



# NHỮNG LỜI KHAI THỊ TỪ BẬC TÔN QUÝ



Tôn sư Konchog Gyaltzen,  
Garchen Rinpoche đời thứ 8







# **NHỮNG LỜI KHAI THỊ TỪ BẠC TÔN QUÝ**



**Tôn sư Konchog Gyaltsen,  
Garchen Rinpoche đời thứ 8**

*Trung tâm Drikung Dharma Surya biên  
tập năm 2013 và giữ mọi bản quyền.*

*Cuốn sách này được lưu hành miễn phí để  
đặc biệt phục vụ mục đích nghiên cứu  
Phật pháp và không thể dùng để kinh  
doanh. Nội dung sách có thể được sao  
chép hoặc tái bản dưới bất kỳ hình thức  
nào sau khi đã được sự chấp thuận của  
Trung tâm. Xin gửi yêu cầu về Trung tâm  
Drikung Dharma qua địa chỉ email:  
DrikungDharmaSurya@gmail.com.*

# LỜI GIỚI THIỆU

Cuốn sách này là tập hợp các lời trích dẫn sâu sắc, các lời nói khích lệ và các lời khuyên chân thành của Tôn sư Garchen Rinpoche – một vị Lạt ma Tây Tạng của dòng truyền thừa Drikung Kagyu, một hành giả đã đạt chứng ngộ cao thâm, một vị thầy thiện xảo và vị bổn sư yêu quý của nhiều người chúng ta – người mà tôi thân kính gọi là ‘Apala’ (Cha). Đạo sư Garchen Rinpoche thứ 8 đương thời là hóa thân của một hành giả thâm chứng đã từng sống trong thế kỷ thứ 12 có tên là Gar Chodingpa là một trong các đệ tử tâm truyền của đức Kyobpa Jigten Sumgon Rinpoche, sơ tổ của dòng Drikung Kagyu, vốn được chân truyền từ đại dịch giả - học giả Marpa Lotsawa và đại thi hào – hành giả Milarepa. Đạo sư Garchen Rinpoche, nổi tiếng với sự chứng ngộ cao thâm, với lòng từ ái và bi mẫn quảng đại, rất được kính trọng không những bởi các đại sư và đệ tử của dòng Drikung mà còn cả của các dòng phái khác.

Cuốn sách này bao gồm 108 bài pháp đặc biệt đầy trí huệ về các giáo huấn cốt tủy của Đức Phật liên quan đến Ba mươi bảy pháp hành Bồ tát đạo, luật nhân quả không sai chệch và các thực hành tối hậu về Bồ đề tâm tương đối và Bồ đề tâm viên mãn. Với ý nguyện duy nhất là mang sự an lạc và hạnh phúc cho toàn thế giới và mang lại lợi lạc cho toàn bộ chúng sinh không sót một ai, chúng tôi hy vọng rằng các lời trích dẫn về tình yêu thương và trí huệ có thể lan tỏa thật xa và rộng khắp. Mỗi bài huấn từ đều được trang nghiêm với một tấm ảnh đặc biệt của đại sư Garchen Rinpoche để chúng ta có thể luôn luôn

ghi nhớ một cách sống động, để giúp chúng ta noi theo các đức tính tuyệt vời, các thiện hạnh giác ngộ, các giáo huấn thâm sâu và các lời chỉ dạy trực tiếp đến từ Bốn sư của chúng ta.

Cuốn sách này sẽ không thể ra đời nếu không có sự hỗ trợ vô điều kiện của các đạo sư tâm linh, các huynh đệ, tỉ muội, các dịch giả, thân hữu và các trung tâm ở khắp nơi trên thế giới đã nhiệt tình chia sẻ các huấn từ đặc biệt và các hình ảnh của đại sư Garchen Rinpoche trên các mạng xã hội và kênh thông tin khác nhau. Chúng tôi đặc biệt cảm ơn Ina Dhargye đã ghi chép, chuyển dịch qua Anh ngữ và phổ biến cho mọi người các giáo huấn trích dẫn của Rinpoche.

Chúng con xin dâng lên Thầy Garchen Rinpoche lòng biết ơn sâu sắc nhất về các giáo huấn quý báu, đặc biệt là các ví dụ mà Thầy đã minh họa và qua các kinh nghiệm sống mà Thầy đã chia sẻ với chúng con. Nguyện cho chúng con không bao giờ lìa xa Bồ đề tâm trân quý. Ngày nào chúng sinh còn và cõi luân hồi chưa tuyệt dứt thì nguyện cho chúng con mãi mãi được tiếp nối dấu chân của Bạc Tôn quý để mang lại lợi lạc và làm vui đi khổ đau của toàn bộ chúng sinh.

*Quang*

Trung tâm Drikung Dharma Surya  
Centreville, Virginia, USA  
Tháng 11, 2013





## KHAI THỊ SỐ 1

### Tình yêu thương, nguồn gốc của hạnh phúc

**C**ác bạn thân mến, trong thông điệp đầu tiên, tôi muốn gửi lời chào nồng ấm đến tất cả các bạn trong mạn đà la này. Từ đời này qua đời khác, tâm thức chúng ta đã kết nối với nhau và vì thế, tôi xem các bạn như gia đình tôi. Điều khiến cho tâm thức chúng ta đã kết nối với nhau từ đời này qua đời khác chính là mối liên hệ tâm linh

## NHỮNG LỜI KHAI THỊ TỪ BẠC TÔN QUÝ

của tình yêu thương. Những lời 'nhắc nhở về lòng bi mẫn' này khuyến khích chúng ta không ngừng nỗ lực để tu tập tình yêu thương dành cho nhau. Bởi vì tất cả tâm thức của chúng ta đã được kết nối, chúng ta có thể giúp đỡ lẫn nhau qua việc trưởng dưỡng tình yêu thương. Như vậy, nếu nhiều người trên thế giới này có thể phát khởi tình yêu thương thì sự an bình và hạnh phúc sẽ gia tăng. Tôi có một tình yêu thương bao la dành cho mọi chúng sinh. Bởi thế, tôi tin rằng làm lan rộng ngôn từ yêu thương sẽ đóng góp cho sự an bình và hạnh phúc trên thế giới.

Câu nguyện duy nhất của tôi là *'Nguyện cho mọi chúng sinh có được hạnh phúc và yêu thương – là nhân của hạnh phúc . Nguyện cho mọi chúng sinh thoát khỏi khổ đau và sự chấp ngã – là nhân của khổ đau '*. Trong Tạng ngữ, từ 'Bi mẫn' là 'jamtse' (*byams brtse*). Trong kiểu viết Tạng ngữ U-Me, từ này có thể được thể hiện chỉ trên một dòng chữ duy nhất; Theo tôi, đây là một dấu hiệu chứng tỏ sự trân quý của nó. Hôm nay, tôi tặng cho tất cả các bạn lòng bi mẫn của tôi. Tôi hy vọng rằng các bạn sẽ nâng niu điều này trong tim vì đây là tinh túy của tất cả hạnh phúc trong kiếp này và các kiếp sau. Đây là tinh túy trong giáo pháp của Đức Phật. Nếu các bạn có tình yêu thương trong tim, ngay cả những kẻ thù ghét bạn cuối cùng rồi cũng sẽ trở thành bằng hữu của bạn. Kẻ thù thực sự của các bạn là sự thù hận và đố kỵ. Kẻ thù bên ngoài là một ảo ảnh tạm thời bắt nguồn từ vọng niệm. Ý niệm này là vô thường. Các ý niệm đến và đi. Do đó, nếu các bạn không

từ bỏ tình yêu thương thì sân hận trong lòng những người khác cuối cùng rồi cũng sẽ nguôi ngoai.

Nếu bạn yêu thương những người khác, bạn mong ước cho họ được hạnh phúc. Vì tâm thức chúng ta là một, nếu bạn yêu thương những người khác, tình yêu thương sẽ thấm nhuần tâm thức của họ và do đó họ sẽ cảm thấy hạnh phúc. Tình yêu thương là nguồn gốc duy nhất của hạnh phúc. Bản tánh của tình yêu thương là sự bao la trùm khắp, không hề bị ngăn ngại, cũng như hư không vậy. Tình yêu thương là ánh dương của tâm thức.

Ngoài ra, tôi rất đau buồn khi được bi ết tin về thảm họa động đất ở Nhật Bản cũng như ở New Zealand, Tây Tạng và các nước khác trong năm ngoái. Mặc dù nhiều chúng sinh đã bỏ mạng nhưng tâm thức của họ thực sự không chết đi. Và vì tâm thức của chúng ta được kết nối với nhau, chúng ta có thể mang lại lợi lạc cho họ qua việc tu tập tình yêu thương và tụng Lục tự Minh chú OM MANI PADME HUNG. Nếu chúng ta có thể làm cho tình yêu thương tràn khắp tâm thức họ thì họ sẽ bừng tỉnh giấc mộng bám chấp và [thoát khỏi] khổ đau.



## KHAI THỊ SỐ 2

### **Buông bỏ bám chấp vào cuộc đời này**

**B**ước đầu tiên để loại bỏ khổ đau là từ bỏ bám chấp vào cuộc đời này. Toàn bộ cuộc đời của chúng ta, từ ngày lọt lòng mẹ đến ngày chúng ta chết, tương tự giấc mơ đêm qua. Sau khi chúng ta chết, chúng ta sẽ sống dậy trong cõi trung ấm – một trạng thái trung gian sau cái chết. Rồi thì cả cuộc đời này sẽ giống như một giấc mơ; thế giới loài người sẽ trở thành một ký ức nhạt nhòa. Điều này

cũng giống như bừng tỉnh giấc mơ. Đến thời điểm này, nếu chúng ta không diệt trừ được sự chấp ngã thì các hình tướng khủng khiếp sẽ hiện ra – ngược lại, thế giới loài người này sẽ hiển lộ như một cõi tịnh độ. Ngài Milarepa biết được điều gì sẽ xảy ra với ngài nếu không tịnh hóa được sự chấp ngã và do đó, ngài đã có dũng khí dành trọn cuộc đời cho việc tu tập, chẳng hề sờn lòng vì gian khó. Do đó, mỗi khi con gặp khó khăn, hãy quán chiếu rằng *‘cuộc đời này như một giấc mơ, chẳng chóng thì chầy nó sẽ kết thúc và ta phải chuẩn bị khi nó kết thúc’*.

Để bảo đảm hạnh phúc cho đời sau, hiểu biết nguyên nhân [đưa đến] hạnh phúc là điều quan trọng.

Để tránh nhân khổ đau, chúng ta phải từ bỏ thái độ nâng niu cái ngã và phát triển tâm vị tha vì lợi lạc của người khác. Viên ngọc Bồ đề tâm là vật bảo vệ duy nhất vào thời điểm lìa đời. Tinh túy của nó được thể hiện trong Ba mươi bảy Pháp hành Bồ tát đạo, vốn chứa thuốc chữa trị mọi loại khổ đau, một giải pháp cho mọi vấn đề. Mặc dù giáo pháp của Đức Phật là mênh mông, chính Đức Phật đã tóm tắt rằng *‘Hãy điều phục tâm thức của chính mình, đây chính là giáo pháp của Đức Phật’*.

Mặc dù đa số chúng ta sống như những ông vua, bà hoàng, song chúng ta vẫn rất thành thạo trong việc tìm cách tự chuốc khổ vào mình – chẳng có cái gì là đủ cả. Người giàu thì khổ về của cải, kẻ nghèo thì lại khổ vì thiếu của cải. Ngài Milarepa đã sống trong một cái hang, chẳng có thức ăn, thức

## NHỮNG LỜI KHAI THỊ TỪ BẬC TÔN QUÝ

uống nhưng ngài lại là người hạnh phúc nhất cõi đời. Thật ra thì chúng ta chỉ có thể tìm thấy hạnh phúc trong tâm của chúng ta mà thôi . Nếu tâm có t ật bám chấp khổ đau thì nó sẽ tạo khổ đau và xem m ọi thứ là kẻ thù hay mối đe dọa. Nếu chúng ta không bám chấp trong tâm thì ngay cả một hoàn cảnh khó khăn thực sự, như bệnh tật chẳng hạn, sẽ không bị xem là khổ đau. Hiểu biết rõ về nhân quả sẽ giúp chúng ta chấp nhận hoàn cảnh hiện tại và sẽ dạy chúng ta cách từ bỏ khổ đau trong tương lai . Nhân quả có thể được giải thích rất dễ dàng – tình yêu thương là nhân của hạnh phúc; chấp ngã là nhân của khổ đau . Do đó, trong Ba mươi bảy pháp hành Bồ tát đạo có lời dạy *'Tất cả khổ đau đều bắt nguồn từ sự mong cầu hạnh phúc cho bản thân mình. Chư Phật toàn hảo khởi hiện từ tâm vị tha.'*



## KHAI THỊ SỐ 3

### Lòng vị tha - đối trị của sự chấp ngã

*(Trích từ bài Pháp về Quy y mà Rinpoche thuyết giảng cho một số hành giả ẩn tu trên rặng Lapchi, trong một hang động là nơi tu tập trước đây của ngài Milarepa)*

**N**gài Gampopa đã dạy rằng: 'Nếu chúng ta không thực hành Giáo pháp một cách phù hợp thì chính Giáo pháp sẽ trở thành nguyên nhân khiến chúng ta đọa sinh xuống các cõi thấp'. Tam Bảo là gì? Đức Phật bên

## NHỮNG LỜI KHAI THỊ TỪ BẠC TÔN QUÝ

ngoài chỉ tất cả chư Phật của ba thời. Pháp bảo bên ngoài bao hàm tám mươi bốn vạn pháp môn tuy nhiên các pháp môn này đều được thấu nhiếp trong hạnh từ bi. Tăng bảo chỉ một người đã tu tập hạnh từ bi, một người có thiện tâm. Sau khi đã tự giải thoát mình khỏi những khổ đau mà gốc rễ là sự bám chấp, người đó có thể chỉ cho những người khác con đường giải thoát. Đây chính là Tăng bảo.

Sau khi đã thọ giới quy y, Tam Bảo cũng hiện hữu trong giòng tâm thức của con và được gọi là Tam Bảo bên trong. Đức Phật bên trong là chánh niệm và tỉnh giác của con. Pháp Bảo bên trong là không bao giờ từ bỏ tâm từ bi, lòng vị tha.

Lợi ích của lòng vị tha là gì? Là đoạn diệt sự chấp thủ. Khi sự chấp thủ tan hoại thì ngay trong tự tánh, mọi chúng sinh đều là Phật. Đức Phật đã dạy rằng: *‘Phật ở bên trong mọi chúng sinh. Tuy nhiên, chúng sinh bị nhiễm ô bên ngoài che chướng.’* Các nhiễm ô bên ngoài đó là gì? Tất cả các ý niệm và cảm xúc tiêu cực đều thấu tóm trong một khúc rẽ duy nhất của tâm, tất cả chúng sinh trong ba cõi đều chấp ngã. Trong thực tế, chấp ngã là một vết hằn trong tâm trí, một tư tưởng bám víu lấy một thực tại. Ngài Tilopa đã dạy: *‘Thiện nam tử! Con không bị dính mắc bởi sắc tướng mà bị dính mắc khi bám chấp vào sắc tướng.’* Một khi mọi sự bám chấp được tịnh hóa, sẽ chẳng còn gì che lấp tâm thức. Ngay cả khi các ý niệm khởi sinh, chúng sẽ không che lấp tâm thức nếu con không bám chấp vào chúng. Nếu con bám



chấp vào chúng, con sẽ bị tổn thương như khi bị gai nhọn đâm phải và con sẽ bị che chướng. Điều này được gọi là ‘dính mắc’. Chúng ta sẽ không bị kèm chế trong phạm vi của các ý niệm khi chúng khởi sinh, nếu chúng ta đừng dính mắc vào chúng. Các con – những hành giả, người nhập thất hay ẩn cư trong núi – đều biết điều này nhưng hãy lắng nghe giáo huấn của thầy, một người có kinh nghiệm. Thầy đã huân tập được nhiều kinh nghiệm khổ đau và khó khăn trong kiếp sống này. Người ta nói rằng *‘Một ông già bệnh hoạn là lương y tốt nhất.’*



## KHAI THỊ SỐ 4

### Tuệ giác tỉnh thức

**C**húng ta phải phân tách tâm thức bên trong ra khỏi các hành vi bên ngoài. Tâm thức bên trong nhận biết rằng tất cả hiện tượng luân hồi và niết bàn đều không tồn tại trên cơ sở tự tánh. Vũ trụ bên ngoài và chúng sinh bên trong đều không tồn tại trên cơ sở tự tánh vì chúng là giả hợp. Nếu chúng ta bám chấp vào chân lý của tất cả những gì khởi sinh bên trong tâm thức như hoan lạc, khổ

đau, ý niệm và cảm xúc phiền não thì chúng ta sẽ tạo nghiệp. Nếu chúng ta nhận biết các cảm xúc phiền não và các tư tưởng bất thiện ngay khi chúng khởi sinh thì tuệ giác tỉnh thức đó chính là Phật. Tất cả chư Phật đều hiện hữu trong giòng tâm thức của chúng sinh. Tư tưởng là vọng niệm và không tồn tại trên cơ sở tự tánh – chúng đến và đi – nhưng tuệ giác thì luôn thường trụ bất biến.

Do đó, đừng chú ý đến các ý niệm mà hãy nhìn thẳng vào chính tuệ giác nhận biết ra các ý niệm này. Khi tuệ giác đã tăng trưởng ổn định thì những cảm xúc phiền não, hoan lạc và khổ đau sẽ biến mất và tâm thức con trở nên trong sáng vô cùng. Nếu con bám chấp vào ý niệm là thật [cho rằng chúng có thật] thì tâm thức con sẽ bị che lấp. Vô minh xuất phát từ sự bám chấp vào việc cho rằng ý niệm là thật. Trong lúc nhận thức rằng các pháp không tồn tại trên cơ sở tự tánh và chỉ giống như huyễn mộng, thì trong các hoạt động của mình, con phải hoàn toàn viên thành lợi ích của những người khác và hoàn toàn từ bỏ việc làm hại tất cả những người khác. Hãy sống hài hòa với mọi người, thực hiện các nguyên nhân đưa đến lợi lạc và hạnh phúc cho mọi chúng sinh và cố gắng giúp cho họ hoan hỷ và hạnh phúc.



## KHAI THỊ SỐ 5

### Bồ đề tâm và chân tánh

**T**rên thế giới này , có hai hệ thống chủ yếu : hệ thống thể tục và hệ thống tâm linh . Hai hệ thống này cũng giống như hai con mắt và do đó , hiểu biết cả hai là điều cần thiết. Hiểu biết tinh túy của các hệ thống này là quan trọng. Một số người trên thế giới phản bác tất cả các chuyện tâm linh, họ chỉ tin vào tiến bộ khoa học. Điều này có phần sai lầm. Chúng ta thực sự cần khoa học nhưng đồng thời cũng không thể bỏ bê tâm thức của chúng ta. Và thậm chí

trong những hệ thống tín ngưỡng khác nhau, cũng có sự bất đồng. Đối với thầy thì tất cả các tôn giáo đều là tốt và cần thiết. Thầy cũng rất thích khoa học. Thầy muốn mở to cả hai mắt.

Một người chỉ quan tâm đến kiếp sống này cũng giống như một người lang thang vô định trong sa mạc không lối, chẳng biết mình sẽ đi đâu. Một người thông hiểu nghiệp, nhân và quả cũng giống như một người đang bước đi trên đường, biết nơi mình sẽ đến và biết mình đang ở đâu nhưng người ấy vẫn phải đi vòng qua núi và đối diện với nhiều khó khăn khác. Một người có Bồ đề tâm cũng giống như một người đang di chuyển trên chiếc tàu hỏa. Tàu đưa người đi xuyên qua núi và không bị ngăn trở bởi bất kỳ chướng ngại nào trên đường. Người đó cũng đến đích nhanh hơn. Một người với tình yêu thương trong tim có thể dễ dàng cắt đứt dòng phiền não. Nếu một người có Bồ đề tâm thì người đó sẽ trở nên rất dũng mãnh trong việc hoàn thành các thiện hạnh lớn, mang lại lợi lạc cho người khác. Vì tình yêu thương sẽ đoạn diệt sự chấp ngã nên trí huệ sẽ tự nhiên hiển lộ và như vậy, người đó sẽ biết một cách không sai chệch cái gì cần nương theo và cái gì cần loại bỏ. Di chuyển trên tàu cũng giống như tu tập Bồ đề tâm tương đối. Khi sự chấp ngã đã giảm thiểu và ta thấy được tự tánh của mình thì ta cũng thành tựu Bồ đề tâm tuyệt đối, [đó chính là] tánh Không. Việc này cũng giống như đi trên phi cơ. Phi cơ bay trên những đám mây, những đám mây cũng giống như những ý niệm và khoảng không phía trên là Pháp giới. Phi cơ "Tuệ giác sáng rõ" bay xuyên qua Pháp giới mà không hề bị ngăn trở. Nó thấy toàn bộ thế giới, những đám mây bên dưới

## NHỮNG LỜI KHAI THỊ TỪ BẠC TÔN QUÝ

nhưng vì nó cưỡi mây nên không bị quấy nhiễu bởi mây ,  
mưa và bão.

Tương tự vậy, khi ta nhận thức được tự tánh của mình, ta sẽ không còn bị mây tham dục và sân hận chi phối trên bất kỳ phương diện nào Tuệ giác ở trên những đám mây đó Vì Pháp giới cũng giống như không gian nên nó không thay đổi Không gian không đến và đi , không gian luôn luôn là không gian . Nhận thức được điều này thì sẽ không còn sợ hãi cái chết ; không gian không diệt mà cũng chẳng sinh . [Trong khi] các hiện tượng luân hồi và niết bàn thì giống như mây ; Chúng khởi sinh từng phút từng giây như ng chúng vẫn là chúng – những hiện tượng hữu vi Chúng là vô thường phụ thuộc vào sự phân hoại, đến và đi. Di chuyển lên trên những đám mây này, ta sẽ không còn bám chấp vào thực tại phù phiếm của chúng và như vậy sẽ không còn dính mắc vào các niệm tham dục và sân hận . Thấy được bản tánh này , dù chỉ trong một phút giây, là Đại Thủ Ấn Con sẽ không bao giờ thu hoạch được cái gì mới [vì bản tánh này vốn đã có sẵn trong con]. Tuệ giác giống như lửa – thoát đầu, nó giống như đốm lửa, về sau, nó giống như ngọn lửa sáng chói Nhưng lửa luôn luôn là lửa Con không tạo ra một tâm thức vĩ đại mà con không có. Thấy được tuệ giác ấy trong phút chốc thì chỉ là một cái thấy [trong giây lát], nhưng dĩ nhiên [điều quan trọng] là phải luyện tập cái thấy này thành thói quen. Chỉ khi nào chúng ta duy trì được bản tánh này một cách liên tục thì chúng ta mới đạt được trạng thái đại hạnh phúc và bình an, nơi không còn bóng dáng khổ đau.



## KHAI THỊ SỐ 6

### Nhận biết ganh tị và tự hào

**S**ự ganh tị và lòng tự hào có thể trở nên quái ác và khó nhận diện; thỉnh thoảng, chúng xuất hiện như một cảm xúc thù nghịch vi tế. Chẳng hạn như khi có người khen con tuyệt vời thì con cảm thấy dễ chịu. Nhưng khi người đó nói tiếp ‘*Anh thật tuyệt vời nhưng anh kia lại càng tuyệt vời hơn*’ thì một cảm xúc khó chịu xuất hiện. Khi những người khác được khen ngợi thì chúng ta chẳng muốn

## NHỮNG LỜI KHAI THỊ TỪ BẠC TÔN QUÝ

nghe. Khi những ý nghĩ ganh tị và tự hào vì tế chưa được nhận diện thì chúng biến thành những cảm xúc mãnh liệt bám luyến vào hạnh phúc của mình và thù nghịch đối với những người khác. Căn nguyên của tất cả những vấn đề này là sự chấp ngã. Bởi vì chúng ta tin chắc chắn vào cái ngã này nên chúng ta hoảng hốt khi nó bị đe dọa. Khi những người khác chỉ trích chúng ta thì chúng ta giận dữ.

Thật ra, khi người khác trách mắng con thì họ không thể quy thêm cho con cái lỗi mà con không có. Khi những người khác ca ngợi con thì con cũng chẳng trở nên tuyệt vời gì hơn. Cái những người khác nói về con không ảnh hưởng gì đến khuyết điểm và ưu điểm của con. Chỉ có riêng con mới có thể thấy mình có lỗi đó hay không. Nếu con không có lỗi mà người khác quy kết thì chẳng cần phải bực mình làm gì bởi vì sự chỉ trích không mang thêm lỗi đến cho con. Nếu con thực sự có cái lỗi mà người khác cáo buộc thì người vạch ra cái lỗi đó trở thành người thầy tử tế, giúp con sửa lỗi. Dzogchen Patrül Rinpoche đã dạy rằng, *‘Đừng bao giờ nhìn vào ưu điểm của chính mình cũng đừng bao giờ nhìn vào khuyết điểm của những người khác. Hãy luôn luôn nhìn vào khuyết điểm của chính mình nhưng đừng bao giờ nhìn vào khuyết điểm của những người khác.*

Nhận biết được từng tâm trạng ganh tị và tự hào vì tế khi chúng khởi sinh là điều quan trọng. Điều này đòi hỏi rất nhiều nỗ lực, phải duy trì sự tỉnh thức bởi vì rất khó nhận diện những tâm trạng này. Mỗi khi một ý nghĩ như vậy khởi



lên thì con phải áp dụng phương pháp buông xả nó ngay .  
Tốt nhất là con nên loại bỏ các tâm thức này thông qua sự nhận biết: nếu con có thực hành dựa vào tỉnh giác thì sẽ nhận diện ra được các tư tưởng của mình vào thời điểm chúng khởi sinh và cũng nhận biết ra được tánh Không của nó. Nếu con nhận biết được thì các vọng niệm sẽ mất tác dụng. Chúng sẽ không chi phối con theo cách này hay cách khác. Nếu sự tỉnh thức của con chưa đủ mạnh thì con có thể áp dụng cách tiếp cận theo kiểu Bồ tát hạnh , xem người đó là mẹ, bạn thân nhất hay con của con và từ đó phát khởi lòng bi mẫn đối với anh ta.

Và nếu việc này cũng quá khó trong một số hoàn cảnh thì con có thể áp dụng cách tiếp cận biệt giải thoát giới . Đó là quán chiếu những khuyết điểm của cảm xúc này và nhận thức rằng hậu quả của hành động theo cảm xúc như vậy là sự đọa sinh xuống những cõi thấp . Con phải áp dụng một trong ba cách tiếp cận này tùy theo căn cơ của con khi phiền não phát sinh . Con phải thực hành theo đúng căn cơ của mình, cũng giống như đứa trẻ phải mặc quần áo trẻ con và người lớn phải mặc quần người lớn. Một đứa trẻ mà mặc đồ rộng thùng thình của người lớn là rắc rối rồi . Tóm lại, đức Phật đã tóm tắt như sau *‘Hoàn toàn điều phục tâm thức của chính mình; đây là giáo pháp của đức Phật’*.



## KHAI THỊ SỐ 7

### Lòng bi mẫn

**L**òng bi mẫn đầy sự cố gắng khởi sinh từ việc luyện tâm với ý nghĩ *'Mọi chúng sinh đã từng là cha mẹ ta trong những kiếp trước.'* Tâm ta sẽ được thuần thực nhờ xem mọi người mà mình gặp gỡ như người thân trong gia đình. Chẳng hạn như con xem một người già như mẹ hay cha con, một người trẻ như con của con, một người ngang tuổi như anh chị em của con. Con tu tập pháp này cho đến

khi tình yêu thương bao la dành cho mọi chúng sinh hình thành. Lòng bi mẫn dựa trên sự dụng công cần một đối tượng cho bi mẫn.

Lòng bi mẫn không dựa vào sự dụng công sẽ khởi sinh khi con an trú trong tự tánh [tánh chân thật vốn có của tâm]. Bằng cách nào? Sẽ rất an lạc và vô cùng hoan hỷ khi con thấy được bản tánh đích thực của chính con . Rồi con sẽ hiểu được qua trải nghiệm cá nhân đó của mình là một hạnh phúc tột độ như vậy thực sự có hiện hữu, tuy rằng vô số chúng sinh vẫn chưa thấy được điều này. Những người chưa từng nhận biết được tự tánh này của chính họ sẽ vô cùng khổ đau . Thông thường , chúng ta nghĩ rằng một số người rất hạnh phúc và có ít vấn đề, những người giàu có chẳng hạn. Chưa kể đến một thực tế là những người giàu có thỉnh thoảng lại khổ đau nhiều hơn người khác, nhưng nói chung, những người chưa thấy được bản tâm là những người khổ đau . Khi con nhận thức được điều đó, bằng cách nhận thấy ra được hạnh phúc chân thực, thì lòng bi mẫn minh mông sẽ phát khởi. Lòng bi mẫn không dựa vào sự dụng công sẽ chẳng cần đối tượng nào. Để cho lòng bi mẫn như vậy được khởi sinh thì trước hết con phải chứng ngộ được bản tâm – đây là cách mà những ý niệm và phiền não tan hòa vào hư không bất biến của sự tỉnh giác vô tận mà không có bất kỳ sự loại bỏ hay chấp nhận nào.

## NHỮNG LỜI KHAI THỊ TỪ BẬC TÔN QUÝ

Đây là một bản tánh vô cùng hạnh phúc . Dĩ nhiên là khi ta nhận diện được điều này thì một là lòng bi mẫn không cần dụng công sẽ khởi sinh cho tất cả những ai trước đây chưa từng nhận diện ra được điều ấy. Nếu ta chưa nhận diện được bản tánh hỷ lạc tự nhiên của tâm thì chắc chắn là ta sẽ khổ đau. Con cúi lạy đức Quán Thế Âm (*Chenrezig*), đại bảo vật của tình yêu thương vô điều kiện.



## KHAI THỊ SỐ 8

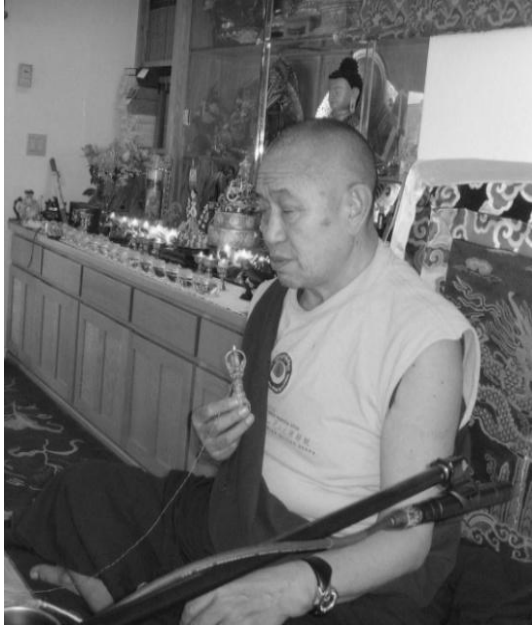
### Chánh niệm tỉnh thức

**T**rong chốn lao tù, Khenpo Münsel Rinpoche đã dạy Thầy điều này: *‘Mức độ chứng ngộ của con sẽ thể hiện khi con lâm vào hoàn cảnh khó khăn. Con sẽ không thể biết mức độ chứng ngộ của mình nếu mọi việc đều suôn sẻ’*. Chỉ khi nào con gặp rắc rối, chỉ khi nào con vô cùng đau đớn, chỉ khi nào một cảm xúc mãnh liệt phát sinh thì con mới biết con đang tu tập đến đâu. Thầy nói thêm:

## NHỮNG LỜI KHAI THỊ TỪ BẠC TÔN QUÝ

*‘Nghịch cảnh sẽ bộc lộ các khuyết điểm bị che giấu của con.’*  
Nếu con giữ được sự tỉnh giác không chút phóng tâm vào lúc ấy và như vậy, nếu con không bị lực của cảm xúc cuốn hút đi xa thì đây là một dấu hiệu chứng tỏ con đã tinh tấn trong tu tập.

Nếu con thực hành chánh niệm tỉnh thức với nhiều nỗ lực chỉ trong một tháng, nếu con ghi nhận được niệm tưởng vi tế nhất và không để cho tâm thức lạc vào vọng niệm vào lúc đó thì chỉ trong một khoảng thời gian ngắn con sẽ chứng kiến được những thay đổi lớn. Những phiền não dữ dội sẽ không quấy rối con nhiều đến như vậy nữa bởi vì bản thân con đã có những chứng nghiệm khi quán sát trò chơi huyền mộng [của tâm]. Thật ra chỉ có một biện pháp đối trị cần thiết – sự chánh niệm tỉnh giác. Đây là biện pháp đối trị duy nhất, đủ để chuyển hóa khó khăn bên trong và bên ngoài.



## KHAI THỊ SỐ 9

### Ân nhân yêu thương và ân nhân nhẫn nhục

**Đ**ối với tôi, trong cuộc đời này có hai loại chúng sinh hữu tình: những ân nhân ‘thương yêu’ và những ân nhân ‘nhẫn nhục’ của tôi. Đa số là ân nhân thương yêu; họ rất tốt và giúp đỡ tôi. Một số người khác lại tìm cách hãm hại và gây trở ngại; đó là những ân nhân ‘nhẫn nhục’ của tôi. Lòng tốt của từng loại ân nhân ngang bằng nhau và do đó, tình yêu thương mà tôi dành cho họ cũng bình đẳng

nhu như. Những ân nhân ‘nhấn nhục’ lại còn có thể đối xử với tôi tốt hơn thế nữa vì họ tạo điều kiện cho tôi thực hành hạnh nhấn nhục. Như thế, tôi rất biết ơn những người không ưa thích tôi và làm cho tôi phải điều phục cơn giận của mình. Đồng thời, tôi cũng rất thương cảm cho nỗi ưu phiền của họ, nhưng vì họ cho phép tôi thực hành hạnh nhấn nhục và làm cho tâm sân hận, đố kỵ của tôi giảm bớt, vì thế họ là những người thầy của tôi.

Bởi thế, cuối cùng khi tôi đạt giác ngộ, tâm sân hận và đố kỵ của tôi không còn; đó là nhờ lòng tốt của họ. Do đó, tôi yêu thương họ vô cùng.





## **KHAI THỊ SỐ 10**

### **Tình yêu thanh tịnh và tình yêu bất tịnh**

**C**ó tình yêu thanh tịnh và tình yêu bất tịnh. Sự khác biệt là ở chỗ chiếm hữu hay buông xả. Tình yêu thanh tịnh là gốc rễ của hạnh phúc lâu dài. Tình yêu bất tịnh chỉ tạo ra khổ đau mà thôi. Tình yêu bất tịnh bị nhiễm ô bởi cái tôi và sự chiếm hữu dẫn đến sự ganh ghét, sân hận và cuối cùng là chia ly. Tình yêu thanh tịnh không có sự chiếm hữu dẫn đến sự hài hòa, an bình và thậm chí có

thể chuyển hóa một người bạn tiêu cực. Kể đến, mối quan hệ sẽ trở thành công hạnh của Bồ tát.

Người thấu hiểu tự tánh kết bạn ngay cả với kẻ xấu vì người này hiểu rằng những cảm xúc tiêu cực chỉ là tạm thời; chúng đến rồi chúng lại đi. Tâm thức của kẻ quấy rối kia và tâm thức của chúng ta chủ yếu là một. Cái lưu lại qua nhiều đời kiếp như hạt giống hạnh phúc là tình yêu thanh tịnh. Do đó, khi chúng ta thực sự thấu hiểu tự tánh của mình thì các mật nguyện sẽ không thể nào bị phá vỡ. Thậm chí khi người ta cãi nhau, cái sự cố tạm thời này chẳng thể nào lay động được tình yêu chan hòa. Nếu chúng ta không thấu hiểu bản tâm, chúng ta sẽ bám chấp và cố gắng chiếm hữu. Rồi chúng ta sẽ đối xử tốt với những người đối xử tốt với chúng ta và đối xử không tốt với những người đối xử không tốt với chúng ta. Tình yêu như thế ấy là vô thường và không thể trụ lâu được. [Ngược lại] tình yêu thanh tịnh luôn luôn bền vững. Và tình yêu mà thầy dành cho các con cũng luôn luôn bền vững.



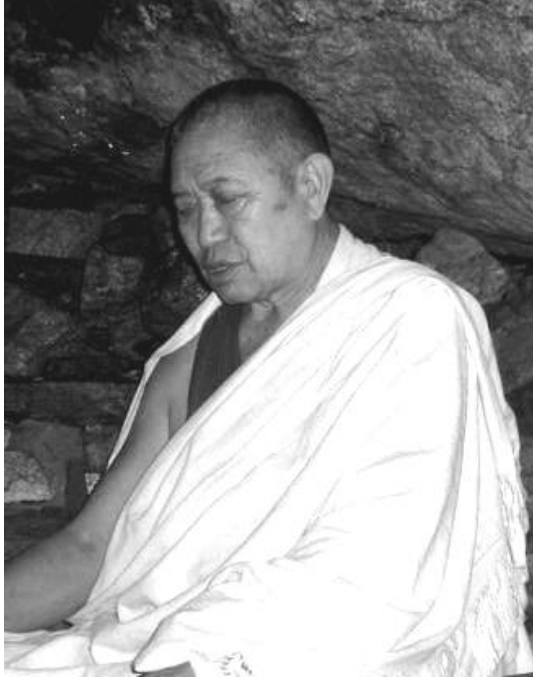
## KHAI THỊ SỐ 11

### Tánh giác

**C**ó nhiều tư tưởng vô minh như ù lì, mù mờ, nản chí, biếng lười, ngã lòng hay cáu giận vô cớ. Đặc biệt nếu chúng ta biếng lười, hiểu theo nghĩa thế tục hay đạo pháp, chúng ta sẽ chẳng thành tựu được cái gì cả. Chánh niệm tỉnh giác, biện pháp đối trị tối thượng, sẽ khắc chế mọi sự tiêu cực. Những tư tưởng [trong tâm] là phù du, chúng sẽ không trụ mãi, chúng đến và chúng đi. Sự tỉnh giác luôn

luôn trụ lại và ghi nhận chúng. Nếu con duy trì sự tỉnh thức thì con sẽ biết chắc cái nên làm và cái không nên làm. Do đó, tỉnh giác sáng suốt là quan trọng nhất, đó là Phật bên trong của con. Không thể nhìn thấy được [bằng mắt] sự tỉnh giác này, nó rỗng rang nhưng lại vô cùng sinh động. Nó không đến mà cũng không đi. Nó luôn luôn thường hằng như nó [vốn] là, cũng giống như hư không vậy.

Đừng phóng tâm thì chẳng có gì có thể che mờ tánh giác này. Các tư tưởng [vốn] không có tự tánh do chúng không trụ lâu. Chúng đến rồi chúng lại đi như sóng trên mặt nước vậy.



## KHAI THỊ SỐ 12

### Nhân quả

**N**gười ta nói: *‘Nếu bạn muốn biết rằng bạn đã làm gì trong các đời trước thì hãy nhìn vào thân thể hiện tại của bạn’* và *‘Nếu bạn muốn biết rằng bạn sẽ đi về đâu thì hãy nhìn vào các hành động hiện tại của bạn’*. Nếu con khởi tâm đổ kỵ và sân hận do bám chấp thì con sẽ trôi nổi trong luân hồi xuống tận các cõi địa ngục, ngạ quỷ hoặc súc sinh. Việc con sẽ về đâu là tùy thuộc vào chính con. Đó

là lựa chọn của con. Việc con tái sinh lên các cõi tịnh độ của chư Phật hay vào lại sinh tử luân hồi là do con quyết định. Khi tâm thức của con được tịnh hóa thì con sẽ trở thành một vị Phật. Nếu con không tịnh hóa tâm thức của mình thì con sẽ trở thành chúng sinh. Hành động hiện tại của con quyết định nơi con sẽ đến. Cuốn 'Ba mươi bảy Pháp hành Bồ tát đạo' dạy rằng '*Đấng Điều-Ngự Trượng-Phu đã từng nói tất cả những nỗi thống khổ không thể tả trong ba đường ác đều là hậu quả của ác nghiệp. Bởi vậy dù có mất mạng, ta quyết không làm điều ác [gây nghiệp xấu]; Đây là pháp hành Bồ-tát đạo*'.



## KHAI THỊ SỐ 13

### Chuẩn bị cho cái chết

**M**ột ngày nào đó chúng ta sẽ phải chết; chẳng có ai trong cõi đời này lại có thể sống mãi được. Bám luyến vào kiếp sống này chẳng có lợi lạc gì bởi vì nó sẽ bị bỏ lại phía sau. ‘Ba mươi bảy Pháp hành Bồ tát đạo’ có dạy rằng *‘Thần thức, khách trọ trong căn nhà thân xác, rồi sẽ phải ra đi.’* Do đó, chúng ta có thể tự hỏi: *‘Việc ta chuẩn bị cho cái chết có thực sự quan trọng không hay chỉ là*

*chuyện hời hợt mà thôi? Vì sao ta lại muốn thọ nhận giáo huấn Phowa?* Nếu con thọ nhận giáo huấn Phowa thì con sẽ có được một phương pháp để đạt giải thoát. Trên thân thể có chín cánh cửa mà từ đó thần thức có thể thoát ra sau thời điểm lâm chung. Nhưng chỉ có một cánh cửa trên đỉnh đầu là có thể dẫn đến giải thoát. Khi chúng ta thọ nhận giáo huấn Phowa, chúng ta sẽ học cách chuyển di thần thức qua lỗ thoát trên đỉnh đầu.

