướng ngại; tùy hỷ công đức đem lại thân tướng tốt; thỉnh chuyển pháp luân đem lại hậu quả là được phạm âm như của Phật; Thỉnh Phật trụ thế đem lại thân Kim cang hay trí biết kéo dài thọ mạng; Hồi hướng công đức đem lại tất cả đức tính của một vị Phật nói chung.

Khi ấy bạn có thể dâng cúng một mandala khác nữa trước khi làm sự cầu xin kế tiếp, hoặc dâng madala sau đó. Sự cầu xin ấy là:

"Con xin quay về nương tựa bậc thầy và ba ngôi báu.

Xin ban phước cho dòng tâm thức của con,

Xin gia hộ cho chúng con,

Để con và tất cả hữu tình, những người đã
từng
làm mẹ của con,
Chấm dứt mọi tà kiến, từ tà kiến không
kính
các bậc thầy cho đến chấp thủ bản ngã.
Xin các ngài ban phước cho chúng con
Để chúng con phát sinh chánh kiến một
cách dễ dàng, kính trọng bậc đạo sư .v.v.
Xin bậc thầy và ba ngôi báu gia hộ cho
chúng con
Và tịnh trừ cho chúng con tất cả chướng
ngại
nội tâm và ngoại cảnh."

Tuy nhiên thông thường, phải dâng
mandala trước sự xin cầu. Cũng như khi bạn cầu
xin một đấng đại vương một điều gì vô cùng
quan trọng thì trước hết bạn phải biếu ông một
món quà khổng lồ. Chúng ta muốn xin ruộng
phước ba điều vô cùng quan trọng cho nên phải
dâng một mandala. Ba điều quan trọng ấy
không phải là để cho riêng chúng ta được lợi
lạc, như được sống lâu, được sức khoẻ... mà là
xin chấm dứt mọi tà kiến như sự bất kính với
bậc đạo sư, xin phát sinh mọi chánh kiến, và

xin tịnh trừ tất cả chướng ngại bên trong và bên ngoài. Về phương diện mật tông đáng lẽ chúng ta phải nói: "... khỏi có sự bất kính đối với các bậc đạo sư, khỏi có một tướng đối đãi vi tế nào phát sinh trong các ảo giác, ánh sáng bên trong, và những giai đoạn ở ngưỡng cửa" (những điều xảy ra trước khi hành giả thể nhập nh Sáng Trong Suốt hay Điểm Linh Quang). Bản văn chúng ta xử dụng để làm nghi thức chuẩn bị không nói rõ điều này sau câu "từ sự bất kính đối với bậc đạo sư," nhưng tôi nghĩ chúng ta có thể thay thế lập ngôn theo Mật tông này trong phần sau. Người ta nói rằng không có pháp nào là không thể bao hàm trong ba điều trên. Ngoại chướng là chiến tranh, pháp nạn...Nội chướng là bệnh tật..., hoặc những chướng ngại bí mật do tâm ta không thể xử dụng Pháp hay không thích nghi với Pháp.

Chúng ta thường có lệ thêm vào những danh từ "xin ban phước cho chúng con..."

1.1.6. Những lời cầu xin thêm sau chỉ giáo khẩu truyền cốt để bảo đảm dòng tâm thức của bạn đã thấm nhuần thiền quán.

Tôi đã nói rằng phương pháp tốt nhất để triển khai dòng tâm thức là khẩn cầu bậc thầy,

xem thầy không khác gì vị thần hộ mạng của mình. Chúng ta sẽ khai triển được những kinh nghiệm tôn giáo và thực chứng trong dòng tâm thức nhờ năng lực của sự gia trì mà chúng ta nhận được; và những sự gia trì của chư Phật Bồ tát sẽ thấm vào trong dòng tâm thức của ta do hậu quả của sự khẩn cầu.

Những câu khấn này được lập ngôn theo nhiều cách, nhưng đoạn sau đây là đoạn hay nhất. Người ta bảo tụng kinh mà không sử dụng bài này là một điều đáng tiếc.

