

# **Tonglen, Hành Trì Cho và Nhận**

**LUẬN GIẢI**

**Choden Rinpoche**

Gyalten Deying chuyển Việt ngữ  
Thanh Liên, Mai Tuyết Ánh và Chân Thông Tri hiệu đính

## Lợi ích của Tonglen

Pháp tu Tonglen, hay cho (tong) và nhận (len), là một pháp tu của chư Bồ tát, những đấng con thiện nam tín nữ dũng cảm nhất của các đấng chiến thắng, là hành trì tất yếu để thành tựu Phật quả. Về mặt hành trì, thậm chí chỉ cần nghe tên của pháp tu này thôi cũng là điều may mắn rồi, vì thế nên Đạo Sư Tịch Thiên (Santideva) đã nói:

Hãy hành trì chỉ giáo bí mật này:  
hoán chuyển ngã tha.<sup>1</sup>

Pháp tu mà ta nên tu tập ở đây là bình đẳng hóa và hoán chuyển ngã tha. Đối với các vị Thanh văn, Duyên giác thì đây là một pháp tu khó, ngay cả chư Bồ tát hạ căn cũng không chịu đựng nổi khi nghe về pháp tu này, nên nó phải được bảo mật. Vì vậy, nếu chúng ta có cơ hội giảng giải hay lắng nghe về pháp tu này thì quả là rất may mắn.

Ngay cả Đức Bồ Tát của chúng ta, Thích Ca Mâu Ni Phật, là người đã đạt giác ngộ, cũng đã thiên quán về pháp bình đẳng hóa và hoán chuyển ngã tha, cùng với pháp tu cho và nhận, trong các tiền kiếp của ngài. [88] [Thí dụ,] trong một kiếp trước, ngài là một vị thuyền trưởng tên là Con Gái Yêu Dấu (Beloved Daughter). (Vì người ta tin rằng nếu một đứa con trai sanh ra thì nó sẽ chết, nhưng nếu đứa bé là con gái thì nó sẽ sống, và khi một bé trai ra đời, người ta sẽ đặt cho nó một cái tên của con gái, vì thế, ngài được gọi là Con Gái Yêu Dấu.) Trong kiếp đó, ngài đã vượt đại dương để đi tìm bảo vật, nhưng vì ngài là con một, một lần nọ, mẹ của ngài đã đứng chặn ở cầu thang dẫn ra cửa trước, không cho ngài đi. Ngài đã bước qua đầu của mẹ mình và bắt đầu cuộc hành trình trên biển. Trong chuyến đi, chiếc thuyền của ngài bị lật và tấp vào một hải đảo. Ở đó, ngài nghe tiếng khóc rên siết vì đau đớn của ai vang lên từ bên trong các rặng núi sắt. Ngài đã đi tới đó để xem xét sự tình, vì thắc mắc tại sao lại có tiếng khóc này. Ngài thấy đầu của một người đàn ông bị kẹp trong một bánh xe sắt. Khi bánh xe lăn, máu mủ trào ra và người đàn ông thét lên vì đau đớn. Con Gái Yêu Dấu hỏi ông ấy điều gì đã xảy ra, và người đàn ông trả lời rằng đây là nghiệp quả của việc bước qua đầu của mẹ mình. Vị thuyền trưởng [thiết tha] mong rằng ngài sẽ không phải lãnh nghiệp quả như thế, vì ngài đã bước qua đầu của mẹ mình [để làm chuyến hải trình này]. Trong khi ngài đang suy nghĩ như thế thì bỗng một giọng nói từ không trung vang vọng, “Nguyện cho những ai bị ràng buộc sẽ được giải thoát. Nguyện cho những ai không bị ràng buộc sẽ bị ràng buộc.” [89] Cùng lúc đó, chiếc bánh xe lăn về phía ngài và sắp sửa chạm vào đầu ngài. Dù vậy, ngài rất gan dạ và nghĩ rằng, “Có rất nhiều người đã bước chân qua đầu mẹ của họ, nguyện rằng nỗi khổ của họ sẽ trở về trên mình ta và điều này sẽ thật sự xảy ra.” Theo lời kể lại là nhờ sức mạnh của ý tưởng này, bánh xe đã được nhắc bổng lên không trung và ngài đã thoát nạn.

Trong một kiếp khác, [Đức Thích Ca Mâu Ni] sanh ra là một người cường tráng đi kéo xe với một người đàn ông khác trong địa ngục. Người bạn của ông không kéo xe giỏi như ông, nên đã bị các cai ngục trong địa ngục dùng búa sắt đánh vào đầu. [Đức Thích Ca Mâu Ni tương lai] không thể chịu đựng cảnh này, nên đã xin

hứng chịu hình phạt thay cho bạn. Nói chung, chúng sanh trong địa ngục không thể chết cho đến khi nào nghiệp của họ chấm dứt, dù họ có bị cai ngục đánh đập ra sao đi nữa. Trong trường hợp này, khi nhìn thấy cảnh khổ của người bạn và không thể chịu đựng nổi, [vị Phật tương lai] đã nhận lãnh hình phạt thay thế cho bạn và thương bạn hơn cả thương thân. Vì thế, các cai ngục trong địa ngục đã bảo rằng, “Dường như hẳn đã phát tâm bi mạnh mẽ.”, và khi họ dùng búa đánh vào đầu ngài, ngài [90] đã lìa bỏ kiếp trong địa ngục và được giải thoát.

Tương tự như vậy, trong nhiều kiếp tái sinh làm Bồ tát, [Đức Thích Ca Mâu Ni tương lai] đã không bận tâm vì nỗi khổ của riêng mình, mà đã nhận lãnh nỗi khổ của chúng sanh khác, hiến tặng hạnh phúc của mình cho họ và vân vân, nhờ vậy mà ngài đã thành tựu Phật quả. Vào lúc ban đầu, không những chúng ta đã có địa vị [ngang hàng với ngài], mà thậm chí [đôi lúc], khi ta tái sinh làm chư Thiên, Đức Bốn Sư của chúng ta đã đọa vào địa ngục nhiều lần. Tuy nhiên, nhờ vào pháp tu bình đẳng hóa và hoán chuyển ngã tha, cũng như bồ đề tâm, ngài đã thành tựu giác ngộ trước chúng ta. Vì vậy giờ đây, ta phải theo gót chân ngài. Vì Đức Bốn Sư đã viên thành Phật đạo nhờ những pháp tu này, ta nên tạo cảm hứng cho mình từ những sự tích về cuộc đời ngài, và nghĩ rằng nếu tu tập như ngài, mình cũng sẽ thành tựu Phật quả.