Nếu chúng ta không biết điều này, chúng ta sẽ bị chao đảo bởi các phiền não như sân hận, ham muốn, vô minh hay đố kỵ chẳng hạn, rồi sẽ bị các phiền não này khống chế. Việc này sẽ làm cho thần thức thoát ra qua [một trong] tám cánh cửa bất tịnh, dẫn đến sự đầu thai lại trong sinh tử luân hồi. Đức Phật đã dạy rằng: *‘Độc lập là hạnh phúc; phụ thuộc là khổ đau’.*





## **KHAI THỊ SỐ 14**

### **Huyễn mộng cuộc đời**

**M**ột người bình thường tin rằng thế giới đang hiển bày là có thực và trạng thái trong mơ là không thực, trong khi chư Phật đều xem cõi Ta Bà là huyền mộng như một giấc mơ. Chư Phật dạy rằng trong thân trung ấm sau khi chết, chúng ta sẽ nhận thấy các hình tướng huyền hoặc, rằng ba cõi thấp là một ảo ảnh vân vân. Do đó, người ta có thể nghĩ rằng ‘Nếu chỉ như một giấc mơ

không thực thì sẽ không thể nào tậ đến như vậy được'. Đây là một nhận thức khá sai lầm. Tuy rằng bản chất là huyền mộng, nhưng chừng nào mà giấc mơ còn kéo dài thì chừng đó giấc mơ sẽ được trải nghiệm như một thực tế. Kiếp sống này như một giấc mơ nhưng khi mà nghiệp báo của kiếp sống này chưa kết thúc thì chúng ta sẽ xem kiếp sống này là có thực và sẽ chẳng thể bừng tỉnh khỏi giấc mơ của kiếp sống này được. Chẳng hạn như khi con gặp cơn ác mộng thì con sẽ trải nghiệm nó như một thực tế và sẽ chẳng thể chủ động bừng tỉnh khỏi giấc mơ. Khi chúng ta chết thì chúng ta sẽ bừng tỉnh khỏi giấc mộng của cuộc đời này và nó sẽ trở thành một ký ức nhạt nhòa.

Sẽ chẳng còn gì cả và chúng ta sẽ nhanh chóng bám chấp một thực tại mới là thân trung ấm. Nếu con hiểu được rằng cuộc đời này như một giấc mơ thì con sẽ hiểu rằng tất cả các pháp chứa đựng trong đó, như hạnh phúc, của cải, hoan lạc, đau đớn và khổ đau, là vô thường và sẽ không tồn tại lâu dài. Do đó, con sẽ không bị các tình huống khác nhau làm chao đảo như vậy. Con sẽ duy trì được sự tập trung, không để hoan lạc lôi kéo đi và sẽ không bị chi phối nhiều bởi các hoàn cảnh khó khăn.

Cuộc đời chúng ta như cái đèn dầu. Dầu là nghiệp và lửa là cuộc đời này. Còn dầu thì còn lửa. Cuộc đời của chúng ta kết thúc khi nghiệp kết thúc. Và chúng ta sẽ tiếp tục tiến hóa dưới sự chi phối của các hạt giống nghiệp đã gieo trong giòng tâm thức của chúng ta.



## **KHAI THỊ SỐ 15**

### **Tỉnh thức quang minh trong giấc mộng**

**H**ãy ăn ít vào buổi chiều và quán chiếu về cái chết lẫn vô thường trước khi con đi ngủ. Giấc mộng của một người bình thường là sự biểu hiện của các dấu vết thiện và bất thiện đã gieo trong tâm thức. Khi năng lực gió đi vào các kênh phiền não bất tịnh thì chúng ta gặp ác mộng. Ác mộng là ánh sáng tự thân của các cảm xúc tiêu cực. Các giấc mộng tích cực là sự trở dậy của những tư

tưởng thiện lành. Để nhận biết trạng thái giấc mộng, trước hết, con phải ổn định được sự tỉnh thức ban ngày. Trước hết, con phải điều phục được tất cả các tư tưởng và cảm xúc trong ngày và cuối cùng con sẽ nhận biết được chúng khi con mơ. Thoạt đầu, con sẽ nhận biết được các tư tưởng thô lậu như sự sợ hãi trong trạng thái giấc mộng và sau này là cả những tư tưởng trong các giấc mộng vi tế hơn. Qua đó, khi vô minh giảm thiểu, giấc ngủ của con trước tiên sẽ trở nên sáng sủa hơn. Giấc ngủ bình thường là một trạng thái vô minh sâu nặng; đó là một phiền não. Do đó, thay vì hỏi *‘Tối qua bạn có ngủ ngon không?’*, con phải hỏi *‘Bạn đã lãng phí bao nhiêu thời gian vào giấc ngủ tối qua?’*. Dĩ nhiên là chúng ta phải ngủ đủ giấc để có sức khỏe nhưng chắc chắn là phải có một giới hạn. Thầy đề nghị các con ngủ không quá năm hay sáu tiếng mỗi đêm vì tất cả các con đều phải đi làm. Hãy cố gắng đi vào giấc ngủ với sự quang minh mạnh mẽ và cuối cùng thông qua việc thực hành thuần thực, con sẽ không bao giờ rơi vào một trạng thái vô minh mà sẽ duy trì được sự tỉnh thức quang minh.



## KHAI THỊ SỐ 16

### Bản chất khổ đau của luân hồi

**L**uân hồi khởi sinh như thế nào? Cái ngã hư ảo bám luyến vào hạnh phúc của nó. Phàm phu chỉ quan tâm đến những công việc thế tục của mình. Để đoạn diệt sự bám luyến này, trước hết chúng ta phải nhận biết bản chất đau khổ của luân hồi. Do đó, Đức Phật đã dạy trước tiên: *‘Hãy nhận biết khổ đau và sau đó tiêu trừ nguồn gốc của khổ đau.’* Mặc dù chúng ta trải nghiệm tất cả các lạc thú

của con người, hạnh phúc trong luân hồi này cũng giống việc ăn một bữa cơm ngon có trộn thuốc độc. Sau khi đã nhận biết khổ đau, chúng ta sẽ khởi ước nguyện giải thoát khỏi khổ đau. Làm sao để làm được việc này? Chúng ta thực hành Pháp và giải thoát tâm thức của chúng ta khỏi nhân khổ đau. Điều này thật khó khăn vì chúng ta đang bám luyến vào đời sống thế tục; chúng ta nghĩ rằng một ngày nào đó chúng ta sẽ có hạnh phúc. Nếu cuối cùng điều này là đúng thì chẳng có gì sai trái với sự bám luyến nhưng buồn thay, sự bám luyến chỉ dẫn đến khổ đau mà thôi.

Khi chúng ta lìa đời, chúng ta sẽ chẳng thể mang theo chút của cải hay người nào, cho dù chúng ta có mong muốn đến bao nhiêu đi chăng nữa. Chẳng có cách nào khác ngoài việc rời xa căn nhà trọ là cái thân này. Những thứ duy nhất sẽ đi theo chúng ta là các dấu vết nghiệp được lưu trữ trong giòng tâm thức của chúng ta. Vì thế, nhận biết khổ đau và đoạn diệt nhân khổ đau trước khi quá muộn là điều rất quan trọng.



## KHAI THỊ SỐ 17

### Pháp trì niệm kim cương OM AH HUNG (1)

**C**ác âm OM, AH và HUNG tượng trưng cho cái gì? OM tượng trưng cho thân Kim cương, sự kết hợp giữa hình tướng và tánh Không. AH tượng trưng cho khẩu Kim cương, sự kết hợp giữa âm thanh và tánh Không. HUNG tượng trưng cho ý Kim cương, sự kết hợp giữa giác tánh quang minh và tánh Không. Ba thứ này được gọi là ‘Tam Mật’. Khi không có sự bám luyến vào hình tướng qua sự

nhận thức thì đây là sự hợp nhất giữa hình tướng và tánh Không. Hình tướng tiếp tục khởi hiện và được trông thấy, tuy nhiên không có sự bám luyến vào thực tại hình tướng. Khi không có sự bám luyến vào âm thanh được nhận thức thì đây là sự hợp nhất giữa âm thanh và tánh Không. Âm thanh tiếp tục được nghe thấy, tuy nhiên không có sự bám luyến vào thực tại âm thanh. Nếu tâm thức không bám luyến vào cả hình tướng lẫn âm thanh thì nó sẽ an trú tự nhiên trong sự hợp nhất của giác tánh quang minh và tánh Không, và như thế sẽ không bám luyến vào các ý niệm khởi sinh. Tam Mật được dung nhiếp trong ý Kim cương. Do đó, các âm OM, AH và HUNG được thể hiện trên trán, cổ và tim của tất cả Bốn tôn - trong lúc các Bốn tôn hóa hiện trong vô số hình tướng, tinh túy của thân, khẩu và ý của các ngài là giống nhau.



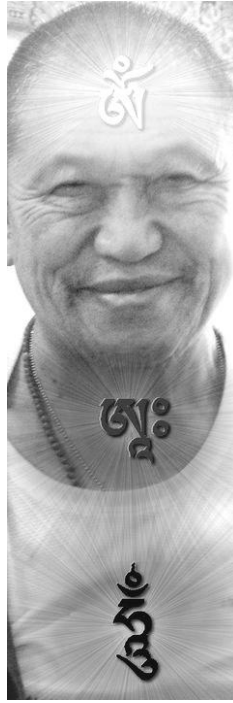


## KHAI THỊ SỐ 18

### Pháp trì niệm kim cương OM AH HUNG (2)

**T**hỉnh thoảng, một số người đưa ra câu hỏi: “*Chúng ta là ‘một’ hay ‘giống nhau’?*”. Chúng ta chẳng phải là ‘một’ và chúng ta cũng chẳng ‘giống nhau’. Chỉ có ‘một’ hư không thôi, hay là có nhiều hư không [tuy] khác biệt [nhưng lại] ‘giống nhau’? Hư không chẳng phải là ‘một’, cũng chẳng ‘giống nhau’ và bản tâm cũng như thế. Cố gắng hình dung bằng cách gán tên là ‘một’ hay ‘giống nhau’ chỉ là

một sự dính mắc khác. Cũng như vậy, chẳng có một, cũng chẳng có nhiều vị Phật. Con không thể nói chỉ có một vị Phật vì có vô lượng chư Phật, tuy nhiên, con cũng chẳng thể nói có nhiều chư Phật bởi vì tinh túy của các ngài là giống nhau - [bởi vì] tánh Không và lòng bi mẫn cũng an trú giống hư không. Do đó, đừng bám chấp vào một hay nhiều. Mọi thứ hiển lộ đều thiếu vắng cái ngã, như cầu vồng trên bầu trời. Chúng không tồn tại trên cơ sở tự tánh vì chúng là hữu vi, và do đó, là vô thường. Bản tâm của mọi chúng sinh luôn luôn trụ lại như hư không; nó là vô vi. Tuy sắc tướng của mọi chúng sinh hiển lộ khác nhau, tâm thức của họ có tinh túy giống nhau. Chỉ có một cái được gọi là 'tâm thức', cũng như chỉ có một cái được gọi là 'nước' mặc dù hình thức biểu hiện có khác nhau - như biển, sông, mưa, giọt nước,... Nếu mọi người đều hành trì minh chú OM AH HUNG thì chánh niệm của họ cũng có bản chất giống nhau mà chẳng có chút khác biệt nào về phẩm tính hay kích thước.



## KHAI THỊ SỐ 19

### Thực hành trì niệm kim cương OM AH HUNG (1)

**T**hực hành tụng minh chú Om Ah Hung như một thời khóa công phu chính thức vào lúc bình minh là tốt nhất nhưng thực ra thì con nên tiếp tục thực hành suốt cả ngày. Con có thể thực hành pháp này mỗi khi con hít thở và lúc nào con cũng hít thở mà, phải không? Khi hít vào, hãy nghĩ đến chữ OM. Con không phải quán chữ này hay tụng chữ này lớn tiếng; chỉ cần nghĩ đến nó. Khi luồng hơi

đã đến rốn thì hãy nghĩ đến chữ AH và khi con thở ra thì nghĩ đến chữ HUNG. Tập trung chủ yếu vào chữ AH ở rốn. AH có tánh Hỏa và là nhiệt. Khi con hít vào, hãy nghĩ rằng luồng hơi tan vào chữ AH ở rốn. Tinh túy của khí [mới hít vào] được giữ lại và khí cũ luôn được thải ra. Trong thời khóa công phu chính thức, khi con hít vào, hãy nghĩ rằng con đang đẩy các luồng khí bên trên xuống dưới, đồng thời kéo các luồng khí bên dưới lên bằng cách nhẹ nhàng nhúu hậu môn lại. Sự 'kết hợp giữa các luồng khí bên trên và bên dưới' tạo thành quả cầu có hình dạng trái trứng ở chính giữa rốn. Hãy giữ lại hơi thở của con trong một thời gian ngắn và quán sát tự tánh của mình.

Đừng giữ lại hơi thở quá lâu mà hãy nín thở trong chừng mực mà con vẫn cảm thấy dễ chịu. Lại thở ra và nghĩ đến chữ HUNG. Trong hoạt động hằng ngày, không cần phải giữ hơi thở lại; con có thể hít thở bình thường và nghĩ đến các chữ OM AH HUNG. Điểm tập trung chủ yếu luôn luôn là hỏa nơi rốn và rồi cuối cùng thì nhiệt sẽ phát sinh [sau một thời gian công phu]. Thực ra thì nhiệt này đã hiện diện ở đó nhưng người thường không nhận ra được. Pháp này là một phương tiện rất tốt để duy trì chánh niệm; đây là một phương pháp để hợp nhất tâm và khí. Nếu chúng ta mất chánh niệm thì tâm và khí sẽ đi hai đường khác nhau và chúng ta sẽ bị vọng niệm.



## **KHAI THỊ SỐ 20**

### **Thực hành trì niệm kim cương OM AH HUNG (2)**

**T**rong tất cả các luân xa trên cơ thể thì luân xa rốn là quan trọng nhất. Cơ thể chúng ta, trước hết, được cấu tạo từ cái rốn là điểm mà chúng ta kết nối với mẹ của chúng ta. Luân xa rốn là trung tâm quan trọng bậc nhất cho tất cả các luồng khí trong cơ thể, đặc biệt là luồng khí gắn kết với hỏa đại. Hỏa ở rốn là Kim cang Du già Thánh nữ mà người nào cũng có; [tuy thế] người thường không

## NHỮNG LỜI KHAI THỊ TỪ BẬC TÔN QUÝ

nhận biết được. Luân xa rốn là luân xa nền tảng, ổn định nhất, do đó nên hướng mọi quán tưởng vào luân xa rốn. Do chú tâm vào luân xa rốn nên các luồng khí sẽ di chuyển xuống dưới và như vậy là tâm sẽ yên lắng. Thỉnh thoảng khi tập trung quán tưởng ở trung tâm tim, khi các luồng khí nhập vào luân xa tim thì sự mất cân bằng về cảm xúc và mất ổn định tinh thần có thể xảy ra.

Do đó, tập trung vào trung tâm rốn sẽ an toàn hơn.



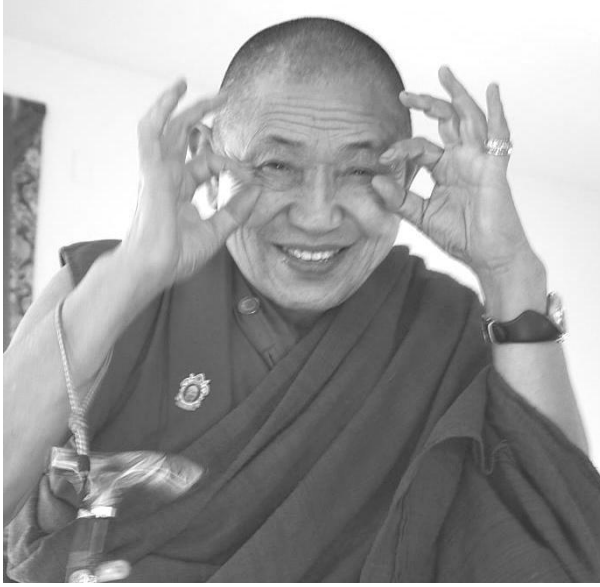
## **KHAI THỊ SỐ 21**

### **Nhận biết bản tâm**

**K**hi con hành thiền, hãy cứ an trú và quan sát bản tâm. Sẽ có một khoảng không mà ở đó niệm trước đã ngưng nghỉ, niệm [hay ý nghĩ] mới chưa khởi sinh và khoảng không đó hoàn toàn trống vắng những bám chấp. Nếu con nhận biết được khoảng không này thì hãy cứ tiếp tục an trú trong đấy.

Chúng ta không thể nói rằng khoảnh khắc trống vắng này đã được nhận diện, chúng ta cũng không thể nói rằng khoảnh khắc trống vắng này không được nhận diện. Nhưng chính cái mà nghĩ rằng '*Ta đã nhận diện được [khoảnh khắc này]*' thì đây là cái cần được nhận biết. Và chính cái mà nghĩ rằng, '*Ta không nhận diện được [khoảnh khắc này]*' thì đây cũng là cái cần được nhận biết. Đây là cái thực hiện mọi hành động. Đây chính là bản tâm mà con cần nhận biết. Bản tánh này siêu vượt cái đến và cái đi, luôn luôn trụ lại như là không gian. [Ngược lại các tư tưởng thì đến và đi, do đó đừng bám luyến vào vọng niệm mà hãy chú tâm đến [bản tâm], cái luôn luôn trụ lại, đừng màng đến những cái đến và đi quanh nó.





## KHAI THỊ SỐ 22

### Lòng sùng kính Đạo sư

**N**ếu chúng ta thực hành quy y nhưng không phát khởi tình yêu chân thật thì sẽ có rất ít lợi lạc. Mỗi khi chúng ta nghĩ về vị đạo sư tâm linh của mình thì tình yêu và lòng sùng kính phải dâng trào cho đến mức làm chúng ta ứa nước mắt. Khi chúng ta có sự sùng kính chân thật và mạnh mẽ này thì đây được coi như một dấu hiệu của sức nóng, một sức nóng phát sinh trong tâm thức

đủ sức làm tan chảy băng giá của tâm thức, vốn được kết tinh từ những tập khí liên quan đến các cảm xúc tiêu cực.

Do đó, chúng ta liên tục phải thiền định về lòng từ ái, lòng sùng kính và lòng bi mẫn cho đến khi dấu hiệu trào nước mắt xảy ra. Giáo pháp về Đại viên mãn dạy rằng khi lòng sùng kính chân thật này trào dâng cho đến nỗi người ta phải bật khóc, người ta có thể thoáng thấy chân tâm của mình. Chúng ta phải tinh tấn thực hành lòng bi mẫn cho đến khi đạt được cảm xúc trào lệ ấy.



## KHAI THỊ SỐ 23

### Đối trị các tư tưởng phàm tục

**L**àm sao đối trị các ý nghĩ phàm tục? Con phải duy trì sự tỉnh thức (chánh niệm) và không bám luyến vào bất kỳ cái gì khởi sinh. Dù cho cảm xúc hay ý nghĩ có khởi sinh, chỉ có một liều thuốc duy nhất: Sự tỉnh giác. Bất chấp mọi thứ đang khởi sinh, hãy tiếp tục an trú trong trạng thái tự nhiên của tâm. Đừng bao giờ nghĩ rằng ‘Điều này hiện hữu’ hoặc ‘Nó là như thế này đây’; cũng đừng bao giờ

nghĩ rằng ‘*Điều này không hiện hữu*’ hoặc ‘*Nó không là như thế này đây*’. Hãy buông bỏ mọi tín điều và đừng bám chấp vào cái gì cả. Chỉ bằng cách quán chiếu đặc tánh bao la như không gian không lẫn mé của chân tâm thì con mới có thể đoạn diệt các ý nghĩ tiêu cực. Trong chân tâm, không có sự hiện hữu, cũng không có sự không hiện hữu, không cái này, cũng không có cái kia, không chân lý, cũng không không chân lý, không tốt, cũng không xấu, không đúng, cũng không sai. Mọi việc thế tục trở nên phù phiếm khi con an trú trong trạng thái này, vốn tồn tại như hư không bao la vô bờ bến siêu vượt thời gian.



## KHAI THỊ SỐ 24

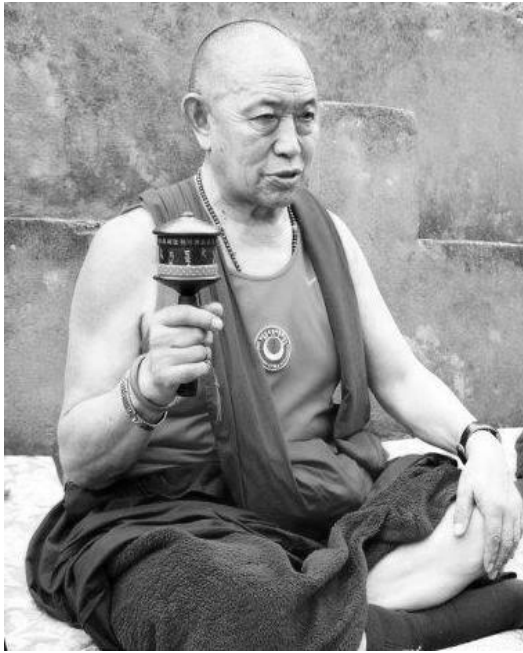
### Hành Thiện

**T**rong buổi sáng, con phải quán chiếu về sự khó khăn để có được thân người hiếm quý; vào buổi chiều, con phải quán chiếu về cái chết và sự vô thường và trong cả ngày, con phải quán chiếu về nghiệp, nhân quả và hành động theo 'Ba mươi bảy Pháp hành Bồ tát đạo'.

Hãy hành thiện trong thời gian ngắn hơn nhưng thường xuyên hơn để đảm bảo chất lượng tốt cho công phu hành

thiền của con. Tốt nhất là chỉ quán sát bản tâm, tâm nguyên sơ trần trụi và duy trì [trạng thái] tâm ấy. Khi tư tưởng khởi lên thì đừng chấp nhận, cũng đừng xua đuổi chúng đi. Đừng cố ngăn chặn tư tưởng mà hãy để chúng khởi lên và hãy ghi nhận sự phát khởi nhưng đừng chạy theo chúng. Mục đích không phải là sự vô niệm mà mục đích là để cho các tư tưởng khởi lên nhưng [đồng lúc] chúng lại hoàn toàn thất bại, không có tác dụng chi cả. Con phải làm quen với thói quen này. Rồi sau này dù tư tưởng hay cảm xúc tiêu cực có khởi lên thì con sẽ không bị chúng chi phối. Năng lực của những tư tưởng đó có thể khởi lên nhưng sẽ không thể tác động đến con theo cách này hay cách khác được. Tỉnh thoảng trong thiền định, thực sự sẽ có những lúc, sẽ chẳng còn tư tưởng nào [hiện ra] cả. Vào thời điểm đó, con sẽ biết được rằng đây là chân tâm của con – là tâm thức vốn tồn tại như hư không, sinh động, rỗng rang, khoáng đãng nhưng chẳng bám luyến vào bất kỳ cái gì. Chính sự tỉnh giác nhạy bén này phải được duy trì trong mọi hoạt động.

Do đó, đừng cố gắng ngăn chặn các tư tưởng, hãy thư giãn trong chân tánh của sự tỉnh giác. Bất cứ khi nào con hành thiền thì tâm thức chúng ta sẽ kết hợp với nhau. Nếu con hiểu được điều này thì con sẽ không cảm thấy chán hành thiền.



## KHAI THỊ SỐ 25

### Bồ đề tâm

**B**ồ đề tâm không phải là một pháp hành thích hợp ở đây hay ở kia. Bồ đề tâm là tất cả. Bồ đề tâm là pháp sơ khởi, Bồ đề tâm cũng là pháp hành chính yếu; Bồ đề tâm cũng là kết quả cuối cùng. Do đó, con phải liên tục ngày đêm trưởng dưỡng Bồ đề tâm. Khi thức giấc trong đêm, con đừng nghĩ về bản thân mình mà hãy nghĩ về các chúng sinh và khổ đau của họ. Người nào chưa chứng ngộ

được bản tâm, chưa chứng ngộ được chân thực tại thì họ sẽ còn phải đau khổ. Cho dù có giàu, nghèo, xinh đẹp, quyền thế, khôn ngoan hay không, nếu chưa chứng ngộ được thực tướng của các pháp thì chắc chắn sẽ còn phải đau khổ. Con đừng quên khổ đau của chúng sinh, hãy khởi quyết tâm dũng cảm không bỏ rơi họ và tham gia các hoạt động giúp họ thoát khổ. Qua Bồ đề tâm, con sẽ chứng ngộ được rằng chẳng có bản ngã, sự chấp ngã sẽ bị đoạn diệt, vì khi con nghĩ về người khác, con sẽ không nghĩ về bản thân mình. Cuối cùng, ‘ta’ và ‘người’ chỉ là những ý niệm. Khi chúng ta hiểu được rằng chúng ta không tách lìa khỏi người khác thì chúng ta bắt đầu thấu triệt một cách sâu thẳm về sự trân quý của lòng bi mẫn và Bồ đề tâm.





## KHAI THỊ SỐ 26

### **Giải thoát thông qua tụng chú và quán tưởng Bốn tôn**

**Đ**ể gieo một hạt giống thiện lành trên giòng tâm thức, con phải luôn tụng chú của một vị Bốn tôn, như minh chú A Di Đà chẳng hạn, hoặc mở một đĩa CD minh chú trong nhà. Hãy nghĩ rằng Bốn tôn luôn ngự trên đỉnh đầu của con. Hãy nghĩ rằng *'Khi ta lìa đời, điều quan trọng là thần thức thoát ra qua đỉnh đầu và hòa nhập với Đức Phật A Di Đà'*. Nếu con tập thói quen này suốt đời

## NHỮNG LỜI KHAI THỊ TỪ BẬC TÔN QUÝ

thì ngay cả khi con phải lìa đời đột ngột, trong một tai nạn xe cộ chẳng hạn, thì thần thức của con sẽ hòa nhập với vị Bốn tôn trên đỉnh đầu con nhờ vào thói quen hình thành khi con còn sống. Rồi chắc chắn con sẽ được giải thoát dù rằng con không có thời gian hành trì pháp chuyển di thần thức Phowa. Do đó, điều quan trọng là con phải thường xuyên ghi nhớ điều này trong suốt cuộc đời mình.



## KHAI THỊ SỐ 27

### Duy trì trạng thái tỉnh giác như nhiên để tịnh hóa tâm

**T**rong quá khứ, con đã từng tái sinh trong vô số kiếp sống, con đã từng mang vô lượng thân xác khác nhau. Chẳng có ích lợi gì cả để biết chúng ta đã từng là gì trong một đời quá khứ. Điều quan trọng là phải chuẩn bị cho tương lai và dụng công để đạt đến giác ngộ. Những kiếp quá khứ thật ra, chỉ là ảo tưởng nếu nhìn một cách rất ráo theo cái nhìn viên mãn tối thượng. Còn trên cái nhìn

tương đối thì chúng ta cũng chỉ đang nói đến những con số và những kiếp sống khác nhau mà thôi. Nhưng thật ra, chỉ có một dòng tương tục duy nhất của tâm, siêu vượt [cái gọi là] sinh và diệt. Nhìn từ góc độ của chính bản thể tâm thì chẳng có đời quá khứ, chẳng có đời hiện tại, chẳng có đời vị lai và cũng chẳng có thân trung ấm. Những đời quá khứ đều là ảo tưởng, không có thật, do đó, đừng suy tư đến ảo tưởng. Con không cần phải biết về đời quá khứ, điều này thuộc về tầm nhìn tương đối, không phải là thực tại tối hậu. Điều quan trọng chính yếu là phải phá vỡ [chuyển hoá] được sự bám chấp vào cái ngã và trực nhận bản tâm. Không nghĩ đến quá khứ hay vị lai. Ngay cả hiện tại cũng không nghĩ đến và không bám vào bất kỳ tư tưởng nào. Nhìn vào tâm con ngay giây khắc này đây. Hãy nhìn vào bản tánh thuần tịnh, như nhiên. Những gì duy nhất mà con cần duy trì, ngày cũng như đêm là Bồ đề tâm, tình yêu thương và lòng từ bi, còn ngoài ra, không có gì khác nữa. Luôn luôn tịnh hoá tâm con bằng cách duy trì trạng thái tỉnh giác như nhiên.



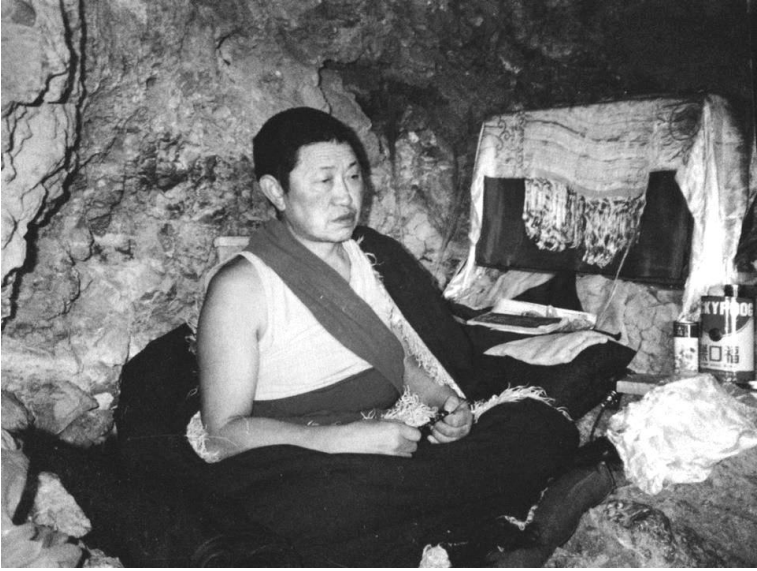
## KHAI THỊ SỐ 28

### Phật tại tâm

**Đ**ừng lo lắng về chuyện giác ngộ; Phật vốn đã ở nơi tâm con, sẵn sàng thị hiện. Nhưng bởi vì chúng ta không hướng được vào bên trong mà thường xuyên bị phóng tâm nên chúng ta không nhận ra được Phật. Khi một niệm (tư tưởng) quá khứ đã ngừng dứt và niệm tương lai chưa khởi lên, thì trong khoảng cách giữa các [niệm] bám chấp ấy, con có thể thoáng nhìn thấy được chân

tâm đang an trú như không gian; đây chính là Phật. Nếu con thường xuyên ở trong trạng thái này thì con đang giác ngộ. Khi nào con thôi không bám chấp nữa thì không có nguyên nhân nào để đưa con trở lại luân hồi. Khi nào con bắt đầu bám chấp thì con tiếp tục gieo nhân cho luân hồi. Thực sự thì Phật không ở đâu xa. Phật luôn luôn sẵn sàng thị hiện. Nếu con không từ bỏ chấp ngã nhưng lại cố thoát khỏi luân hồi bằng cách sống ẩn cư thì con vẫn sẽ không được giải thoát. Nếu con thôi không chấp ngã trong lúc tiếp tục sống trong thế gian này thì con sẽ được giải thoát.

Đặc biệt là khi khó khăn và đau khổ khởi lên, đừng bám vào chúng. Hãy để cho những tư tưởng này tan biến vào hư không. Ngay cả khi có cái gọi là vấn đề bên ngoài, tâm con không cần bám chấp. Đôi khi có những người không hiểu được điều này và họ tự tử vì họ không thể chịu đựng nổi ngay cả một vấn đề nhỏ bé nhất. Phật không ở đâu ngoài tâm con!



## KHAI THỊ SỐ 29

### Ba mươi bảy pháp hành Bồ tát đạo (câu kệ 32)

**C**âu kệ thứ 32 trong cuốn ‘Ba mươi bảy Pháp hành Bồ tát đạo’ dạy rằng: *‘Nếu vì sự thô thúc của phiền não mà ta vạch lỗi lầm của một vị Bồ tát thì chính ta tự hại mình. Bởi vậy, đừng khơi dậy lỗi lầm của những hành giả Đại thừa. Đây là pháp hành Bồ tát đạo’.*

Trong ‘Lời nguyện tái sinh về cõi Tịnh độ Tây phương Cực lạc’, Chagme Rinpoche nói rằng, lỗi lầm tạo ra do xúc phạm

một vị Bồ tát còn tệ hơn là tội ngũ nghịch, mang đến quá báo tức thời. Vì chúng ta không biết được rằng ai là Bồ tát và ai không là Bồ tát nên chúng ta phải hết sức thận trọng. Như vậy, con đường tu Kim cang thừa nhanh chóng [dẫn đến đạo quả] dạy chúng ta phải tự trưởng dưỡng tri kiến thanh tịnh, nhận ra Phật tánh trong mọi chúng sinh, vốn là bản tánh siêu vượt giới tính, dân tộc, văn hóa và đẳng cấp xã hội. Thực ra thì Mật điển thậm chí dạy chúng ta phải xem tứ đại như như Bốn tôn. Bồ tát, là người hành động vì lợi lạc của mọi chúng sinh, gieo được lòng từ ái, tâm bi mẫn, tín tâm và lòng sùng kính trong dòng tâm thức của biết bao nhiêu chúng sinh. Nếu có kẻ xúc phạm đến một vị Bồ tát như vậy, các chúng sinh kia sẽ mất tín tâm và điều này sẽ trở thành nguyên nhân khiến cho họ bị đọa sinh xuống các cõi thấp. Điều quan trọng là con phải thực hành [giáo pháp] không chút thành kiến và đừng gây chia rẽ trong khi đang tự cho mình là một hành giả Phật pháp.

Tâm thức nghĩ rằng các đối tượng kia không tốt là một tâm thức bất tịnh. Chừng nào mà con còn tư tưởng tiêu cực trong tâm thức thì cho dù con có cố gắng tịnh hóa đến đâu đi chăng nữa, con vẫn không thể trở nên thanh tịnh. Người ta nói rằng tất cả những gì đang khởi hiện và tồn tại là sự thanh tịnh bao trùm và Phật đều an trú trong từng chúng sinh. Giáo pháp Kim cang thừa Mật chú dạy rằng vũ trụ bên ngoài là một cung điện [tuyệt hảo] không thể đo lường và các chúng sinh bên trong đều là Thiên nam và Thiên nữ. Thực tế cũng đúng là như vậy. Khi con hiểu được điều này,



tâm thức con sẽ trở thành như hư không, rất hỷ lạc và hạnh phúc. Nhưng nếu con mang tà kiến của sự bám luyến và đố kỵ thì tâm thức con sẽ khổ não và con sẽ phỉ báng người khác. Các khuyết điểm hay phẩm chất, mà các truyền thống khác có thể có, đều không liên quan gì [ở đây], điều gây ra tổn hại chính là tư tưởng tiêu cực của con. Ví dụ như người ta khởi tín tâm mạnh mẽ đối với cái răng của con chó thì xá lợi sẽ hiển lộ. Cái răng chó là bất tịnh nhưng xá lợi sẽ hiển lộ nếu tâm thức con được thanh tịnh.

Chúng ta phải tịnh hóa tâm thức của chúng ta. Chúng ta không được lăng mạ lẫn nhau mà [thay vào đó] cần phải xiển dương Giáo pháp. Giáo pháp của Đức Phật là tình yêu thương và lòng bi mẫn và những người có tình yêu thương và lòng bi mẫn chính là những người đang xiển dương Giáo pháp. Tất cả những người không có tình yêu thương và lòng bi mẫn không phải là những người đang xiển dương Giáo pháp. Trong Phật pháp, không có sự thù hận hay đố kỵ và nếu chúng ta có tâm thù hận hay đố kỵ thì chúng ta đang không xiển dương Phật pháp. Chính là do những tà kiến như vậy mà chúng ta xúc phạm và chỉ trích chư Bồ tát. Trong *'Bảy câu kệ khẩn cầu Tara ban năng lực gia hộ'*, đức Jigten Sumgon đề cập đến *'sự làm đường bởi giáo điều sai lạc.'* Thực ra thì không phải giáo điều là xấu mà nhận thức lệch lạc mới là xấu. Chính là qua những tư tưởng tiêu cực về người khác mà con bị 'làm đường'. Những hành giả chúng ta phải tịnh hóa tâm thức và trưởng dưỡng tri kiến thanh tịnh, không vướng tà kiến và phải nghĩ rằng mỗi

người là một vị Phật và tất cả chúng sinh đều là cha mẹ chúng ta.

Khi con đã tu tập tinh tấn thì con sẽ không xúc phạm ai cả, huống chi là một vị Bồ tát. Nếu mình không làm lợi lạc được cho chúng sinh như vậy mà thay vào đó, lại đi gieo rắc các tư tưởng bám luyến, thù hằn, ngã mạn và tà kiến thì mình sẽ xuống địa ngục. [Nếu một đạo sư tâm linh mà làm như thế thì] đây là một dấu hiệu cho thấy rằng vị ấy không sở đắc được chân trí huệ. Ngoài ra, chúng ta còn phải mở lòng từ bi đến tất cả mọi người, nhất là những người có trí huệ thấp kém.



## KHAI THỊ SỐ 30

### Bảy con mắt của đức Tara trắng

**T**rong chuyến viếng thăm chùa Jangchupling ở Dehradun, Ấn Độ, trong thời gian gần đây của đại sư Garchen Rinpoche, ngài thủ ngôi dòng Drikung Chetsang Rinpoche đã làm rõ ý nghĩa bảy con mắt của đức Tara trắng. Vì các đệ tử liên tục hỏi về điều này nên Đại sư muốn chuyển lời giải thích trong mục 'Khai thị' kỳ này:

Bảy con mắt của đức Tara trắng tượng trưng cho Ba cánh cửa giải thoát trọn vẹn và cho Tứ Vô lượng Tâm. Ba cánh cửa giải thoát trọn vẹn là: Vô cầu, Vô tướng – [nghĩa là] tất cả vạn pháp, như màu sắc và hình dạng chẳng hạn, đều không có tự tánh (không thể tự hiện hữu, và Tánh Không – [tánh Không ở đây] chính là tâm giác ngộ vốn nhận thức được bản tánh rỗng rang của Vô cầu lẫn Vô tướng. Để thành tựu Ba cánh cửa giải thoát trọn vẹn, chúng ta phải trưởng dưỡng Tứ Vô lượng Tâm là Từ, Bi, Hỷ và Xả. Do đó, Tứ Vô lượng Tâm là căn nguyên của Ba cánh cửa giải thoát trọn vẹn.



## KHAI THỊ SỐ 31

### Chánh niệm trong giấc ngủ

**N**goài việc duy trì chánh niệm suốt ngày đêm, chẳng có pháp du già tịnh quang nào khác. Hành giả bắt đầu bằng cách thực hành công phu duy trì chánh niệm trong suốt cả ngày. Khi tâm thức con rất sáng suốt và bén nhạy trong ngày thì cuối cùng chánh niệm cũng sẽ được duy trì trong đêm. Khi con đi ngủ mà vẫn tiếp tục duy trì

chánh niệm, trong một sự kết hợp giữa sự tỉnh giác sáng rõ và tánh Không, con sẽ bắt đầu nhận biết được trạng thái của giấc mộng. Sự nhận biết này được gọi là *'nhận biết tánh sáng của giấc mộng'*. Rồi cuối cùng, với chánh niệm bền bỉ, ngay cả khi trạng thái giấc mộng biến mất, con sẽ an trú được trong tánh sáng [tánh chiếu soi quang minh] một cách tự nhiên và sự tỉnh giác sẽ trụ lại. Cuối cùng, sự tỉnh giác sáng rõ sẽ trụ lại ngay cả trong trạng thái giấc ngủ sâu. Nó cũng giống như sự tỏa sáng đốm lửa của ngọn đèn. Sẽ chẳng có tư tưởng nào [khởi lên] mà chỉ có một cảm nhận vi tế của sự nghỉ ngơi trong giấc ngủ. Điều này sẽ được thực hiện khi con duy trì sự tỉnh giác sáng rõ [tịnh quang] liên tục cả ngày lẫn đêm mà không bị phóng tâm chút nào.

Sau cùng, trong giấc ngủ sâu, con sẽ nhận biết được tịnh quang của giấc ngủ sâu. Cái mà chúng ta gọi là tịnh quang chính là khả năng sử dụng sự tỉnh giác để tỏa sáng vào các ý tưởng và cảm xúc hay cảm giác của con. Những tư tưởng này sẽ phát khởi rồi tan biến mà không hề chi phối con hay để lại dấu vết gì. Một hành giả sơ cơ sẽ duy trì được sự tỉnh thức trong phút chốc rồi sau đó lại đánh mất chánh niệm. Việc này phải được khắc phục vào lúc ban ngày. Trước hết, con phải có thể đoạn diệt bất kỳ tư tưởng huân tập nào phát khởi lên, rồi luyện tập duy trì sự tỉnh giác sáng rõ ấy. Rồi khi con đi ngủ, hãy giữ vững chánh niệm bằng cách tụng minh chú OM AH HUNG. Tỉnh thoảng, con sẽ có thể nhớ đến OM AH HUNG trong giấc mộng và cuối cùng chánh niệm sẽ trụ lại, ngay cả trong trạng thái giấc ngủ sâu.