(Khẩn cầu Bốn Sư)

Hỏi Bốn sư tôn quý của con, xin hãy an vị
Trên tòa sen và nguyệt luân trên đỉnh đầu
con.

Xin thương xót con vì lòng bi mẫn.

Cho con những thành tựu về thân lời ý.

(Khẩn cầu với hệ phái Hành Động Quảng
Đại)

Đấng đạo sư, Thế tôn của chúng con - Bạc
cứu thế vô song.

Di Lạc đấng vô địch - vị nhiếp chính của
đấng

Chiến Thắng,

Thánh Asanga mà Phật đã tiên đoán sự ra đời:

Con dâng lời cầu khẩn đến ba đức Phật và Bồ tát.

Vasubandhu - viên ngọc tối tôn trong các triết gia

Ấn độ

Thánh Vimuktisena người sáng lập trung đạo,

Vimuktisenagomin - người vẫn còn được tin tưởng :

Con dâng lời khẩn nguyện lên ba vị đã mở con mắt thế gian.

Paranasena - người thành tựu trạng thái siêu phàm,

Vinìtasena - người luyện tâm trong những đạo lộ

sâu thẳm.

Vairochana - với hành động đầy quyền năng:

Con khẩn cầu ba người bạn của hữu tình.

Haribhadra - người hoằng dương con đường

Bát nhã

Kusali - người nắm giữ tất cả giáo lý Phật,

Ratnasena - người thương yêu sẵn sóc hữu
tình :

Con khấn cầu ba vị thuyền trưởng của chúng
sinh

Suvarnavipi - người có tâm Bồ đề kiên cố,
Dipamkara Atisha - nắm giữ truyền thống
những bậc tiên phong

Dromtoenpa - người làm sáng tỏ thánh đạo:
Con khấn cầu ba cột sống của nền giáo lý.

(Khấn cầu với Hệ Phái Tri Kiến Sâu Xa).

Thích ca Mâu Ni - Bậc thầy vô tỉ, vô thượng
cứu tinh,

Đức Văn Thù - người nắm giữ tất cả trí tuệ
của

chư Phật

Đức Long Thọ - bậc thánh cao cả thấy được
ý nghĩa sâu xa:

Con khấn cầu ba châu báu tuyệt đỉnh trong
các

triết gia.

Chandrakirti - người làm sáng tỏ thánh ý,
Vidyakokila- giỏi nhất trong hàng đệ tử của
Chandrakirti,

Và em ngài- một Pháp vương tử chân chính

Con khấn cầu ba nguồn tri thức dồi dào.

Atisha - người nhận chân được chiều sâu lý
Duyên khởi
Và nắm giữ con đường của những bậc tiên
phong
Và Dromtoenpa - người làm sáng tỏ thánh
đạo:
Con khẩn cầu hai châu báu của đất Diêm
phù.

Câu "Đấng đạo sư, Thế tôn của chúng con -
Bậc cứu thế vô song" trở đi ám chỉ Hệ phái
Hành động Quảng Đại. Từ câu "Thích ca Mâu
Ni..." trở đi ám chỉ Hệ Phái Tri Kiến Sáu Xa.
Cả hai đoạn đều có những lời khẩn cầu với bậc
đạo sư của chúng ta, người đã khai thị cả hai hệ
phái. Một đoạn cũng ám chỉ cái phần sâu xa: đó
là sự toàn trí vĩ đại của Ngài. "Người thuyết
giảng vô song" là một cách ca tụng đức Thích
Ca Mâu Ni đã giảng dạy giáo lý duyên khởi.

Khi bạn muốn hỏi ý kiến một quan chức về
một vấn đề rất quan trọng, thì bạn cần có một
người trung gian để nói giúp. Bởi thế hãy quán
một bản sao của vị thầy tách ra đứng trước mặt
bạn- hình thức thường ngày của ông. Bản sao
này an vị trên đỉnh đầu bạn. Hãy tưởng tượng
ông xin với chư Phật Bồ tát giùm bạn. Khi bạn
tụng phần đầu câu "Hỏi Bốn sư tôn quý của con,

... những thành tựu về thân lời ý" bản sao của bậc thầy di chuyển lên đỉnh đầu bạn và cùng bạn khẩn cầu với ruộng phước. Những cam lồ tịnh hóa tuôn xuống trong khi lặp lại lời khẩn cầu, và một bản sao khác của bốn sư bạn tan vào trong bạn.