### *Nhận ra đối tượng khiến lòng từ bi phát khởi*

Pháp tu Tonglen là hành trì thực tiễn để bình đẳng hóa và hoán chuyển ngã tha. Khi thực hành pháp Tonglen [91], ta phải kết hợp lòng từ ái và bi mẫn, vì vậy trước đó, nên phát [tâm từ] ước mong chúng sanh được hạnh phúc, giống như họ là đứa con duy nhất của mình, cũng như phát tâm bi, tựa như tình cảm của người mẹ đối với đứa con duy nhất, mong cho con mình thoát khổ, khi nó bị dẫn dắt vì nỗi khổ.

Nỗi khổ khơi dậy lòng bi mẫn không thể nhìn chúng sanh bị dẫn dắt không chỉ là điều mà chúng ta thường hiểu là khổ, mà [đúng hơn], nó đề cập đến [ba loại khổ:] (i) khổ vì khổ (khổ khổ); (ii) khổ vì thay đổi (hoại khổ); và (iii) nỗi khổ thâm nhập khắp cùng (hành khổ). Vì nỗi khổ thâm nhập khắp cùng bao trùm tất cả mọi thứ, từ Hiện Hữu Tột Đỉnh (Peak of Existence) cho đến địa ngục A Tỳ, dù sanh ra ở bất cứ nơi nào, ta cũng không thoát khổ. Vì vậy, ta nên nghĩ đến việc thoát khổ. Để phát tâm cầu cho chúng sanh chấm dứt nỗi thống khổ, trước hết, ta phải cầu cho bản thân mình thoát khỏi nỗi khổ này. Tương tự như thế, để phát khởi tâm xả ly, xem tất cả những điều huy hoàng trong luân hồi đều mang bản chất khổ đau, ta phải suy xét những nỗi khổ tổng quát và đặc trưng của luân hồi. [92]

Nghiệp và nghiệp quả không hề sai chạy, cho dù có sanh ra trong cõi Hiện Hữu Tột Đỉnh, nơi mà niềm hạnh phúc và phúc lạc hiện hữu mạnh mẽ nhất, dòng tâm thức của ta vẫn mang theo nghiệp tích lũy từ vô thủy, trong [vô lượng] kiếp luân hồi. Vì thế, nên quán chiếu rằng trừ khi lực đẩy của nghiệp quá khứ đã cạn kiệt, sự thụ thai [và tái sanh] vẫn sẽ tiếp diễn. Khi quán xét về nghiệp và nghiệp quả, ta thấy rằng nghiệp quả của bất cứ nghiệp trắng hay đen được tích tập không hề lẫn lộn. Nói một

cách khác, nỗi khổ không thể phát sinh từ kết quả của thiện nghiệp, mà chỉ có hạnh phúc mới là kết quả. Hơn nữa, ngoài nỗi khổ, không có điều gì khác sẽ là kết quả của nghiệp bất thiện; hạnh phúc không thể phát sinh từ đó. Theo ý nghĩa này, *ngiệp là điều chắc chắn*.

Về sự *tăng trưởng của nghiệp*, Đức Phật đã dạy dù chỉ tích tập một nghiệp thiện hay bất thiện nhỏ nhất nào, một quả lớn đều có thể chín từ nghiệp nhỏ nhoi ấy. Cây *nyadrodha* là một loại cây rất to, nhưng hạt của nó không lớn hơn hạt mù tạc. Người ta nói rằng khi nó nảy mầm và lớn lên, ở giai đoạn phát triển nhất, tàng cây của nó có thể che bóng mát cho năm trăm chiếc xe ngựa, và [tiềm năng] này cũng tồn tại trong các hạt giống trong những đời sau của nó. Đức Phật đã dạy rằng các chủng tử nội tâm còn có sức tăng trưởng mạnh mẽ hơn những hạt giống này.

[93] Về cách nghiệp tăng trưởng, khi [Tỳ Bà Thi] Phật (Buddha Vipasyin) giáng thế, một đứa bé đã quán tưởng mình đang cúng dường cho ngài và ném một nắm đậu về phía ngài. Bốn hạt đậu rơi vào bình bát của ngài, một hạt rơi trên vành bát. Mặc dù đứa bé chỉ hành động một cách hời hợt và đùa vui, nhưng kết quả của việc [ném] bốn hạt đậu vào trong bình bát là [đứa trẻ] đã tái sinh thành Chuyển Luân Vương Mandata, cai quản bốn lục địa. Kết quả của một hạt đậu rơi trên vành bình bát là vị Chuyển Luân Vương này đã cùng với Đệ Thích chia quyền cai quản hơn phân nửa cõi Tam Thập Tam Thiên trong nhiều năm. Có nhiều câu chuyện như thế để minh họa thiện nghiệp đã tăng trưởng ra sao. Sự việc cũng tương tự như thế đối với nghiệp bất thiện. Thí dụ, người ta nói rằng nếu ta dùng lời khiếm nhã và gọi ai đó là một “con khỉ”, khi nghiệp quả này trở, ta sẽ phải tái sinh thành khỉ có thể đến năm trăm lần.

Bởi vì nghiệp và nghiệp quả tăng trưởng rất lớn mạnh, sau khi đã chiêm nghiệm làm cách nào để tránh sự tai hại của ngay cả một hành vi bất thiện nhỏ bé, nên quán chiếu rằng không những không có lý do nào ta không nên [tránh nghiệp bất thiện], mà còn nên chủ động kềm chế tối đa việc tạo tác [nghiệp bất thiện]. Trong trường hợp của thiện nghiệp, ngay cả [những thiện nghiệp] không đáng kể, thật nhỏ bé, cũng đáng làm, và ta nên thực hiện [chúng] càng nhiều càng tốt. Tương tự như thế, trong trường hợp của nghiệp bất thiện, ta nên từ bỏ chúng tối đa, thậm chí đối với [những nghiệp bất thiện] nhỏ bé. [94]

Vì sẽ không gặp những nghiệp ta đã không [tự mình] tạo tác, và các hành nghiệp đã được tạo ra sẽ không mất đi, ta không nên nghĩ rằng những lỗi lầm sẽ không xảy ra sau này, hay chúng sẽ được cải thiện trong những kiếp tương lai. Vì *không phải trải nghiệm những nghiệp nào ta không tạo tác*, nếu ta không tích tập những nghiệp xác định cho một tái sinh tốt đẹp, thì không có lý do gì để cho rằng sự việc sẽ khả quan hơn trong những kiếp sau. Bởi vì *những nghiệp đã tạo ra sẽ không mất đi*, ta không nên nghĩ rằng mình sẽ không bị đọa vào những cõi giới thấp hơn trong kiếp vị lai.