## KHAI THỊ SỐ 32

### Chân tâm

**Đ**ối với một người đã thấy được chân tâm đúng thực như nó là, và có được sự ổn định an trú trong bản tâm đó, thì khi quán tâm của mình, người đó sẽ thấy được bản tánh rỗng rang như hư không, không thể nào [dùng ngôn từ để] chỉ ra được. Không thể nào diễn tả được chân tâm; tâm ấy giống như hư không. Đức Milarepa đã nói: *‘Khi không còn sự khác biệt giữa hư không và tâm thì đó là*

*pháp thân hoàn hảo.* Bản tánh rỗng rang như hư không là đặc tính của pháp thân. Rồi sẽ có một sự tỉnh giác sáng rõ và sống động – sự tỉnh giác này [là cái] sẽ nhận biết ra được bản tánh rỗng rang như hư không của chính nó. Bản chất của sự chiếu soi thấu suốt này là tánh Không [và] bản chất của tánh Không lại là sự chiếu soi thấu suốt. Chúng không tách rời nhau, chúng không khác biệt nhau, chúng là sự kết hợp giữa tánh chiếu sáng và tánh Không. Đặc tính ứng hóa thân là sự phát sinh từ chính bản tâm, vốn là sự tỉnh giác quang minh. Từ sự kết hợp của tánh chiếu sáng và tánh Không, sự sáng ngời tự nhiên của lòng bi mẫn sẽ chói sáng, lan rộng cùng khắp không gian. Nó lan rộng đến bất cứ nơi nào có sự hiện hữu của tánh Không. Do đó, chúng ta nói rằng lòng bi mẫn của chư Phật lan tỏa tràn khắp mọi nơi. [Khi] lòng bi mẫn lan tỏa khắp nơi thì đó chính là các hóa thân.





## KHAI THỊ SỐ 33

### Tự sát là hành động tiêu cực

**K**hông có gì tiêu cực hơn là việc tự sát – [đấy là khi] một người tạo ra một nguyên nhân rất mạnh mẽ kích liệt dẫn đến sự khổ đau cùng cực bằng cách tự lấy đi sinh mạng của mình.

Con phải hiểu rằng tất cả mọi khổ đau đều có nguồn gốc từ tâm chấp ngã. Việc tìm cách thay thế thân xác không dẫn đến việc thay thế tâm thức – con không thể chạy trốn tâm

thức của con được. Việc tự sát dẫn đến nhiều khổ đau hơn so [với những khổ đau] mà con đang phải chịu đựng trong lúc này; [và qua việc tự lấy đi sinh mạng của mình] con sẽ không thể đơn thuần xóa đi sự khổ đau của con được.

Con có nghiệp phải trả và quãng đời phải sống. Con phải để nghiệp tự vận hành và không được làm cho cuộc đời của con phải kết thúc sớm. Hơn nữa, khi giết hại thân xác của mình, con cũng giết đi hàng tỉ sinh thể đang sống trong cơ thể con và việc này lại khiến con gánh thêm nghiệp xấu.

Thay vào đó, con phải chuyển hóa tâm con. Khi con khổ đau thì hãy hành trì pháp hoán chuyển ngã - tha; hãy nhận lấy khổ đau của những người khác và nghĩ rằng làm như vậy thì khổ đau của họ sẽ biến mất. Mọi khổ đau đều là tạm thời; và hạnh phúc do duyên sinh cũng vậy. Tâm thức phải đạt được sự ổn định, bất động trước những hoàn cảnh vô thường. Chẳng bao giờ quá trễ để mà thực hành [Phật pháp]. Chúng ta đã lang thang trong luân hồi từ lúc vô thủy, và đến một lúc nào đó, chúng ta phải bắt đầu thực hành [Phật pháp].

Đừng lo lắng về khoảng thời gian dài hàng đại kiếp mà con đã phí phạm trong quá khứ. Hãy bắt đầu thực hành [Phật pháp] ngay bây giờ rồi con sẽ không thấy hối tiếc gì vào phút lâm chung. Cái mà con sẽ thực hiện từ nay trở đi là điều quan trọng hơn. Khi cảm thấy đau yếu trong người, hãy phóng tâm thức con vào hư không; đừng bám chấp vào thân xác. Hãy tách tâm thức ra khỏi thân xác và an trú trong hư không. Con cũng có thể quán tưởng đức Tara trong hư

không và tụng chú của ngài. Bản thân thầy có nhiều đau đớn nhưng thầy không chú tâm vào những đau đớn này. Nếu thầy phóng tâm thức vào hư không và thiền định thì thầy không cảm thấy đau đớn. Chỉ khi nào thầy nghĩ về đau đớn thì thầy lại cảm thấy đau đớn.

Hơn nữa, con phải nghĩ rằng sự khổ đau của chính con khá là bé nhỏ so với sự khổ đau của biết bao chúng sinh khác. Chẳng hạn như khi thầy ở trong lao tù trong suốt hai mươi năm - con có thể xem việc này là một vấn nạn - nhưng thầy chẳng phút giây nào nghĩ đến lúc mình được phóng thích. Thầy chỉ hành trì pháp Tara ngày qua ngày, chẳng hề nghĩ đến việc tự sát và thật sự cảm thấy rất hạnh phúc trong tâm. Nếu con muốn thoát khổ thì con phải thay đổi tâm thức, chứ không phải là thân xác của con. Hãy khẩn nguyện đức Tara mọi lúc và tụng chú của ngài để con không bao giờ quên ngài. Rồi thầy sẽ có thể giúp con vì thầy luôn hành trì pháp Tara. Mỗi khi nào con cảm thấy đau đớn và khó khăn, hãy nhất tâm nghĩ đến đức Tara.



## **KHAI THỊ SỐ 34**

### **Tuệ giác quang minh**

**T**hiền có nghĩa là nhận biết rồi sau đó làm quen với tự tánh của mình. Trước hết, con phải hiểu được bản tánh cơ bản của tâm. Tâm này có một nền tảng duy nhất nơi mà tất cả chúng ta là một. Một khi đã nhận biết được tự tánh của mình thì con phải luôn luôn duy trì trưởng dưỡng mà không để cho mình bị rơi vào tình trạng phóng tâm. Làm quen với sự tỉnh thức hiện tiền này là

thiền. Cho dù bất kỳ điều kiện bên ngoài nào khởi lên, [dù là] hạnh phúc hay khổ đau thì con không bao giờ nên xa rời cái tuệ giác sáng rõ vốn nhận thức được vạn pháp khởi sinh này. Con phải thực hành tỉnh thức trong mọi hoạt động; đây là đạo hạnh hoàn hảo. Tri kiến, thiền và đạo hạnh đều là tâm với một nền tảng duy nhất [đồng một thể]. Lúc nào cũng có nhiều tư tưởng khởi sinh nhưng tư tưởng là vô thường; tư tưởng đến rồi tư tưởng lại đi. Tuy nhiên, tâm nơi mà từ đó tư tưởng khởi sinh, vẫn trụ lại như hư không; tâm chẳng đến mà cũng chẳng đi. Tâm luôn luôn ở đó, đã luôn luôn ở đó và sẽ luôn luôn ở đó. Bản tâm giống như hư không, như một đại dương mênh mông hay một tấm gương. Tâm chẳng đi đâu cả, cũng giống như hư không vậy. Do đó, đừng bám luyến vào những tư tưởng phù du. Có bám luyến chúng nhiều đến đâu đi chẳng nữa thì trong thực tế cũng chẳng giữ chúng lại được vì bản tánh của chúng là vô thường. Ngược lại, hãy quán sát cái luôn trụ lại một chỗ, cái đó chính là tuệ giác quang minh, [là cái] nhận biết được tất cả tư tưởng đang khởi sinh. Tuệ giác này là Phật trong con, là bản tánh đích thực của con. Đừng chạy theo bất kỳ tư tưởng nào đang khởi lên, dù đó là các tư tưởng tiêu cực, sự ưu phiền hay các cảm xúc phiền não, mà hãy tiếp tục quan sát với sự tỉnh thức. Khi sự tỉnh thức được duy trì, các tư tưởng khởi sinh sẽ biến mất một cách tự nhiên mà không cần phải chủ động buông bỏ. Tuệ giác này cần được phát huy, không chỉ trong các thời khóa công phu mà còn trong mọi hoạt động của con. Cho dù trải nghiệm của con có là gì

đi chẳng nữa, hạnh phúc hay khổ đau, thì tuệ giác này vẫn không bị tác động; tuệ giác vẫn luôn luôn hiện hữu đích thực như nó [vốn] là. Bản tánh này là Phật tánh mà mọi chúng sinh đều có. Hơn nữa, hằng ngày con phải nên đọc *‘Đại thủ Ấn bên bờ sông Hằng’* của đức Tilopa; việc này sẽ trợ duyên cho công phu thiền của con. Con cũng nên đọc *“Ba mươi bảy Pháp hành Bồ tát đạo”* mỗi ngày; việc này sẽ hỗ trợ cho đạo hạnh của con. Điều quan trọng nhất là trưởng dưỡng Bồ đề tâm, tình yêu thương và lòng bi mẫn trong mọi hoạt động của con. Không có lòng bi mẫn thì con sẽ chẳng thể nào hiểu được tự tánh của mình [chân tâm]. Không có lòng bi mẫn thì tâm giống như nước dơ bẩn. Con không thể thấy được bản tánh trong sáng, đích thực của nước vẫn đục. Nếu con phát khởi lòng bi mẫn thì con sẽ hiểu được chân tánh của mình rất dễ dàng.



## **KHAI THỊ SỐ 35**

### **Nguyên nhân duy nhất dẫn đến hạnh phúc hay khổ đau**

**C**húng ta phải chịu khổ đau mà không có sự lựa chọn nào khác. Chúng ta không muốn khổ đau, chúng ta tìm mọi cách để được hạnh phúc nhưng khổ đau lại xuất hiện bất kể ước muốn của chúng ta là gì và chúng ta lại chẳng thể làm gì được. Vì sao vậy? Đó là bởi vì chúng ta đã tạo ra các nguyên nhân khổ đau trong quá khứ. Nhưng những nguyên nhân khổ đau đó ở đâu? Chúng cũng đang ở

trong tâm thức của con ngay lúc này, đó là tâm thức chấp ngã và tất cả các cảm xúc tiêu cực bắt nguồn từ đây. Nếu con hiểu được điều này thì con sẽ hiểu rằng con chịu trách nhiệm về các khổ đau của con và chẳng còn cái gì khác để mà quy kết. Hiểu được điều này thì con sẽ có thể chấp nhận khó khăn và tránh được nhiều nỗi khổ đau khác trong tương lai. Nếu con muốn có hạnh phúc thì con phải biết được những nguyên nhân dẫn đến hạnh phúc. Đức Phật đã dạy: *'Ta có thể chỉ cho con con đường giải thoát nhưng sự giải thoát lại phụ thuộc vào chính con.'* Dù con có theo đạo Phật hay không, dù con có theo một tôn giáo nào khác hay không, con vẫn có một tâm thức và tất cả các nguyên nhân dẫn đến hạnh phúc hay khổ đau đều nằm trong tâm thức này.

Nguyên nhân duy nhất dẫn đến hạnh phúc là tình yêu thương và nguyên nhân duy nhất dẫn đến khổ đau là sự chấp ngã. Nếu con hiểu được điều này thì con sẽ hoàn toàn hiểu rõ sự vận hành của nghiệp và luật nhân quả. *'Mọi khổ đau đều đến từ sự mưu cầu cho hạnh phúc riêng tư. Chư Phật toàn hảo khởi hiện từ tâm vị tha.'* Cho dù con có theo một tôn giáo nào hay không thì thực tánh của tâm [con] là trí huệ tỉnh giác và đó chính là vị Phật đích thực. Đức Phật đã dạy: *'Phật ở trong mọi chúng sinh. Chúng sinh chỉ bị che chướng bởi những ô nhiễm tạm thời.'* Khi nào con buông bỏ tri kiến sai lầm về cái ngã thì con sẽ thấy được chân tánh của con - đó là tánh Không và lòng bi mẫn. Mọi chúng sinh sẽ thấy Phật khi họ thấy được ra họ đích thực là gì, đó là thấy ra được chân tánh của họ.





## **KHAI THỊ SỐ 36**

### **Mọi khổ đau đều đến từ mưu cầu hạnh phúc cá nhân**

**N**hững điều mà thầy sắp chia sẻ với các con không phải là lời chia sẻ của một đại học giả, mà là lời chia sẻ của một người cha già, giàu kinh nghiệm. Thầy đã phải chịu nhiều gian khổ, đã phải sống tập trung hai mươi năm trong một trại lao động. Các con có thể cho rằng đây là ‘một vấn đề.’ Tuy nhiên, từ bên trong, thầy thực sự không cảm thấy khổ đau mà ngược lại, thầy xem thời gian

sống trong ngục tù rất hữu ích. Khi còn trẻ và trước khi bị giam cầm, thầy có niềm tin nơi giáo pháp nhưng lại thiếu kinh nghiệm thực tiễn; tín tâm của thầy thì có phần nông cạn. Trong ngục tù, thầy có cơ hội để thực sự thực hành [giáo pháp], đưa gian khổ bên ngoài vào đường tu với hạnh nhẫn nhục. Thầy chẳng một lần hy vọng sẽ được trả tự do, thầy sống ngày này qua ngày khác, không hy vọng, không sợ hãi, thầy gợi lòng bi mẫn cho các chúng sinh, thầy nương tựa vào đức Tara và khẩn nguyện ngài một cách bí mật. Sau khi vận dụng giáo pháp như vậy và thấy được kết quả tu tập, thầy đặt niềm tin vào sự đúng đắn của giáo pháp và tín tâm của thầy trở nên sâu thẳm, không thể nào đảo ngược lại được.

Rồi thầy nghĩ rằng sẽ lợi lạc cho mọi người nếu thầy chia sẻ các kinh nghiệm này và khi thầy đi hoằng pháp, thầy chỉ chia sẻ những lời khuyên từ trái tim thầy dựa trên kinh nghiệm của chính bản thân thầy. Để thực sự thấu hiểu giáo pháp thì tích lũy những kinh nghiệm cá nhân là quan trọng. Điều quan trọng là tự hỏi: Hạnh phúc chân chính là gì? Hạnh phúc ở bên ngoài hay bên trong? Ngay cả khi người ta thật là giàu có và sở hữu mọi thứ mà mình mong cầu, nếu có hận thù trong gia đình thì người ta sẽ cảm thấy đau khổ như là đang sống trong địa ngục. Nếu người ta nghèo nhưng lại san sẻ yêu thương và lòng tốt trong gia đình thì người ta sẽ có kinh nghiệm như được sống trong Tịnh độ. Hạnh phúc chỉ có thể xuất hiện từ trong tâm, hạnh phúc chẳng hề liên quan đến thế giới bên ngoài. Khi tâm thức

bất an thì người ta sẽ cảm thấy khổ đau ở mọi nơi, ngay cả trong tình huống tích cực. Nếu tâm thức được bình an và chan chứa yêu thương thì người ta sẽ vẫn tìm thấy hạnh phúc ngay cả khi đang ở trong một tình huống bên ngoài tưởng chừng như khó khăn. *‘Tất cả mọi khổ đau đều đến từ sự mưu cầu cho hạnh phúc cá nhân.’*



## KHAI THỊ SỐ 37

### Bản chất đích thực của lòng bi mẫn

**K**hi con phát nguyện giúp đỡ người khác thì trí huệ của con sẽ tăng trưởng. Và khi con duy trì sự tỉnh thức thì ước nguyện của con trong việc mang lại lợi lạc cho người khác sẽ tăng trưởng. Lúc đầu, hãy luyện tâm trong công phu thiền định về tình yêu thương. Với sự thực hành liên tục, con sẽ tích lũy được kinh nghiệm cá nhân và con sẽ thấy kết quả thực hành. Thực hành đi, thực hành lại

là phương pháp duy nhất để có hạnh phúc. Nếu con không từ bỏ ý nguyện đi tìm hạnh phúc cho chính mình và từ bỏ các cảm xúc tiêu cực phát sinh từ ý nguyện này thì con sẽ chẳng bao giờ tìm được hạnh phúc chân thực. Nếu con không từ bỏ các nguyên nhân dẫn đến khổ đau thì con sẽ chẳng còn sự lựa chọn nào ngoài việc chịu đau khổ và con sẽ chẳng làm gì khác được. Nghiệp chẳng phải là cái mà Đức Phật đã sáng tạo. Với trí huệ thấu biết mọi sự, Đức Phật đã thấy ra được thực tánh của các pháp và ngài đã chỉ dạy lại cho chúng ta bằng lòng bi mẫn. Ngài chỉ đơn thuần cho chúng ta thấy rằng bản chất đích thực của lòng bi mẫn và sự từ ái là hạnh phúc và bản chất đích thực của sự chấp ngã là khổ đau.

Càng chấp ngã thì chúng ta càng ít có thể chăm lo cho người khác. Tất cả những nội dung mà Đức Phật đã dạy trong ba Thừa – Biệt giải thoát, Bồ tát và Kim cang thừa – là phương pháp để phát khởi Bồ đề tâm. Cần phải đưa các phương pháp này vào trong thực hành rồi phải kiên trì thực hành nhưng con lại không thể trông chờ kết quả trước mắt. Mục đích hành trì của con là cho nhiều kiếp tương lai. Đức Phật đã dạy rằng: *‘Muốn biết rằng mình sẽ về đâu thì hãy nhìn vào các hành động trong hiện tại.’* Con chỉ có thể thực hành giáo pháp chân chính nếu con tin vào nghiệp, vào luật nhân quả và hiểu được sự trân quý của hạnh nhẫn nhục và tình yêu thương. Nếu con không có các thứ này như là nền tảng thì các thực hành khác sẽ chẳng mang lại kết quả đáng kể.



## KHAI THỊ SỐ 38

### Ý nghĩa đích thực của Kim cang thừa

**C**húng ngộ tri kiến về Kim cang thừa là điều cực kỳ khó khăn. Vì trông nó có vẻ mông lung nên một số người cảm thấy an toàn hơn khi tự gọi mình là những hành giả Tiểu thừa và họ cũng không quan tâm đến đường tu Kim cang thừa. Đây là một nguyện vọng chính đáng. Tuy nhiên, thật ra thì tri kiến về Kim cang thừa không mông lung và khó hiểu như vậy. Kim cang thừa giải thích

thực tánh của vạn pháp như nó [vốn] là. Hãy hình dung ra một sông băng đá lớn chẳng hạn. Một người không am hiểu Kim cang thừa sẽ nghĩ rằng *'Đây là một cái núi đá'*. Một người am hiểu Kim cang thừa sẽ nghĩ rằng *'Trông có vẻ đây là một cái núi đá; tuy nhiên, tánh của đá là nước. Không phải lúc nào đây cũng là một cái núi đá; khi tan chảy thì nó lại biến thành nước.'* Nếu con chỉ hiểu một nguyên lý này thôi là con sẽ hiểu được tri kiến về Kim cang thừa. Kim cang thừa nói rằng mặc dù sáu nẻo luân hồi hóa hiện, sự hóa hiện này chỉ là tạm thời. Trong thực tế, mọi chúng sinh đều có Phật tánh, tức tiềm năng đạt giác ngộ. Trong tâm thức, các tư tưởng khởi lên một cách tạm thời. Các tư tưởng không phải là chúng ta như chúng ta [vốn] thật là; chúng đến rồi lại đi và thường xuyên thay đổi. Giờ thì con đang giận dữ; một lúc sau thì con lại yêu thương. Tất cả các tư tưởng này là phù du. Nhưng có một nền tảng của cái hiện hữu, một sự tỉnh giác vẫn luôn luôn ở đó. Nó chẳng đến cũng chẳng đi. Nó chẳng diệt cũng chẳng sinh. Có một sự tỉnh giác tiềm ẩn trường cửu. Con đã và sẽ chẳng bao giờ tách lìa khỏi nó vì đây chính thật là con. Khi con ngộ ra được cái bản tánh này - chân tánh của con - thì con sẽ ngộ được ý nghĩa đích thực của Kim cang thừa.



## KHAI THỊ SỐ 39

### Thân người hiếm quý

*(Ba bảy pháp hành Bồ Tát đạo - Kệ thứ 1)*

**B**a mươi bảy Pháp hành Bồ tát đạo đoạn kệ thứ 1, ‘*Đã được thân người quý hiếm, đầy đủ sự tự do và may mắn, vậy hãy chuyên cần lắng nghe, suy tư và thiền quán bất kể ngày đêm, để giải thoát cho chính mình và chúng sinh khỏi biển khổ luân hồi. Đây là pháp hành Bồ tát đạo.*’

Nhiều người không xem các pháp tu dự bị là thực sự quan trọng khi nghĩ rằng nhờ đọc sách, họ đã thông hiểu mười



tám điều tự do và thuận duyên và không cần phải bận tâm thêm về các nội dung này mà nên chuyển sang các pháp hành ‘thực thụ và thâm sâu hơn’. Theo đức Jigten Sumgon thì, pháp tu dự bị là thâm sâu nhất. Con chỉ có thể vượt thoát được sinh tử luân hồi và biển khổ nếu tận đáy lòng con mong muốn được giải thoát; nếu không thì cho dù con có thực hành pháp nào cao hơn chẳng nữa, chúng sẽ chẳng thể cứu con thoát khổ và trong thực tế, lại còn có thể làm con chấp ngã nhiều hơn. Trước hết, con phải hiểu được sự quý giá của kiếp người này và sự khó khăn để có được thân người. Chúng ta hay hỏi người khác: ‘*Tối qua bạn có ngủ ngon không?*’ và khi người này trả lời: ‘*Tôi ngủ ngon*’ thì chúng ta sẽ nói: ‘*Rất tốt*’. Nếu chúng ta ngủ không đủ giấc thì chúng ta thương xót chính bản thân chúng ta.

Đây là một dấu hiệu cho thấy rằng ý thức về thân người hiếm quý vẫn chưa hoàn toàn thấm nhuần trong tâm thức chúng ta. Nếu nó đã thấm nhuần thì chúng ta sẽ cảm thấy tiếc nuối cho từng giây phút bị lãng phí cho giấc ngủ. Chúng ta sẽ không trở nên uể oải và khó chịu vào buổi sáng, mà [ngược lại] khi thức dậy, chúng ta sẽ nhớ về thân người hiếm quý và cảm thấy một sự thôi thúc phải rời xa cái giường. Do đó, vào buổi sáng, nhớ đến thân người hiếm quý là điều quan trọng. Con có thể tự hỏi rằng làm sao có thể làm những công việc hằng ngày mà không ngủ. Con không cần phải nhịn ngủ nhưng con cần giữ sự điều độ và kỷ luật. Hơn nữa, nếu con thực hành tụng chú, như OM AH HUNG chẳng hạn, khi đi ngủ thì giấc ngủ của con sẽ có thiện đức. Mỗi khi

con thức giấc giữa đêm, hãy nhớ đến chúng sinh và tụng vài câu chú Lục tự cho họ. Kiếp nhân sinh này là kết quả của vô số thiện hạnh được tích lũy qua vô lượng kiếp sống.

Đây là cơ hội chỉ có một lần và chúng ta không nên trông mong có được cơ hội hiếm quý này thêm một lần nữa trong tương lai. Khi hiểu được sự quý hiếm của kiếp người, chúng ta không nên phung phí thời gian vào các hoạt động vô bổ. Hơn nữa, chúng ta sẽ luôn luôn hoan hỷ, ngay cả khi công việc gặp trục trặc, khi chúng ta trở thành kẻ ăn mày, không còn bè bạn, gia đình hay của cải. Thay vì chán nản, chúng ta sẽ trở nên hoan hỷ khi chúng ta biết rằng mình có được thân người hiếm quý, là con tàu sẽ đưa chúng ta vượt đại dương khổ não. Thực ra thì chúng ta sẽ biết được rằng các thú vui thể tục chỉ mang đến cho chúng ta sự điêu tàn trong tương lai. Kiếp người này có [tiềm lực] rất mạnh mẽ vì con người có được trí thông minh và sáu nguyên tố [lục đại]. Đây là giao điểm giữa đường đi lên và đường đi xuống. Nếu chúng ta biết rõ cách sử dụng thân người này thì chúng ta có thể đạt giác ngộ trong một đời người. Nếu chúng ta phung phí kiếp người và sa đà vào các hoạt động tiêu cực thì chúng ta sẽ bị cuốn hút xuống các cõi thấp trong vô lượng đại kiếp.



## KHAI THỊ SỐ 40

### Cảm xúc phiền não và Bốn tôn hung nộ

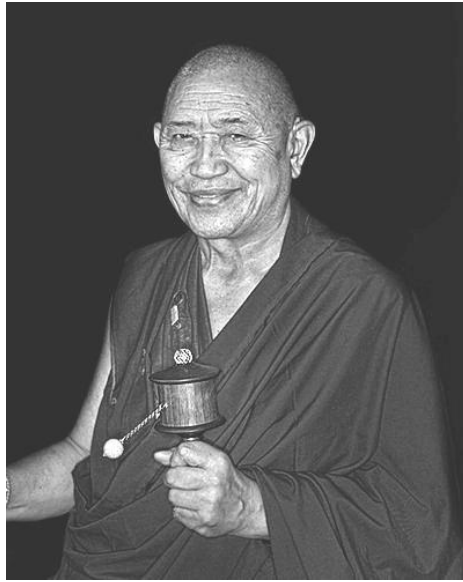
**S**ự chuyển hóa, vốn xảy ra khi các cảm xúc phiền não được chế ngự bởi sự tỉnh giác nhạy bén biết phân biệt; chính sự chuyển hóa là sự khởi sinh của các Bốn tôn hung nộ.

Bản tánh đích thực của các cảm xúc phiền não là trí huệ nguyên sơ, do đó, ngũ độc chính là ngũ trí. Dưới sức mạnh

## NHỮNG LỜI KHAI THỊ TỪ BẬC TÔN QUÝ

của sự tỉnh giác, các cảm xúc phiền não sẽ tan biến và sự tan biến này làm hiển lộ bản tánh đích thực của các cảm xúc phiền não - đó là trí huệ nguyên sơ. Sự tan biến hay sự chuyển hóa này là Bốn tôn hung nộ. Các Bốn tôn hung nộ thể hiện sự phẫn nộ với tâm bi mẫn, chứ chư vị không hề nổi sân chút nào. Chư vị cũng giống như bà mẹ dạy dỗ đứa con hư. Bà mẹ yêu đứa con và thể hiện sự phẫn nộ để giúp đỡ đứa con của mình.

Các Bốn tôn hung nộ khởi hiện với lòng bi mẫn mãnh liệt để chế ngự các cảm xúc phiền não thô lậu của chúng sinh. Lòng bi mẫn của chư vị thậm chí còn mãnh liệt hơn lòng bi mẫn của các Bốn tôn từ hòa.



## KHAI THỊ SỐ 41

**Hãy buông bỏ tâm bám luyến và ghét bỏ**

*(Ba bảy pháp hành Bồ Tát đạo - Kệ thứ 2)*

**B**a mươi bảy Pháp hành Bồ tát đạo đoạn kệ thứ 2, *‘Vì quyến luyến người thân, ta bị khuấy động như sóng nước. Vì hận ghét kẻ thù, ta bị thiêu đốt như lửa cháy, Bởi vậy, trong bóng tối của sự hỗn độn, ta quên bẵng những gì nên làm. Hãy từ bỏ xứ sở chánh quán. Đây là pháp hành Bồ tát đạo.’*

Nguyên nhân cơ bản của sinh tử luân hồi là sự bám chấp vào ý niệm sai lầm về một cái tôi. Do sự bám chấp, chúng ta liên tục tái sinh vào sáu nẻo luân hồi. Mặc dù chúng ta sống trong cõi đời này nhưng nếu chúng ta không bám chấp thì chúng ta sẽ không phải lang thang trong luân hồi. Ở tại quê hương bản quán mình, chúng ta gặp những kẻ đối nghịch mà chúng ta không ưa và chúng ta quyến luyến gia đình và bè bạn. Nếu chúng ta rời bỏ quê hương rồi đi sống ở một nơi khác, chúng ta sẽ không quyến luyến những người ở nơi đó, chúng ta sẽ xem tất cả những người [ở nơi mới đến] đều như nhau. Tuy nhiên, nếu chúng ta không hiểu được sự tai hại của tâm bám luyến và thù ghét thì chúng ta lại tiếp tục thù hận các đối thủ và bám luyến bè bạn, ngay cả khi chúng ta đã di chuyển sang một nơi khác. Chúng ta lại tiếp tục bám luyến những người đối xử tử tế với chúng ta và ghét bỏ những kẻ không tử tế [với chúng ta tại nơi mới đến]. Do đó, nhận biết khuyết điểm của tâm bám luyến và tâm thù hận là điều quan trọng. Nếu con có thể nhận biết lỗi lầm của họ thì không cần phải bỏ xứ mà đi. Hãy quán sát cái gì sẽ xảy ra khi một cảm xúc bám luyến và ghét bỏ vì tế phát khởi.

Ví dụ như khi con đang mô tả một nhân vật nào đó cho những người khác nghe; nếu nhân vật này là bạn con thì con sẽ chỉ đề cập đến các phẩm tánh tốt. Nhưng nếu con không ưa anh ta thì con sẽ chỉ nêu ra những khuyết điểm mà bỏ qua những đức tính của người này. Bị sự bám luyến và sự ghét bỏ che mắt, con sẽ không thấy được vạn pháp như chúng thực sự là. Khi chúng ta nghĩ về các hoàn cảnh

không gây ra nhiều cảm xúc, chúng ta sẽ hiểu được rằng sự khôn ngoan đích thực phát sinh từ tâm bình đẳng, một tâm thái không bị sự bám luyến hay sự ghét bỏ làm hoen ố. Nếu con tỉnh thức và nhận biết các tư tưởng phát khởi thì ngay trong một cuộc đối thoại chẳng hạn, con sẽ nhận biết ra được rằng con đang muốn nói xấu một người nào đó bởi vì con không ưa thích người này.

Sự bám luyến và tình yêu thương rất dễ bị nhầm lẫn. Yêu thương có nghĩa là cảm nhận một tình yêu chân thật, một ước muốn cho người khác được hạnh phúc, mà không có ý chiếm hữu và một ước muốn nào cho hạnh phúc của bản thân. Ngay cả với một người đã có được một sự hiểu biết chung chung về nghiệp, nhưng trong thoáng chốc lại chẳng chút quan tâm đến nghiệp quả một khi họ để cho cảm xúc sân hận hay ái dục quá mãnh liệt khởi lên. Một số người khác thì bị cảm xúc làm mất trí khôn và gây ra các hành động tiêu cực một cách mù quáng. Một số người khác nữa thì tuy có ý thức về ác hạnh nhưng vẫn phạm ác hạnh do không cưỡng lại được sức mạnh của đam mê. Đó chính là ý nghĩa của câu kệ *'Tâm vô minh quên mất cái cần phải theo và cái cần phải bỏ'*. Tilopa đã nói với Naropa: *'Này con, sắc tướng không trói buộc con, chính sự bám luyến vào những sắc tướng đó mới trói buộc con.'*



## KHAI THỊ SỐ 42

**Hãy tu tập ở những nơi thanh vắng, cô tịch**

*(Ba bảy pháp hành Bồ Tát đạo - Kệ thứ 3)*

**B**a mươi bảy Pháp hành Bồ tát đạo đoạn kệ thứ 3, ‘*Xa lánh các đối tượng xấu, phiền não sẽ dần giảm thiểu. Giữ gìn không để thất niệm, các pháp thiện sẽ tự nhiên tăng trưởng. Với sự tỉnh giác trong suốt, tín tâm kiên cố vào giáo lý sẽ phát khởi. Hãy tu tập nơi thanh vắng. Đây là pháp hành Bồ tát đạo.*’



‘*Tu tập nơi thanh vắng*’ có nghĩa là cách ly [ẩn cư] tất cả Thân, Khẩu, Ý, chứ không chỉ cách ly Thân mà thôi. Toàn bộ mục đích cách ly Thân và Khẩu là nhằm cách ly Ý. Cách ly Ý có nghĩa là không để sức mạnh của các tư tưởng và cảm xúc chi phối. Chỉ cách ly Thân và Khẩu trong khi Ý vẫn bám chấp vào các tư tưởng và cảm xúc thì cũng vô nghĩa. Chúng ta cách ly Thân bằng việc đi đến các nơi thanh vắng và chúng ta cách ly Khẩu bằng cách giữ sự im lặng. Chúng ta thực hiện việc này để tạo một môi trường mà trong đó tâm thức không thường xuyên bị xao lãng bởi nhiều sự hấp dẫn khác nhau thông qua các giác quan. Điều này thường hay bị hiểu lầm và đã có những người tự tách rời khỏi xã hội, đi sống ẩn cư và nhập thất. Nhưng nhập thất chỉ thực sự đúng nghĩa nếu chúng ta cách ly được tâm bằng cách không để cho sức mạnh của sự bám chấp chi phối chúng ta. Một số người, tuy chẳng bao giờ sống xa rời thế giới, nhưng vẫn có thể duy trì được sự tỉnh giác và không để cho sức mạnh của các tư tưởng chi phối.

Những người này mới chính là những người đang nhập thất. Tuy nhiên, một nơi biệt lập là điều cần thiết đối với các hành giả sơ cơ vì tâm thức họ chưa được điều phục đầy đủ để có thể chịu đựng hay phản kháng được các thú vui tiêu khiển, các trò giải trí của đời sống thế tục. Sẽ không có các trò tiêu khiển này ở một nơi thanh vắng và như vậy, tâm thức chưa được thuần phục và [vẫn còn] hiếu động sẽ dễ dàng lắng dịu. Vì ở nơi thanh vắng này, người ta không bị ngoại cảnh làm phóng tâm nên việc hướng vào bên trong và

việc quán sát tâm sẽ trở nên dễ dàng hơn. Làm như vậy thì ước nguyện tu tập đạo hạnh sẽ tăng trưởng. Khi tâm thức bình lặng và ổn định thì việc trưởng dưỡng lòng bi mẫn, hạnh nhẫn nhục và các hạnh Ba la mật khác sẽ dễ dàng hơn. Một nơi nguy hại là một nơi làm gia tăng các tư tưởng và cảm xúc tiêu cực. Nơi này có thể là bất kỳ chỗ nào, một chốn thế tục hay một nơi ẩn cư. Nếu tại một nơi thế tục, người ta có thể kiểm soát được tâm thức và không bị sức mạnh của các tư tưởng chi phối thì đó không phải là một nơi nguy hại.

Thật ra, các hành giả đã có tâm thức ổn định nên họ đến các nơi tiêu khiển thế tục để kiểm tra sự thành tựu của mình. Tóm lại, một nơi nguy hại là một nơi làm gia tăng sự tiêu cực và bám chấp và một nơi lợi lạc là một nơi mà người ta không bám chấp vào bất kỳ cái gì khởi sinh. Đa số chúng ta phải đi làm và không thể ẩn cư tại các nơi thanh vắng nhưng chúng ta cũng có thể tự cách ly trong những khoảng thời gian ngắn, chẳng hạn như một tuần, những ngày cuối tuần hay thậm chí chỉ một ngày hay vài giờ. Khi con tích lũy kinh nghiệm sống bằng cách thực hành như vậy càng nhiều càng tốt thì con sẽ nhận ra rằng những nơi vui thú của chúng ta thường là những nơi nguy hại và khi hạnh nhẫn nhục của con đã tăng trưởng thì con sẽ thấy rằng kẻ thù của mình sẽ trưởng dưỡng cho việc tu tập của mình. Về phương diện giáo pháp, bạn và thù thỉnh thoảng hoán đổi vị trí cho nhau.



## KHAI THỊ SỐ 43

**Hãy buông bỏ các mối bận tâm cho cuộc đời này**

*(Ba bảy pháp hành Bồ Tát đạo - Kệ thứ 4)*

**B**a mươi bảy Pháp hành Bồ tát đạo đoạn kệ thứ 4, *‘Thân bằng quyến thuộc lâu năm vẫn sẽ phải chia tay. Tài sản tạo dựng bằng mồ hôi nước mắt cũng sẽ phải bỏ lại. Tâm thức, khách trọ trong căn nhà thân xác, rồi sẽ phải ra đi. Đừng bám víu vào kiếp sống này. Đây là pháp hành Bồ tát đạo.’*

Từ ngày chúng ta lọt lòng mẹ cho đến ngày chúng ta qua đời – toàn bộ cuộc đời này – giống như một giấc mơ. Những

người bình thường nghĩ rằng giấc mơ đêm qua là không có thực nhưng cuộc đời này lại là một thực tế. Đây là một sai lầm lớn. Cuộc đời này và giấc mơ đêm qua có bản chất giống nhau. Trong khi chúng ta đang trải qua giấc mơ thì điều này tạo ra một thực tại nhưng về bản chất, chúng là giả huyền. Sau khi chúng ta qua đời, tâm thức tỉnh dậy trong thân trung ấm. Sau đó thì cũng giống như người ta tỉnh dậy sau một giấc mơ trong đời sống. Cuộc đời bất giác trở nên giả huyền, tất cả những gì khởi hiện với chúng ta trong cuộc đời này sẽ biến mất tựa như giấc mơ đêm qua và trở thành một ký ức nhạt nhòa. Rồi thân trung ấm, với bản chất giả huyền, trở thành một thực tại đối với chúng ta. Chùng nào chưa tỉnh mộng thì giấc mơ là một trải nghiệm cá nhân thực tế. Chỉ khi nào tỉnh mộng thì chúng ta mới biết đó chỉ là một giấc mơ.

Hoặc ngay cả khi chúng ta nhận thức được là chúng ta đang mơ, chùng nào nghiệp lực bắt chúng ta trải nghiệm giấc mơ vẫn còn thì chúng ta sẽ vẫn trải nghiệm hạnh phúc và khổ đau giả huyền của giấc mơ. Khi chúng ta mơ, các chủng tử tàng chứa trong tâm thức chúng ta sẽ được kích hoạt và hóa hiện thành các nhận thức trong mơ. Các nhận thức trong cuộc đời này cũng chỉ là sự phóng chiếu của nghiệp, của các cảm xúc tiêu cực và tập khí của chính chúng ta. Các hình ảnh trong thân trung ấm cũng có bản chất tương tự, chúng là sự phóng chiếu của chính tâm thức chúng ta. Tuy rằng sắc uẩn (thân vật lý) không hiển diện trong thân trung ấm, các uẩn còn lại (thọ, tưởng, hành, thức) đều có ở đó cả. Thức vẫn

bám chấp vào ý niệm về một cái ngã nên còn phải chịu sự khiếp sợ. Con không thể kiểm soát được các hình tướng trong thân trung ấm, trông nó có vẻ thực như cuộc đời này vậy. Đức Jigten Sumgon đã nói: *'Ta là một hành giả đã nhận thức được rằng cuộc đời này, kiếp sau và thân trung ấm [chỉ] là một.'*

Do đó, con hãy nhận biết ra sự phù phiếm của việc bám chấp vào các mối quan tâm về cuộc đời này!



## KHAI THỊ SỐ 44

### Hãy tránh xa bạn xấu

*(Ba bảy pháp hành Bồ Tát đạo - Kệ thứ 5)*

**B**a mươi bảy Pháp hành Bồ tát đạo đoạn kệ thứ 5, 'Liên hệ với họ (ác tri thức) sẽ làm tam độc gia tăng trong những lúc ta học hỏi, suy tư và tu tập. Và họ sẽ làm tâm từ bi của ta thối nát. Hãy tránh xa bạn xấu. Đây là pháp hành Bồ tát đạo.'

Chúng ta có thể nghĩ rằng bạn xấu là những kẻ căm ghét chúng ta. Nhưng chẳng nhất thiết phải là như vậy. Theo

quan điểm của Biệt giải thoát giới thì bạn xấu là người ngăn trở chúng ta thực hành giáo pháp. Nếu chúng ta không tu tập thì tam độc là tham, sân và si sẽ tăng trưởng. Một người bạn yêu quý có thể là kẻ ngăn trở con tu tập và một kẻ hay quậy phá lại có thể giúp con tu tập. Hơn nữa, chẳng thà có một người bạn quậy phá nhưng lại tin vào nghiệp còn hơn là có một ân nhân khéo léo nhưng lại chẳng tin vào nghiệp. Tuy nhiên, một hành giả sơ cơ, mà công phu tu tập chưa ổn định, không có thể chịu ảnh hưởng tiêu cực của loại bạn xấu như vậy; ví dụ như họ có thể tập tành uống rượu và hút thuốc hoặc phản bác [sự vận hành của] nghiệp. Vì một sự ảnh hưởng tiêu cực như vậy sẽ dẫn đến sự tăng trưởng ác nghiệp nên tốt hơn hết là hãy tránh xa các bạn xấu. [Nhưng] một vị Bồ tát thực hành hạnh nhẫn nhục và tình yêu thương thì lại sẽ chẳng có một chúng sinh nào để bỏ rơi.

Những kẻ quậy phá là những ân nhân nhẫn nhục và những người giàu tình yêu thương là những ân nhân yêu thương. Nếu chúng ta có thể duy trì sự ổn định trong việc trưởng dưỡng hạnh nhẫn nhục và tình yêu thương thì chẳng cần xa lánh các kẻ quậy phá.