Trong nghi thức chuẩn bị cho Lời Đức Văn Thù, theo truyền thống người ta không tụng dòng thứ tư của những bài kệ ấy đến hai lần như trong Nghi thức chuẩn bị cho Con Đường Nhanh và Con Đường Dễ.

Trong lúc bạn đọc dòng cuối bài kệ "Hỏi Bốn sư tôn quý..." lần đầu, hãy tưởng đến sự tịnh hóa tất cả chướng ngại tu tập những giai đoạn thuộc cả hai ngành rộng và sâu của đạo lộ trong dòng tâm thức bạn. Khi đọc lần đầu những dòng mở đầu bài kệ Hệ Phái Hành Vi Quảng Đại, hãy tưởng tượng bạn đã tịnh trừ những chướng ngại cho sự tu tập hành vi quảng đại; đến phần Hệ phái Tri kiến Sáu Xa cũng vậy.

Khi bạn tụng những dòng ấy lần hai, hãy quán tưởng những bản sao của các bậc thầy đề cập trong đó tan vào trong bạn, và bạn triển khai được những thực chứng vào những đạo lộ sâu hoặc rộng.

Rồi đến những bậc thầy thuộc truyền thống Lam rim Kadampa.

(Khẩn cầu Hệ phái truyền thống Lam Rim)

Gampopa- bậc hành giả hùng vĩ nhiều năng lực,

Neuzurpa- nhất tâm tịnh chỉ sâu xa,

Tagmapa- người hộ trì tất cả ngành luật tạng:

Con khẩn cầu ba ngọn đèn soi sáng những chốn

xa xôi.

Namkha Senge- hành giả tinh tấn vĩ đại

Namkha Gyaelpo- người được chư thánh hộ trì

Senga Zangpo- người từ bỏ tám bận tâm thế tục:

Con khẩn cầu đức Gyaelsae Zangpo.

Người với bồ đề tâm xem tất cả chúng sinh như

con ruột,

Người được gia hộ và săn sóc bởi thân

Kim cương thủ,

Hướng đạo sư tối thượng cho hữu tình vào thời

mạt pháp:

Con khẩn cầu Namkha Gyaeltsaen.

Để ý những bậc thầy hệ phái này được đặt sau những bậc thầy của hệ phái Hành vi Quảng đại. Điều này có thể khiến người ta ngạc nhiên: "Họ có thuộc hệ phái Hành vi Quảng Đại không?" Không, mặc dù họ đứng sau những vị ấy.

(Khẩn cầu Hệ Phái truyền thống Cổ điển)

Geshe Potowa- vị nhiếp chính của đảng

Chiến thắng,

Sharawa- người có trí tuệ không ai sánh bằng,

Chaekawa- người nắm giữ hệ phái Bồ đề tâm:

Con khẩn cầu ba vị đáp ứng hi vọng của hữu tình.

Chilbupa- vị Bồ tát ngự trị những truyền thừa và

tuệ giác,

Lhalung Wangchug- học giả vĩ đại uyên bác về kinh,

Goenpo Rinpoche- người che chở chúng sinh trong ba cõi:

Con khẩn cầu ba vị trưởng lão vô song.

Zangchenpa- người có giới hạnh vô cấu

Tsonawa- người duy trì trăm ngàn chương
luật tạng,
Moendrapa- người hoàn tất những luận siêu
hình
lớn lao:
Con khẩn cầu ba đại cứu tinh của hữu tình.
Chúa tể của các Pháp rộng và sâu,
Đấng che chở tất cả hữu tình may mắn,
Mà công việc cao quý là hồng truyền chánh
giáo :
Con khẩn cầu một bậc tôn sư quang vinh.