*Vấn:* Tại sao lại như vậy?

*Đáp:* Vì đã tích tập nghiệp bất thiện từ vô thủy và chúng không hề mất đi, nếu không áp dụng các pháp đối trị về phương diện sám hối và trì giới thanh tịnh, hay không thiết lập tâm quy y vững chắc, ta sẽ phải kinh qua kết quả của những nghiệp này. Điều hiển nhiên là ta sẽ không gặp những nghiệp mình không hề tạo tác, và những nghiệp nào đã được tạo ra sẽ không mất đi là điều mà tất cả chúng ta đều có thể nhận thức được. Thí dụ, một người qua đời phải chết vì họ đã tích lũy nghiệp để chết và các hành nghiệp mà người này đã tạo ra sẽ không mất đi. Một người nào đó đang sống thì sẽ tiếp tục sống trong giờ phút này, vì họ đã không tạo ra nghiệp để chết [vào lúc này], và không thể gặp những nghiệp mà [họ] không hề tạo tác. Nếu suy nghĩ kỹ về những điều này, dựa trên căn bản của những thí dụ như vậy, ta sẽ hiểu vấn đề một cách dễ dàng.

Niềm tin xác tín<sup>2</sup> về nghiệp và nghiệp quả là cội nguồn của tất cả các Pháp thiện hạnh. Thêm vào đó, việc ta có phát sinh thực chứng về những đường tu cao hơn hay không, tùy thuộc vào niềm tin xác tín về nghiệp và nghiệp quả. Vì vậy, [95] việc tin tưởng vào nghiệp và nghiệp quả, cũng như tu tập một cách chính xác, phù hợp với [niềm tin xác tín] đã phát sinh là điều vô cùng quan trọng.

Để phát khởi tâm nguyện giải thoát khỏi luân hồi, ta nên đảo ngược tâm bám chấp vào hiện tượng của cuộc đời này, vì nếu không thực hiện điều này, ta sẽ không thể nào thiết lập mục tiêu cho những kiếp tương lai, và không nhớ tưởng gì đến Phật pháp. Bằng cách quán chiếu rằng [kiếp người lý tưởng] cùng các tự do và thuận lợi hiếm có biết bao mới có được, và chúng trôi qua rất nhanh, ta sẽ nhận ra rằng mình không còn [nhiều] thì giờ để tu tập Pháp. [Theo chiều hướng này], đó là một phương pháp đảo ngược tâm bám chấp vào hiện tượng của cuộc đời này. Khi nói về sự cấp thiết trong việc đảo ngược tâm bám chấp vào hiện tượng của cuộc đời này, ta không đề cập đến việc từ bỏ tất cả mọi sự như thực phẩm, y phục, nơi trú ngụ, v.v... Cho đến nay, đôi khi ta đã phải sử dụng những phương tiện bất thiện để có được chén cơm, manh áo và những nhu cầu khác mà không hề nghĩ đến những kiếp tương lai. Những điều như vậy đã xảy ra, và dĩ nhiên ta đã tạo những nghiệp bất thiện. Tuy vậy, ta nên phân tích về nghiệp và nghiệp quả, cũng như xem niềm hạnh phúc, phúc lạc và thanh danh trên đời này đều vô thường, dù kéo dài bao lâu đi nữa, chúng cũng không thể tạo ra lợi lạc hơn một trăm năm. Vì vậy, những kiếp tương lai quan trọng hơn đời này. Ta nên kèm chế tính chất tiêu cực [từ những hành vi bất thiện], và xem kiếp sống tương lai quan trọng hơn kiếp này. Mặc dù trước đó, ta xem kiếp hiện tại là quan trọng nhất, nhưng sau đó, khi nảy sinh ý tưởng rằng các kiếp vị lai quan trọng hơn, ta đã *đảo ngược tâm bám chấp vào hiện tượng của cuộc đời này*. [96]

Thí dụ, hãy xem trường hợp ta sẽ thu được nhiều lợi nhuận nếu gian dối trong việc buôn bán, nhưng nếu như không nói dối thì sẽ không được [lợi nhuận như thế]. Nếu như nói dối chỉ để được lợi nhuận thì ta đã xem kiếp này quan trọng hơn những kiếp tương lai. Ta phải luôn luôn cảnh giác về những điều này, vì chúng xác định rằng ta có phải là hành giả tu tập Pháp hay không.

Những hành trì gốc về mặt thiền quán về Tonglen là (i) tâm xả ly, cùng với thiền quán về (ii) lẽ vô thường, và (iii) nghiệp và nghiệp quả, nhằm đảo ngược tâm bám chấp vào hiện tượng của cuộc đời này. Ngược lại, cội nguồn của các hành trì này chính là vị thầy tâm linh. Nếu tu tập theo lời khuyên của một bậc thầy tâm linh, người đã dạy điều gì thích hợp và không thích hợp để thực hiện, ta cũng [sẽ có tiềm năng] trở thành một vị thầy tâm linh.

Ta nên phát nguyện thoát khỏi luân hồi một cách mạnh mẽ. Một khi ước nguyện này phát sinh, ta nên quán sát những chúng sanh khác đang lâm than trong nỗi khổ ra sao, và thấy rằng giống như họ, ta cũng không muốn khổ, mà chỉ mong được hạnh phúc. Sau khi đã quán chiếu rằng thái độ xem bản thân mình quan trọng [hơn người khác], ước muốn riêng mình được thoát khổ, hay [97] không quan tâm đến người khác, hoặc bỏ rơi họ là những điều không thích hợp, ta nên mang lại phúc lợi cho tha nhân, cũng như dẫn dắt họ bằng cách này, [để họ cũng thực hiện những điều tương tự như thế].