Một vị Bồ tát sẽ không bị sự tiêu cực chi phối và qua việc giao lưu với kẻ quậy phá thì kẻ này có thể sẽ chuyển tâm và trở thành người tốt. Ngay cả khi là một hành giả sơ cơ, chúng ta có thể lâm vào một hoàn cảnh mà trong đó chúng ta không thể cắt đứt mối quan hệ, cho dù công phu tu tập của chúng ta chưa được ổn định. Dưới sự chi phối của

nghiệp lực, người ta phải gặp gỡ và dựa vào nhau để cùng chung sống. Vậy chúng ta có thể làm được gì [trong hoàn cảnh ấy]? Chúng ta phải phát khởi sự tỉnh giác và buông bỏ các cảm xúc phiền não thay vì [buông bỏ] bạn xấu. Người bạn xấu cần phải bị buông bỏ chính là sự chấp ngã. Nếu chúng ta không buông bỏ tên bạn xấu [chấp ngã] này thì chúng ta sẽ luôn gặp chướng ngại. Buông bỏ những người bạn xấu không có nghĩa là buông bỏ những người bạn thường xuyên quây phá với ý nghĩ trong đầu rằng *'[bởi vì] chúng ta luôn xung khắc với nhau, do đó chúng ta nên chia tay.'* Đây là một sai lầm và nếu làm vậy, chúng ta sẽ mãi gặp lại những người bạn bất hòa. Chúng ta là những người giữ Bồ tát giới. Chúng ta đã phát nguyện là sẽ trưởng dưỡng tình yêu thương, lòng bi mẫn và Bồ đề tâm cho mọi người; vì vậy, chúng ta không thể nói [ta sẽ trưởng dưỡng cho] *'tất cả mọi người, ngoại trừ anh ta.'*

Hơn nữa, chúng ta không thể chấp nhận tri kiến sai lầm. Con không nên nghe những gì mà kẻ có tri kiến sai lầm, kẻ tham, kẻ sân hay kẻ có đầu óc bè phái nói. Tóm lại, chúng ta phải tịnh hóa tâm thức của mình; nếu chúng ta buông xuôi theo các tư tưởng ưa thích hay ghét bỏ thì tình yêu thương, lòng từ ái và lòng bi mẫn của chúng ta sẽ biến mất.





## KHAI THỊ SỐ 45

**Hãy trân quý các bậc đạo sư hơn cả thân xác mình**

*(Ba bảy pháp hành Bồ Tát đạo - Kệ thứ 6)*

**B**a mươi bảy Pháp hành Bồ tát đạo đoạn kệ thứ 6, *'Liên hệ với họ (thiện tri thức), lỗi lầm của ta sẽ tiêu trừ, và đức hạnh của ta sẽ viên mãn (tiến triển như trăng tròn). Hãy quý trọng các vị đạo sư hơn cả thân xác của mình. Đây là pháp hành Bồ tát đạo.'*

Vì sao đạo sư tâm linh lại quan trọng hơn cả chính bản thân mình? Thân người là vô thường và chúng ta sẽ rời bỏ nó,

cũng giống như khách trọ sẽ rời khỏi nhà trọ. Nhưng nếu chúng ta chỉ hiểu được một chữ của đạo sư mà thôi và theo đó mà tu tập thì chúng ta sẽ trải nghiệm được hạnh phúc trong mọi kiếp sống tương lai. Chỉ cần vị thầy dạy cho chúng ta về nghiệp và nhân quả mà thôi thì chúng ta cũng như có được hai con mắt sáng và trí huệ biết rõ điều nào cần nương theo và điều nào cần loại bỏ. Chỉ được dạy về nghiệp mà thôi thì chúng ta cũng được chỉ rõ con đường dẫn đến hạnh phúc trong tất cả các kiếp sống tương lai. Do đó, ngay cả khi có kẻ cho chúng ta hàng triệu đô la thì cũng không thể sánh được với việc thọ nhận một lời giáo huấn từ đạo sư. Thật ra thì người ta cũng có thể dễ dàng sử dụng đồng tiền để tạo ra thêm nhiều phiền não. Nguồn gốc của mọi đau khổ là tâm chấp ngã và tất cả các cảm xúc tiêu cực. Khi con nhận biết điều này, các lỗi lầm của con sẽ được tiêu trừ. Khi con nhận biết nguyên nhân duy nhất dẫn đến hạnh phúc là tâm yêu thương trong sáng thì thiện đức của con sẽ tăng trưởng như vàng trắng tròn đầy. Con đường dẫn đến những chứng ngộ như vậy là do đạo sư chỉ ra cho chúng ta. Vì lý do đó, thầy là trân quý hơn bản thân chúng ta.

Tôn quý đạo sư tâm linh có nghĩa là gì? Tôn quý xác thân thầy chỉ dẫn đến phiền não; cái mà chúng ta cần tôn quý là các lời giáo huấn của thầy. Tôn quý lời thầy có nghĩa là chăm chú lắng nghe và sau đó, vận dụng chúng cho tâm thức của chính mình, đưa chúng vào thực hành. Trước hết, chúng ta phải hiểu rõ lời giảng và sau đó phải tự chứng nghiệm những nội dung đã học. Chúng ta chứng nghiệm các

lời giáo huấn bằng cách quán chiếu và thiền định về chúng cho đến khi sự xác tín khởi lên. Ví dụ như đạo sư dạy cho chúng ta sự trân quý của tình yêu thương. Một sự hiểu biết thuần lý trí đã là một phước đức lớn. Tuy nhiên, sự hiểu biết thuần lý trí sẽ không thể bứng nhổ được gốc rễ khổ đau của chúng ta. Chắc chắn sự hiểu biết là hữu ích nhưng để có thể thực sự siêu vượt khổ đau, chúng ta phải tu tập, phải đạt được một chứng nghiệm sinh động. Khi chúng ta đã có được một chứng nghiệm cá nhân, chúng ta sẽ trực nhận được tình yêu thương trân quý như thế nào. Biết được điều này, dựa trên sự chứng nghiệm trực tiếp, chúng ta sẽ không để đánh mất tình yêu thương bằng mọi giá.

Không để đánh mất tình yêu thương, chúng ta sẽ tu tập cho đến khi việc phát khởi tình yêu thương trở nên dễ dàng và tình yêu thương trụ lại được một cách tự nhiên. Sau đó, chúng ta tạo ra hạnh phúc và sự an bình hoàn hảo và cuối cùng là siêu vượt khổ đau. Nguyên nhân cơ bản là tâm từ ái của đạo sư.



## KHAI THỊ SỐ 46

**Tam bảo - nơi nương tựa chân thực**  
*(Ba bảy pháp hành Bồ Tát đạo - Kệ thứ 7)*

**B**a mươi bảy Pháp hành Bồ tát đạo đoạn kệ thứ 7, '*Bị trói buộc trong ngục tù của luân hồi sinh tử, làm sao những vị trời phàm tục có thể mang lại sự hộ trì cho ta được? Bởi vậy có quy y thì hãy quy y nơi Tam bảo, nơi nương tựa chân thật. Đây là pháp hành Bồ tát đạo.*'

Lý do khiến chúng ta không nên quy y các vị trời thế tục là vì chính bản thân các vị này vẫn chưa vượt thoát được khổ

đau. Có thể các vị này có nhiều oai lực thần kỳ nhưng đây chỉ là sự trở quả tạm thời của nhiều loại nghiệp khác nhau. Bởi vì bản thân các vị trời vẫn chưa loại bỏ được các nguyên nhân đích thực của khổ đau nên các vị không thể ban cho chúng ta sự gia hộ tối hậu để vượt thoát khổ đau. Chỉ có các ai đã siêu vượt khổ đau mới có thể bảo vệ chúng ta không bị khổ đau. Đức Phật là bậc đã đạt được sự hạnh phúc và an lạc vĩnh cửu, đã vượt thoát mọi khổ đau và nguyên nhân dẫn đến khổ đau. Do đó, Đức Phật có khả năng độ cho chúng ta vượt thoát khổ đau mãi mãi. Phương tiện vượt thoát khổ đau chính là Phật pháp, là những giáo huấn của ngài. Nếu chúng ta làm theo đúng lời Phật dạy thì chúng ta sẽ trở nên giống y như Đức Phật. Mặc dù giáo pháp bao gồm tám mươi bốn vạn pháp môn, tinh túy duy nhất vẫn là Bồ đề tâm.

Để có thể đạt tiến triển trên đường tu, chúng ta cần có người đồng hành, người đã bước vào đường tu và do đó, có khả năng hướng dẫn chúng ta. Người đồng hành này là Tăng đoàn. Việc quy y Tam bảo sẽ bảo vệ chúng ta không bị khổ đau vì Tam bảo dạy chúng ta những việc cần làm và những việc cần buông bỏ. Nếu chúng ta thực hành đúng y như vậy, chúng ta sẽ được gia hộ, theo ý nghĩa này thì trên thực tế chúng ta đang tự bảo vệ lấy mình.

[Và] cuối cùng thì chúng ta nương dựa vào Tam bảo bên trong. Khi chúng ta nhận thức được rằng Tam bảo thực ra đã hiện hữu hoàn toàn trong giòng tâm thức của mình thì chúng ta sẽ hết khổ. Vị Phật bên trong chính là chánh niệm tỉnh giác của con, còn giáo pháp bên trong là tình yêu

thương và lòng bi mẫn và nếu con thực hành kết hợp hai yếu tố này thì tâm con sẽ là Tăng đoàn. Bởi vì quy y có nghĩa là nương dựa tối hậu vào lòng bi mẫn nên chúng ta sẽ được bảo vệ khỏi khổ đau. Tinh túy của giới nguyện quy y Đại thừa là tư tưởng cho rằng, *'Ta sẽ không từ bỏ Bồ đề tâm, ngay cả khi tính mạng lâm nguy. Từ giờ trở đi, cho đến khi đạt tâm giác ngộ, ta sẽ không lìa xa trí huệ và lòng bi mẫn.'*



## KHAI THỊ SỐ 47

### **Quyết không làm điều ác dù có phải mất mạng**

*(Ba bảy pháp hành Bồ Tát đạo - Kệ thứ 8)*

**B**a mươi bảy Pháp hành Bồ tát đạo đoạn kệ thứ 8, 'Đấng Điều-Ngự Trượng-Phu từng nói tất cả những nỗi thống khổ không thể tả trong ba đường ác đều là hậu quả của ác nghiệp. Bởi vậy dù có mất mạng, ta quyết không làm điều ác [gây nghiệp xấu]. Đây là pháp hành Bồ tát đạo.'

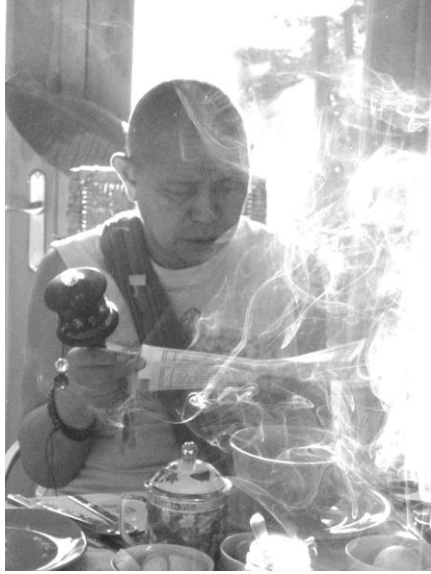
Tất cả khổ đau cùng cực trong các cõi thấp đều được tạo ra bởi các cảm xúc phiền não của chúng ta. Đức Phật không hề

sáng lập hay tạo ra một tín ngưỡng nào đó mà chỉ từ bi giảng giải cho chúng ta các nguyên nhân dẫn đến khổ đau và các nguyên nhân dẫn tới hạnh phúc sau khi đã ngộ ra chân tánh của các pháp. Ngài đã dạy rằng *‘Nếu các con muốn được hạnh phúc thì đây là cái mà các con cần làm. Nếu các con muốn tránh khổ đau thì đây là cái mà các con cần buông bỏ.’* *‘Bản tánh đích thực của thù hận là địa ngục. Bản tánh đích thực của tình yêu thương là Tịnh độ.’* Địa ngục không phải là nơi chốn để ai đó tống con vào nhằm trừng phạt con. Chính bản tánh của thù hận đã tạo ra địa ngục hay bản tánh của thù hận chính là địa ngục. Đây chỉ là chân tánh của các pháp. Thỉnh thoảng, người ta nghi ngờ không biết địa ngục có thật hay không. Thỉnh thoảng, cũng có những Phật tử nghĩ rằng *‘Đây chỉ là một trạng thái của tâm. Nếu đây là tâm thì sẽ không có thực, do đó địa ngục không thể tột đến như vậy được.’* Tuy nhiên, nếu việc địa ngục không tự thân tồn tại là đúng thì việc kiếp sống con người không tự thân tồn tại cũng là đúng luôn! Nếu con đang trải nghiệm cuộc đời này như một thực tại thì địa ngục cũng sẽ được trải nghiệm như thế. Chừng nào vẫn còn ác nghiệp, chừng nào vẫn còn sự chấp ngã thì chừng nấy khổ đau vẫn là một trải nghiệm thực tế. Chỉ khi nào chúng ta đạt giác ngộ và chứng ngộ được tánh Không thì chúng ta sẽ chứng ngộ được rằng các cõi giới, kể cả Tịnh độ, đều không tự thân tồn tại. Ngoài ra, chúng ta cũng có thể thấy khổ đau trong tất cả các cõi giới ngay trên cõi đời này. Có những người đang trải nghiệm khổ đau của cõi địa ngục và ngạ quỷ. Đâu là nguyên nhân của mọi khổ đau? Nguyên nhân của mọi khổ đau là sự chấp



ngã và các cảm xúc phiền não phát sinh từ sự chấp ngã đó. Do đó, con phải quán tâm của chính mình và nếu thấy mình có cảm xúc phiền não, như sân hận chẳng hạn, thì nghiệp này chắc chắn sẽ trở quả trong tương lai. Đức Milarepa đã dạy rằng, *'Gốc rễ của các cõi thấp là tâm sân hận, do đó, hãy thực hành nhẫn nhục ngay cả khi tính mạng của mình bị lâm nguy.'* Nếu con hiểu được khổ đau do sân hận mang lại, tự nhiên con sẽ muốn buông bỏ nó đi. Nếu con không hiểu được điều này thì con có thể sẽ lại biện minh cho cơn giận của mình một cách sai lầm. Từ tâm sân hận, khởi sinh địa ngục, từ lòng tham lam, khởi sinh ngã quý và từ vô minh, khởi sinh súc sinh. Ví dụ như có một số người không có ý thức và hủy hoại cuộc đời mình bằng rượu và chất gây nghiện. Điều này tạo ra một tập khí vô minh dẫn đến việc đầu thai thành súc sinh.

Có nghiệp bên trong và nghiệp bên ngoài. Nghiệp bên ngoài chỉ các hoạt động bên ngoài của chúng ta. Người ta có thể nghĩ *'Ta không giết ai, không ăn cắp hay làm điều gì sai trái.'* Nhưng quan trọng hơn là nghiệp bên trong. Ngay cả khi người ta không thực hiện ác nghiệp bên ngoài, nếu người ta không phát khởi lòng bi mẫn và chỉ nghĩ về mình thì các tư tưởng tiêu cực sẽ tích tập trong tâm như bông tuyết rơi xuống liên tục cả ngày lẫn đêm. Nếu chúng ta cứ tiếp tục đi theo các cảm xúc phiền não thì chúng ta sẽ không tìm được sự giải thoát trong vô số đại kiếp. Đó chỉ là do các nghiệp mà chúng ta đã phạm với thân xác này. Nghiệp, nguyên nhân và kết quả là không sai chệch.



## KHAI THỊ SỐ 48

### Lạc thú trong ba cõi sẽ tan biến trong chốc lát

*(Ba bảy pháp hành Bồ Tát đạo - Kệ thứ 9)*

**B**a mươi bảy Pháp hành Bồ tát đạo đoạn kệ thứ 9, *'Như giọt sương trên đầu ngọn cỏ, lạc thú trong ba cõi chỉ trong thoáng chốc rồi tan biến. Hãy phấn đấu đạt đến trạng thái tối thượng vĩnh hằng của giải thoát. Đây là pháp hành Bồ tát đạo.'*

Ba cõi là cõi người trên trái đất, cõi trời ở phía trên và cõi rồng ở bên dưới. Mọi chúng sinh trong các cõi này đều bám

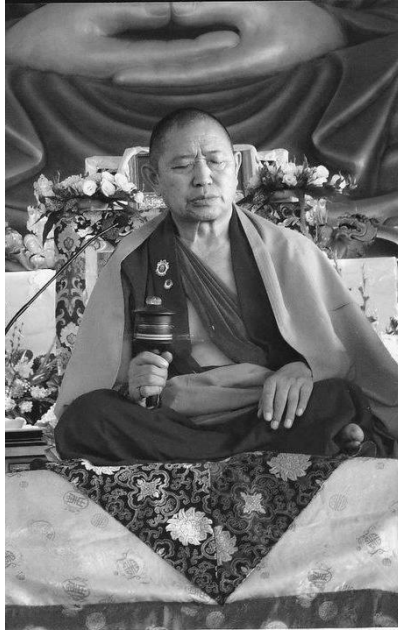
luyện vào các lạc thú căn trần<sup>1</sup>. Chúng ta không được giải thoát vì chúng ta bám luyện vào luân hồi, bởi vì chúng ta nghĩ rằng chúng ta có thể thực sự tìm được chân hạnh phúc bằng cách thỏa mãn nhu cầu của các giác quan. Chúng ta cũng có thể hiểu được một cách khá dễ dàng rằng tâm sân hận là nguyên nhân của khổ đau và chúng ta sẵn sàng từ bỏ cảm xúc tiêu cực này. Điều khó khăn hơn đối với chúng ta là nhận thức được rằng nguyên nhân thực sự của việc [chúng ta] còn lẩn quẩn trong sinh tử luân hồi là sự tin tưởng sai lầm rằng cuối cùng chúng ta sẽ tìm được chút hạnh phúc nào đó ở nơi này. Do đó, nhận biết được sự khao khát của chúng ta đối với lạc thú trần gian là điều khó khăn hơn. Chúng ta không thể thoát khỏi khổ đau vì chúng ta không thể từ bỏ sự khao khát này. Nhưng cho dù chúng ta có hết sức cố gắng đến đâu chẳng nữa, ngay cả khi chúng ta có được cái mà chúng ta đi tìm kiếm thì sự khao khát vẫn không nguôi. Khi chúng ta lìa đời, chúng ta sẽ phải từ bỏ tất cả. Tuy nhiên, cái được lưu giữ lại chính là các chủng tử tiêu cực, là các nghiệp báo mà chúng ta đã tạo để có được các thú vui thế tục. Mọi thứ đều là vô thường, thay đổi từng giây, từng phút. Chẳng có gì tồn tại mãi mãi cả, cũng giống như giọt sương trên ngọn cỏ vậy. Bám luyện vào sự vô thường của vạn pháp là điều vô cùng thiếu hiểu biết. Đại sư

---

<sup>1</sup> **Căn:** *Nhãn căn, nhĩ căn, tỷ căn, thiệt căn, thân căn và ý căn (Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý).*

**Trần:** *Sắc trần, thanh trần, hương trần, vị trần, xúc trần và pháp trần.*

Patrul Rinpoche đã dạy: *'Bám luyến vào hình tướng thì cũng giống như thiêu thân bị ánh lửa thu hút. Bám luyến vào âm thanh thì cũng giống như nai bị mê hoặc bởi tiếng sáo của thợ săn. Bám luyến vào vị ngọt thì cũng giống như cá cắn phải mồi câu. Bám luyến vào cảm giác thì cũng giống như voi bị kẹt trong đầm lầy. Bám luyến vào hương thơm thì cũng giống như con ong lao đầu vào đóa hoa ăn thịt.'* Chẳng hạn như con voi cảm thấy rất hoan lạc trong vũng bùn mát mẻ nhưng do nặng quá nên nó sẽ dễ dàng bị sa lầy và sẽ chết nếu không thoát ra được. Cũng giống như vậy, chúng ta nghĩ rằng cõi Ta bà là nơi vui thú. Thoạt đầu, chúng ta cảm thấy vui thích, rồi chúng ta sẽ cảm thấy buồn khổ và cuối cùng, chúng ta sẽ không tìm thấy đường thoát như con voi bị lún chìm trong vũng bùn vậy. Thoạt đầu, chúng ta nghĩ rằng có được vật mà mình mong muốn sẽ làm chúng ta hài lòng. Khi có được nó rồi thì nó lại trở thành nguyên nhân của khổ đau. Nếu các ưu điểm và khuyết điểm của một hành động là như nhau hoặc nếu phần khuyết điểm lại nổi trội hơn thì con không nên thực hiện hành động đó. Đây là cách mà con phải cân nhắc trước khi tham gia một thú vui nào đó. Chẳng hạn như, nếu con suy nghĩ kỹ càng thì con sẽ không uống rượu quá độ. Chẳng có gì sai quấy khi chỉ uống một tí rượu; rượu có thể có tác dụng dược lý. Nhưng nếu con uống quá mức và say xỉn thì cuối cùng con sẽ chết vì uống rượu. Nếu con thành thật thì [con sẽ nhận ra được rằng] phần lớn các thú vui trong cuộc sống này đều là nguyên nhân của nhiều khổ đau.



## KHAI THỊ SỐ 49

**Hãy phát khởi tâm nguyện đạt giác ngộ vì chúng sinh**

*(Ba bảy pháp hành Bồ Tát đạo - Kệ thứ 10)*

**B**a mươi bảy Pháp hành Bồ tát đạo đoạn kệ thứ 10, *'Khi những bà mẹ từng yêu thương ta từ vô thủy đang chịu khổ đau thì hạnh phúc của riêng mình có ích lợi gì? Bởi vậy muốn cứu độ vô lượng chúng sinh, phải đào luyện chí hướng vị tha. Đây là pháp hành Bồ tát đạo.'*

Từ vô thủy, chúng ta liên tục tái sinh trong cõi luân hồi. Trong vô lượng kiếp trước đây, chúng ta đã từng có cha mẹ.

Nếu chúng ta xếp được xương cốt các đời quá khứ của mình chồng lên nhau thì nó sẽ cao hơn cả núi Tu Di. Nếu chúng ta gom góp được tất cả các giọt nước mắt [của mình] thì sẽ có một đại dương vô tận. Bởi vì chúng ta tái sinh liên tục nên chẳng có một chúng sinh nào lại không từng là cha mẹ của chúng ta trong một kiếp trước đây. Lúc đó, họ chăm sóc chúng ta với tình thương bao la và hy sinh mạng sống vì con mình. Cũng giống như cha mẹ đời này của chúng ta, họ đã phạm phải nhiều ác hạnh để bảo vệ chúng ta. Hậu quả là họ phải chịu triền miên đau khổ trong luân hồi. Làm sao chúng ta lại có thể quay lưng đi và bỏ mặc họ lại một mình? Bởi vì họ là những người mẹ của chúng ta, và như vậy là rất thân thương đối với chúng ta, nên chúng ta mong muốn cho họ được hạnh phúc. Ước nguyện cho người khác được hạnh phúc là tình yêu thương. Nếu con yêu thương một người nào đó, con không thể cầm lòng khi thấy họ đau khổ. Đây là lòng bi mẫn. Chúng ta mong ước cho mọi chúng sinh không phải chịu khổ đau. Gốc rễ của khổ đau là tâm chấp ngã. Mặc dù chúng sinh là vô lượng, [nhưng] tâm chấp ngã lại là gốc rễ duy nhất của mọi khổ đau. Nếu con phát khởi lòng yêu thương và bi mẫn đối với mọi chúng sinh thì tâm thức con sẽ trở nên bao la và bao trùm khắp nơi. Khi tình yêu thương thấm nhuần mọi chúng sinh thì sự chấp ngã sẽ giảm thiểu. Như thế, con sẽ có thể viên thành cả mục đích [lợi lạc] người khác lẫn mục đích của chính con. Cuối cùng, chỉ có một bản thể duy nhất mà trong đó mọi chúng sinh đều là một. Bởi vì chúng ta kết nối với mọi chúng sinh trên một cấp độ tối hậu

nên chúng ta có thể làm thối nhuần họ với tình yêu thương của ta. Họ sẽ có thể thực sự nhận được tình yêu thương của chúng ta. Chẳng hạn như con chó hay con mèo sẽ tự nhiên đến gần một người giàu tình thương nhưng sẽ chạy mất nếu có người đang nổi cơn thịnh nộ. Đây là dấu hiệu về bản thể duy nhất đó. Hơn nữa, nếu con nghĩ đến những người khác, con sẽ không nghĩ đến tự ngã. Nếu con ích kỷ, tâm thức con sẽ trở nên hẹp hòi, giống như một tảng đá đóng băng. Nếu con buông xả và gửi tình yêu thương đến cho mọi người thì con sẽ nhận biết được tâm thức con trải rộng ra như thế nào. Tâm thức sẽ trở nên rộng mở và phóng khoáng, như một đại dương bao la hay bầu trời. Bồ đề tâm là pháp tu sơ khởi, bồ đề tâm là pháp tu chính yếu và Bồ đề tâm cũng là kết quả. Do đó, hãy can trường và đừng từ bỏ một chúng sinh nào cả khi mà luân hồi vẫn còn đang tiếp diễn.



## KHAI THỊ SỐ 50

### **Hãy hoán đổi hạnh phúc của bản thân lấy khổ đau của chúng sinh**

*(Ba bảy pháp hành Bồ Tát đạo - Kệ thứ 11)*

**B**a mươi bảy Pháp hành Bồ tát đạo đoạn kệ thứ 11, *‘Tất cả khổ đau đều do ước muốn hạnh phúc cho bản thân, trong khi chư Phật toàn giác xuất phát từ tâm vị tha. Bởi vậy hãy đánh đổi hạnh phúc của ta lấy sự khổ đau của chúng sinh. Đây là pháp hành Bồ tát đạo.’*

Tất cả chư Phật thời quá khứ, hiện tại và vị lai đều khởi hiện từ Bồ đề tâm. Lúc đầu, Phật Thích Ca Mâu Ni cũng là một



người bình thường như chúng ta. Sau khi đã phát khởi Bồ đề tâm, ngài đã tích lũy công đức trong suốt ba đại kiếp và cuối cùng đạt được giác ngộ viên mãn. Cái mà chúng ta gọi là công đức chẳng qua là tình yêu thương và lòng bi mẫn đối với chúng sinh. Nếu chúng ta tu tập đạo hạnh với lòng bi mẫn đối với mọi chúng sinh thì việc này được gọi là công đức. Nếu chúng ta tu tập đạo hạnh mà không có lòng bi mẫn thì việc này không được gọi là công đức. Nếu chúng ta thực sự yêu thương những người khác thì chúng ta sẽ có thể dễ dàng hoán đổi được hạnh phúc của chúng ta với khổ đau của họ. Một số người tự nhiên có lòng bi mẫn dạt dào; đó là do công đức mà họ đã tích lũy được trong quá khứ. Chúng ta có lòng bi mẫn bởi vì chúng ta yêu thương những người khác. Nếu chúng ta không yêu thương họ thì chúng ta sẽ không lo lắng cho họ. Nhưng nếu con yêu thương những người khác và thấy họ phải chịu khổ đau cùng cực thì con sẽ cảm thấy như không thể chịu nổi. Con không thể nào chịu nổi khi thấy họ khổ đau, con muốn làm bất kỳ điều gì để giúp họ thoát khổ. Đây là lòng bi mẫn. Gốc rễ của mọi đau khổ cùng cực là sự chấp ngã. Điều duy nhất diệt trừ sự chấp ngã là tình yêu thương. Như vậy, cái mà các chúng sinh này cần chính là tình yêu thương và lòng bi mẫn. Nếu tình yêu thương thấm đẫm tâm thức của họ thì ác nghiệp và sự khổ đau của họ sẽ tan biến. Ví dụ như tất cả mọi người trong một vùng chiến sự bỗng dưng phát khởi tình yêu thương thì khổ đau của họ sẽ chấm dứt. Lòng sân hận và đố kỵ của họ sẽ tức thì biến mất. Như vậy, ác nghiệp của họ có thể được

tịnh hóa. Bồ đề tâm là phương thức mạnh mẽ nhất để tịnh hóa ác nghiệp và tiêu trừ khổ đau. Khi ác nghiệp và vô minh được tịnh hóa thì chúng sẽ tan biến như tuyết chảy dưới ánh dương. Nếu núi tuyết rất to lớn thì con sẽ không thể nhận thấy rằng một ít tuyết đã tan chảy, tuy nhiên, sự thay đổi lại diễn ra từng giây, từng phút. Nếu con thực sự thấu hiểu nỗi đau do sự chấp ngã gây ra, nếu con thực sự tin rằng sự mưu cầu cho hạnh phúc cá nhân là nguyên nhân dẫn đến khổ đau và đã chẳng bao giờ mang đến cho con hạnh phúc từ vô thủy trong luân hồi thì con sẽ có thể tạo ra được một nội lực để chuyển hóa tâm con. Nếu con thực sự hiểu rằng ruộng công đức do Bồ đề tâm mang lại to lớn biết dường nào thì việc mang lại lợi lạc cho người khác sẽ là điều dễ dàng và đầy hoan hỉ. Ví dụ như chúng ta tin rằng chúng ta đang mệt mỏi vì làm việc quá sức. Thực ra thì chúng ta đang bực bội vì thù lao không tương xứng với công sức của chúng ta. Thử nghĩ nếu có người nào đó nói với con rằng: *'Tôi sẽ trả cho anh mười triệu đô la nếu anh đến làm việc cho tôi hôm nay.'* Con có cảm thấy mệt mỏi quá sức khi làm việc này không? Rất có thể là con sẽ làm việc thật hăng say trong ngày đó. Công đức do việc phát khởi Bồ đề tâm mang lại còn to lớn bội phần so với số tiền mười triệu đô la này. Hiểu được lợi ích của Bồ đề tâm, Bồ tát không bao giờ cảm thấy mệt mỏi. Khi con thấy được tình yêu thương của con lan tỏa đến những người khác như thế nào thì việc mang lại hạnh phúc cho những người khác sẽ trở thành hạnh phúc của con.



## **KHAI THỊ SỐ 51**

### **Mục đích trì tụng minh chú A Di Đà**

**V**ì sao chúng ta lại trì tụng minh chú của Phật A Di Đà? Mục đích của việc trì tụng minh chú này là gì? Trì tụng minh chú của Phật A Di Đà với tín tâm và lòng sùng kính mang lại nhiều lợi lạc to lớn nhưng việc thực sự thấu hiểu mục đích này lại còn mang lại nhiều lợi lạc còn to lớn hơn thế nữa. Từ vô thủy trong luân hồi, chúng ta đã có thói quen tin rằng có một thực tại chắc thật và chúng ta

bám chấp vào sự tồn tại cho rằng tất cả các hiện tượng đều có một sự hiện hữu nội tại bẩm sinh. Sự bám chấp này đã tạo ra một dấu vết hằn sâu trong tâm thức chúng ta và nó khiến chúng ta buông xuôi theo các tập khí của các cảm xúc tiêu cực như tâm sân hận, lòng đố kỵ,... Các cảm xúc này là nguyên nhân dẫn đến nhiều đau khổ cho thân và tâm chúng ta. Mặc dù chúng ta không thấy được những phiền não này, năng lượng của chúng vô cùng mạnh mẽ và cảm xúc có thể chi phối chúng ta nhiều cho đến mức mà chúng ta không thể nào chịu nổi. Các cảm xúc mạnh mẽ này là tập khí của chúng ta và khi chúng khởi sinh thì chúng ta không thể buông bỏ chúng được. Khi chúng ta hành trì pháp Bốn tôn, chúng ta sẽ tịnh hóa các tập khí này. Bằng việc quán tưởng Bốn tôn, như Phật A Di Đà chẳng hạn, các tập khí liên quan đến thân của chúng ta sẽ được tịnh hóa. Bằng việc trì tụng minh chú, các tập khí liên quan đến khẩu của chúng ta sẽ được tịnh hóa. Ít nhất là trong lúc hành trì, tâm ý của chúng ta sẽ cảm thấy an lạc và hạnh phúc. Khối đá chấp ngã sẽ tan chảy một ít. Trong nghi quỹ A Di Đà có đoạn nói rằng: *'Bánh xe Pháp của lòng bi mẫn vô tận sẽ không ngừng xoay chuyển.'* Mặc dù chúng sinh bị sự chấp ngã che chướng thì họ vẫn có Phật tánh, vốn là một giòng tương tục vô tận. Chân tánh này chính là tuệ giác [vốn có] và bởi vì nó không gián đoạn nên chẳng có ai lại không có một chút lòng bi mẫn. Ngay cả khi các chúng sinh chưa phát triển được Bồ đề tâm rộng lớn, mọi người đều có lòng yêu thương, ít nhất là ở một mức độ nào đó. Do đó,

những ai có tâm thức đều có một giòng trí huệ và bi mẫn tương tục, không gián đoạn. Bởi vì chính tự tâm thức không thể bị suy diệt (biến mất) nên giòng trí huệ và bi mẫn tương tục này cũng không thể nào bị thoái chuyển. Nếu con hiểu được rằng mọi chúng sinh đều có khả năng tiềm ẩn để đạt giác ngộ thì con đã hiểu được tinh túy của Kim cang thừa.

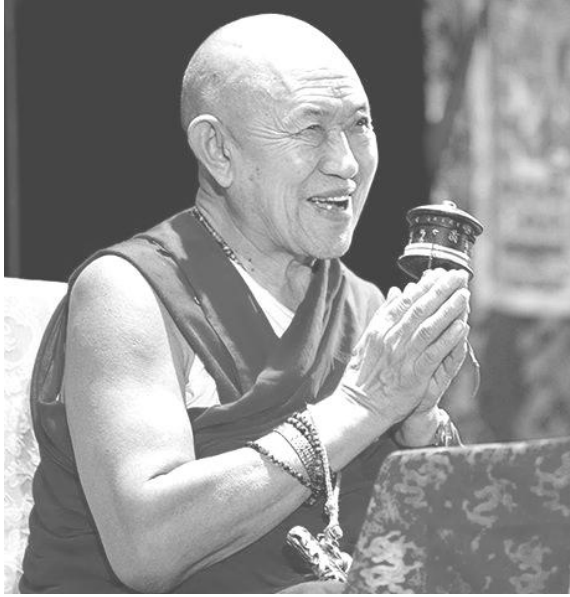


## **KHAI THỊ SỐ 52**

### **Trong chân tâm không có sự tách biệt hay nhị nguyên**

**C**húng sinh tin vào sự đối đãi nhị nguyên giữa chủ thể và đối tượng; họ nghĩ rằng bản thân họ tách biệt với những người khác bên ngoài kia. [Nhưng] khi con trực tiếp chứng ngộ được trạng thái như nhiên thì tất cả những ý niệm [đối đãi] này lẫn sự bám chấp đều tan biến. Khi những suy tư [đối đãi] về bản thân và những người khác không còn tồn tại, khi chúng ta không bám chấp vào

các ý niệm suy giải thông thường nữa thì chúng ta sẽ chứng ngộ được rằng chân tâm thực ra giống như không gian. Trong không gian, không có sự tách biệt hay nhị nguyên. Sự tách biệt chỉ là một sự tạo tác của tâm. Khi các sự tạo tác này tan biến thì chúng ta sẽ biết được bản tánh vô tận như không gian của tâm. Đây là một cảm thọ thanh thản và an bình. Biết được rằng các chúng sinh vẫn chưa chứng ngộ được chân tướng này nên chúng ta duy trì lòng bi mẫn vô điều kiện [đối với họ]. An trú nơi bản tánh như nhiên của chân tâm là trạng thái hỷ lạc nhất. Nhưng chúng sinh vẫn chưa nhìn thấu suốt được chân tâm của chính họ, và với tâm mê lầm, họ phải chịu khổ đau triền miên trong luân hồi giả huyễn. Đây là một điều rất đáng thương xót cho nên [vì lẽ đó mà] lòng bi mẫn của các bậc đã chứng ngộ được chân tướng vẫn lan tỏa khắp nơi một cách rất tự nhiên.



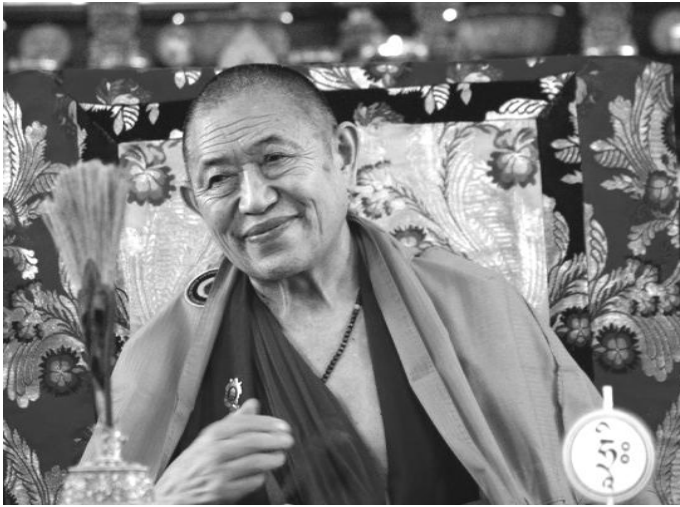
## KHAI THỊ SỐ 53

### Bồ đề tâm tương đối và Bồ đề tâm viên mãn (2)

**Đ**ó là tâm Bồ tát, chỉ quan tâm đến những người khác là Bồ đề tâm. Tâm này là tinh túy của tất cả chư vị Bốn tôn. Nếu con hành trì bất kỳ pháp tu Bốn tôn nào với tâm như vậy thì con sẽ rất gần gũi với vị Bốn tôn đó và nhận được lực gia trì. Cái mà chúng ta gọi là lực gia trì thực ra chỉ là tình yêu thương. Tâm không còn chấp ngã và chỉ quan tâm đến những người khác là tâm Bồ tát; Tình yêu



thương vô bờ bến như vậy là Bồ đề tâm tương đối. Một vị Phật không chỉ viên thành Bồ đề tâm tương đối mà còn thành tựu cả Bồ đề tâm tối hậu, nghĩa là tâm của một vị Phật đã hoàn toàn chứng ngộ được rằng mọi hiện tượng nhị nguyên là vọng niệm và trong thực tế thì chẳng có ta và cũng chẳng có những người khác. Có nhiều quả vị Bồ tát khác nhau, có mười giai đoạn thành tựu [Thập địa] hay mười quả vị mà một vị Bồ tát sẽ phải trải qua trên con đường tu tập. Tâm giác ngộ siêu vượt mọi con đường tu tập; sẽ không còn tu tập nữa và đó là sự giác ngộ viên mãn.



## KHAI THỊ SỐ 54

### Cách thức và lợi ích của việc tụng chú Bốn tôn

**C**ác con không cần phải quán tưởng trong suốt khoảng thời gian các con tụng chú mà các con nên quán tưởng như đã được hướng dẫn trong nghi quỹ. Kế tiếp, các con bắt đầu tụng chú cùng với việc quán tưởng này. Rồi khi tâm các con trở nên trong trẻo và tĩnh lặng thì các con chẳng cần quán tưởng gì hết. Các con có thể duy trì trạng thái trong sáng và tĩnh lặng này khi tụng chú. Khi có

sự phóng tâm hay khi cảm xúc khởi lên thì các con phải quay về với sự quán tưởng để tâm được an định. Khi không có tư tưởng nào [khởi lên] thì các con có thể an trú trong trạng thái rỗng rang tự nhiên, không có sự bám chấp, không có sự tách biệt giữa ta và người.

Có ba hoạt động không gián đoạn khi chúng ta tụng chú. Hoạt động cúng dường chư Phật không gián đoạn, hoạt động tịnh hóa vô minh của chúng sinh không gián đoạn và hoạt động đạt các thành tựu không gián đoạn. Về cơ bản, thành tựu là sự tăng trưởng của tình yêu thương và lòng bi mẫn. Do có lòng bi mẫn, chúng ta được tạm thời trải nghiệm bảy đặc tính của các cõi trên (dòng dõi khá giả, thân tướng mỹ miều, trường thọ, khỏe mạnh, may mắn, giàu có và trí huệ cao thâm), hạnh phúc của các cõi trên và nhiều lợi lạc khác phát sinh từ việc tụng chú.