Câu cuối này là câu Choekyab Zangpo, tu
viện trưởng Dragor (xem Ngày Thứ Nhất, tr....)
.Sự khẩn cầu những hệ phái lại tiếp:
(Khẩn cầu Hệ phái Truyền thống Giảng
dạy)
Tsultrimbar- hoàng tử vĩ đại trong những
học giả,
Zhoenus Oe- người đào luyện hướng đạo tâm
linh của mình'
Gyergompa- người luyện tâm trên đạo lộ
thượng thừa:
Con khẩn cầu ba Pháp tử của đấng Chiến
thắng.

Sangyaeboen- kho tàng những đức tính vi
diệu,
Namkha Gyaelpo- được chư thánh hộ trì,
Senge Zangpo- người từ bỏ tám bận tâm thế
tục:
Con khẩn cầu Gyaelsae Zangpo.
Người với bồ đề tâm xem tất cả chúng sinh
như
con ruột,
Người được gia hộ và săn sóc bởi trời của
những
vị trời
Hương đạo sư tối thượng cho hữu tình vào
thời
mạt pháp:
Con khẩn cầu Namkha Gyaeltsaen.

Những hệ phái này dường như đâm lên
nhau, nhưng không phải thế. Lối tụng đọc này
hợp với chỉ

giáo truyền khẩu sau đây. Sau khi Hệ phái
Những Hành Vi Quảng Đại truyền đến Atisha,
ngài đã phối hợp hệ phái này với Tri kiến sâu
xa. Vậy Atisha cũng truyền Hệ phái Tri kiến
Sâu xa cho đệ tử trưởng của ngài là
Dromtoenpa. Ba hệ phái Kadampa liệt kê riêng

rẽ. Gampopa là vị đầu tiên của truyền thống Lam rim Kadampa; hệ này truyền xuống Namkha Gyaeltsaen. Kế đến hệ phái cổ điển trải từ Potowa đến Choekyab Zangpo. Truyền thống Chỉ giáo trải từ Chaen Ngagwa Tsultrimbar đến Namkha Gyaeltsaen. Ở điểm này ba hệ phái nhập làm một dòng duy nhất. Ta khởi đầu với sự cầu khẩn Je Rinpoche, một hình thức thay đổi của thần chú ngài, để nhận một sự gia trì rất đặc biệt.

Đức Quán Tự Tại- kho tàng lớn của từ bi
thấy đúng

Đức Văn Thù- đấng toàn tri vô cấu,

Đức Tsongkapa- bảo châu tối cao của những
học giả xứ Tuyết:

Con cầu khẩn đức Lozang Gragpa.

Trong phép quán ruộng phước, đức Di Lặc và đức Văn Thù được vây quanh bởi những bậc đạo sư thuộc hệ Phái Hành động Quảng Đại hoặc hệ phái Tri kiến Sâu xa, cả hai hệ phái đều kết thúc bằng Atisha và Dromtoenpa. Hãy quán Truyền thống Lam rim của Kadampa ngay trước cả hai hệ phái; nhóm này gồm có Gampopa được vây quanh bởi Neuzurpa vân vân. Họ lập thành một nhóm giảng dạy, Truyền thống cổ điển - Geshe Potowa vây quanh bởi

chín bậc thầy khác trong hệ phái- thì ở bên trái hoặc bên phải của Truyền thống Lam rim. Quán Chaen Ngagwa vây quanh bằng bảy bậc thầy thuộc truyền thống Chỉ giáo , ở một bên nhóm thuộc truyền thống Lam rim.

Đức Tsongkapa ngồi trước những nhóm này. Những bậc thầy thuộc phái Kadampas mới (hậu kỳ) xếp hàng hai bên ngài.

”khẩn cầu với Hệ phái GelugŪ

Jampal Gyatso- vị hoàng tử vĩ đại trong

những

học giả

Kaedrub Rinpoche- mặt trời của những triết

gia

Basoje- người giữ kho chỉ giáo bí mật:

Con khẩn cầu ba bậc đạo sư vô tì.

Choekyi Dorje- người đã đạt sự hợp nhất,

Gyaelwa Ensapa- người thành tựu ba thân,

Sangyae Yeshe- người gìn giữ sự truyền thừa

và

tuệ giác

Con khẩn cầu ba vị học giả uyên thâm.