Nếu ta bị nỗi khổ dẫn dắt như thế nào thì người khác cũng vậy. Để phát tâm mong cầu tha nhân được thoát khổ, [nên quán sát xem tâm mình sẽ phản ứng như thế nào]. Khi nhìn thấy những người giúp ích cho mình như gia đình và người thân đang đau khổ, ước muốn [nỗi khổ đó] đừng xảy ra sẽ nảy sinh trong tâm ta. Khi nhìn nỗi khổ xảy ra cho những người đã hãm hại ta, thí dụ như kẻ thù, ta không chỉ không mong cho họ thoát khổ, mà thậm chí còn nghĩ rằng, “Ước gì họ khổ hơn nữa!”. Khi những người không mang lại lợi lạc cho ta gặp khổ nạn, tâm ta ở trạng thái trung lập, không mong họ hết khổ hay đau khổ hơn.

Khi quán chiếu về cách một tâm thức bất bình đẳng phát sinh, ta sẽ nhận ra rằng điều này xảy ra vì tâm chấp thủ và sân hận. Vì thế, nên tiêu trừ và bình đẳng hóa tâm chấp thủ và sân hận. Để có được tâm bình đẳng, nên quán chiếu rằng những người gần gũi với mình [đều] đã từng là kẻ thù và mẹ của mình vô số lần trong những kiếp trước. Những ai hiện đang là kẻ thù của ta đã từng hết lòng kính trọng ta bao nhiêu lần trong những kiếp trước. [98] Những người không hề làm lợi lạc cho ta trong hiện tại đã từng giúp đỡ ta vô số lần trong tiền kiếp. Vì thế, tâm chấp thủ không cần phát sinh khi ta quán chiếu rằng những người thân cận ta đã giúp cho ta trong kiếp này, tâm sân hận cũng không cần phát sinh khi quán chiếu rằng những người khác đã làm hại ta trong hiện kiếp. Tất cả mọi người đều đã tạo lợi lạc cho ta một cách đồng đều.

Ta có thể nghĩ rằng những người đã giúp ích cho ta trong tiền kiếp, nhưng chưa làm như vậy trong kiếp này là một vấn đề khác. [Nhưng] không có sự khác biệt, bởi vì, chẳng hạn như người giúp ta năm ngoái và người giúp ta năm nay đều đã giúp ích cho mình. Nếu nghĩ rằng người giúp ta năm ngoái không hề tạo lợi lạc cho mình thì không thích đáng. [Những người] này tương tự và ngang hàng với những ai đã tạo lợi lạc cho ta trong những kiếp trước: họ *chỉ* gần gũi và *chỉ* làm lợi lạc cho ta, và vì sự thể là như vậy, ta nên nghĩ rằng mình phải hoàn thành mục tiêu của họ.

Cho đến nay, chúng ta đã lang thang trong luân hồi và trải qua bao nhiêu nỗi khổ, chủ yếu chỉ vì ta mãi theo đuổi lợi ích và mục đích của bản thân, không quan tâm đến tha nhân và chỉ thương yêu bản thân mình. Những điều này xảy ra vì mãnh lực của tâm ái ngã [99]. Thậm chí nỗi khổ trong những kiếp tái sinh thấp hơn cũng xảy ra vì mãnh lực của nó. Thí dụ, một khi tâm ái ngã đã phát triển, người ta dần thân vào những hoạt động bất thiện, kết quả là họ tái sinh trong cõi giới thấp hơn, bắt buộc phải hứng chịu nỗi khổ ở đó. Mọi việc đều bắt nguồn từ tâm ái ngã. Thậm chí nếu ta đã đạt được Hiện Hữu Tốt Đỉnh, là cõi giới cao nhất trong các cõi luân hồi, lý do khiến ta sẽ rơi xuống cõi thấp hơn cũng là vì tâm ái ngã. Các dấu ấn của nghiệp tiêu cực và bất thiện được tích lũy từ mãnh lực của tâm ái ngã được gieo vào trong tâm, lực đẩy của nghiệp giúp ta lưu lại ở cõi Hiện Hữu Tốt Đỉnh sẽ cạn kiệt, trong khi các nghiệp bất thiện vẫn được duy trì ở đó, và kết quả là ta bị tái sinh vào những cõi giới thấp hơn. Tất cả những điều này đều do tâm ái ngã tạo ra.

Khi các vị Thanh văn và Duyên giác đang tu tập, thậm chí nếu tóc họ bị cháy, họ cũng không có thì giờ để dập tắt lửa, mà sẽ tiếp tục công phu tinh tấn trên đường tu. Tuy nhiên, kết quả họ đạt được chỉ là xả bỏ phiền não, nhưng không thể xả bỏ sở tri chướng. Đó là vì tâm ái ngã mà họ không quan tâm đến tha nhân. Nếu như tâm vị tha tác động tâm họ trong khi tu tập, thì công phu này sẽ trở thành nhân giác ngộ. Chỉ vì tâm ái ngã mà công phu tu tập của họ không trở thành nhân giác ngộ.

Ngay cả các hành giả Mật tông cũng không thể đạt được thực chứng của Mật điển, nếu họ không thể buông bỏ tâm ái ngã. [100] Trong quá khứ, tại Ấn Độ có một hành giả du già (yogi) tu tập Mật điển Hevajra và đã thành tựu quả Dự Lưu. Vì chỉ xả bỏ được phiền não thuộc về sự xả bỏ của Kiến đạo, vị hành giả này đã không thành tựu một đường tu. Khi nghe chuyện này, ngài A-đề-sa (Atisha) bảo rằng đó là vì hành giả này đã không phát bồ đề tâm, vì nếu ông làm như thế thì ông đã đạt giác ngộ trong kiếp đó rồi. [Vì vậy], khi thiếu tâm bồ đề mang ảnh hưởng của lòng vị tha, cho dù hành giả có hành trì Pháp [thuộc về] mật chú Kim Cương thừa đi nữa, kết quả vẫn không thù thắng hơn thành tựu của các vị Thanh văn và Duyên giác, đó là vì tâm ái ngã.

Điều đơn giản là ta chưa hề nghĩ đến vấn đề này, vì khi quan tâm đến nó, ta sẽ thấy những lỗi lầm của tâm ái ngã, như [trước đây] nhiều người khác đã nhận ra. Thí dụ, có những vị bộ trưởng tham gia vào các hoạt động vì mục đích riêng tư, vì lòng vị kỷ, và cuối cùng, họ bị mất chức. Một số người bị vào tù hay thậm chí mất mạng, v.v... Chúng ta đã nghe thấy về các trường hợp này, và những điều này là lỗi lầm của tâm ái ngã. Trên bình diện lớn hơn thì các quốc gia có xung đột với nhau. Các nhà lãnh đạo quốc gia theo đuổi danh lợi vì tâm ái ngã, rồi chiến tranh bùng nổ. Ngay cả trong gia đình, sự bất đồng ý kiến cũng là lỗi lầm của tâm ái ngã.