## KHAI THỊ SỐ 55

### Luyện tâm

**C**on phải luyện tâm cũng giống như luyện cơ bắp vậy. Nếu muốn rèn luyện thân thể thì con phải luyện tập đều đặn. Cũng giống như thế, nếu muốn luyện tâm con phải hành thiền hằng ngày. Con sẽ không thể vác nặng nếu cơ bắp yếu. Luyện tập là một quá trình tuần tự. Con phải tinh tấn và thường xuyên luyện tâm hằng ngày nếu con muốn khắc phục khó khăn và trở nên mạnh mẽ

hơn. Mỗi khi con nhận biết ra một tư tưởng nào thì chánh niệm của con cũng trở nên mạnh mẽ như vậy. Từ từ rồi con sẽ xây dựng được nội lực. Thoạt đầu, khắc chế các cảm xúc mãnh liệt không phải là điều dễ dàng. Nếu các cảm xúc quá dữ dội và con không thể dùng chánh niệm để khắc chế chúng thì con phải dùng một phương pháp khác. Lúc đó, con phải lập tức nghĩ đến một vị Bồ tát, như Tara chẳng hạn, mà không để bị đắm chìm trong cảm thọ tiêu cực. Lúc đầu, con nhận biết rõ các cảm xúc nhưng chúng vẫn sẽ không biến mất. Đó là vì chánh niệm của con chưa đủ mạnh. Do đó, con phải luyện tâm trong tất cả các tình huống, chứ không chỉ khi con gặp phải rắc rối. Trước hết, con nên luyện tâm bằng cách nhận biết các tư tưởng nhẹ nhàng. Và nếu con tinh tấn và kiên trì luyện tâm thì cuối cùng con sẽ có thể đối trị các tư tưởng mãnh liệt. Và sau đó, không tư tưởng hay cảm xúc nào có thể quấy nhiễu con được nữa. Mọi thứ sẽ trở nên giống nhau. Và ngay khi thân xác vẫn còn trong luân hồi [nhưng] tâm thức sẽ được giải thoát. Con cần phải cố gắng giải thoát tâm thức hơn là giải thoát thân xác. *'Tâm thức, khách trọ trong căn nhà thân xác, rồi sẽ phải ra đi.'* (Ba mươi bảy Pháp hành Bồ tát đạo) Khi sự bám chấp giảm thiểu, con sẽ thấy được rằng mọi thứ đều phù phiếm ra sao và không thực sự tồn tại. Cuộc đời này giống như một giấc mơ vậy. Chẳng có cái gì là trường tồn, khổ đau và hạnh phúc đến rồi lại đi. Con phải buông bỏ được sự bám chấp vào những thứ không thể tồn tại dài lâu. Các tư tưởng tham muốn và bám chấp là vọng niệm của một tâm thức mê lầm. Chẳng cần thứ gì hết là tốt nhất.



## KHAI THỊ SỐ 56

### Lợi ích của việc quay kinh luân

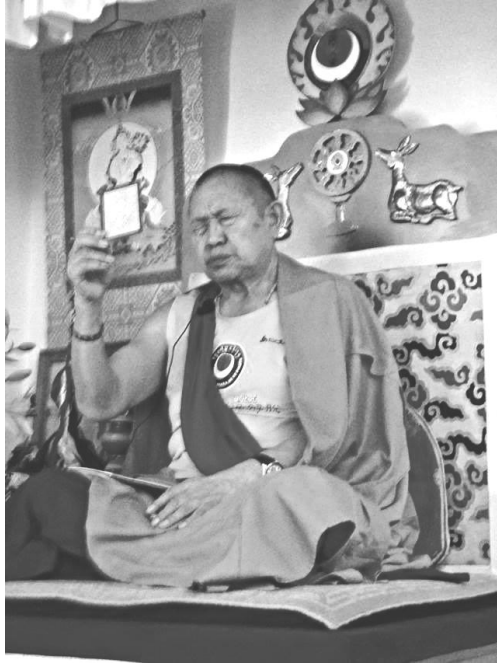
**K**inh luân cũng mang lại lợi lạc như vòng minh chú vậy. Kinh luân trở thành vật phẩm cúng dường cho chư Phật và tịnh hóa vô minh của chúng sinh. Nếu con quay kinh luân suốt đời với tín tâm thì con sẽ chẳng phải thực hành pháp chuyển di thần thức mà chỉ cần đặt kinh luân trên đỉnh đầu ở trên vị trí gối đầu. Kinh luân sẽ kéo thần thức ra và do đó, bản thân kinh luân chính là

phương tiện chuyển di thần thức. Hơn nữa, người nào đã thấy được kinh luân thì sẽ không bị đọa sinh xuống các cõi thấp. Mặc khác, nhiều minh chú chứa đựng trong kinh luân sẽ lan tỏa ra ngoài theo từng vòng quay để cúng dường chư Phật và làm tuôn một cơn mưa yêu thương xuống mọi chúng sinh trong sáu cõi, làm tan chảy sự chấp ngã và tăng trưởng tình yêu thương trong tim họ. Minh chú liên tục cúng dường lên chư Phật, liên tục tịnh hóa vô minh và liên tục mang lại các thành tựu. Bằng cách quay kinh luân, con sẽ cùng lúc tu tập được thiện hạnh của thân, khẩu và ý; thiện hạnh của thân nhờ việc cầm và quay kinh luân, của khẩu nhờ việc lan tỏa minh chú và của ý nhờ duy trì sự tỉnh giác, không phóng tâm khi quay kinh luân. Hành động này cũng bao gồm cả việc lễ lạy, tụng chú và thiền định. Bằng việc quay kinh luân, con sẽ mang lại được lợi lạc một cách tự nhiên cho những người còn sống và những người đã chết. Con chẳng cần phải thực hành phần quán tưởng riêng biệt nào [trong khi quay kinh luân].

Các đệ tử hay hành giả có nguyện ước và căn cơ khác nhau. Con có thể thực hành căn cứ vào sở thích của mình. Một số hành giả thích thực hành phương pháp sử dụng hơi thở và một số khác lại thích thực hành quán tưởng. Một số người thậm chí nghĩ rằng '*Chẳng có phương pháp nào thích hợp với mình cả. Mình chẳng giỏi thực hành pháp nào cả*'. Rồi họ cảm thấy mệt chán và không muốn thực hành. Nhưng thực ra trưởng dưỡng tín tâm là việc quan trọng nhất. Cứ xây dựng tín tâm kiên cố lại là phương pháp tốt nhất. Ví dụ như

thầy đã đề cập đến các lợi ích do việc quay kinh luân mang lại. Nếu con quay kinh luân và trọn đời hướng tín tâm vào kinh luân thì khi con lìa đời, để kinh luân trên đỉnh đầu ở vị trí trên gối đầu và có người nào đó nói với con '*Kinh luân đang ở đó [đỉnh đầu con]*', con nghe được câu nói này và con biết kinh luân đang ở đó thì thần thức của con sẽ di chuyển về đấy; việc này trở thành pháp chuyển di thần thức. Phương pháp này thực sự hiệu nghiệm. Bản thân thầy có trải nghiệm cá nhân liên quan đến [việc quay] kinh luân. Thầy thực sự là một người đã phải chịu nhiều khổ đau. Ví dụ như có một lần ở Tây Tạng, thầy và những người khác gặp tai nạn giao thông. Khi tai nạn xảy ra, thầy không may nghĩ đến việc '*mình có thể bị thương*'. Thầy đã không nghĩ về điều này. Lúc đó, thầy chỉ muốn cầm nắm - bảo vệ kinh luân của mình. Rồi chẳng có chuyện gì xảy ra [nghĩa là chẳng có ai chết hay bị thương trong tai nạn giao thông này]. Lúc đó, thầy thực sự cảm nhận được rằng '*điều này vô cùng linh nghiệm - Lời dạy của Đức Phật thật là chính xác*'. Đó là sức mạnh của tín tâm. Chỉ cần con hiểu được sự linh nghiệm của pháp luân, của kinh luân và con tập trung tư tưởng chỗ nào thì thần thức sẽ di chuyển đến chỗ đó. Đây là phẩm tánh tuyệt vời của tín tâm. Do đó, không nên chán nản trong việc thực hành Pháp.





## KHAI THỊ SỐ 57

### Không có quý ma và thánh thần

**Đ**ừng nên nghĩ ngợi nhiều về quý, ma và các tinh linh tương tự. Thật ra thì chẳng có thánh thần hay ma quý. Thánh là lòng bi mẫn và ma là sự bám chấp. Từ sự bám chấp, các cảm xúc tiêu cực sẽ khởi lên và đó chính là nguồn gốc của mọi khổ đau. Đây là ma quý thực thụ và chẳng có ma quý nào khác. Nếu muốn diệt loài ma quý này thì con phải trưởng dưỡng tình yêu thương và lòng bi mẫn.

Về phương diện tối hậu, ma quỷ và thánh thần đều như nhau vì mọi chúng sinh đều có chung một nền tảng tâm thức duy nhất. Từ tâm thức này, nếu sự chấp ngã tạm thời khởi lên thì con có thể gọi đó là ma quỷ. Hiểu được Bồ tát địa là điều rất quan trọng. Muốn làm được việc này, trước tiên, con phải hiểu được bản chất khổ đau của luân hồi. Mọi thứ trong luân hồi đều mang bản chất khổ đau; chỉ khi chúng ngộ được bản tâm, đạt giác ngộ thì chúng ta mới thoát khổ được. Nếu con muốn thoát khổ thì con phải đoạn trừ sự chấp ngã vì mọi khổ đau đều đến từ sự mưu cầu lợi ích cá nhân. Phương thức duy nhất để đoạn trừ sự chấp ngã là trưởng dưỡng lòng bi mẫn. Đây là nguồn gốc của mọi hạnh phúc.

Phát triển tâm yêu thương đối với mọi chúng sinh là điều tối quan trọng. Nếu con trưởng dưỡng tình yêu thương, con sẽ có được năng lực khắc chế khổ đau. Ngay cả khi con phải tạm thời lâm vào hoàn cảnh khổ đau, con sẽ hiểu ra đây là nghiệp báo do sự chấp ngã của mình mang lại và chẳng ai khác tạo ra việc này. Khi con hiểu ra điều này, con sẽ chấp nhận khổ đau và tránh không thực hiện các hành động tiêu cực để không phải chịu khổ đau trong tương lai.

Nguyên nhân đọa sinh vào cõi địa ngục là sân hận, vào cõi ngạ quỷ là sự tham lam; trong sáu cảm xúc tiêu cực, mỗi loại là chủng tử dẫn tái sinh vào một nẻo luân hồi. Nếu con phát hiện có các chủng tử này trong tâm thức của mình thì con phải tu tập miên mật để loại bỏ từng cái một qua việc duy

trì tỉnh thức. Con phải nhận biết các cảm xúc tiêu cực khi chúng khởi lên và thấy được hậu quả mà chúng mang lại. Rồi con phải duy trì sự tỉnh thức, không để chúng chi phối và không hành động tự phát. Sau đó, các cảm xúc tiêu cực sẽ từ từ biến mất. Con hãy luôn ghi nhớ điều này. Đây là căn bản của mọi pháp hành.



## KHAI THỊ SỐ 58

### Hạnh bố thí và cúng dường

**V**iệc thực hành sáu Ba La Mật thực sự là nền tảng của Đại thừa. Thứ nhất là hạnh bố thí, vốn là một phương pháp tối thượng để xóa bỏ sự chấp ngã. Nếu chúng ta sở hữu một vật rất quý giá thì chúng ta thường suy nghĩ *'Ta có vật này, vật này là của ta'* và chúng ta cứ nghĩ đi, nghĩ lại như vậy. Việc này củng cố ý niệm chấp ngã và qua thời gian, chúng ta thực sự trở nên bám luyến. Thực ra thì

chúng ta đã trở nên bám luyến cho đến mức chúng ta không sẵn lòng tặng nó lại cho bất kỳ ai cả. Do bám chấp vào ý niệm của cái ngã, chúng ta chấp thủ vật ấy. Chúng ta nhận thấy rằng chúng ta bị các vật này trói buộc. Nếu chúng ta có 100 đô la, chúng ta sẽ muốn có 1.000 đô la. Chúng ta càng chấp thủ thì chúng ta lại càng bị trói buộc. Nếu chúng ta có 1.000 đô la, chúng ta sẽ lại muốn có 10.000 đô la. Thầy nhắc lại: *Chúng ta càng chấp thủ thì chúng ta lại càng bị trói buộc.*

Khi chúng ta cúng dường mạn đà la, chúng ta cúng dường lên tất cả các bậc giác ngộ và việc cúng dường trong tâm trí này sẽ đối trị ý nghĩ '*Cái này là của ta, ta sở hữu cái này.*' Dần dần, tâm thức của chúng ta sẽ bắt đầu thoát khỏi gông cùm của sự chấp ngã [nhờ việc cúng dường mạn đà la]. Chúng ta cũng có khuynh hướng bám luyến vào chính bản thân chúng ta với suy nghĩ rằng hình tướng này là của mình. Nếu chúng ta nỗ lực suy nghĩ rằng thân xác này giống như cái nhà của một chúng sinh khác, cái nhà của người khác thì chẳng còn lý do nào để chúng ta bám luyến vào thân xác này nữa. Đây là một phương pháp luyện tâm khác để tịnh hóa sự chấp ngã.

Không cần thiết phải bày biện tất cả các phẩm vật cúng dường đã được chỉ định. Con nên bày biện các phẩm vật theo khả năng của mình, như hoa, nước, tranh tượng chẳng hạn, còn lại thì có thể quán tưởng. Điều quan trọng là hiểu được ý nghĩa đằng sau việc cúng dường này. Vấn đề là đối trị sự chấp ngã. Khi chúng ta thực hành cúng dường, chúng ta thực hành cho đi các thứ quý giá đối với mình,

như vậy, chúng ta buông bỏ sự bám luyến. Thông thường thì chúng ta bám luyến vào các lạc thú gắn liền với các căn; Vì vậy, chúng ta hãy cúng dường hết đi. Thực ra thì Bốn tôn không có nhu cầu hay sở thích nào đối với các lạc thú năm căn này nhưng việc cúng dường giúp chúng ta giải tỏa sự bám luyến của mình và chúng ta sẽ huân tập được nhiều công đức. Nhờ cúng dường, chúng ta sẽ trải nghiệm kết quả trong các đời kiếp sau tương xứng với nguyên nhân đã tạo, như có được dung mạo mỹ miều hay được trường thọ, và cuối cùng, đây cũng là một nguyên nhân giúp chúng ta đạt giác ngộ.



## KHAI THỊ SỐ 59

### Đừng bám luyến vào thân xác đạo sư

**Đ**ôi lúc, người ta rất quyến luyến đạo sư của mình và yêu quý họ thật là nhiều. Rồi người ta lại cảm thấy nhu cầu cần phải ở bên cạnh, phải gần gũi đạo sư. Người ta nghĩ rằng khi được gần gũi đạo sư, khi có Người hiện diện bên cạnh thì sự tu tập của mình sẽ tốt và sẽ tinh tấn – nhưng khi sống xa đạo sư thì việc tu tập lại thụt lùi. Do

đó, người ta không muốn xa cách đạo sư. Và khi đạo sư ra đi, người ta sẽ nghĩ rằng *‘Từ nay, chúng ta xa cách nhau rồi.’*

Đó là khi người ta chỉ bám luyến vào thân. Nhưng thật ra khi chúng ta trưởng dưỡng tình yêu thương và tín tâm đối với đạo sư, tâm chúng ta và tâm đạo sư luôn luôn gần kề. Một tâm thức yêu thương và vị tha như vậy là điều tối quan trọng. Đạo sư có một tâm thức như thế đó và nếu đệ tử cũng có tâm thức đó thì sẽ chẳng còn khoảng cách nào. Sự tỉnh thức và tâm vị tha của đạo sư và đệ tử đều giống hệt như nhau. Tâm thức hai người đều giống nhau như điện hay ánh sáng trong cõi đời này vậy. Chỉ có duy nhất một thứ gọi là ánh sáng, cũng giống như tâm thức vậy. Tâm thức đều giống nhau. Và do đó, chẳng có khoảng cách thực sự giữa đạo sư và đệ tử. Tâm thức có thể rất gần kề vào mọi lúc.

Mặt khác, nếu đệ tử không có lòng sùng mộ, niềm tin, lòng bi mẫn và tình yêu thương đối với đạo sư của mình thì sẽ chẳng có ích gì cả ngay khi họ luôn ở gần bên nhau. Họ sẽ vẫn tranh cãi và điều này chẳng mang lại lợi ích gì. Do đó nói chung, sống xa đạo sư là điều tốt hơn.





## KHAI THỊ SỐ 60

### Mật nguyện trong Kim cang thừa

**C**ăn bản của việc tu tập Kim cang thừa là mật nguyện. Nhiều đệ tử lâu năm của thầy biết được điều này nhưng một số đệ tử mới lại có thể không biết; mật nguyện, gốc rễ của mật nguyện hay mật nguyện đích thực là tình yêu thương và tình yêu thương này là sợi dây kết nối chúng ta qua nhiều đời kiếp. Đó là sợi dây kết nối đệ tử với đệ tử, đạo sư và đệ tử,... Nếu chúng ta không để vượt sợi

dây này, nếu chúng ta không làm đứt sợi dây kết nối yêu thương này, vốn chính là mật nguyện, thì chúng sẽ còn gặp lại nhau, mang lại lợi lạc cho nhau và giúp đỡ nhau trong các đời kiếp tương lai. Đối với những người khác, nếu chúng ta phạm mật nguyện – [cắt đứt] sợi dây kết nối yêu thương với những người khác – thì chúng ta sẽ chỉ làm hại nhau trong tương lai. Như vậy, mật nguyện giữa đệ tử và đệ tử, đệ tử và đạo sư rất là trân quý và quan trọng. Gìn giữ mật nguyện này, không để nó bị tổn hại là điều cần thiết. Đó cũng là bởi vì chúng ta luôn có được mật nguyện tốt lành này qua nhiều đời nay.

Đó là lý do tại sao trong kiếp này, để chia sẻ kết nối tu tập Kim cang thừa chung với nhau và để tiếp tục mang lại lợi lạc cho nhau trong tương lai, thì điều quan trọng là mọi người chúng ta phải gìn giữ mật nguyện, không khởi tâm sân hận và đố kỵ đối với nhau. Và như mật điển đã chỉ dạy, nếu chúng ta gìn giữ mật nguyện thì chúng ta sẽ đạt được các thành tựu cao nhất trong bảy kiếp.



## KHAI THỊ SỐ 61

### Thọ nhận quán đảnh và quy y Tam bảo

**K**hi con thọ nhận quán đảnh, con sẽ quy y Tam bảo như một phần của nghi thức quán đảnh và việc hiểu được quy y là gì là điều quan trọng. Chúng ta quy y Phật, Pháp và Tăng nhưng điều này có nghĩa là gì? Quy y là sự khai thị rằng giòng tâm thức của con là Phật. Con không quy y một vị Bồ tôn hay Phật bên ngoài. Con có tuệ tri, là tâm thức [vốn] có thấu biết. Mọi người đều có tâm thức này

và con đã được khai thị về nó. Đó là Phật. Nếu con có lòng bi mẫn (ở một chừng mực nào đó thì mọi người đều có lòng bi mẫn) thì con sẽ có Pháp. Nếu con thực hành tình yêu thương, hạnh nhẫn nhục và sự chánh niệm để trì giữ tình yêu thương và hạnh nhẫn nhục thì con chính là Tăng. Quy y không phải là thọ lãnh các giới luật mê mờ. Chúng ta vừa được khai thị rằng chúng ta là như thế nào và mọi người là như thế nào bởi vì mọi người đều có một tâm thức. Về việc thọ nhận quán đảnh như một sự gia trì hơn là mật nguyện thì sự gia trì và mật nguyện hoàn toàn giống nhau. Con phải thiết tha mong cầu để có được tình yêu thương cho mọi người, từ bỏ sân hận và đố kỵ đối với mọi người. Nếu con không có được ước nguyện này thì việc nhận quán đảnh chẳng ích lợi gì bởi vì con sẽ không nhận được sự gia trì.



## KHAI THỊ SỐ 62

### Đại thủ ấn

**Đ**ức Phật đã dạy rằng ý nghĩa của Đại thủ ấn là bất khả tư nghì, nằm ngoài phạm vi ngôn từ về phương diện siêu vượt khái niệm và siêu vượt mọi diễn tả. Nó siêu vượt sự hiện hữu và không hiện hữu và cũng không thể được gán cho một cái tên. Nó chỉ đơn giản là sự kết hợp giữa tỉnh giác và tánh Không. Con phải nhìn vào chính cái người đang suy nghĩ rằng *'Ta phải thấy được Đại thủ ấn.'* Và

khi con nhìn vào chính người đó [nhìn thấy khuôn mặt thật của mình] thì chẳng có gì để mà thấy cả.

Nó cũng giống như thể thầy đang cố gắng đi tìm thầy chẳng hạn. Thầy có thể đi nhiều toàn bộ hành tinh để tự tìm lấy mình và cuối cùng có người nào đó hỏi thầy '*Ông đi tìm gì vậy?*' và thầy trả lời, '*tôi đi tìm Konchog Gyaltzen [tên của Garchen Rinpoche] khắp nơi.*' Và rồi họ nói rằng, '*Nhưng đó chính là ông mà!*' Cuối cùng thầy nhận ra thầy đã luôn luôn ở nơi ấy. Đó chính là thầy đây. Do đó, ngay cả khi con đi nhiều toàn bộ thế giới, con cũng sẽ không thể tìm được ý nghĩa của Đại thủ ấn. Chính cái người bên trong đang suy nghĩ rằng '*Ta phải nhìn thấy Đại thủ ấn*' là đối tượng mà con cần nhìn vào. Và khi con nhìn ra người ấy, con sẽ chẳng thấy gì cả. Nó sẽ trở nên tương tự một khoảng hư không, siêu vượt mọi đối đãi nhị nguyên của đối tượng được nhìn hoặc chủ thể đang nhìn.



## KHAI THỊ SỐ 63

### Quán tâm

**K**hi con thiền định, con phải quán sát tâm mình. Đừng tập trung quá nhiều vào chuyển động của cơ thể mà phải tập trung vào tâm. Khi đủ loại tư tưởng khởi lên – bám luyến, sân hận, thiện niệm hay ác niệm – sẽ có một sự tỉnh giác đi trước các tư tưởng này và con phải nhận biết cái tỉnh giác đó. Các tư tưởng vẫn chưa biến mất nhưng có một sự tỉnh giác nhận biết các tư tưởng này. Con

phải nhận biết chính tánh giác đó. Đây là cái mà con cần phải phát triển. Về các tư tưởng, con phải để chúng biến đi, hãy vứt bỏ chúng như vứt bỏ rác vậy. Con phải phát triển sự tỉnh giác ổn định vốn có thể nhận biết được mọi tư tưởng đang khởi lên. Rồi cuối cùng khi sự tỉnh giác đã ổn định, con sẽ có thể khắc chế, đoạn trừ tất cả các tư tưởng, cảm xúc phiền não và khổ đau đó bằng sự tỉnh giác này. Nếu sự tỉnh giác chưa được mạnh mẽ, con sẽ vẫn chỉ muốn bám luyến vào hạnh phúc đang mong cầu nhưng sự tỉnh giác của con sẽ không thể khắc chế được các khổ đau mà con không muốn gánh chịu. Do đó, con phải rèn luyện sự tỉnh thức vốn có thể nhận biết này, để có thể thấy ra các tư tưởng đang khởi hiện và cuối cùng, với sự tỉnh thức được duy trì, con sẽ có thể khắc chế mọi ý niệm tạo tác và khổ đau.





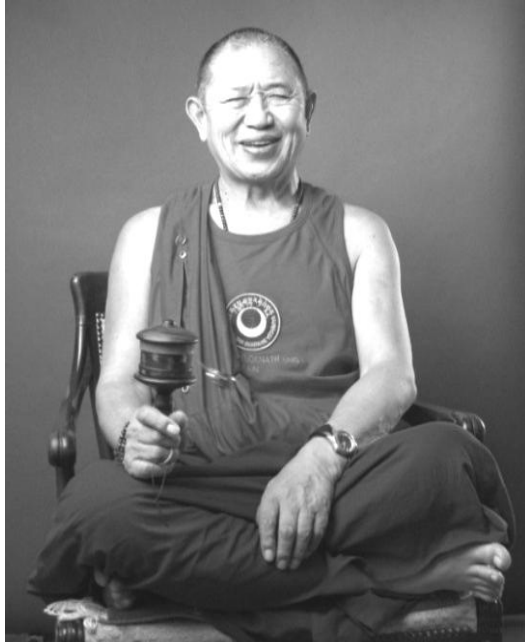
## KHAI THỊ SỐ 64

### Tâm thức của chúng ta là một

**T**hân thể này không phải là ‘tôi’; thân thể này là vô thường, đây là một hợp thể nên chúng ta không thể tìm được cái ‘tôi’ trong thân thể. Chúng ta có thể nghĩ rằng cái ‘tôi’ là tâm thức, do đó, con hãy nhìn vào tâm của mình và cố gắng đi tìm cho ra cái ‘tôi’, cái ‘ta’ trong tâm thức. Khi con nhìn vào tâm của chính mình, sẽ chẳng thể tìm thấy ra được cái ‘tôi’ nào nơi ấy nhưng chỉ [thấy] có tình

yêu thương mà con dành cho bạn của mình. Rồi một cảm xúc rất kỳ lạ sẽ khởi lên. Con sẽ nghĩ: Khi tâm quán tâm và nhìn vào tình yêu thương vốn đang hiện hữu tự nhiên ở đó, mặc dù ta không thể thấy được nhưng vẫn đang có một tình yêu lan tỏa. Điều ấy trông giống hư không nhưng con không thể nắm bắt nó được, không thể tìm thấy nó được. Nó không có sắc tướng. Khi con nhìn vào cảm xúc yêu thương mà con dành cho người bạn đó của mình thì tình yêu thương của con và tình yêu thương của anh ta giống như nhau.

Do đó, chúng ta thực sự là bất nhị, chúng ta không tách lìa nhau. Con yêu thương người đó và người đó yêu thương con. Tình yêu thương này giống như nhau. Thân thể chúng ta sẽ bị hủy hoại nhưng chỉ có một tâm thức duy nhất. Tâm thức chúng ta là một, cũng giống như chỉ có một thứ được gọi là nước trên cõi đời này. Khi chúng ta hiểu ra điều này, chúng ta sẽ hiểu được sự bất nhị của chủ thể và đối tượng giữa ta và những người khác. Đây là cách mà chúng ta cần thiền định trước tiên; nghĩ về hai người và nhận thức được chúng ta thực sự là một. Mặc dù thân thể chúng ta hiển hiện là hai, nhưng tâm thức chúng ta thực sự là một. Nếu chúng ta thiền định như vậy, chúng ta sẽ có thể hiểu được chân tánh của chúng ta.



## KHAI THỊ SỐ 65

### Dòng hành trì của sự gia hộ

**T**rong Phật giáo, chúng ta thực hành kết hợp lòng bi mẫn và trí huệ. Và thông qua các dòng truyền thừa của các đại đạo sư năm xưa, chúng ta có được các phẩm tánh của lòng bi mẫn và trí huệ. Khi chúng ta nghĩ, với lòng sùng mộ, về một đại đạo sư quá cố, vốn có lòng bi mẫn và trí huệ tuyệt vời thì phẩm hạnh của ngài sẽ được truyền đến tâm của chúng ta thông qua oai lực của dòng truyền

thừa không gián đoạn. Đó là bởi vì tuy thân các vị đạo sư năm xưa đã thị tịch, nhưng tâm thức các ngài không chết đi. Tâm thức các ngài tiếp tục lan tỏa như hư không. Do đó, người nào nghĩ với lòng sùng mộ về các phẩm hạnh tuyệt vời của các ngài sẽ đến được với tâm thức của các ngài. Do đó, dòng truyền thừa của chúng ta được gọi là '*Dòng hành trì của sự gia hộ*'. Đây là điều mà các khoa học gia vẫn chưa phát hiện ra. Đây là ý nghĩa của '*Mật chú*' hay '*Phật giáo Kim cang thừa*', vốn dạy rằng thông qua lòng sùng mộ, chúng ta có thể đón nhận sự gia hộ và các phẩm hạnh của đạo sư. '*Mật chú*' [hay '*Mật*'] không có nghĩa là giấu diếm không cho người khác biết. Gọi là '*Mật*' vì khó tu chứng. Nếu chúng ta không thực hành Pháp thì sẽ không thể chứng ngộ được.



## KHAI THỊ SỐ 66

### Thực hành pháp của một Bốn tôn duy nhất là đủ

**D**ù cho con đã thọ nhận nhiều quán đảnh nhưng nếu như con hiểu được tự tánh của Bốn tôn thì con chỉ cần thực hành pháp của một Bốn tôn duy nhất là đủ rồi. Thông qua việc thực hành pháp của một Bốn tôn duy nhất, con sẽ thành tựu tinh túy của tất cả các vị Bốn tôn. Thực vậy, sẽ là điều tốt hơn nếu con chỉ tập trung vào pháp hành trì của một vị Bốn tôn duy nhất bởi vì điều này sẽ giúp

con dễ dàng thuần thực Pháp hành trì đến mức không thể quên Bốn tôn được. Thành tựu pháp tu Bốn tôn có nghĩa là không bao giờ quên Bốn tôn. Điều này có nghĩa là Bốn tôn luôn hiện diện trong tâm con, không bao giờ xa lìa con. Vì Bốn tôn luôn ở trong tâm con nên con sẽ trở thành chính Bốn tôn. Nếu con không lìa xa Bốn tôn thì con cũng sẽ nhớ Bốn tôn trong thân trung ấm sau khi lìa đời, nương theo đó, con sẽ đạt giác ngộ trong hình tướng báo thân của Bốn tôn.

Một số người tỏ ra lo lắng về việc thọ nhận quá nhiều quán đảnh bởi vì họ nghĩ rằng họ sẽ không thể gìn giữ được tất cả các mật nguyện. Thực ra nếu con trì giữ mật nguyện gốc của tình yêu thương, lòng bi mẫn và chánh niệm thì xem như con đang trì giữ mọi mật nguyện của mọi Bốn tôn, cho dù con chỉ tụng chú của một Bốn tôn mà thôi. Để hiểu được điều này, trước tiên con phải hiểu tinh túy của Bốn tôn. Sẽ là điều mâu thuẫn nếu con nghĩ rằng tất cả các Bốn tôn lại khác biệt nhau. Thực ra thì oai lực của một Bốn tôn trí huệ được dung chứa trong tất cả các Bốn tôn. Có nhiều Bốn tôn khác nhau khởi hiện để phù hợp với nhiều suy nghĩ và căn cơ khác nhau của các chúng sinh nhưng bản tánh của chư vị là một và giống nhau. Bản tánh của tất cả các Bốn tôn là Bồ đề tâm. Do đó, nếu con thực hành Bồ đề tâm, chánh niệm và chỉ tụng chú của một vị Bốn tôn thôi thì xem như con đang trì giữ mọi mật nguyện của mình. Nếu con không thực hành Bồ đề tâm và chánh niệm thì cho dù con có tụng nhiều loại minh chú đến đâu đi chăng nữa thì xem như con vẫn chưa trì giữ được mật nguyện. Đó là bởi vì Bồ đề tâm chính là

năng lực sống của Bốn tôn. Không có Bồ đề tâm thì Bốn tôn cũng giống như một xác chết.

Tuy nhiên, hằng ngày thực hành pháp tu của ít nhất một vị Bốn tôn là cần thiết. Trong nhiều nghi quỹ quán đảnh, trong đoạn lặp lại lời mật nguyện, có đề cập đến việc bắt buộc [hành giả] phải tụng chú của Bốn tôn đó nhưng điều này đã phải được đề cập đến trong từng nghi quỹ bởi vì trước đây các vị đạo sư chỉ được thọ nhận một quán đảnh [duy nhất] mà thôi và phải thực hành suốt đời [pháp tu của Bốn tôn] này. Do đó, điều này đã phải được đề cập đến trong từng nghi quỹ quán đảnh. Nhưng bởi vì ngày nay chúng ta được thọ nhận quá nhiều quán đảnh nên việc hiểu được ý nghĩa và cốt tủy của quán đảnh rất là quan trọng. Chư vị đã dạy: *‘Trong vàng sáng của trí huệ nguyên thủy, tất cả chư Phật là một’*.



## KHAI THỊ SỐ 67

### Hai hình thức tích lũy công đức

**K**hi chúng ta đã thực hành tích lũy hai bồ tư lương – khi chúng ta đã lìa xa sự chấp ngã – thì tự nhiên các phẩm tánh giác ngộ của tâm sẽ được hiển lộ và thành tựu. Thực ra thì tâm từ bi là biện pháp đối trị tâm chấp ngã.

Tích lũy công đức sẽ loại bỏ tất cả vô minh và kết quả là việc thành tựu trí huệ, tức giác tánh nguyên sơ. Do đó, việc tích



lũy công đức là nguyên nhân [đưa đến sự hiển lộ trí huệ], đây chính là biện pháp đối trị tâm chấp ngã và các cảm xúc phiền não.

Có hai hình thức tích lũy công đức: hữu niệm (có tạo tác) và phi niệm (không tạo tác) - đây là sự kết hợp giữa hai chân lý [tục đế và chân đế]. Guru Rinpoche đã dạy rằng '*Mặc dù tri kiến đang cao siêu như bầu trời, đạo hạnh cũng phải mịn màng như tinh bột vậy*'. Chúng ta không được làm hại bất kỳ chúng sinh nào và phải làm những việc mang lại lợi lạc cho họ. Đây là thiện hạnh của sáu Ba La Mật. Như vậy, đây là tích lũy công đức hữu niệm.

Còn tích lũy công đức vô niệm hay rất ráo là chúng ngộ chân nghĩa, chúng ngộ được sự kết hợp của hai chân lý. Trước hết, chúng ta phải trưởng dưỡng tình yêu thương và lòng bi mẫn cho mọi chúng sinh và với tâm thức này thì ngay cả khi con chỉ tụng một câu OM MANI PADME HUM, minh chú sẽ lan tỏa đến mọi chúng sinh; công đức là bất khả tư nghì. Rồi khi con thiền định về tri kiến, về bản tâm của con thì con sẽ chứng ngộ được chân đế, [chân đế này là] sự kết hợp của lòng bi mẫn và tánh Không.

Đức Milarepa đã dạy rằng, '*ngoài việc chứng ngộ sự kết hợp của hai chân lý là sự kết hợp của lòng bi mẫn và tánh Không thì không còn thành tựu riêng lẻ nào khác về mục đích bất nhị cho mình và những chúng sinh khác.*'



## KHAI THỊ SỐ 68

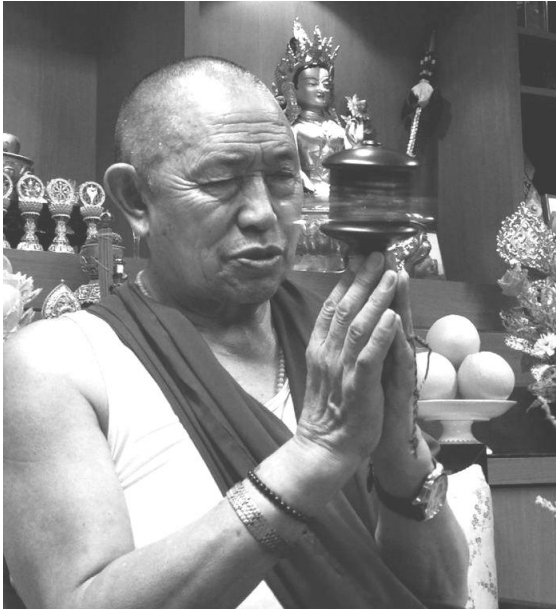
### Nỗ lực nhận biết mọi ý nghĩ khởi lên trong tâm

**C**húng ta phải nỗ lực để nhận biết mọi ý nghĩ khởi lên trong tâm và quán chiếu về hậu quả mà những ý nghĩ đó mang lại. Ví dụ như tôi là một hành giả Đại thủ ấn đích thực nên khi một cảm xúc tiêu cực, như sân hận chẳng hạn, khởi lên thì tôi nhận biết nó ngay vào lúc ấy. Tôi cũng nhận thức rằng nó có thể làm tôi tái sinh ở cõi thấp. Điều

cần thiết là không chỉ nhận thức được điều này mà còn phải thực hành với chánh niệm tỉnh giác của bản thân mình.

Ví dụ như khi con đang đi mua sắm trong một cửa hàng, con sẽ thấy nhiều vật phẩm hấp dẫn, quần áo, giày dép, ... Tâm thức sẽ bị những vật phẩm này cuốn hút. Nếu chúng ta không nhận biết sự bám luyến đang khởi lên trong tâm thì chúng ta có thể mua tất cả các món hàng đó. Chúng ta mua sắm nhiều thứ và nghĩ rằng điều này sẽ mang lại hạnh phúc. Nhưng thực ra, do không nhận biết được các cảm xúc tiêu cực mà lại còn để chúng chi phối, chúng ta có thể nghĩ rằng chúng ta đang tích lũy vật phẩm tiêu dùng nhưng cái mà chúng ta thực sự tích lũy là các nguyên nhân dẫn đến khổ đau trong tương lai.

Mặc khác, nếu chúng ta làm theo lời dạy của đức Milarepa là, nhận biết sự bám luyến khi đang ở trong những hoàn cảnh vui thú – nếu chúng ta quán nội tâm khi cảm xúc tiêu cực khởi lên thì chúng ta sẽ thấy chẳng có lý do gì để mà hành động dựa trên một sự ham thích khởi lên một cách tự phát.



## KHAI THỊ SỐ 69

### Bồ đề tâm nguyện

**T**inh túy của việc thực hành Pháp thực sự ở ngay trong tâm; thiện hạnh được huân tập trong tâm. Khi chúng ta giữ vững lời nguyện mà chúng ta đã phát khởi để giải thoát chúng sinh, chúng ta sẽ không ngừng thay mặt họ để mà hành động. Chúng ta không chỉ hành động để mang lại lợi ích cho chúng ta bằng mọi cách. Chúng ta cũng không muốn mang lại lợi lạc thậm chí cho một cái lỗ chân

lông của chúng ta. Chúng ta thực sự mở tâm bao la nói rằng - Ngay cả nếu phải đọa sinh xuống ba cõi thấp [để mang lại lợi lạc cho chúng sinh] thì cũng được đi. Mọi hành động của mình là vì lợi lạc của người khác.

Khi chúng ta có được tâm thức như vậy thì mọi hoạt động thân, khẩu và ý của ta sẽ trở nên thiện lành. Chúng ta phải liên tục nhớ đến các lợi điểm của việc phát khởi Bồ đề tâm, vốn giúp chúng ta vững bước trên đường tu, vốn trở thành nguyên nhân để chúng ta tịnh hóa ác nghiệp và tích lũy công đức và chúng ta nên theo đó mà tùy hỷ công đức.

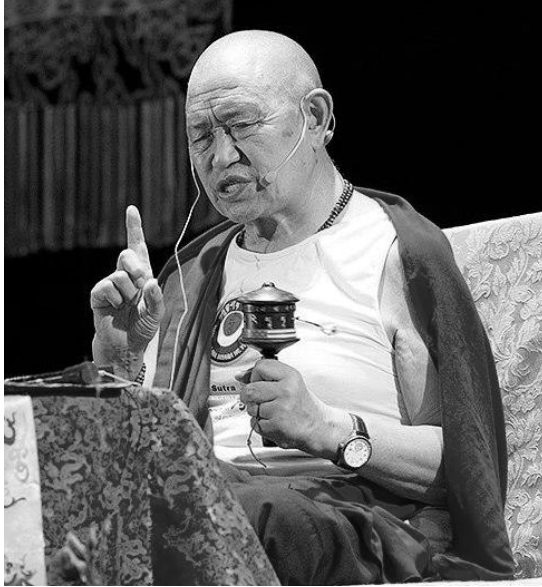


## KHAI THỊ SỐ 70

### Hành thiền và Bồ đề tâm

**Đ**ể hành thiền một cách đúng đắn, nghĩa là hành thiền để đạt được trạng thái giác ngộ viên mãn, thì một trong các yếu tố mà chúng ta không thể bỏ qua là Bồ đề tâm, vốn là tâm giác ngộ, là ước nguyện vị tha giải thoát và đưa mọi chúng sinh đến bến bờ giác ngộ, là tâm thức của các đấng dũng sĩ giác ngộ là chư Bồ tát. Thực ra, đó chính là đối tượng mà con rất cần làm hòa quyện với giòng

tâm thức của mình; đó là nhu cầu tối cần thiết của con về phương diện tu tập và hành thiền đúng đắn. Bồ đề tâm, tâm giác ngộ trân quý, tâm thức của các đấng dũng sĩ giác ngộ, là giáo huấn nền tảng trong tám mươi bốn ngàn pháp môn của Đức Phật. Không có Bồ đề tâm thì bất kỳ pháp tu nào mà con hành trì cũng bị dính mắc với sự chấp ngã, sự ích kỷ và là sự tạo tác của cái ngã. Đó là lý do tại sao Bồ đề tâm lại tuyệt đối cần thiết và đó là lý do tại sao thiền định không chỉ thuần là sự tĩnh giác hay trí huệ hay trí huệ nhận biết tánh Không. Nó còn có nghĩa là tình yêu thương mãnh liệt và lòng bi mẫn đối với mọi chúng sinh.



## KHAI THỊ SỐ 71

### Ba đối tượng quy y

**K**hi chúng ta quy y Tam bảo, quy y đích thực, chúng ta phải hiểu thấu đáo các phẩm tánh của Tam bảo, Phật, Pháp và Tăng. Mặc dù chư Phật có những phẩm tánh quảng đại, hôm nay thầy chỉ mô tả các phẩm hạnh này một cách vắn tắt. Khi chúng ta quy y Tam bảo, chúng ta phải biết rằng công đức mà chúng ta tích lũy được từ việc tụng một câu chú chẳng hạn sẽ được nhân lên 100 lần nhờ vào sự gia trì của Tam bảo.