Lozang Choekyi Gyaeltsaen- người cầm cờ

Pháp chiến thắng,

Koenchog Gyaeltsaen- đệ tử thân cận nhất
của ngài,
Lozang Yeshe- người rọi ánh sáng trên
thánh đạo:
Con khẩn cầu ba vị lama tối tôn.

Ngagwang Jampa- người hoàng truyền giáo
lý đức Thích ca
Lozang Nyaendrag- được xem là đệ tử thân
cận nhất của ngài,
Yoentaen Ta-yae- người có vô biên thiện đức
:
Con khẩn cầu ba bậc thầy từ bi.

Taenpa Rabgyae- người hoàng dương giáo lý
của Lozang Yeshe,
Lodroe Zangpo- người làm việc để giải thoát
tất cả hữu tình,
Lozang Gyatso - người giảng dạy thiện xảo
Con khẩn cầu ba bậc thầy vô song.

Với đức bốn sư tối thượng đầy từ bi của con
(Jinpa Gyatso);
Đấng vô tî, người nắm giữ vừa giáo lý vừa
thực hành,

Chuyên chở vừa truyền thừa và tuệ giác
Cho bốn hạng người may mắn có khả năng
đón nhận:
Con khẩn cầu với sự thành kính tột bậc của
thân lời ý.

Bậc đa văn học nhiều, người mở rộng
Phạm vi của chỉ giáo khẩu truyền
Và mở bày những hành trì ẩn mật của hai
giai đoạn:
Con khẩn cầu ngài Taenzin Kaedrub.

Vị thầy tu nhập thể tử tế nhất, mà thân thể
Chứa đựng tất cả chỗ nương tựa quá hiện vị
lai;
Lời ngài có sự hùng biện của đức Văn Thù;
Tâm ngài như đại dương trí tuệ tự nhiên
Về ba môn học tăng thượng và về nhân quả:
Con khẩn cầu ngài Lozang Lhuendrub
Gyatso.

Ngài là con mắt thấy tường tận tất cả nền
giáo lý
Ngài là cổng lớn đưa người may mắn đến
giải thoát,

Ngài được điều động bởi từ bi, dùng
phương tiện khéo:
Con khẩn cầu chư vị đạo sư, những người
cho ánh sáng.

Lời khẩn nguyện này ngắn gọn nhưng mỗi câu chứa đựng tất cả những điểm chính của đời mỗi bậc thầy. Nếu thuộc lòng bài này bạn sẽ hoan hỉ và mong muốn học tập. Khi lặp lại lần hai câu cuối của mỗi bài kệ, hay khi tụng đọc những dòng khác chứa đựng tiểu sử vắn tắt từng cá nhân, hãy cảm như là bạn đang nhận chính những đức mà họ nhận được từ nền giáo lý được truyền và được chứng.

Theo truyền thống, người ta thêm một câu cuối: "Hỡi bậc thầy sáng chói, trong tiểu sử của thầy..." Rồi nếu bạn không sắp thực hành một pháp quán riêng biệt về Lam rim, thì bạn nên tụng bài Căn Bản mọi Thiện Đức của Tsongkapa. Nếu có làm pháp quán, thì bạn không cần đọc bài này; khi ấy tốt nhất nên giải tán pháp quán ruộng phước. Phương pháp giải như sau. Quán ánh sáng tuôn từ trái tim của Kim cương trì chiếu sáng những hình ảnh khác. Rồi giống như hơi tan ra trên một tấm gương, những hình ảnh phía dưới ruộng phước, nghĩa là bốn đại dương v.v. tuần tự rút vào những hình