### *Lợi ích của tâm vị tha*

[101] Khi tâm vị tha, thái độ đối nghịch với [tâm ái ngã], có mặt thì những lỗi lầm

xảy ra trước đó sẽ không thể xảy ra. Thí dụ, ngay cả thân người mà ta đang có cũng là điều xảy ra nhờ mãnh lực của tâm vị tha. Hơn nữa, để có được thân người, ta nên trì giới bằng cách từ bỏ mười nghiệp bất thiện: thí dụ, vì lòng bi mẫn mà ta quán chiếu rằng cướp đi mạng sống của chúng sanh khác là điều không chính đáng, cũng như tà dâm và lừa gạt là không chính đáng. Ta đã có được nền tảng thể chất này nhờ việc trì giới, bằng cách từ bỏ tất cả những hành vi này.

Tương tự như thế, những của cải mà [hôm nay] ta thụ hưởng bằng thân vật chất này là kết quả của hạnh bố thí trong những kiếp trước, cùng với ảnh hưởng của [thái độ] thương mến tha nhân. Thực phẩm và y phục của ta, nơi ta sinh sống, bên cạnh những yếu tố khác, tất cả những điều này xảy ra trong kiếp sống hiện tại, đều nhờ vào tâm vị tha đã sinh khởi trước đây.

Đây là những kết quả tức thời. Tuy nhiên, ngay cả kết quả rốt ráo là Phật quả, cũng [phụ thuộc vào tâm vị tha]. [102] Không có tâm vị tha, bồ đề tâm sẽ không có mặt, và nếu không có bồ đề tâm thì ta sẽ thiếu nguyên nhân để đạt giác ngộ. Vì vậy, thành tựu Phật quả tối hậu xảy ra là nhờ tâm vị tha. Vì thế, ta nên phát tâm vị tha mãnh liệt và quyết xem nhẹ bản thân.

### *Tu tập để tăng trưởng khả năng hành thiền Tonglen*

Thiền Tonglen xảy ra khi tâm xem nhẹ bản thân cũng mạnh mẽ như tâm xem thường tha nhân và yêu quý bản thân từ trước đến nay. Khi nhận lãnh nỗi khổ của tha nhân, nỗi khổ của ta sẽ không tăng trưởng. Như đã nêu ra ở trên khi mô tả các hiện thân trước kia của Đức Bồn Sư của chúng ta, ngay khi ngài nghĩ rằng, “Nguyện cho nỗi khổ của chúng sanh trở trong dòng tâm thức của tôi”, những lợi lạc to lớn đã phát sinh, như bánh xe khoan óc không [siết vào đầu ngài], v.v... Vì thế, khi thiền quán về Tonglen, ta nên nhận lấy nỗi khổ cho mình, trong khi nghĩ rằng mình có khả năng chịu đựng nỗi khổ của chúng sanh. Ta nên nghĩ rằng mình sẽ chấp nhận được, nếu nỗi khổ này thật sự trở trên bản thân mình. [Khi áp dụng pháp tu này,] ý nghĩ ta không nên nhận lấy khổ đau là không thích đáng. [Tuy nhiên], ta nên [khởi đầu bằng] cách nhận lấy khổ đau từng bước một, bắt đầu bằng một nỗi khổ nho nhỏ nào đó. Ý tưởng nhận lấy nỗi khổ của *tất cả* chúng sanh không xảy ra ngay lúc đầu. Người ta nói rằng khi tu tập pháp [nhận và cho], [103] quá trình nhận bắt đầu từ bản thân ta.

*Vấn:* Làm sao thực hiện điều này?

*Đáp:* Bởi vì lúc ban đầu, khi không thể nhận nỗi khổ của chúng sanh, ta nên bắt đầu bằng cách nhận chịu nỗi khổ của bản thân mà chắc chắn ta sẽ trải qua trong tương lai. Hơn nữa, nếu nhận lãnh nỗi khổ của kiếp sau ngay trong đời này, ta sẽ bắt đầu nghĩ rằng mình có thể hoàn thành mục tiêu của người khác và chịu đựng được nỗi khổ của họ. Nếu như hôm nay, ta trải qua nỗi khổ của ngày mai, thì hôm sau, ta không phải hứng chịu nó nữa. Bằng cách này, ta giúp cho bản thân quen thuộc với ý tưởng, “Nguyện cho nỗi khổ chín trên mình con hôm nay.” Ta nghĩ rằng nếu hôm



nay nhận lấy nỗi khổ đó, ngày mai ta sẽ có hạnh phúc. Khi tâm đã quen thuộc với điều này, ta sẽ nghĩ rằng, “Nguyện cho nỗi khổ con phải trải qua tháng tới sẽ xảy ra trong tháng này, hay hôm nay.”. Khi đã quen thuộc [với cách tiếp cận này] và không còn sợ hãi, ta nên thiền quán theo cách này về nỗi khổ của mười hay hai mươi năm [sau]. Nên thực hành như thế đối với nỗi khổ của kiếp sau và kiếp sau nữa. Ta nên nghĩ rằng, “Nguyện cho nỗi khổ trong tất cả những kiếp luân hồi của con trở trong dòng tâm thức này.”. Khi có thể chịu đựng được điều này và không sợ hãi, ta nên nhận lãnh nỗi khổ của chúng sanh. Sau khi đã suy xét lỗi lầm của tâm ái ngã và lợi ích của tâm vị tha bằng cách này, [104] ta nên hết lòng chú trọng vào lòng từ và nghĩ rằng, “Nguyện cho tất cả chúng sanh được hạnh phúc.”.