Đối tượng quy y thứ nhất, tức Đức Phật, có ba phẩm tánh chủ yếu. Thứ nhất là trí huệ - khi đã đạt được trạng thái giác ngộ viên mãn, chúng ta sẽ có được sự hiểu biết toàn diện và thông suốt về tất cả các hiện tượng trong luân hồi và Niết bàn. Điều này trở thành cơ sở để mang vô lượng lợi lạc đến cho các chúng sinh. Phẩm tánh chủ yếu thứ hai của Đức Phật là lòng từ ái và bi mẫn đối với tất cả chúng sinh. Sau khi đã thành tựu được trí huệ này, chúng ta sẽ thấy được khổ đau của mọi chúng sinh, không phân biệt ai cả. Trên cơ sở đó, chúng ta sẽ phát triển lòng từ bi đến mọi chúng sinh. Chúng ta mong ước cho họ hoàn toàn thoát khổ, tình cảm này dành cho chúng sinh mạnh mẽ đến nỗi người ta có thể ví nó như tình cảm của bà mẹ dành cho đứa con duy nhất của mình. Phẩm tánh thứ ba là những công hạnh giác ngộ. Để mang lại hạnh phúc cho chúng sinh và giúp họ thoát khổ, một vị Phật toàn giác, thông qua công hạnh giác ngộ của mình, sẽ ứng hiện qua vô số hóa thân cho đến khi luân hồi tuyệt dứt.

Đối tượng quy y thứ hai là Pháp. Mọi chúng sinh hiện đang phải chịu nhiều vấn nạn, khó khăn và nỗi khổ khác nhau. Pháp là phương pháp do chính Đức Phật tuyên thuyết để tự giải thoát mình khỏi những khổ đau đó. Đây là những phương pháp tu tập rõ ràng. Nếu chúng ta bị bệnh, chúng ta phải nhờ cậy bác sĩ và uống thuốc theo toa để khỏi bệnh. Như vậy, giáo lý Phật pháp cũng giống như một vị thuốc chữa lành bệnh tâm, vốn chính là sự khổ đau của chúng

sinh. Do đó, chúng ta quy y Pháp như một phương pháp để giải thoát tất cả chúng sinh khỏi khổ não luân hồi.

Liên quan đến đối tượng quy y thứ ba là Tăng, mỗi khi chúng ta nghe được những giáo lý Phật pháp đó, chúng ta phát khởi tín tâm đối với Pháp, chân thành tôn kính Pháp rồi khi chúng ta trở thành những người thực hành giáo huấn này – chúng ta sẽ trở thành tăng chúng. Chữ Tạng chỉ Tăng đoàn là ‘*Gendum*’, vốn có nghĩa là những người gom góp hay tích lũy thiện đức. Tăng đoàn không chỉ bao gồm các đệ tử của Giáo pháp mà còn bao gồm các đạo hữu, các người hướng dẫn và các đạo sư của chúng ta nữa. Đây là cách giải nghĩa ngắn gọn về Tam bảo: Phật, Pháp và Tăng.

Khi quy y, chúng ta thực sự xây dựng nền tảng, xây dựng nhân để đạt Phật quả. Sau đó, chúng ta phải tu tập chánh niệm về chân tánh của tâm. Mỗi khi chúng ta thực hiện điều này là chúng ta thực sự thực hành Giáo pháp do Đức Phật dạy bảo. Khi chánh niệm này được kết hợp với tình yêu thương và lòng bi mẫn đối với chúng sinh thì sự tu tập của chúng ta sẽ được viên mãn. Lúc đó, chúng ta sẽ trở thành Pháp bảo thứ ba: Tăng chúng.



## KHAI THỊ SỐ 72

### Phật tánh

**C**húng ta phải hiểu rằng Phật tánh và Phật huệ luôn sẵn có trong tâm thức chúng ta. Điều này tuy đã được giảng giải cặn kẽ bởi nhiều đạo sư và đại học giả nhưng lại rất đơn giản. Chính tánh giác đó đang tham gia vào mọi hoạt động thể tục hay đạo pháp. Đó chính là cái đang nghĩ rằng ‘*Mình phải làm cái này, cái kia, phải đi đây, đi đó*’ hoặc ‘*các nhà khoa học chế tạo máy bay và cái*

*thiện thế giới đang làm cái này, cái kia.*' Chúng ta phải nhận biết tánh giác đó, cái tánh giác vốn đang tham gia vào tất cả các hoạt động và làm ra tất cả các thứ đó.

Nếu chúng ta cỡi con ngựa chấp ngã và hòa tâm mình với sự chấp ngã thì càng ngày chúng ta sẽ chỉ càng tuột sâu xuống cõi luân hồi và chúng ta sẽ phải tiếp tục lang thang trong cõi luân hồi. Nhưng nếu chúng ta cỡi con ngựa từ ái và bi mẫn thì càng ngày chúng ta sẽ càng thể nhập phẩm tánh giác ngộ của Đức Phật: Hóa thân, Báo thân và Pháp thân - chúng ta sẽ đi đến giác ngộ viên mãn.

Hãy lấy cái cây lớn làm một ví dụ khác. Phần dưới thấp - phần rễ tượng trưng cho các cõi thấp, sự chấp ngã và các khổ đau do chấp ngã mang lại. Nếu có sự chấp ngã thì chúng ta sẽ luôn luôn trú ngụ ở phần dưới cây. Nhưng nếu chúng ta phát tâm vị tha thì chúng ta sẽ được lên phần trên của cây - cành, lá, tán cây, hoa, quả, v.v... Chỉ có một cái cây duy nhất, một bản thể duy nhất nhưng nếu chúng ta trú ngụ ở phần dưới thì chúng ta sẽ gặp nhiều khổ đau và chướng ngại do tâm chấp ngã sinh ra; nhưng nếu chúng ta lên phía trên, chúng ta sẽ mang lại lợi lạc cho những người khác và hạnh phúc cho chính chúng ta. Nền tảng ấy, bản thể chỉ là một thứ duy nhất - đó chính là Phật tánh.



## KHAI THỊ SỐ 73

### Giáo huấn về bản tâm

**M**ột trăm học giả và một ngàn hành giả có thể phát biểu đủ điều tất cả những gì họ muốn nói về bản tâm theo ý của họ. Nhưng [tự trung] tất cả có thể được tóm gọn qua giáo huấn sau đây của ngài Jigme Lingpa, *‘Tâm không bao giờ được xa lìa lòng từ ái và bi mẫn. Lòng từ ái và bi mẫn không bao giờ được xa lìa tánh Không. Và chánh niệm tỉnh giác không bao giờ được xa lìa tánh Không’*. Đó là những giáo huấn cốt tủy.



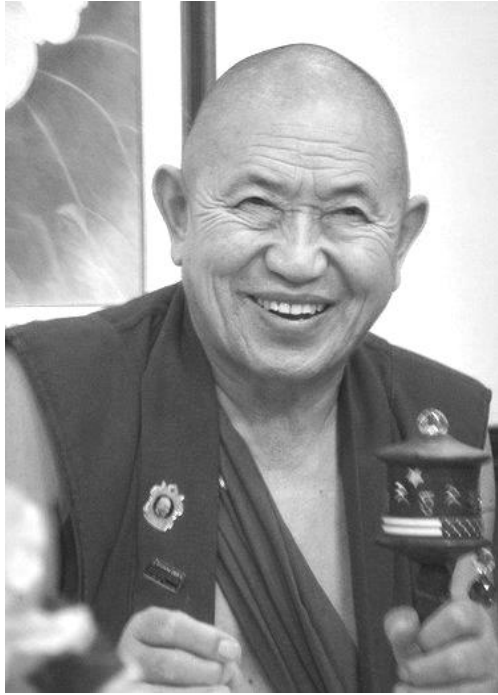
## KHAI THỊ SỐ 74

### **Hãy thuần dưỡng tâm thức của chính mình**

**H**iểu rõ về nghiệp quả, thầy đã không bị chi phối bởi khổ đau chiến tranh. Thầy đã có thể chịu đựng và tạo dựng hạnh phúc cho tương lai. Qua sự hiểu biết về nghiệp quả, thầy đã đạt được sự độc lập và hiện đang cảm thấy hạnh phúc trong mọi lúc. Hiểu được rằng nghiệp quả nằm ở ngay trong tâm thức là điều quan trọng nhất. Đức Phật đã dạy rằng: *‘Hãy hoàn toàn thuần dưỡng tâm thức của chính mình. Đây là giáo huấn của Đức Phật.’* Đức

Phật không dạy rằng: *'Hãy hoàn toàn thuần dưỡng tâm thức của những người khác'*. Chúng ta phải tịnh hóa tâm thức của chính mình. Khi con tịnh hóa tâm thức của mình, con phải bắt đầu với những người đang gần gũi con hằng ngày, với gia đình, bạn bè, ... Thầy vô cùng hy vọng rằng tất cả các con ghi nhớ điều này trong lòng và phát khởi tâm từ ái và bi mẫn cho nhau. Hãy phát khởi tâm yêu thương đối với cha mẹ, thầy cô, đất nước của mình rồi phát triển tình yêu thương này đến tất cả các chúng sinh. Sau này khi chúng ta lìa đời, cho dù có dành dụm được hàng triệu đô la thì cũng chẳng có ích gì. Lúc đó, chỉ có tâm yêu thương là quan trọng. Tâm này sẽ theo chúng ta suốt tất cả các đời kiếp. Do đó, thầy rất hy vọng các con duy trì được tâm yêu thương này.

Tuy rằng thầy không thể hiện diện bằng xương, bằng thịt bên con hôm nay nhưng tâm thầy vẫn kề cận bên con. Thầy cầu nguyện cho tất cả các con phát khởi được tình yêu thương và có được con tim từ ái. Chúng ta đang tham dự khóa nhập thất Nyungne ở [tiểu bang] Arizona này vì hòa bình và hạnh phúc trên thế giới, để cho chúng sinh có thể sống hòa hợp, không chiến tranh, để cho tất cả chúng sinh có thể phát khởi được tâm từ ái và bi mẫn và nhờ đó, vượt thoát được mọi khổ đau.



## KHAI THỊ SỐ 75

### Lục độ Ba La Mật của các vị Bồ tát

**K**hi Bồ tát ở trong trạng thái có chánh tri và tham thiền là các ngài đang thực hành sáu pháp Ba La Mật để mang lại lợi lạc cho chúng sinh. Khi vị Bồ tát như thế hoàn toàn ở trong trạng thái tánh giác [tự rõ biết] thì sẽ chẳng có bất kỳ sự bám chấp nào. Đó là Bồ thí Ba La Mật. Ở trong trạng thái này thì sẽ không có chút gì bám luyến. Đó là Trì giới Ba La Mật. Ở trong trạng thái này thì sẽ



không có sự sợ hãi. Đó là Nhẫn nhục [Ba La Mật]. Ở trong trạng thái tự nhận biết thì sẽ không có nỗ lực – không chút dụng công nào; nhưng khi chỉ đơn thuần ở trong trạng thái tự rõ biết thì là tinh tấn Ba La Mật. Sự tự rõ biết lại chính là bản tánh của chính nó, đây chính là Thiền định Ba La Mật. Trí huệ khởi sinh tự nhiên, vốn dĩ từ vô thủy, là Trí huệ Ba La Mật.



## KHAI THỊ SỐ 76

### Bồ đề tâm tương đối và Bồ đề tâm viên mãn (1)

**B**ồ đề tâm tương đối dựa trên nền tảng thấu hiểu nhân, quả và nghiệp. Bồ đề tâm viên mãn dựa trên nền tảng thấy rõ bản chất của những cảm xúc phiền não. Khi con thấy bản chất của chúng là tánh Không thì đó là Bồ đề tâm viên mãn. Rồi sau đó con sẽ vượt lên được các khái niệm này. Nhân, quả và nghiệp không ảnh hưởng gì đến Bồ đề tâm viên mãn bởi vì Bồ đề tâm viên mãn siêu vượt

khái niệm. Nhưng cho đến khi con chứng ngộ được Bồ đề tâm viên mãn, con phải tin vào nhân, quả và nghiệp. Cho đến lúc đó, con phải thực hành thiện hạnh. Sự kết hợp giữa Bồ đề tâm tương đối và Bồ đề tâm viên mãn sẽ xảy ra khi con hiểu được tự tánh chính là tánh Không. Lúc đó, con sẽ phát khởi tâm đại bi đối với những kẻ chưa thấy được điều này. Như vậy, vào thời điểm đó, Bồ đề tâm tương đối và Bồ đề tâm viên mãn sẽ kết hợp với nhau.

Khi con thực hành Bồ đề tâm viên mãn, con sẽ thiền định về tự tánh của chính mình. Đức Milarepa đã dạy rằng tự tánh này là tâm bình thường của chúng ta. Đức Tilopa thì dạy rằng khi con quán sát tâm thì sẽ chẳng thấy gì cả. Đây có thể là một giáo huấn quen thuộc đối với con nhưng những người mới bước chập chững trên đường đạo có thể chưa hề nghe thấy điều này bao giờ. Khi thiền định, các đệ tử mới tu không nên bám luyến vào ý nghĩ của mình mà chỉ cần nhận biết chúng mà thôi. Qua việc thực hành như vậy, con sẽ có kinh nghiệm và thoáng thấy bản tâm.

Nếu con có tín tâm đối với thầy của mình, khi con nhìn vào tự tánh của chính mình, con cũng có thể nghĩ đến người ấy hoặc nhớ đến sự từ ái của đức Milarepa. Rồi thì lòng sùng mộ và sự thực hành nhận biết ra tâm mình có thể kết hợp với nhau. Trong dòng truyền thừa Kagyu lòng sùng mộ được chú trọng đặc biệt. Nếu có lòng sùng mộ đối với đạo sư, con sẽ đạt giác ngộ ngay trong kiếp sống này. Có hai vị thầy là vị thầy bên ngoài và sự nhận biết ra tâm mình. Sự kết hợp giữa hai vị thầy này sẽ là vị thầy tốt nhất.



## KHAI THỊ SỐ 77

### **Bản chất của kẻ thù và kẻ gây chướng ngại**

*(Lời dạy của Garchen Rinpoche về câu nguyện 'Nhất là những kẻ thù đang thù ghét con')*

**M**ỗi khi tụng câu này, chúng ta phải quán chiếu bản chất của những người được gọi là kẻ thù hay kẻ gây chướng ngại, những chúng sinh hại người. Chúng ta phải hỏi rằng những người này từ đâu đến? Nếu chúng ta không tạo ác nghiệp trong các đời kiếp trước đây

thì chẳng bao giờ chúng ta lại phải chịu quả báo hiện tại là bị người khác hãm hại.

Nếu chúng ta nhận biết được điều này, nếu chúng ta hiểu được rằng chúng ta đang mang một món nợ về nghiệp đối với những người này thì thay vì ghét bỏ họ, chúng ta có thể nhận ra rằng họ lại còn tử tế hơn cả chính cha mẹ chúng ta [bởi vì họ đang tạo cơ hội cho chúng ta tịnh hóa ác nghiệp và thực hành nhẫn nhục]. Chúng ta có thể trưởng dưỡng sự sẵn lòng hiến dâng cho họ thân xác của chính mình, dâng hiến sự sống của chính mình cho những người đang tạo cơ hội cho chúng ta tịnh hóa nghiệp chướng và vô minh ấy. Do đó, khi chúng ta tụng câu nguyện này, chúng ta phải rất nỗ lực để nhận biết những người mà chúng ta thường xem là kẻ thù là bậc cha mẹ từ ái của mình. Những người đang hại mình không những thực sự tử tế trong hiện tại mà sẽ còn tử tế trong tương lai và đặc biệt vào lúc mà chúng ta lìa đời. Nếu chúng ta có thói quen xem chúng sinh là kẻ thù, nếu chúng ta có thói quen nghĩ rằng những người đang hại mình là kẻ thù thì trong tương lai và nhất là khi lìa đời, tất cả các hiện tượng khởi sinh trong tâm mình sẽ bị xem như kẻ thù.

Chính Đức Phật đã dạy chúng ta rằng kẻ thù đích thực chính là sân hận mà cách đối trị là sự thực hành nhẫn nhục. Vì thế, khi chúng ta tụng như vậy, chúng ta khởi phát tâm nhẫn nhục và cuối cùng sẽ khởi được lòng từ ái và Bồ đề tâm cho họ. Đây là nền tảng để thực hành nhẫn nhục và chứng ngộ Đại thủ ấn.



## KHAI THỊ SỐ 78

### Sự khác biệt giữa tín tâm (Tepa) và lòng sùng mộ (Mogu)

**T**epa thực ra chính là tình yêu thương – yêu thầy, thích thầy và tin tưởng thầy, ... Đây là trải nghiệm của Tepa. Mogu là khi thấy các thiện đức tuyệt vời của thầy, con khởi tâm sùng kính thầy con nhiều cho đến nỗi mà con không quên bất cứ điều gì mà thầy con đã dạy cho con. Khi con có nhiều tín tâm, tình yêu thương và sự

sùng kính đối với thầy của con đến như vậy thì lúc nào con cũng sẽ nhớ lời của người, *Tepa* và *Mogu* trông có vẻ giống nhau nhưng chúng lại khác biệt nhau.

Trước hết, chúng ta có *Tepa* và nhờ có *Tepa* chúng ta mới phát khởi được *Mogu*. Chúng ta có *Tepa* - Tín tâm, sự tin cậy và lòng sùng kính - đối với tất cả các vị thầy. Tuy nhiên, chúng ta chỉ có *Mogu* đối với một vài vị thầy mà thôi. Nói chung, *Tepa* có nghĩa là thích một người nào đó nhưng [trong trường hợp này] *Tepa* lại mang một ý nghĩa phong phú hơn rất nhiều. Con thích một người nào đó vì người đó không tầm thường. Người đó có nhiều năng lực gia trì; Người đó có một cái gì đó thánh thiện và thiêng liêng. Khi con bị chi phối bởi một xúc cảm như vậy đối với một người siêu phàm với mức độ mãnh liệt cho đến nổi tóc tai của con dựng đứng cả lên thì lúc đó con đã khởi sinh *Tepa*. Có một sự kết nối tâm với vị bổn sư của mình và *Tepa*, vốn đã khởi phát trước đây, đã biến thành *Mogu*. Nước mắt con sẽ ứa ra. Đây không phải là loại *Tepa* của những ngày đầu [mới tu] mà là tâm hòa với tâm.

[Dịch bởi Tashi Jamyangling]



## KHAI THỊ SỐ 79

### **Bồ đề tâm - nền tảng giáo huấn của Đức Phật**

**Đ**ức Phật đã dạy tám mươi bốn ngàn Pháp môn khác nhau nhưng nếu chúng ta đi tìm bản chất của những giáo lý này thì chúng ta sẽ thấy rằng nền tảng của tất cả các giáo huấn đó là tâm cầu Giác ngộ hay Bồ đề tâm. Bồ đề tâm là nguyên nhân dẫn đến mọi hạnh phúc của chúng ta. Đó là tình yêu thương và lòng bi mẫn. Cho dù bất kỳ ai có thuyết pháp, thì vào lúc khởi đầu, nếu người ấy có được



động cơ đúng đắn, có được tâm cầu giác ngộ bao la thì đây là điều quan trọng nhất. Sau đó, chúng ta thực hành phương tiện thiện xảo quảng đại và rời đi đến ý nghĩa tối hậu của Kim cang thừa. Trước tiên, chúng ta phải phát khởi Bồ đề tâm; chúng ta phải thực hành Bồ đề tâm chân chính. Cuối cùng, chúng ta phải hồi hướng mọi công đức [mà chúng ta tạo được qua việc trưởng dưỡng] Bồ đề vì lợi lạc của toàn bộ chúng sinh. Đây chính là điểm mấu chốt mà thầy muốn nêu ra: Chúng ta cần trưởng dưỡng tình yêu thương và lòng bi mẫn.

Do đó, mỗi khi chúng ta giảng Pháp, lắng nghe giáo pháp hay thiền định và thực hành Pháp - trước hết nói về việc giảng Pháp thì đầu tiên vị thầy giảng Pháp phải có được ý định mang lại lợi lạc cho tất cả các chúng sinh - mẹ hiền, vốn vô lượng như hư không. Vị thầy phải có ước nguyện cho mọi chúng sinh được hạnh phúc và thoát khổ và phải giảng Pháp với duy nhất ý định này mà thôi. Nếu thiếu ý định này, nếu vị thầy chỉ giảng Pháp vì động cơ tự tôn thì giáo pháp mà vị thầy thuyết giảng sẽ chẳng có lợi ích gì.

Còn người nghe Pháp phải xem xét lại động cơ của chính mình. Phải nhắm đến lợi ích của toàn bộ chúng sinh, mong muốn cho họ thoát khổ và có được hạnh phúc. Nếu chúng ta chỉ mong cầu cho hạnh phúc của chính mình, nếu chúng ta nghe pháp với một thái độ chấp ngã, nếu chúng ta không thể xa lìa sự chấp ngã thì chúng ta sẽ chẳng có được hạnh phúc mà mình đang mong cầu.

## NHỮNG LỜI KHAI THỊ TỪ BẬC TÔN QUÝ

Do đó, chúng ta phải có động cơ mang lại lợi lạc cho toàn bộ chúng sinh. Chúng ta phải coi trọng kẻ thù và những kẻ gây chướng ngại cho mình, trưởng dưỡng lòng bi mẫn và Bồ đề tâm đối với họ ngay lúc đầu. Rồi khi chúng ta thiền định và quán tưởng Bốn tôn hay khi tụng chú, chúng ta thực hành mà không xa lìa Bồ đề tâm. Nếu chúng ta không xa lìa Bồ đề tâm khi tu tập pháp Bốn tôn thì chúng ta sẽ thành tựu được Bốn tôn thực thụ.



## KHAI THỊ SỐ 80

### Hồi hương

**K**hi chúng ta phát khởi Bồ đề tâm tương đối, nếu chúng ta có được lòng đại bi đối với một chúng sinh duy nhất thì chúng ta phải hồi hương công đức đó bằng cách nghĩ rằng ‘*Nguyện cho con có được lòng bi mẫn như vậy đối với toàn bộ chúng sinh, chẳng phân biệt ai cả.*’ Nếu chúng ta hồi hương và ước nguyện như vậy mà không hoài nghi thì kết quả sẽ được hình thành. Lòng bi mẫn của

chúng ta sẽ tăng trưởng và việc tăng trưởng lòng từ bi cũng sẽ xảy ra y như vậy khi chúng ta chia sẻ tất cả các công đức và các sự hồi hướng khác [cho toàn bộ chúng sinh]. Nếu chúng ta có được hạnh phúc thì vào ngay lúc đó, chúng ta cầu nguyện cho mọi chúng sinh, chẳng phân biệt ai, đều được hưởng hạnh phúc đó. Đặc biệt là khi chúng ta có một thể nghiệm sâu xa về bản tâm, khi chúng ta thoáng [thể nhập] ý nghĩa của Đại thủ ấn thì chúng ta không nên giữ công đức thiên định đó cho riêng bản thân mình. Mà chúng ta phải hồi hướng trọn vẹn công đức ấy đi vì lợi lạc của toàn bộ chúng sinh bằng cách ước nguyện rằng họ cũng thoáng thấy được bản tâm của họ.

Mỗi khi chúng ta thiên định về ý nghĩa thâm sâu của Đại thủ ấn, tỉnh thoả, chúng ta sẽ thoáng thấy bản tâm thật là rõ rệt. Từ trải nghiệm này, chúng ta có thể nghĩ rằng '*Giờ thì mình đã thấy, giờ thì mình thật sự đã có, mình chẳng còn bất kỳ chút nghi ngại về một thoáng Đại thủ ấn này.*' Đây là chỗ vô cùng dễ dàng dẫn đến lỗi lầm nếu chúng ta có tư tưởng như thế. Khi chúng ta có khái niệm cho rằng tri kiến CỦA MÌNH là tri kiến cao tột thì đây là chỗ sẽ khiến chúng ta tụt hậu sau này, từ chỗ đó mà chúng ta có thể phạm sai lầm. Chúng ta phải giữ gìn không để bị vướng mắc vào tri kiến này.



## KHAI THỊ SỐ 81

### Phật pháp - viên ngọc như ý

**T**hực hành và nghe Pháp mang lại những lợi ích vô cùng to lớn. Con không nên chán nản vì sự chậm tiến trên đường tu bởi vì có nhiều bức màn vô minh đang che chướng. Cũng như lớp tuyết dày phải cần có nhiều thời gian để tan chảy, những người bị vô minh che phủ dày đặc sẽ cảm thấy mình tiến triển chậm chạp. Do đó, đừng nên nản chí.

Đức Phật đã dạy rằng trong chân tâm có hạt giống giác ngộ. Tất cả mọi chúng sinh, kể cả loài côn trùng nhỏ bé nhất, đều

giống nhau về phương diện này. Nhưng côn trùng phải chịu nhiều khổ đau hơn do phải trả ác nghiệp. Có nhiều phương pháp đặc biệt để cứu độ các loài chúng sinh, như cứu côn trùng chẳng hạn, bằng cách tụng chú hay dùng pháp dược giúp chúng thoát khổ. Tuy rằng chân tâm mang hạt giống giác ngộ, chúng ta vẫn phải chịu nhiều khổ đau. Các bậc giác ngộ như Đức Phật Thích Ca đã xa lìa khổ não. Phẩm tánh của Đức Phật bao la bát ngát như hư không hay đại dương vậy. Chúng ta bị che chướng như bầu trời mù mịt mây đen còn các bậc giác ngộ đều không bị che chướng, cứ như hư không. Phạm phu thì có nhiều nhưng bậc giác ngộ lại chẳng có bao nhiêu. Các bậc giác ngộ là những vị đã chứng ngộ được sự bình đẳng giữa luân hồi và Niết bàn. Các ngài đã chứng ngộ được sự bất khả phân giữa hiện tượng và tánh Không. Nhưng phạm phu lại chưa thấu biết được điều này. Một khi họ hiểu được lý vô thường và hiểu rằng chẳng tìm đâu ra được tâm [như nắm bắt một vật thể], thì họ sẽ không còn bám luyến vào các hiện tượng. Nếu họ không còn bám luyến, họ sẽ được giải thoát khỏi luân hồi.

Thật ra thì tâm nền tảng [bản thể tâm] của phạm phu và chư Phật đều giống nhau. Nó cũng giống như nước được pha với nhiều loại màu khác nhau. Bất kể có màu gì, đó cũng là nước. Tương tự vậy, tâm của phạm phu và tâm của chư Phật là giống nhau. Nhưng bởi lúc nào chúng ta cũng tìm kiếm hạnh phúc trên cõi đời này và tìm cách thoát khổ nên chúng ta bị cảm xúc phiền não trói buộc. Đó là sự khác nhau giữa phạm phu và chư Phật. Vọng tâm của phạm phu coi hư là thật. Cũng giống như

một người bị bệnh hoàng đản thấy vỏ sò màu trắng thành màu vàng. Vọng tâm xem hiện tượng là thực có, chắc thật và thường còn. Mặc dù hình tướng không có tự tánh nhưng vọng tâm bám luyến vào hình tướng cho rằng hình tướng có tự tánh.

Có nhiều hạng người khác nhau. Có một số người đã thực hành Pháp trong các đời kiếp trước. Khi họ nghe giảng Pháp, họ lập tức phát khởi tín tâm vì không bị nhiều vô minh che chướng. Một số người khác không có được tín tâm như vậy bởi vì bị quá nhiều vô minh che chướng.

Một số nhà khoa học rất tài giỏi nhưng họ lại không thấy được bản tâm. Chỉ có những bậc giác ngộ, như Phật Thích Ca Mâu Ni, mới thực sự thấy được bản tâm.

Có nhiều loại châu báu trên cõi đời này nhưng chỉ có Phật pháp là Viên Ngọc Như Ý vì nó có thể bứng rễ khổ đau. Đó là lý do vì sao Phật pháp lại được xem là viên ngọc vô nhị. Ba đối tượng quy y là Phật, Pháp và Tăng. Chư Phật ngày xưa cũng giống chúng ta nhưng nhờ việc tu tập đã trở thành nơi nương tựa cho mọi chúng sinh và chỉ ra con đường đi đến giác ngộ. Tinh túy của mọi phương pháp tu tập đạt giác ngộ là Bồ đề tâm tương đối và viên mãn. Quy y Phật bao gồm các bậc giác ngộ [trong ba thời]quá khứ, hiện tại và tương lai. Giáo huấn của các ngài là Phật pháp. Và những người nghe và thực hành Pháp là Tăng đoàn. Chư tăng muốn đạt giác ngộ phải chứng ngộ được bản tâm. Đạo sư tượng trưng cho cả ba đối tượng quy y bởi vì tâm đạo sư là Phật, giáo huấn của đạo sư là Pháp và hình tướng của đạo sư là tăng.



## KHAI THỊ SỐ 82

### Ý niệm và bản tâm

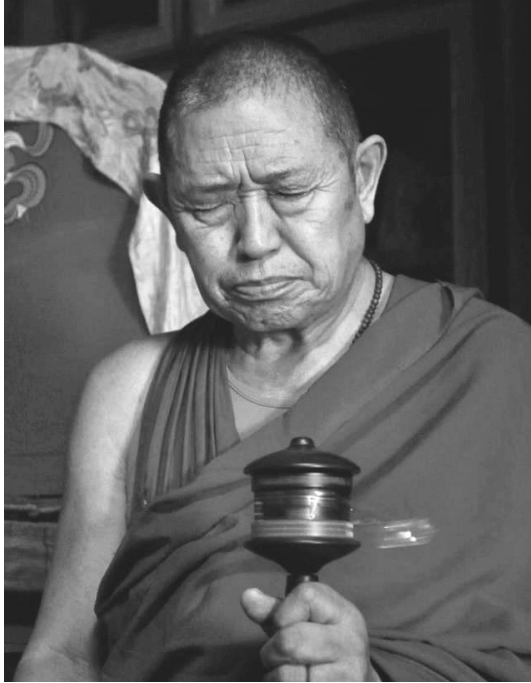
**N**ếu con hiểu được lời giảng chân thật của Đức Phật thì khổ đau của con sẽ bị loại bỏ bởi vì qua việc nghe Pháp, con sẽ hiểu được các chân lý về vô thường và khổ đau. Với sự hiểu biết này, một bà mẹ sẽ thấy đứa con của mình là vô thường và cuối cùng nó sẽ phải từ giã cõi đời. Nhưng nếu bà mẹ lại nghĩ rằng đứa con của mình sẽ hiện hữu mãi mãi thì khi đứa con chết đi, bà mẹ sẽ đau khổ cùng cực. Lý do khiến chúng ta không thể hiểu được tâm của mình là vì có quá nhiều tầng vô minh che



chương. Khi sinh ra đứa con, sự bám luyến và vô minh cũng đồng thời sinh ra trên tâm thức của bà mẹ.

Con phải nhìn vào bản chất của vô minh và loại bỏ nó đi, cho dù đó là tham, sân hay si. Hiểu được vô minh phát triển như thế nào là điều rất quan trọng. Nếu con không hiểu được điều này, con sẽ không thể loại bỏ nó đi. Thầy đã cho một ví dụ tương tự về đứa con và bà mẹ. Bà mẹ thích đứa con là một tầng [tâm thức]. Bà mẹ thấy đứa con mình xinh đẹp là tầng thứ hai. Bà mẹ thấy đứa con của mình thông minh là tầng thứ ba. Điều này cũng giống như bị dây thừng trói buộc. Nếu đứa trẻ chết do vô thường, bà mẹ sẽ rất đau khổ. Nếu con biết được vô minh phát triển như thế nào, con sẽ có thể nhìn lập tức vào bản chất của vô minh khi nó khởi sinh. Tâm thức giống như đá, bị đóng băng bởi sự giá lạnh của các cảm xúc phiền não. Để làm nó tan chảy, ta cần ánh nắng mặt trời, vốn là sự trưởng dưỡng Bồ đề tâm. Bình thường khi bị kẻ thù hãm hại, con sẽ cảm thấy giận dữ. Điều này giống như giá lạnh biến nước thành băng. Trong một hoàn cảnh như vậy, thực hành chánh niệm và trưởng dưỡng Bồ đề tâm là điều quan trọng.

Nếu con phân biệt được [sự khác biệt] giữa các ý niệm và bản tâm thì con sẽ đạt giác ngộ ngay trong giây phút đó. Nếu con thấy được bản tâm và duy trì được sự tỉnh giác ấy thì con sẽ đạt giác ngộ. Nhưng khi ý nghĩ khởi sinh và con không nhận biết được bản chất của chúng thì con sẽ trở thành phàm phu. Như vậy, phàm phu và bậc giác ngộ chỉ cách xa nhau một khoảnh khắc thời gian. Do đó, trước tiên, con phải hiểu được bản tâm của con.



## KHAI THỊ SỐ 83

### Tu tập dựa vào lòng sùng mộ đạo sư

**T**hực hành việc nhận biết bản tâm sẽ làm suy yếu các cảm xúc phiền não, tăng trưởng lòng bi mẫn và lòng sùng kính [của con] đối với đạo sư và dẫn dắt con để con có thể thấy được tự tánh của chính tâm mình. Sự tinh tấn trong tu tập phụ thuộc vào lòng quy ngưỡng [hay sùng mộ] của con. Với lòng sùng kính mãnh liệt, con sẽ tinh tấn bội phần. Nếu con xem thầy mình là bậc giác ngộ thì con sẽ

nhận được lực gia trì của một bậc giác ngộ. Nếu con xem thầy mình là một người bình thường thì con sẽ nhận được lực gia trì của một người bình thường. Nếu thầy mình phạm ác nghiệp nhưng con lại chỉ xem người như một bậc giác ngộ thì [qua đó] con lại có thể nhận được lực gia trì chứ chẳng gì khác.

Tâm vị thầy và tâm các bậc giác ngộ kết nối với nhau ngay cả khi vị thầy chưa hoàn toàn giác ngộ. Điều này cũng giống như điện và dây điện vậy. Khi đã nối dây thì sẽ có ánh sáng. Thầy và trò cũng kết nối như vậy. Do đó, trưởng dưỡng lòng sùng kính đối với thầy của mình là điều quan trọng. Biến sự thực hành thành một thói quen cũng là điều quan trọng. Lúc nào con cũng phải lấy các cảm xúc làm đối tượng thực hành. Con sẽ phải đi qua một giai đoạn phát triển, bắt đầu từ việc quan sát các cảm xúc nhỏ bé khi đang thư giãn đến việc quan sát các cảm xúc mạnh mẽ hơn. Nếu con thành công, khả năng nhận biết bản tâm của con sẽ giống như một ngọn lửa phừng phừng và các cảm xúc sẽ giống như cỏ khô, vốn chỉ là thứ làm mồi cho lửa. Đức Naropa đã dạy rằng, *'nếu con dày công tu tập thì con sẽ không bám luyến hình tướng. Điều tốt hay xấu sẽ vẫn xảy ra nhưng nó sẽ lướt qua.'*

Vô minh không có hình tướng để con có thể nhìn thấy. Tuy nhiên, có vô số các tầng vô minh. Chúng sẽ bị loại bỏ bằng niềm tin vào luật nhân quả, bằng sự tu tập và sự quy ngưỡng đối với Bốn sư của mình. Các yếu tố này sẽ phá bỏ vô minh cho dù nó có dày đặc đến đâu đi chăng nữa. Vô minh sẽ dần biến mất và bản tâm, vốn giống như một viên

## NHỮNG LỜI KHAI THỊ TỪ BẠC TÔN QUÝ

kim cương tinh khiết, sẽ bừng sáng lên. Sau đó, sẽ chẳng cần dụng công để nhìn thấy bản tâm. Nó sẽ tỏa sáng một cách tự nhiên. Đọc tiểu sử của đức Milarepa sẽ làm giảm thiểu vô minh, và thực hành pháp tu Quán Thế Âm hay tụng chú của Bốn sự của ta cũng sẽ làm giảm thiểu vô minh.



## KHAI THỊ SỐ 84

### Thực hành Bồ đề tâm tương đối và viên mãn

**C**ho đến lúc này, cuộc đời chúng ta cũng giống như đang xem một cuốn phim, vốn làm vô minh tăng thêm. Còn thực hành pháp tu Quán Thế Âm cũng giống đang xem một cuốn phim, vốn làm giảm thiểu vô minh. Khi vô minh đã tan biến thì giác ngộ sẽ đến. Cho đến lúc này, chúng ta vẫn chưa thực hành chánh niệm. Không có chánh niệm là nền tảng của vô minh và nhận thức của chúng ta đã biến thành vọng niệm bởi vì như thế đấy. Nay là

lúc cần phải tỉnh thức với các ý nghĩ của mình, [cần nhận biết xem chúng] khởi sinh ra sao để giảm thiểu các cảm xúc phiền não. Như thế, chánh niệm sẽ giống như một ngọn lửa mạnh mẽ.

Ngay cả khi đã được thọ nhận pháp tu này rồi, nhưng do các tập khí trong quá khứ mà con vẫn sẽ chưa thể loại bỏ cảm xúc của mình. Để làm được điều này, con phải nỗ lực thực hành nhiều hơn. Nhưng trong việc trưởng dưỡng Bồ đề tâm viên mãn, con sẽ không thể dụng công [dựa vào sự cố gắng], trừ phi con củng cố lòng quy ngưỡng sâu dày. Khi quán sát tâm, tâm phải được duy trì ở trạng thái tự nhiên. Con không thể [nhận ra bản tâm] bằng sự dụng công được. Tuy nhiên, khi thực hành Bồ đề tâm tương đối thì con có thể dụng công bằng cách phát khởi lòng bi mẫn. Từ giờ trở đi, con phải xác quyết rằng tự tánh là giác ngộ. Để cho bản tánh này hiển lộ, con phải nỗ lực thực hành Bồ đề tâm tương đối. Đây cũng giống như liều thuốc chữa trị vô minh. Cũng giống như hơi nóng làm tan chảy băng giá vô minh vậy.

Đức Jigten Sumgon vĩ đại, giống như Đức Phật đã dạy rằng, phương pháp duy nhất để thấu hiểu Bồ đề tâm viên mãn là qua sự thực hành Bồ đề tâm tương đối. Con hãy bắt đầu với người mà con yêu thương nhiều nhất rồi phát triển tình yêu thương này đến bạn bè, đến những người xa lạ, kế tiếp là đến kẻ thù và cuối cùng là mọi chúng sinh. Nếu con thực hành Bồ đề tâm tương đối, con sẽ vượt thoát được khổ đau của thân trung ấm bởi vì khi con thực hành Bồ đề tâm tương đối, mọi chúng sinh đều trở nên giống mẹ mình và con sẽ chẳng phải hứng chịu chút cảm xúc phiền não nào. Như thế, con sẽ không

phải sợ hãi trạng thái thân trung ấm. Con sẽ xem mọi chúng sinh trong thân trung ấm như mẹ của mình.

Nếu thay vì thực hành lòng bi mẫn, con lại khởi tâm sân hận thì điều này sẽ kéo con xuống địa ngục. Khi con sân hận, con sẽ chẳng bao giờ có hạnh phúc. Nó sẽ ảnh hưởng đến các giấc mơ của con và con sẽ gặp những cơn ác mộng. Nếu con khởi tâm sân hận trong thân trung ấm, con cũng sẽ có những trải nghiệm xấu. Khi thầy còn trẻ, thầy rất là cộc tính và thầy đã có những giấc mơ kinh khủng. Bốn sư của thầy đã dạy về lòng bi mẫn và thầy không còn có những giấc mơ kinh khủng đó nữa. Nếu con thực hành hạnh buông xả thì việc duy trì nó trong trạng thái trung ấm sẽ dễ dàng hơn. Nếu bấy giờ con tỉnh thức và không bám luyến thì khi con gặp cha mẹ tương lai trong thân trung ấm, con sẽ không quyến luyến họ và sẽ không tái sinh trở lại trong cõi đời này. Tâm thức cũng giống như một giòng nước không ngừng chuyển động. Nó sẽ không ở lại trong cái tách mà sẽ chảy về nơi mà nó sẽ đến. Nếu con không tu tập nghiêm chỉnh thì tâm thức của con sẽ tuôn chảy đi mất. Khi cái ly thân xác đã vỡ thì nó sẽ chảy về nơi nó sẽ đến, cũng giống như nước sẽ rót xuống nơi mà nó bị tràn ra.

Thầy đã dạy nhiều điều nhưng chỉ có hai điểm chính thôi. Thứ nhất là con phải xem mọi chúng sinh là người thân của mình. Điều này mang lại lợi ích vô lượng, giống như viên ngọc như ý vậy. Đây là cách thực hành Bồ đề tâm tương đối. Điểm thứ hai là Bồ đề tâm viên mãn. Con phải tỉnh giác về bản tâm, cho dù bao nhiêu ý nghĩ có khởi lên đi chẳng nữa. Con không nên để mình bị phóng tâm mà phải giữ chánh niệm.