ảnh bên trên ; điều này xảy ra cho đến những vị thần đứng trên bốn cánh của hoa sen trên cùng. Bốn vị thần này rút vào hình ảnh của Kim cương trì trong tim của Phật Thích ca mâu ni. Hệ phái Tri kiến Sáu xa rút vào đức Văn Thù, Hệ phái Hành động Quảng đại rút vào đức Di Lạc; Hệ phái Dâng Hiến rút vào Kim cương trì ; và những vị thầy của riêng bạn, những người có dạy cho bạn học rút vào bốn sư của bạn trong hình dáng thường ngày của ông mà bạn thấy. Hãy nghĩ trong khi duy trì sự sáng sủa của pháp quán: "Tôi thật may mắn đã trông thấy chư Phật Bồ tát thực sự." Khi ấy Di Lạc và Văn Thù tan thành ánh sáng, ánh sáng này tan vào hình ảnh chính. Kim cương trì tan vào hình ảnh chính như một thực thể trí tuệ. Hình ảnh vị thầy bốn sư của bạn tuy nhiên không nên tan thành ánh sáng- điều này sẽ là một điềm xấu nếu ông ta còn sống. Bởi thế, dù thầy còn sống hay không, hãy để ông tan vào trong Kim cương trì trong tim của hình ảnh chính, như người ta bỏ một hạt lúa mạch trong một tảng bơ. Cây ước, tòa sư tử, v.v tan vào tòa sen của hình ảnh chính. Hình ảnh chính thì tan vào ánh sáng, ánh sáng ấy lại tan vào bậc thầy ngồi tòa sen trên đỉnh đầu bạn. Kế tiếp, quán vị thầy trên đầu bạn trở thành đức Thích ca Mâu Ni đạo sư

chúng ta; xem ngài như hiện thân của mọi chỗ quy y, và dâng cúng ngài một mandala và sự cầu nguyện gồm bảy thành phần. Rồi chỉ làm sự thỉnh nguyện tha thiết với vị thầy của bạn mà thôi. Hãy dán chặt vào việc làm ấy, cầu khẩn một bậc thầy duy nhất, như thể là bạn bị trói vào một cái cọc đóng xuống đất. Đừng nghĩ rằng tốt hơn nên khẩn cầu người nào khác. Làm sự khẩn cầu với nhiều người là điều vô nghĩa, Hãy làm sự khẩn cầu như thể bạn làm với hiện thân của Tam bảo và của tất cả chỗ nương. Những câu sau đây rút từ Quyển Sách Thần Diệu của phái Gelugpa, nên rất linh nghiệm.

Bậc thầy thánh thiện của con, chúa tể của bốn thân,

Con khẩn cầu thầy: Thích Ca Mâu Ni-
Kim Cương Trì.

Bậc thầy thánh thiện của con, chúa tể Pháp thân

vô ngại

Con khẩn cầu thầy: Thích Ca Mâu Ni-
Kim Cương Trì.

Bậc thầy thánh thiện của con, chúa tể Bảo thân

phúc lạc,

Con khẩn cầu thầy: Thích Ca Mâu Ni-
Kim Cương Trì.

Bậc thầy thánh thiện của con, chúa tể vô
lượng

ứng thân

Con khẩn cầu thầy: Thích Ca Mâu Ni-
Kim Cương Trì.

Bậc thầy thánh thiện của con, hiện thân
của tất cả bậc thầy,

Con khẩn cầu thầy: Thích Ca Mâu Ni-
Kim Cương Trì.

Bậc thầy thánh thiện của con, hiện thân
của tất cả

vị trời

Con khẩn cầu thầy: Thích Ca Mâu Ni-
Kim Cương Trì.

Bậc thầy thánh thiện của con, hiện thân
của tất cả chư Phật,

Con khẩn cầu thầy: Thích Ca Mâu Ni-
Kim Cương Trì.

Bậc thầy thánh thiện của con, hiện thân
của

tất cả Pháp,

Con khẩn cầu thầy: Thích Ca Mâu Ni-
Kim Cương Trì.

Bậc thầy thánh thiện của con, hiện thân của

Tăng Già,

Con khấn cầu thầy: Thích Ca Mâu Ni-
Kim Cương Trì.

Bậc thầy thánh thiện của con, hiện thân của tất cả nam thân

Con khấn cầu thầy: Thích Ca Mâu Ni-
Kim Cương Trì.