### *Pháp thực hành*

Khi đã vô cùng quen thuộc với những khuyết điểm của tâm ái ngã và lợi điểm của tâm vị tha, hiển nhiên là ta đã trải qua bao nhiêu nỗi khổ vì tâm ái ngã, và vì không thương yêu chúng sanh, ta đã không phát triển được bất cứ một phẩm chất [tốt đẹp] nào. Từ phút ấy trở đi, ta bắt đầu thương yêu chúng sanh và xem tâm ái ngã như một kẻ thù. Hơn nữa, khi đã nhìn nhận tâm vị tha là một phẩm chất tốt đẹp, ta sẽ bắt đầu nghĩ rằng mình nên kiến tạo mục tiêu của tha nhân. Khi nhìn sự việc theo cách này, ta sẽ nhận lấy mọi nỗi khổ của tha nhân và nghĩ rằng giờ đây, họ đã thoát khổ. Tương tự như thế, sau khi đã trao tặng hạnh phúc và thiện hạnh [của mình cho tha nhân], ta sẽ nghĩ rằng giờ đây, chúng sanh đã có mọi niềm hạnh phúc.

Ta sẽ tọa thiền theo tư thế thất điểm của Đức Phật Tỳ Lô Giá Na (Vairocana), hay theo tư thế bán già. Nếu cơ thể không được khỏe, có thể ngồi trên ghế để thoải mái hơn. Hãy quán tưởng Đức Bồ Sư, Đạo Sư của các bậc Hiền Thánh<sup>3</sup>, trên đỉnh đầu mình, thân ngài màu vàng rực ngời ánh sáng, tựa như thân bằng vàng. [105] Ngài đắp ba loại y của giới xuất gia. Hãy quán rằng ngài có bản tính của tất cả các sự quy y. [Cách khởi đầu] tốt nhất là cúng dường Thất Chi Nguyện (Seven Limb Prayer) cùng với một mạn đà la (mandala). Một cách khác là ta có thể quán tưởng các vị Hộ Phật khác cũng có bản tính như thế.

Ta sẽ cầu nguyện: “Xin gia trì cho thực chứng về Tonglen phát sinh trong dòng tâm thức của con.”

Sau lời khẩn cầu như vậy, tâm của Đức Bồ Sư, Đạo Sư của bậc Hiền Thánh, rất hài lòng và một giọng cam lồ tuôn trào từ thân ngài, thấm vào đỉnh đầu và chảy xuống khắp thân ta. Hãy quán rằng mọi sự tiêu cực và che chướng nói chung, đặc biệt là những tiêu cực và che chướng tạo ra chướng ngại cho thực chứng về Tonglen, đã được tịnh hóa. Một lần nữa, những tia sáng cam lồ màu vàng tỏa ra từ thân ngài, thấm vào khắp thân ta. Hãy quán rằng mình đã nhận lực gia trì để phát sinh thực chứng đặc biệt về Tonglen.

### *Tập trung vào chúng sanh trong địa ngục*

Kể đến, ta dâng lời cầu nguyện đến Đức Bản Sư: “Từ nay trở đi, con phải nhớ đến từng nỗi khổ riêng biệt của sáu loài chúng sanh trong luân hồi. Có những chúng sanh sống trong địa ngục nóng và chúng sanh khác sống trong địa ngục lạnh. Chúng sanh trong địa ngục nóng trải qua nỗi khổ phải sống trên nền sắt nóng, tựa như một ngọn lửa rực cháy. Chúng sanh trong địa ngục lạnh phải chịu nỗi khổ vì thân mình lạnh cóng trong màn đêm của băng hà. Thân thể [đông đá] của họ bị vỡ ra thành nhiều mảnh vụn, đó là nỗi khổ của họ. [106] Con sẽ giúp những chúng sanh này thoát khổ. Con sẽ mang lại cho họ mọi niềm hạnh phúc.” Khi đã phát nguyện mãnh liệt như thế, ta sẽ trao tặng thiện căn của mình cho những chúng sanh này.

Trước tiên, hãy quán mình đã tịnh hóa mọi lỗi lầm và khiếm khuyết ở địa ngục, và môi trường này trở nên thanh tịnh như một tịnh độ. Những lỗi lầm và khiếm khuyết ở nơi này mang tính chất của những tia sáng màu đen, chuyển hóa thành các loại vũ khí khác nhau. Ta quán rằng chúng vây quanh tâm ái ngã và tiêu diệt nó thành cát bụi. Trước hết, ta quán mình nhận lãnh nỗi khổ [của chúng sanh trong địa ngục] và họ đã thoát khổ. Kể đến, hãy quán mình trao tặng [thiện căn của ta] cho họ, và họ được hạnh phúc.

Tiếp theo, hãy suy niệm rằng vì chúng sanh trong địa ngục [không có thân người, họ] thậm chí không có chút cơ hội nào để tạo ra thiện hạnh, [vì vậy], họ bị đọa liên tục [trong các địa ngục qua nhiều a tăng kỳ kiếp], trải qua biết bao nỗi khổ. Ta sẽ nhận lấy những lỗi lầm và khiếm khuyết đã khiến họ không thể phát khởi bất cứ một thiện tâm nào, [trong khi bị đọa] trong thân ở [cõi địa ngục], làm than trong nỗi khổ, và quán rằng ta đã giúp họ giải thoát khỏi tâm ái ngã. Kể đó, ta sẽ trao tặng tất cả các thiện căn [của mình] cho [họ] và quán rằng ta đã sắp xếp cho họ nền tảng [thân thể vật chất tốt đẹp] đặc biệt để họ có thể hành trì Pháp.

Hãy quán rằng việc này thật sự xảy ra chứ không chỉ là điều tưởng tượng. Hãy quán rằng họ đã trở thành những pháp khí xứng đáng để thọ nhận Pháp, và [107] các thiện căn của ta đã chuyển hóa thành một vị thầy tâm linh giảng dạy cho họ. Vị thầy tâm linh ấy sẽ tuyên thuyết Pháp âm liên tục, và ước nguyện thoát khỏi nỗi khổ luân hồi, cũng như tâm xả ly mong cầu giải thoát đều phát sinh trong dòng tâm thức họ. Một khi ngay cả [những chúng sanh trong địa ngục] đã phát khởi ý tưởng về tâm xả ly dụng công, thì ý tưởng “Con sẽ thành tựu Phật quả vì lợi lạc của tất cả chúng sanh” cũng nên phát sinh, bởi vì tất cả hữu tình đều mong muốn được hạnh phúc và thoát khổ như nhau. Ta sẽ quán họ tuần tự tiến triển trên năm đường tu và thập địa bằng cách này, và ta đã đưa họ đến Phật quả. Khi đã đưa chúng sanh trong địa ngục đến quả vị Phật, hãy nghĩ rằng đây là một dịp may và thiền quán về tâm hỷ lạc.