## KHAI THỊ SỐ 85

### Thực hành cúng dường để buông bỏ chấp ngã

**N**hững người thực sự muốn chứng ngộ ý nghĩa của Đại Thủ Ấn cần phải biết rằng hằng ngày, các ý nghĩ chấp ngã thường xuyên khởi lên trong tâm – [đây là] những ý nghĩ bị tác động bởi sự chấp ngã. Ngay cả khi uống nước, chúng ta nghĩ ‘Ồ, nước uống này là của ta.’ Đây là nước ‘của ta’ được chứa đựng trong ly nước ‘của ta’ và ‘ta’ đang uống nước. Điều này thường xuyên củng cố thói



quen [chấp ngã] này. Hậu quả là sự chấp ngã của chúng ta trở nên to lớn giống như một ngọn núi.

Nếu chúng ta tạo ra một thói quen tích cực là cúng dường tất cả các thú vui trong ngày của mình lên các bậc giác ngộ thì cứ mỗi lần cúng dường là một hạt cát của cái núi chấp ngã sẽ bị loại bỏ. Nếu chúng ta liên tục làm đi, làm lại việc này thì sẽ có một ngày núi kia sẽ được san bằng. Mặt khác, nếu chúng ta không cúng dường trong tâm, ý niệm về cái ngã sẽ tiếp tục phát triển. Do đó, thầy rất hy vọng rằng tất cả các con sẽ liên tục thực hành việc cúng dường suốt cả ngày. Đây là một giáo huấn riêng tư rất lớn mà thầy dành cho con.



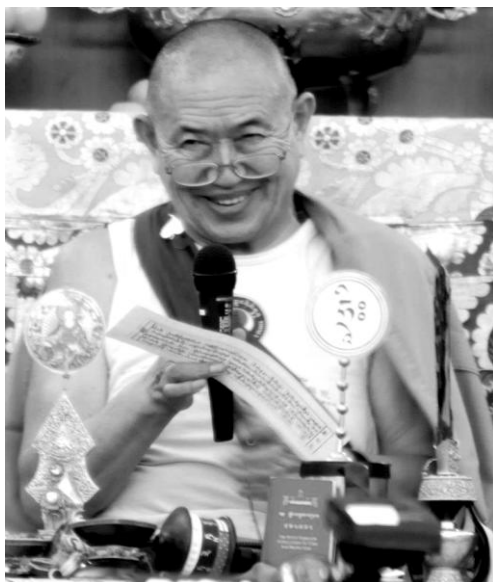
## KHAI THỊ SỐ 86

**Tâm Đạo sư, tâm Bốn tôn  
và tâm đệ tử là một**

**K**hi con nhận ra rằng tâm con và tâm đạo sư của con là một thì con đã có lòng quy ngưỡng tự nhiên không gán đặt. Trước hết, chúng ta phát khởi lòng quy ngưỡng bằng cách nghĩ về các thiện hạnh của đạo sư, thậm chí cho đến khi ràn rụa nước mắt. Tuy nhiên, chúng ta không bám luyến vào ý nghĩ này mà phải an trú trong trạng

thái như nhiên. Trong Đại thủ ấn, tâm của chúng ta, tâm của đạo sư và tâm của Phật là một.

Tâm của Bốn tôn và tâm của đạo sư không xa lìa nhau. Khi con thực hành pháp tu Bốn tôn và tụng chú, con không nên nghĩ về các phẩm tánh nào khác. Tinh túy của Bốn tôn [là] Bồ đề tâm, [và tinh túy ấy] chính là là đạo sư. Tâm là lama [đạo sư], thân là Bốn tôn và công phu trì chú là Thiên nữ.



## KHAI THỊ SỐ 87

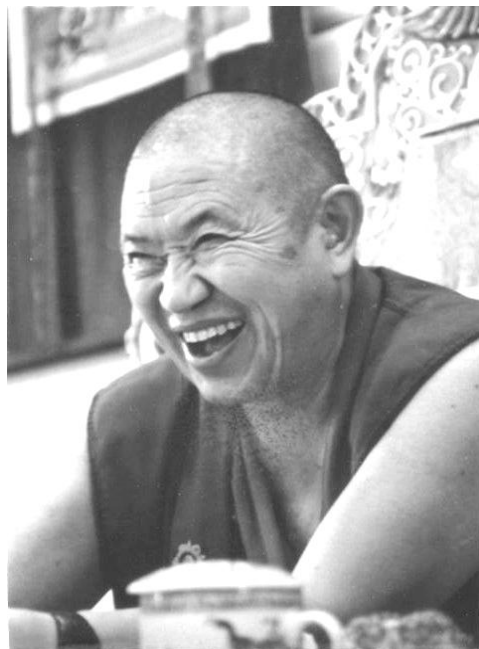
### Thực hành ba mươi bảy pháp tu của Bồ tát

**C**ho dù con sống trong gia đình, hay đang làm việc hay nhập thất thì con phải thực hành Ba mươi bảy pháp tu Bồ tát. Nếu con duy trì được sự tỉnh giác trong các hoạt động thể tục thì các hoạt động này sẽ biến thành sự thực hành sáu Ba La Mật. Hãy đừng rời xa lòng bi mẫn và đặc biệt là hãy thực hành hạnh nhẫn nhục. Nếu con làm

được điều này thì không cần phải tu khổ hạnh. Trong thời buổi ngày nay, chúng ta không thể chịu nổi các gian nan mà đức Milarepa đã phải trải qua, tuy nhiên chúng ta vẫn có thể luyện tâm. Nếu con thực hành một cách tinh tấn thì con sẽ đạt giác ngộ trong thân trung ấm thứ nhất, thứ hai, thứ ba hoặc sau vòng vài kiếp.

Trưởng dưỡng ý nguyện giúp đỡ những người khác là điều quan trọng nhất. Nếu không phát khởi được tâm vị tha thì ngay cả việc nhập thất dài ngày cũng sẽ không mang lại nhiều lợi ích. Ngược lại, nếu con trưởng dưỡng tâm vị tha và thực hành nhẫn nhục thì ngay cả việc tham gia các hoạt động thể tục cũng sẽ trở thành là tu tập.

Đức Longchen Rabjam đã dạy rằng, *'Khi các ý nghĩ an trú trong trạng thái như nhiên thì chẳng cần từ bỏ luân hồi.'* Khi các cảm xúc và ý nghĩ [tiêu cực] đã bị chế ngự thì chẳng cần từ bỏ cõi thế tục. Khi nguyên nhân [dẫn đến] giác ngộ được vun bồi thì sẽ đạt được giác ngộ, ngay cả khi chúng ta không cách ly thân mình khỏi cõi thế tục.



## KHAI THỊ SỐ 88

### Trưởng dưỡng tình yêu thương và lòng bi mẫn

**M**ặc dù phẩm chất của lòng bi mẫn vô điều kiện vốn hiện hữu trong tự tánh tâm của chúng ta, nhưng tạm thời Phật tánh [của chúng ta] đang giống như một khối băng đông đặc. Bản tánh của tâm lúc nào cũng giống như nước sạch trong; nước ấy đã chẳng biến thành băng đá mà cũng chẳng trở nên biến chất. Tuy nhiên, do sự chấp ngã, vốn giống như thời tiết giá lạnh, nó đã [tạm thời]

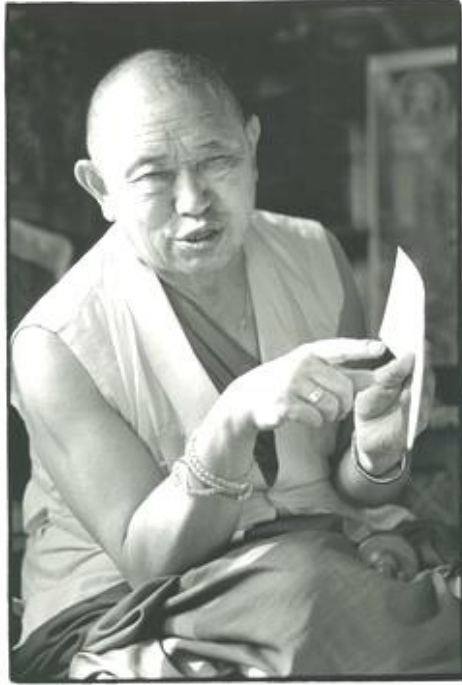
đông cứng lại thành băng. Bản tánh của băng là nước nhưng muốn biến thành nước thì băng phải tan chảy ra. Chúng ta làm tan chảy khối băng chấp ngã bằng cách trưởng dưỡng hơi ấm bi mẫn. Khi băng đã tan chảy và trở thành dòng nước lưu chuyển thì chúng ta đã chứng ngộ được bản tánh đích thực của nước. Đại dương Pháp thân bao la, nơi ấy tất cả chư Phật thuần là một. Chúng ta đều có tâm yêu thương, nhưng sự chấp ngã đã biến nó thành sự bám luyến. Chúng ta yêu thích hoặc quyến luyến những kẻ làm chúng ta hài lòng. Chúng ta trải lòng bi mẫn ra cho họ vì chúng ta thương yêu họ. Nhưng bởi vì chúng ta lại bám vào một cái ngã nên tình yêu thương này không bao quát và bị thiên lệch theo ý của cái ngã. Tuy nhiên, [khởi đầu] chúng ta có thể sử dụng tình yêu thương thiên lệch này và [sau đó] ta coi mọi chúng sinh là mẹ hiền của chúng ta. [Vậy thì] tình yêu thương này sẽ cảm nhận như thế nào khi sự giới hạn do thiên kiến [trước đây] tạo ra [bây giờ] đã sụp đổ? Điều sau đây sẽ rất là tự nhiên. Mọi người đều giống nhau; sẽ có một lòng bi mẫn dành cho mọi chúng sinh, ngay cả khi họ không nằm trong tầm nhìn của con. Một khi con đã thực hành thuần thực, con sẽ không cần phải gắng sức. Nhưng nếu chúng ta để cho cái ngã làm gián đoạn tình yêu thương, nếu chúng ta đổ kỵ và khởi tâm sân hận thì tâm sẽ trở nên hẹp hòi trở lại. Nếu con thực sự yêu thương một người nào đó thì cho dù người đó có khó chịu đến đâu đi chăng nữa thì con cũng sẽ vẫn yêu thương người đó và do đó, sẽ tha thứ cho những tâm trạng nhất thời của người đó. Khi con yêu thương

## NHỮNG LỜI KHAI THỊ TỪ BẠC TÔN QUÝ

những người khác thì tâm con sẽ trở nên rất thư giãn và hạnh phúc. Khi con nổi giận, tâm con sẽ không được hạnh phúc và sẽ hẹp hòi như một khối băng.

Bản chất đích thực của tình yêu thương là hạnh phúc. Bản chất đích thực của tình yêu thương là như vậy đó. Bản chất đích thực của những cảm xúc chấp ngã là khổ đau.





## KHAI THỊ SỐ 89

### Hạnh nhẫn nhục

**K**hi con mất kiên nhẫn thì con cần phải nhận biết điều này và sám hối. Mỗi lần như vậy, con phải phát nguyện là lần sau con sẽ hành xử tốt hơn, rằng con sẽ không đánh mất kiên nhẫn nữa. Rồi lần sau, có thể con sẽ lại mất kiên nhẫn nữa và cuối cùng con sẽ lại mất kiên nhẫn nữa. Vấn đề là tu tập sao cho thuần thực. Con sẽ không thể nào thoát khỏi tình trạng mất kiên nhẫn nếu chẳng tu tập

chút nào. Giáo huấn khẩu truyền là tu tập cho thuần thực và kham nhẫn. Nếu con kiên trì tu tập thì chắc chắn là việc tu tập của con sẽ tiến triển và cuối cùng, con sẽ không còn mất kiên nhẫn. Học cái nào cũng vậy. Lúc đầu, có thể sẽ có khó khăn nhưng nếu thực hành đi, thực hành lại thì khó sẽ biến thành dễ. Đây là một tiến trình đòi hỏi nhiều thời gian và con phải kiên trì ngay cả khi con thất bại lúc ban đầu. Cho dù có thất bại bao nhiêu lần đi chăng nữa, con vẫn phải đứng dậy và thực hành trở lại. Khi hạnh nhẫn nhục đã tăng trưởng, con có thể phát nguyện 'Mình sẽ không nổi giận cho dù người ta có khiêu khích mình đến đâu đi chăng nữa.' Đây là tinh túy của Bồ tát giới.

Nhưng hạnh nhẫn nhục không chỉ được áp dụng để chế ngự sân hận, nó còn phải được thực hành trên các cảm xúc khác. Khi tham luyến khởi lên, con không chịu khuất phục mà phải kiên định, khi lòng đố kỵ khởi lên, con phải kiên định... Nếu con kiên nhẫn được với tất cả các ý nghĩ và cảm xúc thì [một ngày kia] con sẽ không còn bị chúng chi phối. Nếu con mất kham nhẫn, con sẽ lại tiếp tục bị các cảm xúc này sai xử. Kiên trì nhẫn nhục là chánh niệm tỉnh giác.



## **KHAI THỊ SỐ 90**

### **Cư xử với người khó tính**

**Đ**ừng nên nghĩ về những chuyện như vậy. Bám chấp và nghĩ ngợi về điều này sẽ chẳng ích lợi gì. Con phải buông xả nó đi. Mọi pháp đều tuân theo luật nhân quả một cách tự nhiên; nghĩ ngợi nhiều cũng chẳng giải quyết được gì. Nếu người nhà của con đối xử tàn tệ với con trong kiếp sống này thì đó là quả báo của những ác nghiệp mà con đã tạo ra trong kiếp trước. Chúng ta chịu trách nhiệm về nghiệp quả của chính mình, chính chúng ta đã tạo ra

nhân cho tất cả các trải nghiệm của mình. Kẻ thù, kẻ gây chướng ngại, người thân độc ác... chỉ là duyên, chứ không phải là nhân. Hơn nữa, quá khứ đã đi qua rồi, nó không còn hiện hữu nữa, chúng ta không thể thay đổi được quá khứ, chúng ta phải buông xả nó đi, do đó, đừng nghĩ ngợi về quá khứ. Cái đang thực sự ở trong tay chúng ta - tương lai - là cái quan trọng hơn. Vì vậy, tốt hơn hết là con nên khởi tâm yêu thương và lòng bi mẫn để đảm bảo có được một tương lai hạnh phúc. Nếu con nghĩ về khuyết điểm của những người khác, con sẽ chỉ nổi giận và cảm thấy phẫn uất. Hãy nghĩ về các ưu điểm của họ và đừng nghĩ về những khuyết điểm của họ nữa thì tình yêu thương sẽ phát khởi. Nếu con không thể chấm dứt việc nghĩ ngợi, hãy nghĩ về Bồ tát Tara và tụng chú của ngài. Đức Phật đã dạy rằng *'Hãy hoàn toàn điều phục tâm của chính mình, đây là giáo huấn của Đức Phật.'* Đức Phật không nói rằng *'Hãy hoàn toàn điều phục tâm của người khác.'* Con phải tịnh hoá tâm của chính mình. Nếu con liên tục bám chấp vào các ý nghĩ bực bội và chán nản thì con sẽ tạo ra một tập khí và tập khí này sẽ hoá hiện trước mặt con trong thân trung ấm dưới hình thức một vọng niệm, vốn là sự phóng chiếu của chính tâm con, như một tiết mục trên tivi vậy. Đây là cái tạo ra địa ngục, vốn là sự phóng chiếu của tâm sân hận và sự phẫn uất. Hãy buông bỏ nó đi và nỗ lực trưởng dưỡng tình yêu thương. Điều duy nhất mà con phải bám giữ là tình yêu thương. Và rồi con sẽ không cảm thấy sợ hãi khi con lìa đời, con sẽ được tái sinh ở các cõi trên và dần dần đạt giác ngộ. Do đó, đừng lo đến các khuyết điểm của người khác mà hãy tịnh hoá lỗi lầm của chính mình.



## KHAI THỊ SỐ 91

### Trưởng dưỡng lòng bi mẫn

**N**ếu con muốn thực hành Giáo pháp thì điều quan trọng nhất là trưởng dưỡng lòng bi mẫn. Khi nào chúng ta có ý nghĩ '*Mình sẽ làm thế nào để mang lại lợi lạc cho người đó*' thì đó chính là thực hành Giáo pháp. Rồi sau đó, dù đi đến đâu, chúng ta cũng có thể tích tập được công đức, chúng ta cũng có thể tiếp tục trưởng dưỡng lòng bi mẫn. Phàm phu dành cả cuộc đời để cố gắng tích tụ tài sản, của cải và những thứ tương tự. Nhưng nếu chúng ta nhận

thức được rằng việc trưởng dưỡng lòng bi mẫn sẽ mang lại lợi lạc cho mình và người khác thì, thay vì nỗ lực đeo đuổi mục đích riêng trong kiếp sống này, chúng ta liên tục tìm cách tích tập một kho bi mẫn đầy chất ngất. Ngay cả khi chúng ta có thể phát khởi lòng bi mẫn cho một con sâu mà thôi, điều này cũng sẽ mang lại một kết quả vô cùng to lớn.

Mọi khổ đau của chúng sinh và toàn bộ lòng bi mẫn của chư Phật có mối liên hệ hỗ tương. Khi thầy đến thăm tháp Swayambhu ở Nepal, thầy nhớ một chỗ có đông người ăn xin tụ tập. Một lần, khi thầy đang đi nhiều tháp, thầy thấy một con chó mang một vết lở loét dính đầy giòi trên thân. Những người đi ngang qua và thấy nỗi khổ của nó đều phát khởi lòng đại bi. Người ta không thể nào cầm được lòng bi mẫn khi trông thấy con chó này. Thầy nghĩ ngay lập tức về câu chuyện ngài Vô Trước cũng gặp một con chó như vậy và đã phát khởi lòng đại bi.

Sau đó, thầy đã nhận ra rằng con chó đó thực ra là hoá thân của một vị Bồ tát; ngài xuất hiện ở chỗ đó để làm đối tượng cho người ta phát khởi lòng bi mẫn chân thực. Mỗi khi thầy nhớ đến con chó đó, thầy lại cảm thấy lòng bi mẫn trào dâng và thầy hình dung tất cả mọi người có mặt hôm đấy cũng đều cảm nhận như vậy. Chúng ta phải nghĩ rằng những người đang chịu đựng khổ đau thực ra rất từ ái đối với mình bởi vì họ mang cho mình một nền tảng để phát khởi lòng bi mẫn, để tăng trưởng lòng bi mẫn.



## KHAI THỊ SỐ 92

### Đời sống thể tục và đời sống tâm linh

**T**rên thế gian này có hai hệ thống sinh hoạt: hệ thống thể tục và hệ thống tâm linh. Mục đích cuối cùng của hai hệ thống này đều giống nhau. Ai cũng muốn có hạnh phúc, chẳng ai muốn khổ đau. Nếu con cầu mong được hạnh phúc, con phải hiểu được các nguyên nhân dẫn đến hạnh phúc. Trong đời sống thể tục chúng ta chạy theo các lạc thú bên ngoài nhưng chúng ta luôn luôn gặp khổ đau mà

chẳng có lựa chọn nào khác. Đó là vì chúng ta chỉ nhận biết được các nghiệp báo đã trở quả, chứ không nhận biết được các nguyên nhân.

Các tôn giáo trên thế giới được hình thành vì người ta nhận thức được rằng cần phải loại bỏ nguyên nhân, chứ không phải chỉ là kết quả của tất cả các khổ đau trên thế giới. Các hành giả tâm linh đi tìm các phương pháp để loại bỏ nguyên nhân khổ đau, vốn chỉ hiện hữu trong giòng tâm thức của chúng ta. Các hành giả Phật giáo thực hành việc loại bỏ này trên nền tảng hiểu biết về nghiệp bởi vì nếu chúng ta không chặn đứng được nguyên nhân, chúng ta sẽ không chặn đứng được kết quả. Ví dụ như có những người trên cõi đời này chẳng bao giờ biết khổ đau nhiều vì họ đã không tạo ra nguyên nhân khổ đau trong các đời kiếp trước. Một số người khác chẳng có lựa chọn nào khác ngoài việc hứng chịu khổ đau thường xuyên mặc dù họ đang cố gắng đi tìm hạnh phúc bởi vì họ đã không né tránh tạo ra các nguyên nhân gây khổ đau.

Sở hữu hai hệ thống này cũng giống như có được hai con mắt đang mở. Điều quan trọng là hiểu được rằng mục đích cuối cùng của hai hệ thống đều giống nhau vì cả hai đều muốn mang lại phúc lợi và hạnh phúc cho chúng sinh. Các tôn giáo khác nhau phát triển truyền thống riêng biệt của mình để mang lại sự an bình nội tại và hạnh phúc trong tâm. Do đó, nếu mọi người đều thực hành tốt tôn giáo mà họ đang theo thì mọi người sẽ được hưởng lợi.



Đức Phật đã ngộ ra rằng nguyên nhân dẫn đến phúc lạc và hạnh phúc cho mọi chúng sinh là tình yêu thương và lòng bi mẫn và ngài đã gọi đó là Bồ đề tâm trân quý. Bồ đề tâm là một trạng thái tâm thức hoàn toàn không ích kỷ, chỉ duy nhất và thường xuyên chăm lo cho hạnh phúc của người khác. Nếu chúng ta không ngăn chặn sự phát sinh của các nguyên nhân dẫn đến khổ đau thì chúng ta sẽ chẳng có cách nào tạo dựng được hạnh phúc.



## KHAI THỊ SỐ 93

### Cúng dường thân, khẩu, ý

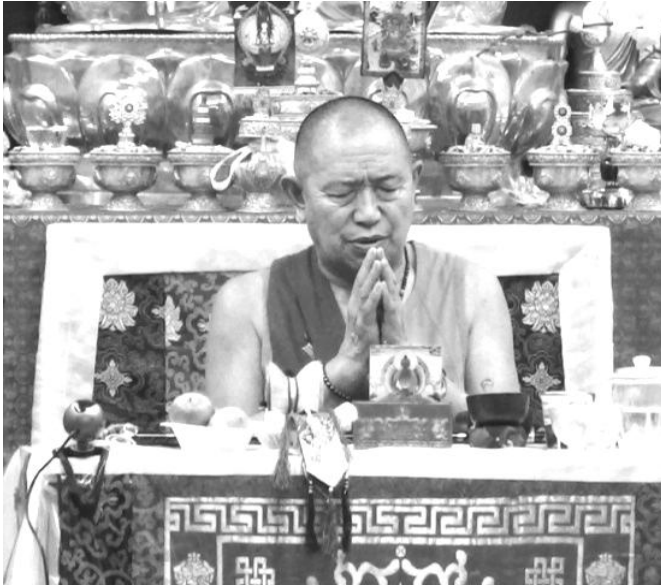
**V**iệc trì giữ giới luật liên quan đến việc thực hành bố thí. Là Phật tử, chúng ta đã thọ nhận nhiều giới luật khác nhau và mỗi khi chúng ta nỗ lực trì giữ giới luật là chúng ta đang cúng dường lên Tam bảo. Khi chúng ta từ bỏ việc sát sanh và thực hành hoạt động mang lại lợi lạc cho chúng sinh cũng đang đau khổ thì chúng ta cũng đang cúng dường cho Tam bảo.

Ngay cả khi chúng ta chỉ lễ lạy dù chỉ một cái lạy thì chúng ta cũng không được nghĩ rằng mình làm điều này vì lợi ích bản thân hoặc để huân tập công đức cho chính mình mà phải nghĩ rằng có vô số chúng sinh đang tiếp tục trôi lăn trong luân hồi do hậu quả của những ác nghiệp mà họ đã tạo ra. Họ không có tín tâm đối với Phật pháp và do đó, họ đang bị trói buộc và không có tự do. Vì những chúng sinh này mà mình thực hiện cái lạy này. Khi chúng ta lễ lạy với động cơ như vậy thì việc này cũng như là cúng dường thân.

Thứ nhì là việc cúng dường hoặc bố thí khẩu. Khi tụng chú, thậm chí chỉ một câu, chúng ta phải xác định rằng thực hành việc này là vì lợi ích của tất cả chúng sinh. Với mỗi biến chú OM MANI PADME HUNG mà chúng ta tụng chẳng hạn, một hoá thân của đức Quán Thế Âm sẽ hiển lộ vì lợi lạc của chúng sinh. Do đó, nếu chúng ta có tâm yêu thương và lòng bi mẫn khi chúng ta tụng chú, dù chỉ một câu, thì việc này trở thành cúng dường khẩu.

Cũng như vậy, khi chúng ta nói những lời có ích hoặc khích lệ người khác, hoặc qua lời nói của chính mình, chúng ta hòa giải những người đang xích mích, khi chúng ta hành thiện vì [lợi ích] của những người khác, thì những hành động này cũng là cúng dường khẩu.

Trong tất cả những loại cúng dường mà chúng ta có thể làm được thì cúng dường Bồ đề tâm là tối thượng.



## KHAI THỊ SỐ 94

### Đừng bao giờ đánh mất Bồ đề tâm

**K**hi con thọ nhận quán đảnh thì đó là vì Bồ đề tâm. Khi con thọ Pháp thì đó là vì Bồ đề tâm. Khi con thực hành Pháp thì đó là vì Bồ đề tâm.

Rốt cuộc, mọi thứ đều là vì Bồ đề tâm. Tinh tuý của việc thực hành là vì Bồ đề tâm. Khi con ngồi xuống để hành trì, cái mà con thực hành chính là Bồ đề tâm.

Nếu con thực sự là đệ tử của thầy thì con sẽ không sinh lòng thù hận hay giận dữ, ngay cả đối với kẻ nào đến giết chết thầy. Nếu con sinh lòng thù hận hay giận dữ thì thầy đã không làm tròn trách nhiệm làm thầy của con. Nếu nghiệp của kẻ ấy là sát sanh và nghiệp của thầy là phải chết thì hãy để cho việc đó là như thế, nhưng, là đệ tử của Garchen Rinpoche, con không được đánh mất Bồ đề tâm và phải tiếp tục mở rộng tình yêu thương và lòng bi mẫn đối với người ấy. Nếu có kẻ nào đó con từng chăm sóc, với lòng thương yêu như chăm sóc đứa con, cuối cùng kẻ ấy lại đối xử tàn tệ với con, hãm hại con, gây thương tích cho con, đánh đập con hay bạc đãi con thì cứ xem như không có chuyện gì xảy ra, con dứt khoát không được bỏ rơi Bồ đề tâm của mình! Thân con là cái mà con muốn xả bỏ khi lìa đời nhưng tình yêu thương bình đẳng trong dòng tâm thức là cái mà con phải bảo vệ và đem theo với mình muôn đời.



## KHAI THỊ SỐ 95

### Thực hành các pháp tu để tạo dựng hạnh phúc tối hậu

**N**gay cả khi chúng ta có thể nghiên cứu tất cả các giáo huấn và kinh sách khác nhau, chúng ta phải hiểu được tinh túy của đường tu. Đó chính là việc tạo dựng hạnh phúc. Hạnh phúc chân thực chỉ phát khởi từ bên trong tâm. Chúng ta có được hạnh phúc trong tâm như thế nào? Chúng ta có thể có được hạnh phúc này bằng tiền tài, của cải hay bè bạn? Tất cả các thứ này đều là yếu tố

bên ngoài và chẳng có thứ nào có thể mang lại sự an bình và hạnh phúc trong tâm. Chỉ có chính tâm mới có thể tạo ra được hạnh phúc đó.

Do đó, mọi người trên cõi đời này phải thực hành các pháp tu để tạo dựng hạnh phúc tối hậu. [Xuyên qua] sự hiểu biết về các con đường tu tập tâm linh và hiểu biết về sự vận hành của nhân quả mà chúng ta sẽ bắt đầu học cách chịu đựng các khổ đau mà chúng ta đang phải gánh chịu ngay trong hiện tại.

Cá nhân thầy không phải là một người có nhiều phẩm hạnh tuyệt hảo và cũng chẳng hề là một bậc đại sư đặc biệt. Nhưng thầy lại có được cái hạnh thấu hiểu được bản chất của khổ đau và đã trưởng dưỡng được sức chịu đựng để khắc phục khổ đau.



## KHAI THỊ SỐ 96

### Ý nghĩa "Bồ tát" trong tiếng Tạng

**C**hữ Bồ tát trong tiếng Tạng là *'Jangchup Sempa.'* Âm tiết thứ nhất *'Jang'* chỉ sự tịnh hoá tất cả các loại vô minh, nghĩa là sự tịnh hoá các ý nghĩ như *'tôi muốn sự an bình và hạnh phúc cho chính bản thân tôi.'* Âm tiết thứ hai *'Chub'* chỉ sự huân tập các phẩm hạnh giác ngộ diệu kỳ. Khi chúng ta từ bỏ ý nghĩ *'bản thân tôi muốn có được sự an bình và hạnh phúc'* thì chúng ta đã có chủ định và ước



nguyện mang lợi lạc đến cho tất cả chúng sinh. Ngược lại, nếu chúng ta có ý định đi tìm ra sự an bình và hạnh phúc cho bản thân thì chính ý nghĩ là nguyên nhân dẫn đến khổ đau. Mặt khác, nếu chúng ta phát nguyện mang lợi lạc đến cho tất cả chúng sinh thì chúng ta đang sẵn lòng gánh chịu khổ đau của tất cả chúng sinh. Điều mâu thuẫn là qua việc gánh chịu khổ đau của người khác, chúng ta sẽ thiết lập được cái nguyên nhân chính yếu dẫn đến hạnh phúc [cho chính ta]. Điều này có nghĩa là, bằng cách này, chúng ta cũng sẽ thành tựu được mục đích của mình.

Âm tiết thứ ba ‘*Sem*’ có nghĩa là ‘*tâm*’ Âm tiết cuối cùng ‘*Pa*’ có nghĩa là một người dũng cảm, một dũng sĩ. Khi chúng ta đã trưởng dưỡng được ý nguyện mang lại lợi lạc cho người khác đến mức mà chúng ta có thể vào địa ngục để làm vơi dịu khổ đau của các chúng sinh đó thì khi ấy chúng ta đã có tâm thức cao quý của người chiến binh dũng cảm này. Tất cả các ý này hợp thành nghĩa của chữ Bồ tát.

Một vị Bồ tát có lòng đại bi sẽ không bao giờ từ bỏ chúng sinh, ngay cả khi ngài phải mãi mãi trôi lăn trong luân hồi. Tự bản chất, chúng sinh trong cõi địa ngục không phải là chúng sinh trong địa ngục. [Nhưng] chúng sinh không ngừng trôi lăn trong luân hồi và không thể đạt giải thoát thật nhanh chóng được. Ngay cả khi chúng ta thực sự không thể cứu độ tất cả chúng sinh, chúng ta không bao giờ được từ bỏ ước nguyện đó. Đó là dũng khí bền bỉ của chư Bồ tát.



## KHAI THỊ SỐ 97

### Cho và Nhận (Tong-len)

**K**henpo Munsel đã trao cho thầy nhiều giáo huấn khẩu truyền đặc biệt về pháp Tong-len (Hoán chuyển ngã - tha), vốn không hề có trong văn bản. Trong pháp Tong-len, chúng ta nói rằng chúng ta chuyển hạnh phúc đến cho những người khác và nhận khổ đau của những người khác về cho mình. Nhưng đối với ý nghĩa đích thực của Tong-len, con phải hiểu được sự bất khả phân

giữa mình và người. Bản thể tâm của chúng ta là một. Chúng ta hiểu được điều này qua Tri kiến thanh tịnh.

Trong bối cảnh này, mặc dù có nhiều loại khổ đau khác nhau nhưng chỉ có một thứ được gọi là 'khổ đau' mà thôi. Ngài Munsel dạy rằng chỉ có một loại khổ đau mà thôi. Nếu thực sự chỉ có một loại khổ đau mà thôi thì ngay trong lúc này, nếu bản thân con đang chịu khổ đau to lớn, thì con phải nghĩ rằng 'Tâm của chúng sinh trong ba cõi và tâm của mình có chung bản thể.' Tuy nhiên, bản chất khổ đau của chúng sinh trong ba cõi và bản chất khổ đau của chính mình là như nhau. Nếu con xem các khổ đau này là một, nếu con xem chúng là bất nhị rồi thiền định về các khổ đau này trong trạng thái như nhiên của tâm thì khổ đau sẽ biến mất. Ngay trong lúc đó, con sẽ có thể làm vơi dịu ngay lập tức khổ đau của tất cả chúng sinh trong ba cõi.

Chữ 'len' trong Tong-len có nghĩa là 'Nhận'. Trước hết, hãy nhận lấy [khổ đau] theo cách này. 'Tong' có nghĩa là 'Cho.' Nếu con hiểu được chân tánh của mình thì con sẽ nhận biết được bản chất của bất kỳ khổ đau hay cảm xúc tiêu cực nào cũng đều mang tánh Không.

Khi khổ đau không còn làm hại được con nữa thì tâm sẽ được đại lạc. Nếu lúc đó con quán rằng mình và những người khác là bất khả phân thì hỷ lạc đó có thể làm giảm thiểu sự chấp ngã của mọi chúng sinh. Hỷ lạc có thể làm giảm thiểu chấp ngã. Hạnh phúc mà chúng ta có được là hỷ

## NHỮNG LỜI KHAI THỊ TỪ BẠC TÔN QUÝ

lạc đến từ sự thực tập cho đi và nhận lấy [trong pháp Hoán chuyển ngã - tha].

Đây là cách mà con cần thực hành. Cách thực hành này rất đặc biệt. Các vị thầy khác không thuyết giảng [về pháp Tong-len] theo cách này



## KHAI THỊ SỐ 98

### Thực hành thiền chỉ (1)

**N**hiều người đã thọ nhận các giáo huấn về thực hành thiền chỉ, thiền quán, Đại Thủ Ấn... Họ nghĩ rằng, *'mình rất cần phải khẩn trương và bắt đầu thực hành ngay pháp này. Mình sẽ thực hành thiền chỉ trong một thời gian ngắn rồi cần phải chuyển sang thực hành thiền quán.'* Thực ra thì cách thức tốt nhất để thực hành đối với người sơ cơ là tạm gác các giáo huấn về thiền quán sang

một bên trong giai đoạn đầu tiên. Hãy cứ tập trung thực hành thiền chỉ trong một tháng hoặc một năm. Hãy tự nhủ *‘mình sẽ tập trung vào việc điều phục ý nghĩ.’* Đây là cách thức tốt nhất để tiến tu. Hãy thực hành việc này trong nhiều tháng và đạt được sự ổn định. Nếu có bất kỳ kinh nghiệm trực tiếp nào liên quan việc chứng ngộ thiền thì hãy đi gặp vị đạo sư đã có kinh nghiệm này để thỉnh người chỉ cho chặng đường phát triển kế tiếp.

Thoạt đầu, khi chúng ta cố gắng duy trì sự ổn định khi thực hành thiền chỉ, các ý nghĩ sẽ nối tiếp nhau khởi lên như một thác nước vô cùng mạnh mẽ. Nhưng sau khi đã ổn định, chúng ta sẽ thấy tâm lưu chuyển giống như một dòng sông hơn, theo đức Tilopa thì không khác gì sông Hằng vậy. Tâm xuôi theo dòng chảy một cách chậm rãi và đều đều, nghĩa là các tâm hành [các tư tưởng tạo tác] phát khởi trong tâm ngày một ít đi.

Khi trong tâm chúng ta phát khởi nhiều ý nghĩ, nhiều cảm xúc tiêu cực hoặc đủ loại ý nghĩ, điều cần thiết chúng ta cần làm là cắt ngang chúng, chọc thủng xuyên suốt chúng và thoáng nhận ra được các khoảnh khắc vô niệm [tâm rỗng lặng không có bất kỳ tư tưởng nào]. Nếu thân và tâm căng thẳng thì dường như các ý nghĩ cứ nối tiếp nhau như trong một mạng lưới. Khi chúng ta thư giãn một chút thì việc cắt ngang các ý nghĩ đang phát khởi trong tâm sẽ dễ dàng hơn. Điều quan trọng là trước tiên phải nhận biết các ý nghĩ đang phát khởi trong tâm rồi cố gắng cắt ngang chúng.

Khi chúng ta nỗ lực ổn định thiền chỉ thì chúng ta cũng có thể làm việc với năng lượng của hơi thở. Người ta nói rằng tâm và năng lượng vi tế của các luồng khí hòa quyện với nhau; năng lượng của khí giống như con ngựa và tâm giống như người cưỡi ngựa. Điều này có nghĩa là tất cả các loại tâm hành đều cưỡi trên năng lượng khí vi tế. Và chúng ta có thể duy trì ổn định các năng lượng khí này bằng cách tụng chú OM AH HUNG trong tâm, kết hợp cùng với hơi thở. Chúng ta thở vào bằng mũi, thầm niệm OM, giữ hơi thở ở nơi rốn, thầm niệm AH và thở ra bằng miệng, thầm niệm HUNG. Việc này giúp ổn định năng lượng khí và điều phục vô số ý nghĩ phát khởi trong tâm. Chúng ta cần phải thực hành như vậy cho đến khi có thể tập trung tư tưởng rõ ràng và rất ổn định bất kỳ khi nào chúng ta muốn.



## KHAI THỊ SỐ 99

### Khổ đau trong luân hồi

**L**à những hành giả Phật giáo đã phát khởi Bồ đề tâm, chúng ta cần phát triển tâm đại bi bình đẳng. Chúng ta phải nghĩ rằng trong số tất cả chúng sinh, không có ai chưa từng là cha mẹ từ ái của mình ta trong một kiếp nào đó. Do không nhận thức được bản tâm, do không thấy được trạng thái như nhiên của tâm, chúng sinh bị vô minh che chướng. Điều này tạo ra các nguyên nhân của khổ đau và



phải bị trôi lăn trong luân hồi. Khi quán chiếu như vậy, lòng bi mẫn sẽ tự nhiên tăng trưởng. Do đó, chúng ta phải luôn nỗ lực, luôn nghĩ về các bà mẹ từ ái của mình - [nghĩa là nghĩ về] tất cả chúng sinh. Cuối cùng thì lòng bi mẫn của chúng ta sẽ trở nên bao la cho đến mức nó thực sự trở thành một loại bi mẫn không thể nghĩ bàn, lan tỏa hoàn toàn khắp hư không. Có vô số chúng sinh như các hạt bụi trong không gian. Có vô lượng chúng sinh. Nếu chúng ta phát triển cảm xúc bi mẫn đến tất cả các chúng sinh có số lượng nhiều không đếm được thì chắc chắn chúng ta sẽ có được một lòng bi mẫn không thể nghĩ bàn, một lòng bi mẫn bao la trùm khắp.

Tất cả các chúng sinh vô lượng đó đều phải chịu nhiều khổ đau. Ngay cả các chúng sinh trên các cõi cao cũng chịu khổ đau, tuy rằng họ đang tận hưởng đại lạc và hạnh phúc, bởi vì lạc thú của họ cũng chỉ là phù phiếm, vô thường. Ngay trong cõi thế tục của chúng ta, khi có của cải và đủ loại lạc thú, họ vẫn cảm thấy khổ. Ngược lại, khi thiếu của cải thì người ta cũng cảm thấy khổ. Khi chúng ta quán chiếu sâu xa hoàn cảnh của chúng sinh trong sáu cõi và hiểu được bản chất của việc tái sinh trong sáu cõi này là khổ đau thì chắc chắn là chúng ta sẽ phát khởi được lòng bi mẫn.

Khi chúng ta quán chiếu khổ đau của chúng sinh, tâm chúng ta sẽ tự nhiên hướng đến một phương pháp để thoát khổ. Không có Giáo pháp trân quý thì chúng ta chẳng có phương tiện nào để thực hiện mục đích này. Chính là nhờ vào yếu tố duy nhất, sự từ ái của Đức Phật, vốn thị hiện thành các vị

đạo sư tâm linh từ ái mà chúng ta có thể hiểu được [về Pháp], chúng ta có thể nghe giáo huấn về cách trưởng dưỡng hai phương diện của Bồ đề tâm - là phương pháp tối thượng để thoát khổ. Sau khi đã nghe thuyết pháp về cách trưởng dưỡng Bồ đề tâm, chúng ta phát khởi một ước nguyện mạnh mẽ để giải thoát tất cả chúng sinh khỏi khổ đau mà không màng đến hạnh phúc hay lợi lạc cho bản thân mình.

Trong một bản văn chỉ dạy một cách chi tiết về các phẩm hạnh của chư Bồ tát, có nội dung nói rằng *'giống như các đặc tính cao nhất của vàng đã được tinh luyện từ quặng, thân xác uế trược này được chuyển hoá thành thân của một đấng Chiến thắng, một vị Phật.'* Để biến đổi hình tướng của chúng ta thành một đối tượng quý giá hơn cả viên ngọc vô giá, chúng ta phải thực hành thuần thực Bồ đề tâm. Những người Phật tử chúng ta nói rất nhiều về khổ đau và thực ra đây là giáo huấn của chính Đức Phật. Lý do phải nói nhiều về điều này một cách thật chi tiết là nhằm chỉ cho chúng sinh hoàn cảnh hiện tại của họ; thông thường thì chúng sinh không ý thức được hoàn cảnh này. Ví dụ như con bị đau ốm và con không ý thức được sự nghiêm trọng của bệnh tình, con không xem đó là khổ đau và do đó, con không uống thuốc. Do đó, các hướng dẫn này là dành cho các chúng sinh không nhận thức được khổ đau trong luân hồi. Đây là một pháp thiển mang lợi lạc đến cho mình và tất cả những người khác.