Bậc thầy thánh thiện của con, hiện thân của mọi thân Hộ pháp

Con khấn cầu thầy: Thích Ca Mâu Ni-
Kim Cương Trì.

Bậc thầy thánh thiện của con, hiện thân của tất cả chỗ quy y.

Con khấn cầu thầy: Thích Ca Mâu Ni-
Kim Cương Trì.

Nhưng hãy chú ý: Độ dài của các dòng trên đây phải bằng nhau, không nên phá hỏng nhịp điệu. Trong khi luyện tâm, như thiền quán bình đẳng giữa mình và người khác, thì đức Thánh Quan Tự tại là vị thần tối thượng của lòng bi mẫn, bạn nên đổi ra như sau: Bậc thầy tối thượng của con, chúa tể của bốn thân, con khấn cầu Ngài." Đức đạo sư Quán tự Tại." Khi bạn

thiền định về chánh kiến, hãy làm tương tự với danh hiệu đức Văn Thù.

Đến đây là chấm dứt những nghi thức chuẩn bị. Bạn theo một đề mục thiền quán Lam rim, từ đề mục đầu tiên - phụng sự vị hướng đạo tâm linh - cho đến sự tịnh chỉ và tuệ quán đặc biệt. Đừng giải tán hình ảnh bậc thầy của bạn trên đỉnh đầu; Ông vẫn ngồi đấy trong suốt thời thiền quán. Nếu bạn mất hình ảnh quán thì hãy quán trở lại và dâng cúng một Mandala.

Vậy bây giờ bạn hãy bắt đầu phần chính của thời thiền định, Hãy thiền quán về bản Lam rim mà bạn chọn, hoặc ngắn hoặc dài - Con Đường Dễ, Con Đường Nhanh....Rồi thêm vào đó làm những pháp luyện tâm. Đoạn làm lời khẩn nguyện để triển khai thực chứng vào phần đặt biệt của Lam rim mà bạn vừa thiền quán; năm thứ cam lồ tuôn xuống từ thân thể bậc thầy: Hãy quán tưởng chúng thanh lọc bạn khỏi những thứ chướng ngại ngăn che trong đoạn Lam rim đặt biệt ấy. Cam lồ cũng làm cho bạn khai triển được phần ấy của đạo lộ trong dòng tâm thức. Hãy để ý rằng những nghi lễ chuẩn bị đi trước câu "con khẩn cầu ngài: Thích Ca Mâu Ni-Kim Cương trì" đều giống nhau cho tất cả đề mục thiền quán sau đó.

Đoạn văn "từ vô thí đến nay, con và tất cả hữu tình đã từng làm mẹ của con, đã bị rơi vào vòng sinh tử. Trong một thời gian dài cho đến nay chúng con đã kinh quá vô lượng nỗi khổ khác nhau trong cõi luân hồi..." rút từ tác phẩm Con Đường Dễ. Nếu bạn đang thiền quán về Phạm Vi Lớn, hãy bỏ câu "rơi vào sinh tử, và trong một thời gian dài..." khi bạn làm lời cầu nguyện này.

1.2. Làm thế nào để theo phần chính của khóa tu tập.

Bây giờ ta phải thiền quán trong phần chính của khóa tu tập. Những kỹ thuật hướng đến một chủ đề duy nhất gọi là thiền quán. Chúng ta thường có những tư tưởng thiếu niềm tin nơi vị hướng đạo tâm linh, bởi thế bây giờ chúng ta xoay sự chú ý hướng về sự tin tưởng bậc thầy; ta sử dụng kỹ thuật này để quen thuộc với những tư tưởng ấy, làm chủ chúng. Đây là thiền định.

Tâm thức chúng ta đã bị chi phối bởi năng lực của vọng tưởng, nên ta xoay sự chú ý đến một cái gì khác để chấm dứt tình trạng ấy.

Có hai thứ thiền quán- thiền phân tích và thiền dán chặt vào một đối tượng. Thiền phân tích là suy nghĩ nhiều lần về những đoạn kinh,

những lý luận vân vân. Tôi sẽ bàn điều này ở mức giản dị. Chúng ta thực sự luôn luôn làm pháp thiên phân tích, nhưng chúng ta lại hướng nó vào con đường sai lạc - đó là thiên phân tích về ba độc tố.