### *Tập trung vào ngạ quỷ*

Người ta nói phần lớn loài ngạ quỷ sống bên dưới châu Diêm Phù Đề (Jambuvipa), ở

một nơi không có nhiều cây cỏ. Trong trường hợp này, như đã giải thích ở trên, ta cũng nhận lấy mọi lỗi lầm và khiếm khuyết [trong môi trường của họ], rồi trao tặng các thiện căn của mình và quán rằng cõi giới của họ đã được chuyển hóa, trở nên thanh tịnh như một tịnh độ. Các ngạ quỷ thậm chí không có một miếng thức ăn hay giọt nước trong bao nhiêu năm trường, và bị hành hạ vì đói khát. Vào mùa hè, mặt trăng nóng như mặt trời và vào mùa đông, thậm chí mặt trời [108] cũng lạnh như mặt trăng. Các ngạ quỷ nào sống ở cõi người, trên mặt đất thì có hoàn cảnh khả quan hơn chút ít. Nỗi khổ vì đói khát ảnh hưởng tất cả các ngạ quỷ, nhưng một số có cổ họng không lớn hơn một sợi lông của đuôi ngựa, và bụng thì to như núi. Họ không có thức ăn, nhưng ngay cả khi tìm được thức ăn, họ cũng không nuốt nó được, vì cổ họng quá nhỏ. Trong trường hợp [hiếm hoi] mà họ có thể nuốt được một miếng đồ ăn, họ không thấy no bụng và cơn đói khát sẽ trở nên tệ hại hơn trước. Khi các ngạ quỷ khác tiếp xúc với thức ăn và nước uống, các thứ này sẽ bốc cháy như lửa, thiêu đốt thân họ. Những ngạ quỷ khác có bướu cỏ, và một số khác chỉ có thể ăn phân, nước tiểu, nước miếng và nước mũi.

Khi nhận lãnh những nỗi khổ trầm trọng này, hãy quán rằng chúng thấm thấu vào thân ta dưới hình thức của độc dược, vũ khí, v.v..., và chúng khiến cho tâm ái ngã của ta giảm thiểu dần thành cát bụi. Kế đến, hãy trao tặng thiện căn của mình và quán rằng ta đã chuyển hóa [cơ thể họ] thành các thân thể có khả năng tu tập Pháp và vân vân, như đã giải thích ở trên. Ta sẽ trao tặng thiện căn của mình dưới hình thức một vị thầy tâm linh giảng dạy Pháp cho các ngạ quỷ. Nhờ vậy mà tâm xả ly đã phát sinh trong tâm thức họ. Để phát tâm xả ly, trước hết, họ cần phát tâm tìm cầu sự xả ly. Để có được điều này, họ cần phải đảo ngược tâm bám chấp vào hiện tượng của cuộc đời này. Để thực hiện điều này, họ cần phải quán chiếu về cái chết và lẽ vô thường, cũng như nghiệp và nghiệp quả. Điều này cũng phụ thuộc vào sự nương tựa vào vị thầy tâm linh một cách đúng đắn. [109] Hãy quán rằng ta đã đưa họ đến Phật quả bằng cách dẫn dắt họ qua tất cả các giai đoạn của đường tu theo đúng trình tự: thực chứng về cách nương tựa vào vị thầy tâm linh một cách đúng đắn; [có được một kiếp người] với các yếu tố tự do và thuận lợi [là điều hiếm có ra sao]; thực chứng về lẽ vô thường; về quy y; nghiệp và nghiệp quả; chủ ý phát tâm xả ly; bồ đề tâm và trình tự tiến tu trên thập địa. Vì ta đã hoàn thành mục tiêu của chúng sanh trên bình diện rộng lớn, bằng cách đưa các ngạ quỷ vào Phật quả, ta sẽ quán chiếu rằng mình đã hoàn thành mục tiêu của chúng sanh trên bình diện lớn, bằng cách hành trì pháp Tonglen và thiền quán về tâm hỷ lạc.

### *Tập trung vào súc sanh*

Tiếp theo, ta nên chú tâm đến các súc sanh. Về súc sanh thì có các loài sống trên mặt đất và dưới đất. Những loài sống dưới đất bao gồm các súc sanh sống trong đại dương, trong khi các loài sống trên mặt đất thì không chỉ có súc sanh sống với loài người, mà còn có những loài sống trong các cõi chư Thiên. Súc sanh khổ vì bị những loài súc sanh khác ăn thịt, và không hiểu được Pháp, ngay cả khi chúng được giảng dạy. Khi Phật pháp được giảng giải, loài súc sanh còn gặp nhiều khó khăn hơn nga

quý. Khi con người sử dụng sức vật để lao động, họ bóc lột chúng một cách vô tâm, không hề nghĩ đến mạng sống của chúng. Ta có thể thấy sức sanh chịu nhiều nỗi khổ khác nhau, một số khổ vì bộ da [mà loài người muốn chiếm đoạt], một số khổ vì cặp sừng của chúng, v.v... Ngoài ra còn có những sức sanh chịu khổ theo nhiều cách khác, ở những cõi giới ta không nhận thức được.

Khi đã suy xét những lỗi lầm và khiếm khuyết của thế giới súc sanh, [110] trước tiên, ta nhận lãnh những điều này và khi đã trao tặng thiện căn của mình, hãy quán rằng các [cõi giới] này đã trở nên thanh tịnh như tịnh độ.

Tiếp theo, hãy nhận lấy nỗi khổ của loài súc sanh qua hình thức của vô số loại vũ khí và độc dược. Những thứ này tụ họp lại và chồng chất lên trên tâm ái ngã đã tồn tại trong tâm ta từ vô thủy. Hãy quán rằng tâm ái ngã của ta đã bị tiêu diệt hoàn toàn, trong khi [loài súc sanh] đã thoát khổ. Rồi ta trao tặng thiện căn của mình và quán rằng mình đã đưa họ đến một trạng thái tuyệt hảo, có được thân thể vật chất lý tưởng để thực hành Pháp. Khi đã đưa họ vào trạng thái này, ta sẽ giảng giải Phật pháp cho họ bằng vô số phương diện, như từ khía cạnh vị thầy tâm linh giảng dạy Pháp, v.v... Sau khi đã thuyết Pháp cho họ, ta quán rằng họ sẽ tiến tu theo trình tự [trên đường tu, khởi đầu] từ sự nương tựa vào vị thầy tâm linh một cách đúng đắn, và ta đã đưa họ đến Phật quả. Khi đã đưa tất cả các súc sanh vào quả vị Phật, hãy quán rằng ta đã hoàn thành mục tiêu của chúng sanh trên bình diện rộng lớn và hãy thiển quán về tâm hỷ lạc.