## KHAI THỊ SỐ 100

### Lòng từ ái

**L**òng từ ái: Giảm thiểu sự chấp ngã của chúng ta và tâm ta trở nên tự nhiên bao la rộng mở. Nếu con có lòng từ ái là con đã hiểu được tinh túy của Giáo pháp. Tấm lòng ấy mang lại cho con niềm vui giải thoát và sẽ trường tồn trong suốt các đời kiếp vị lai của con cho đến ngày con đạt giải thoát. Khi chúng ta đã phát triển được lòng từ ái thì chúng ta sẽ có một tài sản vô giá. Nếu con phát

## NHỮNG LỜI KHAI THỊ TỪ BẬC TÔN QUÝ

triển được lòng từ ái trong giòng tâm thức của mình thì con sẽ là người giàu có nhất. Không thể dựa vào tiền tài và của cải bởi vì chúng có thể biến mất bất cứ lúc nào. Nếu con phát triển được lòng từ ái trong tâm của mình thì tấm lòng ấy sẽ mang lại cho con nhiều hạnh phúc. Đó là cách mà thầy đã vượt qua được những năm tháng trong ngục tù. Lòng từ ái chính là thứ quý báu nhất.



## KHAI THỊ SỐ 101

### Thực hành thiền chỉ (2)

**N**ếu chúng ta muốn bắt đầu thực hành Đại Thủ Ấn thì trước tiên chúng ta cần phải bắt đầu thực hành thiền chỉ [làm cho tâm an định]. Chúng ta có thể thực hành thiền chỉ theo hai cách: có đối tượng hỗ trợ hoặc không có đối tượng hỗ trợ. Đối với những người mới bắt đầu thực hành thiền chỉ thì việc thiền định dựa vào một đối tượng hỗ trợ, chẳng hạn như dựa vào hình tượng của một vị

Bốn tôn nào đó, sẽ giúp ích được rất nhiều. Nếu chúng ta có tranh ảnh của một vị Bốn tôn và tập trung nhìn vào [hình ngài], quán sát kỹ các vật trang sức cùng các biểu tượng khác [của ngài] rồi thực hành thuần thực [quán tưởng] khi nhắm mắt lại, chúng ta sẽ thấy được Bốn tôn bằng mắt của tâm. [Nhưng khi ta làm như vậy], tâm lại không chịu trụ vào trên đối tượng này mà trong thực tế, tâm sẽ dao động. Lúc đầu, tâm di chuyển khắp nơi nên việc làm cho tâm được an định qua pháp thiền dựa vào đối tượng hỗ trợ này sẽ là việc rất khó khăn.

Đối diện với vấn đề này, nhiều người dễ dàng trở nên nản chí khi rất nhiều các tâm hành [tư tưởng tạo tác] phát sinh, chúng liên tục khởi hiện lên, nối tiếp nhau trong giòng tâm thức như một sợi dây mắt xích . [Vì thế] những người này trở nên nản chí và chán chường trong việc thực hành thiền định.

Lúc đó, chúng ta phải nhận thức ra rằng không phải chúng ta đột nhiên khởi phát ra nhiều ý nghĩ hơn trước, mà chỉ đơn thuần nhận biết ra được trạng thái tâm của mình sau khi bắt đầu hành thiền. Do trước đây không thực hành tỉnh giác, chúng ta để cho các ý nghĩ của mình chạy lan man, không được kiểm soát. Chúng ta đã không ý thức được trạng thái tâm của chúng ta.

Giờ đây, qua việc thực hành thiền định, chúng ta trở nên tỉnh giác với các loại tâm hành của mình. Ví dụ như trong phòng có nhiều hạt bụi. Nếu căn phòng tối tăm, chúng ta

không nhận biết ra chúng nhưng nếu có tia nắng mặt trời lọt qua cửa sổ thì chúng ta sẽ thấy vô số hạt bụi. Không phải các hạt bụi đó tồn tại bởi vì chúng ta đột nhiên thấy được chúng; trước đây, chúng đã hiện hữu rồi. Trường hợp này cũng y hệt như thế đối với các loại tâm hành. Chúng đã vốn hiện hữu ở đó [trước đây] và [nay] chúng ta nhận biết ra được chúng thông qua sức mạnh chiếu soi của định lực.

Điều này cũng giống như chuyện con rảo bộ với mặt lấm lem mà không hề hay biết. Khi về đến nhà và soi gương, con mới nhận ra có đầy vết lem trên mặt của mình. Đây là vấn đề trực nghiệm. Không nên nản chí khi cuối cùng rồi chúng ta cũng tỉnh giác ra được về [điều này], mà [điều cần làm là] chúng ta chỉ nên rửa mặt của ta.



## KHAI THỊ SỐ 102

### Trực ngộ chân tâm & thực hành lễ lạy

**K**hi được một bậc thầy chứng ngộ khai thị về tự tánh và qua đó, người đệ tử nhận biết hoặc trực chiếu được chân tâm thì sự trực ngộ lúc ban đầu sẽ trở thành nguyên nhân dẫn đến việc sau này người ấy sẽ nhận biết được các cảm xúc tiêu cực như bám luyến và ghét bỏ,... Ví dụ như có ai đó làm con nổi giận và con đã được khai thị về tự tánh thì khi sân hận khởi lên, con sẽ nhìn vào chính



cơn giận, con sẽ hướng tâm vào chính cơn giận. Con sẽ thấy rằng nguồn gốc của cơn giận ấy chẳng là gì khác ngoài tâm và [qua sự nhận biết này] mà chính cảm xúc ấy sẽ tan biến.

Nói chung, khi chúng ta tức giận một người nào đó, chúng ta sẽ ghi nhớ sự tương tác ấy và sau đó, khi ta gặp lại người này, chúng ta sẽ ghi nhớ thêm lần nữa và mỗi khi chúng ta gặp lại người này, chúng ta sẽ cũng có thêm thói quen nổi giận. Do đó, từ cảm xúc tiêu cực ban đầu là sân hận, sẽ khởi sinh tập khí qua việc hồi tưởng nhiều lần cảm xúc tiêu cực đó. Nhưng nếu, ngay từ lúc đầu chúng ta đã nhận biết ra được bản tâm trong việc khởi sinh cơn giận thì chính cảm xúc tiêu cực đó sẽ tan biến. Và ta sẽ không có cơ sở để tập khí đó hình thành hay được củng cố nữa. Trước tiên, một khi chúng ta đã được khai thị về bản tánh [đích thực] của tâm thì dấu hiệu chứng tỏ rằng chúng ta đang thực hành [đúng đắn] chính là việc chúng ta phải khởi sự tịnh hóa các tập khí đó.

Đức Tilopa đã dạy rằng chỉ cần thấy được bản tâm, chỉ cần thoáng thấy được Đại thủ ấn một lần thì sẽ tịnh hóa được ác nghiệp của nhiều đại kiếp. Cũng giống như tia nắng xuyên thủng đám mây trên bầu trời, mặc dù tâm chúng ta bị các tập khí của cảm xúc tiêu cực che chướng rất nhiều, nhưng chỉ cần một thoáng trực ngộ chân tâm là có thể hoàn toàn tịnh hóa các ác nghiệp ngay trong phút giây đó.

Lễ lạy là cách đối trị kiêu mạn. Mỗi khi chúng ta nghĩ, '*À, mình đặc biệt có các phẩm hạnh tốt như thế đó*', cho rằng

mình có kiến thức và sự hiểu biết thì suy nghĩ này củng cố sự chấp ngã của chúng ta đến mức mà chúng ta không thể thấy được phẩm hạnh tốt của người khác. Đây thực sự là định nghĩa của kiêu mạn. Mỗi khi chúng ta tiếp xúc với các bậc thầy khác, các vị Lạt ma, các học giả Phật giáo thì điều rất quan trọng là chúng ta nỗ lực biểu lộ sự kính trọng đối với họ, đặc biệt là qua việc lễ lạy. Chúng ta phải nghĩ rằng các vị đạo sư này là hiện thân của sự huân tập viên mãn của các phẩm hạnh tốt và ta cần biểu lộ sự kính trọng tương ứng qua hành động lễ lạy. Thậm chí khi những người này có chút ít phẩm hạnh thôi thì cũng chẳng hề gì. Chúng ta phải liên tục tịnh hóa thái độ của chúng ta đối với họ, phải biểu lộ sự kính trọng như thể họ là các vĩ nhân. Kết quả của hành động này là chính chúng ta sẽ có được các phẩm hạnh của những người mà chúng ta đang lễ lạy và thói kiêu mạn của chúng ta sẽ được tịnh hóa. Do đó, biểu lộ sự kính trọng đối với những người khác là điều rất quan trọng. Đây thực sự là việc cúng dường lễ lạy bằng tâm.



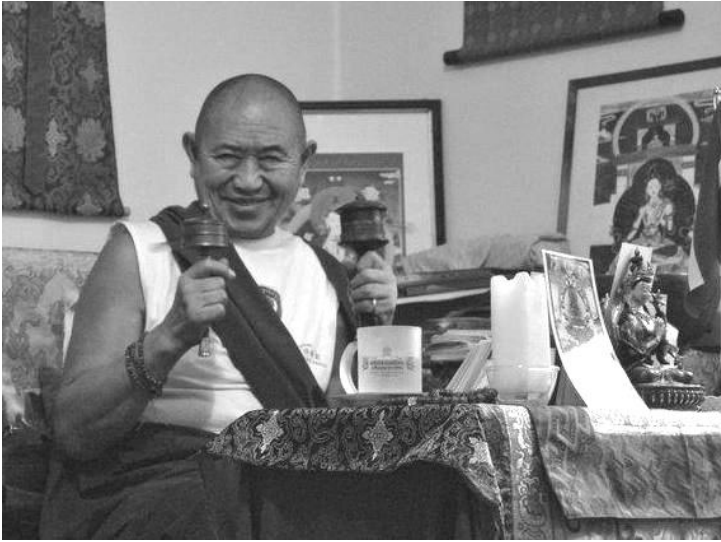
## **KHAI THỊ SỐ 103**

### **Thực hành thiền chỉ (3)**

**N**hiều người có thói quen gọi nhớ lại quá khứ đau lòng, nhớ lại những việc không may đã xảy ra trong đời mình; họ hồi tưởng đi, họ hồi tưởng lại trong tâm, nhớ đi, nhớ lại, nghĩ ngợi về những điều người khác đã nói về mình. Chúng ta phải nhận thức rằng những hoàn cảnh này không chỉ xảy ra trong kiếp sống hiện tại, rằng chúng ta đã phải chịu những hoàn cảnh tiêu cực tương tự trong vô số các đời kiếp trước. Chúng chẳng là gì khác

hơn ngoài nhân duyên của các hành động tiêu cực. [Nhưng] những điều này đã kết thúc rồi và chúng ta chẳng có thể làm gì để chuyển hóa được chúng [khi mọi việc đã xong]. Rồi đến các ý nghĩ cho tương lai, nhiều người đang tham gia thiết lập các kế hoạch trong tâm trí về những gì mà họ sẽ thực hiện. Thay vì đeo đuổi những ý nghĩ như vậy, chúng ta phải nhận thức ra rằng tương lai chẳng qua là sự gặt hái nghiệp báo hay công đức. Chính bản thân thầy cũng không có nhiều khả năng để tác động đến những hoàn cảnh trong tương lai. Chúng ta phải buông bỏ những suy nghĩ này.

Chúng ta sẽ trải nghiệm được những phút giây khi mà các ý nghĩ không khởi lên trong tâm mình. Vào lúc đó, chúng ta không nên bám luyến vào cái trạng thái không-khởi-lên mà hãy cứ an trú ngay trong đó. Ngay cả trong trạng thái thiền chỉ, các loại tâm hành khác sẽ bắt đầu khởi lên. Chúng sẽ khởi lên một cách tự nhiên chẳng có gì để mà loại bỏ cả. Tuy nhiên, chúng ta cần đồng thời nhận biết chúng vào thời điểm khi chúng khởi lên. Thông thường, chúng ta có xu hướng bám luyến vào một ý nghĩ khi nó phát khởi. Chúng ta đeo đuổi ý nghĩ, chúng ta bám luyến ý nghĩ. Rồi ý nghĩ đó lại dẫn đến sự phát sinh của một ý nghĩ khác và rồi nhiều ý nghĩ khác nữa. Trong khi thực hành thiền chỉ, chúng ta cần an trú nơi bản tâm nhưng nếu có các ý nghĩ khởi lên thì chúng ta không nên đeo bám lấy chúng, không nên tham gia vào [sự tạo tác], mà hãy hoàn toàn để rơi các ý nghĩ này qua một bên. Thực hành liên tục một thời gian thì các ý nghĩ làm chúng ta phóng tâm sẽ giảm thiểu. Chúng ta sẽ đạt được một mức độ ổn định trong việc thực hành thiền chỉ.



## KHAI THỊ SỐ 104

### Bố thí Ba La Mật

**C**húng ta phải nhận thức rằng, nói chung, của cải, lương thực, thú tiêu khiển của chúng ta đang trở thành nguyên nhân khiến tâm chúng ta bị trói buộc. Dĩ nhiên là nếu tâm không bị trói buộc thì sẽ chẳng nguy hại gì khi hưởng thụ mọi thứ trên cõi đời này, thậm chí hưởng thụ các thứ trên cõi trời hoàn toàn thanh tịnh.

Nhưng nếu [trong tâm] vẫn còn bám luyến và chấp thủ thì chúng ta cần phải thực hành cúng dường. Chúng ta cần tạo

ra trong tâm một thói quen cúng dường tất cả những gì mà chúng ta yêu thích lên các bậc giác ngộ. Qua hành động này, các sợi dây ràng buộc, thông thường vốn được các hoàn cảnh lạc thú tạo ra, sẽ được tháo gỡ. Đây là các phương tiện thiện xảo do đức Đại bi chỉ dạy lại.

Chúng ta phải tập thói quen cúng dường, cúng dường và cúng dường lên Tam Bảo tất cả những gì mà mình ưa thích, tất cả những gì mà tâm mình cảm thấy là tuyệt đẹp. Nếu chúng ta trông thấy các đồ trang sức, các viên kim cương xinh đẹp hoặc các loại trang phục, thực phẩm, bông hoa, nước uống, hoặc bất kỳ những gì mà mình đang sở hữu hoặc quán tưởng trong tâm, thì chúng ta phải cúng dường [toàn bộ] lên các ngài. Nếu chúng ta liên tục cúng dường tất cả các lạc thú của mình thì việc này trở thành nguyên nhân tịnh hóa thói quen bám luyến của ta.

Chúng ta đang nói về Bồ thí Ba La Mật, vốn là việc cúng dường các thứ vật chất. Mỗi khi chúng ta cúng dường lên Tam Bảo thì việc này trở thành nguyên nhân tháo lỏng các sợi dây bám luyến đang trói buộc tâm mình. Đức Milarepa đã dạy rằng không bám luyến mới thực sự là Bồ thí Ba La Mật chân chính.

Phương pháp hỗ trợ lớn nhất giúp ta thực hành Đại Thủ Ấn là việc trưởng dưỡng chánh niệm tỉnh giác. Nếu chúng ta có chánh niệm tỉnh giác trong mọi hoạt động của mình thì bất kỳ những gì chúng ta thấy là xinh đẹp, ví dụ như bông hoa chẳng hạn, ban đầu ta có thể sẽ có ý nghĩ '*À, mình muốn có*

*được bông hoa này.* Tuy nhiên, nếu chúng ta có chánh niệm tỉnh giác thì ta sẽ có sự nhận biết tức thời về sự phát khởi của tâm bám luyến. Vào thời điểm nhận biết đó, chúng ta có thể chuyển hóa cảm xúc tiêu cực bằng cách cúng dường qua tâm lên tất cả chư Phật. Nếu chúng ta tự đưa mình vào được khuôn khổ như vậy với chánh niệm tỉnh giác bén nhạy trong từng phút giây thì tất cả những gì mà chúng ta thực hiện sẽ trở thành thiện hạnh, sẽ mang lại công đức. Không có sự tỉnh giác này thì tâm chúng ta sẽ tiếp tục bị trói buộc bởi sự bám luyến, ngày một chặt hơn.



## KHAI THỊ SỐ 105

### Tâm vị tha và Bồ đề tâm

**Đ**ức Phật đã dạy rằng khi chúng ta phát khởi Bồ đề tâm thì chúng ta sẽ thành tựu đồng một lúc mục đích của mình và mục đích của những người khác. Làm sao mà việc này lại có thể được thành tựu? Nếu được hỏi mục đích của bản thân con là gì, con muốn đạt được cái gì, thì con sẽ trả lời rằng '*con không muốn khổ đau.*' Mục đích của con là sự giải thoát khỏi khổ đau. Vậy đâu là nguồn



gốc của khổ đau? Nguồn gốc của sự khổ đau là tâm chấp ngã. Nếu con phát khởi tâm vị tha thì đây là cách đối trị tâm chấp ngã.

Nếu con phát khởi tâm vị tha với tình yêu thương bao la dành cho những người khác thì sự chấp ngã của con và của những người khác sẽ đồng thời giảm thiểu, như vậy, bằng cách này, con sẽ tự cứu giúp mình và cũng cứu giúp những người khác. Hai sự chấp ngã đó sẽ đồng thời tan biến khi không còn sự khác biệt giữa mình và các người khác. Điều này cũng giống như mặt trời chiếu soi hai khối băng đá; chúng sẽ cùng chảy tan.

Nếu con nhận thức được điều này thì con sẽ nhận thức được sự trân quý của Bồ đề tâm. Với tâm vị tha, hai mục đích vì bản thân mình và những người khác sẽ được thành tựu đồng một lúc và một cách tự nhiên.

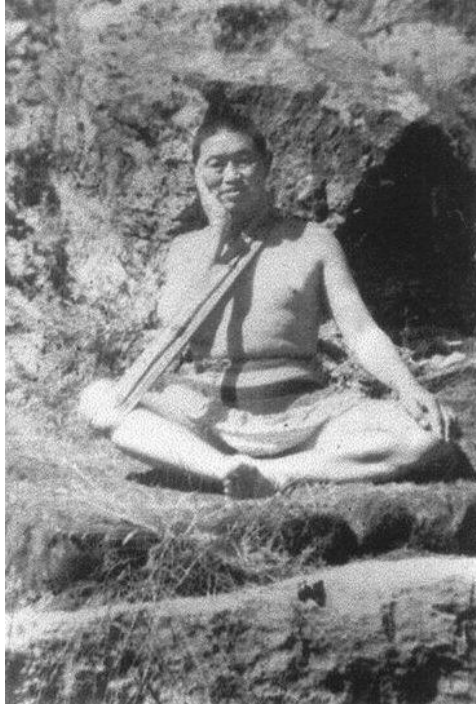
Liên quan đến Bồ đề tâm, Pháp vương Jigten Sumgon [sơ tổ của dòng truyền thừa Drikung] đã dạy một trong vô số các bài ca Kim Cang của ngài rằng, *'nếu con chiến mã của tình yêu thương và lòng bi mẫn không thể cắt vó vì lợi ích của chúng sinh thì làm sao chư Thiên và loài người có thể tán thán?'*

Tâm vị tha ở đây được ví như con chiến mã hay con ngựa tốt nhất. Nếu con để nó ngồi yên và không phi cùng với nó thì nó chẳng có ích gì; nó cắt vó bằng việc thực hành sáu Ba La Mật. Một khi con phát khởi Bồ đề tâm thì mọi việc làm hay công hạnh của con đều trở thành việc thực hành sáu Ba La Mật. Và rồi thì cho dù các hoạt động mà con tham gia có

## NHỮNG LỜI KHAI THỊ TỪ BẬC TÔN QUÝ

là gì chẳng nữa - dù là thế tục hay là đạo pháp - thì tất cả các hoạt động ấy cũng đều trở thành việc thực hành sáu Ba La Mật.

Về đặc tính của Bồ đề tâm, đức Milarepa đã dạy rằng, *‘trong bất kỳ hoạt động nào của mình, hãy thực hành Pháp một cách toàn hảo. Thật chẳng có phương tiện nào thiện xảo hơn như thế.’*



## **KHAI THỊ SỐ 106**

### **Duy trì sự tỉnh thức**

**K**hi con cảm thấy mệt mỏi thì đừng tự ép mình thiền định về một đề mục nào cả. Khi thiền định, con nên an trú trong trạng thái như nhiên. Tự tánh là một sự tỉnh thức vốn có thể nhận biết được sự phát khởi của mọi ý niệm [tạo tác]. Tâm tỉnh giác này cũng giống như là nước trong khiết vậ. Còn các niệm khởi thì giống như là đất. Khi sự tỉnh thức của con còn yếu ớt, nước sẽ dính vào đất và tạo

ra bùn. Tâm lấm bùn làm cho người ta không thể chịu đựng nổi và do đó, có người đã phải tự tử. Con phải duy trì được sự tỉnh thức đầy minh mẫn, sáng soi và rồi con sẽ không bám chấp vào các ý niệm tạo tác nữa. Nếu con cứ bỏ mặc chúng thì chúng cũng sẽ giống như sỏi trong nước. Nếu con bám chấp vào chúng thì chúng sẽ giống như đất, làm tâm thức con mù mờ. Đừng bám luyến vào các ý niệm, đừng bám víu vào các ý niệm cho là có thật. Cuộc đời này cũng giống như giấc mơ vậy. Đừng tin vào thực tại của cuộc đời [cho cuộc đời là có thật]. Hãy duy trì sự tỉnh giác và buông bỏ các ý niệm rồi chúng sẽ không chi phối được con. Hãy an trú trong trạng thái như nhiên. Tỉnh thoả, hãy khẩn nguyện và tụng chú Tara. Tara sẽ khởi hiện trong tâm con rồi sự bám chấp thế tục sẽ rơi rụng đi. Nếu các ý niệm không đan xen trong tâm con thì chúng sẽ không nguy hại ngay cả khi chúng khởi lên. Nếu con không bám luyến vào các ý niệm thì chúng trở nên yếu ớt. Nếu con bám luyến vào các ý niệm thì chúng sẽ làm con kiệt lực. Tâm chân thật không hề biết mệt mỏi nhưng sự bám luyến vào các ý niệm sẽ làm con rã rời.

Thân xác con không phải là thực. Đây là một pháp hữu vi, là sản phẩm của tập khí và các chủng tử của riêng bản thân con; do đó, đây là sản phẩm của tâm. Sự bám luyến của chúng ta vào các tiện nghi vật chất và sự ghét bỏ trạng thái thiếu tiện nghi vật chất là một vọng niệm của tâm. Sau khi chúng ta lìa đời, sẽ không còn thân tướng nhưng chúng ta lại chịu nhiều khổ đau hơn trong thân trung ấm. Nếu chúng

ta có thể buông bỏ được các ý nghĩ về sự bám luyến và sự ghét bỏ thì chúng ta sẽ không trải nghiệm các vọng niệm đau đớn trong thân trung ấm. Do đó, chúng ta phải quán đi, quán lại là cuộc đời này giống như giấc mơ. Nếu, trong kiếp sống này, chúng ta có thể nhận biết được tính chất rỗng rang của các cảm xúc phiền não thì chúng ta cũng sẽ nhận biết được tính chất rỗng rang của thân trung ấm. Tuy nhiên, nếu chúng ta để cho các cảm xúc phiền não chi phối và tích tập ác nghiệp, vốn sẽ ghi lại chủng tử trong tâm, thì các hình tướng đáng sợ trong thân trung ấm sẽ hóa hiện như là thực. Đây là lý do vì sao chúng ta cần thực hành thiền.



## **KHAI THỊ SỐ 107**

### **Quy ngưỡng đạo sư**

**V**ì sao chúng ta lại phải thực hành [pháp thiền] Đại Thủ Ấn ngay sau pháp Bốn sự Du già? Trước khi chúng ta chứng ngộ, để có thể đạt được chứng ngộ thì điều trước tiên và quan trọng nhất là chúng ta phải trưởng dưỡng lòng quy ngưỡng đạo sư - là lòng quy ngưỡng tự nhiên không gán đặt - nhận thức được sự tỉnh thức của đạo sư và sự tỉnh thức của mình là một sự kết hợp

bất khả phân. Chỉ có thông qua việc nhận thức được rằng tâm mình và tâm thầy kết hợp với nhau thì lực gia trì của đạo sư mới đến được với tâm của chúng ta. Một số người nhận biết được sự tỉnh thức này, một số người thì không, nhưng khi chúng ta nghĩ về lòng quy ngưỡng đối với bốn sư của mình, chúng ta sẽ nhận thức được rằng tỉnh thức của mình và tỉnh thức của thầy thực sự kết hợp với nhau. Do đó, điều quan trọng nhất là thiền định về lòng quy ngưỡng [đối với bốn sư]. Về phương diện thực hành, tinh túy của sự tỉnh thức này là tánh Không và bản tánh của nó là sáng soi, nhưng nếu đi tìm sự tỉnh thức thì con sẽ không tìm ra được nó. Sự tỉnh thức này có bản tánh giống như tỉnh thức của đạo sư và nếu con có một lòng sùng mộ và tín tâm không gì lay chuyển được đối với bốn sư của mình thì hình tướng của bốn sư sẽ hiện ra trong tâm con và con sẽ nhớ lại được các giáo huấn của ngài. Thông thường nếu có yêu ai đó thì con sẽ không thể quên người ấy, người ấy luôn hiện diện trong tâm trí con. Tương tự như vậy, đạo sư sẽ luôn hiện diện trong tâm con và mỗi khi đạo sư xuất hiện thì con sẽ nhớ lại các lời dạy của ngài.

Đây là cách thực hành dễ nhất đối với các hành giả sơ cơ – nhận thức rằng, tỉnh thức này [của con] chính là tỉnh thức của đạo sư, hay theo thuật ngữ của Đại Viên Mãn, chính sự hiện diện của tỉnh thức [là cái gì] ghi nhớ được đạo sư. Do đó, sự hiện diện của tỉnh thức, hay sự tỉnh thức này, tượng trưng cho đạo sư.

Hàng ngày, con cũng có thể phát nguyện nhớ đến đạo sư của mình; ví dụ *'hôm nay, mình sẽ nhớ đến đạo sư mười lần'*, rồi ngày hôm sau là mười lăm lần rồi sau đó là hai chục lần. Con cứ gia tăng sự phát nguyện nhớ đến đạo sư, và cuối cùng, thông qua đó, tâm con và tâm đạo sư thực sự không thể tách rời nhau. Nếu con mất chánh niệm thì đạo sư sẽ không xuất hiện trong tâm con - đó là một giáo huấn vô song.





## KHAI THỊ SỐ 108

### Tình yêu thương - nguyên nhân duy nhất dẫn đến hạnh phúc

**T**âm Yêu Thương Vĩ Đại, khi hướng đến chư Phật, được gọi là lòng sùng kính, khi hướng đến mọi chúng sinh, chẳng phân biệt ai thì được gọi là lòng bi mẫn. Drubwang Rinpoche luôn luôn giơ cao bàn tay và nguyện '*nguyện cho mọi chúng sinh đều được lợi lạc*' và thật ra thì không còn ước vọng nào cao cả hơn như thế. Tự gọi mình là Phật tử hay không phải là Phật tử đều không

quan trọng. Giáo pháp là tình yêu thương. Khi con thấy được tình yêu thương của con lan tỏa đến những người khác như thế nào thì hạnh phúc của con sẽ là sự biểu tợng hạnh phúc của mình đi.

Cái đợc gọi là '*sự gia trì*' chẳng là gì khác hơn ngoài tình yêu thương!

Nếu con chấp ngã thì tâm con sẽ trở nên hẹp hòi như một khối băng. Nhưng nếu con buông bỏ chấp ngã và mở lòng yêu thương đến những người khác thì con sẽ thấy tâm mình mở rộng ra sao. Tâm sẽ trở nên thông thoáng và bao la, như bầu trời hoặc đại dương mênh mông vậy.

Khi con phát khởi tình yêu thương cho các chúng sinh thì chúng ta hoàn toàn giống nhau. Về phương diện tối hậu, ta và người chỉ là những ý niệm. Khi chúng ta thấy rằng chúng ta và người khác không tách biệt thì chúng ta sẽ bắt đầu hiểu đợc sự trân quý của lòng bi mẫn, của Bồ đề tâm.

Tình yêu thương là nguyên nhân duy nhất dẫn đến hạnh phúc. Bản tánh của tình yêu thương ấy là sự lan tỏa khắp mọi nơi y như hư không. Tình yêu thương là ánh dương của tâm thức.

## **Bài Nguyện Trường Thọ Cho Tôn Sư Garchen Rinpoche**

**PHAK-PE YÜL-NA AR-YA-DE-VA ZHE/**

Người được biết đến dưới tên Thánh Thiên trên Mảnh đất  
thiên

**DO-KHAM CHOK-SU GAR-GYI RIK-SU TRÜL/**

Hóa hiện thành Chodingpa trong gia tộc Gar ở miền đông  
Tây Tạng

**JIK-TEN-GÖN-PO THUK-SE CHÖ-DING-PA/**

Là đệ tử tâm truyền của đức Jigten Gonpo

**PEL-DEN GAR-CHEN KU-TSE KAL-GYAR-TEN/**

Nguyện cho cuộc đời của đạo sư Garchen vinh quang sẽ  
vững bền trong một trăm đại kiếp!

**NYIG-DÜ GYAL-TEN NYAK-TRE NE-KAB DIR/**

Vào thời buổi nhiễu nhương khi giáo pháp của đấng Chiến  
Thắng gặp khó khăn

**THU-TOB DOR-JE TA-BÜ TUL ZHUK-KYI/**

Thì nương vào giới hạnh Kim Cang, đầy oai lực

**RI-ME TEN-PE KHUR-CHI DAG-GIR ZHE/**

Ngài tự gánh vác trọng trách xiển dương giáo pháp không  
thiên kiến

**TEN-PE-NYI-MA GAR-CHEN ZHAP-TEN SÖL//**

Nguyện cho đạo sư Garchen, mặt trời của Chánh pháp, được  
trường thọ!

**OM AH GURU RATNA DWAZA MAHAMUDRA  
SIDDHI PHA LA HUNG**

# NỘI DUNG

LỜI GIỚI THIỆU .....	5
KHAI THỊ SỐ 1: Tình yêu thương - nguồn gốc của hạnh phúc.....	7
KHAI THỊ SỐ 2: Buông bỏ bám chấp vào cuộc đời này.....	10
KHAI THỊ SỐ 3: Lòng vị tha - đối trị của sự chấp ngã.....	13
KHAI THỊ SỐ 4: Tuệ giác tỉnh thức.....	16
KHAI THỊ SỐ 5: Bồ đề tâm và chân tánh.....	18
KHAI THỊ SỐ 6: Nhận biết ganh tị và tự hào .....	21
KHAI THỊ SỐ 7: Lòng bi mẫn .....	24
KHAI THỊ SỐ 8: Chánh niệm tỉnh thức .....	27
KHAI THỊ SỐ 9: Ân nhân yêu thương và ân nhân nhẫn nhục.....	29
KHAI THỊ SỐ 10: Tình yêu thanh tịnh và tình yêu bất tịnh.....	31
KHAI THỊ SỐ 11: Tánh giác .....	33
KHAI THỊ SỐ 12: Nhân quả .....	35
KHAI THỊ SỐ 13: Chuẩn bị cho cái chết.....	37
KHAI THỊ SỐ 14: Huyển mộng cuộc đời .....	39
KHAI THỊ SỐ 15: Tỉnh thức quang minh trong giấc mộng.....	41
KHAI THỊ SỐ 16: Bản chất khổ đau của luân hồi.....	43
KHAI THỊ SỐ 17: Pháp trì niệm kim cương OM AH HUM (1).....	45
KHAI THỊ SỐ 18: Pháp trì niệm kim cương OM AH HUM (2).....	47
KHAI THỊ SỐ 19: Thực hành trì niệm kim cương OM AH HUM (1) .	49
KHAI THỊ SỐ 20: Thực hành trì niệm kim cương OM AH HUM (2) .	51
KHAI THỊ SỐ 21: Nhận biết bản tâm .....	53
KHAI THỊ SỐ 22: Lòng sùng kính Đạo sư .....	55
KHAI THỊ SỐ 23: Đối trị các tư tưởng phàm tục.....	57
KHAI THỊ SỐ 24: Hành Thiền.....	59

KHAI THỊ SỐ 25: Bồ đề tâm .....	61
KHAI THỊ SỐ 26: Giải thoát thông qua tụng chú và quán tưởng Bốn tôn .....	63
KHAI THỊ SỐ 27: Duy trì trạng thái tỉnh giác như nhiên để tịnh hóa tâm .....	65
KHAI THỊ SỐ 28: Phật tại tâm .....	67
KHAI THỊ SỐ 29: Ba mươi bảy pháp hành Bồ tát đạo (câu kệ 32)...	69
KHAI THỊ SỐ 30: Bảy con mắt của đức Tara trắng.....	73
KHAI THỊ SỐ 31: Chánh niệm trong giấc ngủ .....	75
KHAI THỊ SỐ 32: Chân tâm.....	77
KHAI THỊ SỐ 33: Tự sát là hành động tiêu cực .....	79
KHAI THỊ SỐ 34: Tuệ giác quang minh .....	82
KHAI THỊ SỐ 35: Nguyên nhân duy nhất dẫn đến hạnh phúc hay khổ đau.....	85
KHAI THỊ SỐ 36: Mọi khổ đau đều đến từ mưu cầu hạnh phúc cá nhân .....	87
KHAI THỊ SỐ 37: Bản chất đích thực của lòng bi mẫn.....	90
KHAI THỊ SỐ 38: Ý nghĩa đích thực của Kim cang thừa .....	92
KHAI THỊ SỐ 39: Thân người hiếm quý.....	94
KHAI THỊ SỐ 40: Cảm xúc phiền não và Bốn tôn hung nộ.....	97
KHAI THỊ SỐ 41: Hãy buông bỏ tâm bám luyến và ghét bỏ.....	99
KHAI THỊ SỐ 42: Hãy tu tập ở những nơi thanh vắng, cô tịch.....	102
KHAI THỊ SỐ 43: Hãy buông bỏ các mối bận tâm cho cuộc đời này.....	105
KHAI THỊ SỐ 44: Hãy tránh xa bạn xấu.....	108

KHAI THỊ SỐ 45: Hãy trân quý các bậc đạo sư hơn cả thân xác mình .....	111
KHAI THỊ SỐ 46: Tam bảo - nơi nương tựa chân thực .....	114
KHAI THỊ SỐ 47: Quyết không làm điều ác dù có phải mất mạng .....	117
KHAI THỊ SỐ 48: Lạc thú trong ba cõi sẽ tan biến trong chốc lát .....	120
KHAI THỊ SỐ 49: Hãy phát khởi tâm nguyện đạt giác ngộ vì chúng sinh.....	123
KHAI THỊ SỐ 50: Hãy hoán đổi hạnh phúc của bản thân lấy khổ đau của chúng sinh.....	126
KHAI THỊ SỐ 51: Mục đích trì tụng minh chú A Di Đà .....	129
KHAI THỊ SỐ 52: Trong chân tâm không có sự tách biệt hay nhị nguyên .....	132
KHAI THỊ SỐ 53: Bồ đề tâm tương đối và Bồ đề tâm viên mãn (2).....	134
KHAI THỊ SỐ 54: Cách thức và lợi ích của việc tụng chú Bốn tôn.....	136
KHAI THỊ SỐ 55: Luyện tâm .....	138
KHAI THỊ SỐ 56: Lợi ích của việc quay kinh luân.....	140
KHAI THỊ SỐ 57: Không có quỷ ma và thánh thần .....	143
KHAI THỊ SỐ 58: Hạnh bố thí và cúng dường.....	146
KHAI THỊ SỐ 59: Đùng bắm luyến vào thân xác đạo sư.....	149
KHAI THỊ SỐ 60: Mật nguyện trong Kim cang thừa.....	151
KHAI THỊ SỐ 61: Thọ nhận quán đảnh và quy y Tam bảo.....	153
KHAI THỊ SỐ 62: Đại thủ ấn.....	155
KHAI THỊ SỐ 63: Quán tâm .....	157

KHAI THỊ SỐ 64: Tâm thức của chúng ta là một .....	159
KHAI THỊ SỐ 65: Dòng hành trì của sự gia hộ .....	161
KHAI THỊ SỐ 66: Thực hành pháp của một Bồ tôn duy nhất là đủ.....	163
KHAI THỊ SỐ 67: Hai hình thức tích lũy công đức .....	166
KHAI THỊ SỐ 68: Nỗ lực nhận biết mọi ý nghĩ khởi lên trong tâm .....	168
KHAI THỊ SỐ 69: Bồ đề tâm nguyện .....	170
KHAI THỊ SỐ 70: Hành thiền và Bồ đề tâm.....	172
KHAI THỊ SỐ 71: Ba đối tượng quy y .....	174
KHAI THỊ SỐ 72: Phật tánh .....	177
KHAI THỊ SỐ 73: Giáo huấn về bản tâm.....	179
KHAI THỊ SỐ 74: Hãy thuần dưỡng tâm thức của chính mình .....	180
KHAI THỊ SỐ 75: Lục độ Ba La Mật của các vị Bồ tát.....	182
KHAI THỊ SỐ 76: Bồ đề tâm tương đối và Bồ đề tâm viên mãn (1).....	184
KHAI THỊ SỐ 77: Bản chất của kẻ thù và kẻ gây chướng ngại .....	186
KHAI THỊ SỐ 78: Sự khác biệt giữa tín tâm (Tepa) và lòng sùng mộ (Mogu) .....	188
KHAI THỊ SỐ 79: Bồ đề tâm - nền tảng giáo huấn của Đức Phật.....	190
KHAI THỊ SỐ 80: Hồi hướng .....	193
KHAI THỊ SỐ 81: Phật pháp - viên ngọc như ý.....	195
KHAI THỊ SỐ 82: Ý niệm và bản tâm .....	198
KHAI THỊ SỐ 83: Tu tập dựa vào lòng sùng mộ đạo sư .....	201
KHAI THỊ SỐ 84: Thực hành Bồ đề tâm tương đối và viên mãn .....	204
KHAI THỊ SỐ 85: Thực hành cúng dường để buông bỏ chấp ngã... ..	207

KHAI THỊ SỐ 86: Tâm Đạo sư, tâm Bốn tôn và tâm đệ tử là một.....	209
KHAI THỊ SỐ 87: Thực hành ba mươi bảy pháp tu của Bồ tát.....	210
KHAI THỊ SỐ 88: Trưởng dưỡng tình yêu thương và lòng bi mẫn.....	212
KHAI THỊ SỐ 89: Hạnh nhẫn nhục .....	215
KHAI THỊ SỐ 90: Cư xử với người khó tính.....	217
KHAI THỊ SỐ 91: Trưởng dưỡng lòng bi mẫn .....	219
KHAI THỊ SỐ 92: Đời sống thế tục và đời sống tâm linh.....	221
KHAI THỊ SỐ 93: Cúng dường thân, khẩu, ý.....	224
KHAI THỊ SỐ 94: Đùng bao giờ đánh mất Bồ đề tâm .....	226
KHAI THỊ SỐ 95: Thực hành các pháp tu để tạo dựng hạnh phúc tối hậu.....	228
KHAI THỊ SỐ 96: Ý nghĩa "Bồ tát" trong tiếng Tạng.....	230
KHAI THỊ SỐ 97: Cho và Nhận (Tong-len) .....	232
KHAI THỊ SỐ 98: Thực hành thiền chỉ (1).....	235
KHAI THỊ SỐ 99: Khổ đau trong luân hồi.....	238
KHAI THỊ SỐ 100: Lòng từ ái.....	241
KHAI THỊ SỐ 101: Thực hành thiền chỉ (2).....	243
KHAI THỊ SỐ 102: Trục ngộ chân tâm & thực hành lễ lạy.....	246
KHAI THỊ SỐ 103: Thực hành thiền chỉ (3).....	249
KHAI THỊ SỐ 104: Bố thí Ba La Mật.....	251
KHAI THỊ SỐ 105: Tâm vị tha và Bồ đề tâm.....	254
KHAI THỊ SỐ 106: Duy trì sự tỉnh thức .....	257
KHAI THỊ SỐ 107: Quy ngưỡng đạo sư .....	260
KHAI THỊ SỐ 108: Tình yêu thương - nguyên nhân duy nhất dẫn đến hạnh phúc .....	263



# Những Lời Khai Thị Từ Bậc Tôn Quý



Bản dịch tiếng Anh: **Ina Dhargye**  
Chuyển dịch Việt ngữ: **Konchog Kunzang Tobgyal**  
Hiệu đính tiếng Việt: **Konchog Changchup Drolma**

P.O. Box 2183, Centreville, VA 20122-2183, U.S.A.  
(703) 249-508 Email: [DrikungDharmaSurya@gmail.com](mailto:DrikungDharmaSurya@gmail.com)  
Website: [www.drikungdharma.org](http://www.drikungdharma.org)



Bồ Đề Tâm Vương,  
tâm tối thượng,  
tâm vô cùng trân quý,  
Nơi tâm ấy chưa sinh,  
xin cho tâm ấy nảy sinh,  
Nơi tâm ấy đã sinh,  
xin cho tâm ấy đừng bao giờ  
thoái chuyển  
Mà vĩnh viễn mỗi ngày một  
vươn lên, vươn cao hơn...

Lời nguyện phát Bồ-đề tâm  
do Nguyễn Hữu Hiệu dịch