Lấy ví dụ sân. Trước hết bạn không nhớ đến kẻ thù của bạn và không phát sinh một sự tức giận nào; bạn chỉ phát sinh tức giận khi bạn nhớ lại. Bên trong bạn nhớ lại những việc mà y đã làm, những sự bất công y đã làm đối với bạn, và cả đến cái cách y nhìn bạn. Bên ngoài mặt bạn đỏ dần, nách bạn chảy mồ hôi. Nếu kẻ thù của bạn mà có ở đấy chắc chắn bạn sẽ đánh vào đầu hắn. Như thế nghĩa là bạn đã làm sự thiên quán phân tích. Tương tự đối với tham ái vân vân.

Khi chúng ta tranh luận một cách vô ý thức, chúng ta chỉ nghĩ đến việc sử dụng tranh luận để đánh bại kẻ khác. Nếu chúng ta phân tích cách suy nghĩ của tâm ta, ta sẽ thấy rằng đấy là thiên định phân tích mà tôi nói. Có thể nói chúng ta là những thiên giả vĩ đại nhưng chỉ sử dụng thiên phân tích vào vọng tưởng và ba độc, và chúng ta sẽ thành đạt một cái gì hoàn toàn khác hẳn với những thiên giả vĩ đại khác: Chúng ta có thể đi đến một thế giới ở đấy tất cả đời và thung lũng toàn là sắt nung đỏ.

Thay vì làm những pháp thiền phân tích bất lợi ấy, chúng ta nên làm phép thiền phân tích về những gì đem lại thân tái sinh thuận lợi cho ta, về lý do tại sao tái sinh này lại khó có được, có lợi lạc như thế nào, vân vân.

Bạn phải chắc chắn về từng mỗi đề mục của Lam rim. Trong đoạn đề cập sự thiền quán về thân người thuận lợi và về sự khó được của nó, bạn thiền quán về những điều đặc biệt, và thật là một chướng ngại lớn khi theo dõi thiền quán về đề mục Lam rim một cách lập dị, chỉ làm theo ý mình suốt trong thời thiền, vì bạn nghĩ: "Đây là Pháp, không có hề gì." Việc này cũng giống như trộn lẫn soda vào trong một chum muối; sự thiền quán như thế sẽ bị hỏng vì trào cử và lữ dừ; đức hạnh bạn thực hành suốt một đời sẽ bị khuyết điểm. Nếu điều này xảy ra, thì bạn có thiền cũng như không, mặc dù bạn có thể tưởng rằng mình đã làm đúng, đã thiền định về đề mục.

Vậy, đừng để điều này xảy ra. Hãy lấy ví dụ thiền quán về chết và vô thường. Chỉ cần thiền quán về những trích dẫn, lý luận, tam đoạn luận, và những ví dụ đã cho về đề mục ấy - bạn có thể thêm một vài điều chẳng hạn có người chết trong làng hôm nay. Lại nữa hãy dùng chỉ giáo truyền khẩu của bậc thầy làm căn

bản, và thêm vào đấy những điều mà bạn đọc được trong một tờ kinh lang thang bạn gặp. Nếu bạn suy nghĩ về đề tài từ nhiều góc cạnh, thì bạn sẽ phát triển thực chứng một cách dễ dàng, cũng như khi bạn phát triển cảm giác thù hận bằng cách nghĩ đến sự việc từ nhiều khía cạnh.

Khi bạn chưa đạt được tâm tịnh chỉ thì tất cả thiền định của bạn đều chỉ là pháp thiền phân tích. Sau khi đạt tâm tịnh chỉ, bạn có thể thực hành pháp thiền định "dán chặt" hay tập trung, nghĩa là hướng tâm vào một đề mục duy nhất. Một số người cho rằng thiền định tập trung dành cho những khát sĩ, còn thiền định phân tích dành cho học giả, hoặc cho rằng thiền định phân tích làm nguy hại cho thiền định tập trung, vân vân, đều là nói tầm bậy.