### *Tập trung vào loài người*

Tiếp theo, hãy nghĩ đến những nơi loài người sinh sống, có [những nơi] đầy sự thù hận; có nơi không thể đi đến bằng đường sá; bị lửa hay nước tiêu hủy; và những chốn đầy hiểm trở do thiên nhiên tạo ra. Sau khi đã suy nghiệm về những sai sót và khiếm khuyết này, hãy hòa tan tất cả những điều này vào tâm ái ngã [của mình] [111] và quán rằng khi đã trao tặng thiện căn của mình, tất cả những loại môi trường của con người đã được chuyển hóa thành cõi tịnh độ tuyệt vời.

Khi một chúng sanh sinh ra làm người, họ trải qua nỗi khổ của sanh, lão, bệnh, tử. Con người phải chịu nhiều nỗi khổ khác nhau trong những cảnh ngộ này. Ngoài ra, ta còn thấy họ có nhiều lỗi lầm, thí dụ như những hành vi hoàn toàn tiêu cực trong suốt cuộc đời của họ, vì lợi ích cho con cái họ v.v...

Sau khi nhận lấy những lỗi lầm ấy, ta quán chúng chồng chất lên trên tâm ái ngã của mình. Ta sẽ gởi tặng thiện căn của mình và quán rằng ta đã mang lại cho loài người thân thể lý tưởng và tuyệt hảo [để họ sử dụng như] nền tảng để hành trì Pháp. Ta quán rằng họ đã trở thành những pháp khí xứng đáng để thọ nhận giáo pháp. Tiếp theo, hãy trao tặng các thiện căn của mình dưới hình thức các vị thầy tâm linh thuyết Pháp cho họ. Hãy quán rằng sau khi đã tu tập theo trình tự trên đường tu, họ đều thành tựu Phật quả.

### *Tập trung vào A tu la*

Cõi giới của A tu la nằm bên dưới các bờ biển của đại dương bao quanh núi Tu Di (Mount Meru). Các A tu la tranh giành tài nguyên với chư Thiên, vì vậy, họ không có tâm xả ly và cõi giới của họ không thanh tịnh. Ta bắt đầu bằng cách nhận lãnh các sai lầm trong cõi giới của họ và quán rằng chúng hòa tan vào tâm ái ngã [của mình]. Kế đến, ta trao tặng thiện căn của mình và quán môi trường của họ đã trở thành tịnh độ.

A tu la luôn luôn chịu ảnh hưởng của lòng ganh tỵ, [112] vì vậy, họ không có cơ hội để thực hành Pháp. Khi họ đánh nhau với chư Thiên, chư Thiên không chết, trừ khi họ bị chém đầu. Khi chư Thiên đánh bại A tu la, các A tu la có thể nhìn thấy cuộc chiến diễn ra ở một hồ nước tên là Thấu Thị (All Seeing) trên lãnh thổ của họ. Khi thấy người thân của mình qua đời, họ vô cùng đau khổ.

Hãy nhận lấy nỗi khổ này và quán rằng nó tấn công tâm ái ngã của ta, nghiền nát tâm ái ngã thành cát bụi. Tiếp theo, hãy quán rằng một khi ta đã trao tặng thiện căn của mình, [các A tu la] sẽ có được [thân vật chất] đặc biệt làm nền tảng cho việc tu tập Pháp. Các thiện căn của ta xuất hiện dưới nhiều hình thức, chẳng hạn như một vị thầy tâm linh, v.v..., tùy theo nhu cầu thích hợp để điều phục mỗi một chúng sanh. Khi A tu la đã lắng nghe giáo pháp, hãy quán rằng họ tuân tự tiến lên đường tu và ta đã đưa họ đến Phật quả. Với ý nghĩ này, ta sẽ thiền quán về tâm hỷ lạc.

### *Tập trung vào chư Thiên*

Trong các cõi của chư Thiên thuộc về sắc giới và vô sắc giới, không có sự biểu lộ của khổ thọ. Tuy nhiên, chúng sanh tái sanh ở đó là vì nhân của nghiệp và phiền não, nên các cõi trời này không thanh tịnh. Các cõi này đầy dẫy lỗi lầm, vì chúng vô thường và mang bản chất đau khổ. Ta sẽ nhận lấy lỗi lầm của cõi trời thuộc về sắc giới, cũng như cõi trời của các chư Thiên trong dục giới. Kế tiếp, ta trao tặng thiện căn của mình, [113] và khi đã tịnh hóa tất cả những gì bất tịnh, hãy quán rằng những nơi này đã trở thành tịnh độ tuyệt hảo.

Chư Thiên trong dục giới và sắc giới có rất nhiều lạc thú, vì vậy mà tâm họ hoàn toàn sao lãng vì những lạc thú này và không nhớ đến Pháp. Vì vậy, nếu nhìn từ khía cạnh giáo pháp, chư Thiên ở trong tình huống tệ hại hơn loài người. Ta sẽ nhận lấy những lỗi lầm của họ, như không có cơ hội tu tập Pháp, v.v... Hơn nữa, trong trường hợp của chư Thiên trong dục giới, vì họ biểu lộ khổ thọ, ta cũng nhận lãnh các [dạng khổ này] của họ. Trong trường hợp của chư Thiên trong sắc giới, mặc dù họ không có nỗi khổ vì khổ, họ vẫn trải qua nỗi khổ vì thay đổi trong ba tầng thiên định đầu tiên<sup>4</sup>.

Đối với chư Thiên trong tầng thiên thứ tư và chư Thiên trong vô sắc giới, mặc

dù họ không có nỗi khổ vì khổ và khổ vì thay đổi, họ vẫn trải qua nỗi khổ [vì điều kiện] thâm nhập khắp cùng. Khi nhập định trong mỗi một tầng thiền, họ an trú trong đó qua nhiều a tăng kỳ kiếp, vì vậy mà họ tiêu hao rất nhiều thiện căn đã tích tập trong kiếp trước và những kiếp xa hơn. Vì thế, họ đã lãng phí thiện căn của mình.

Ta sẽ nhận lãnh tất cả lỗi lầm cùng khiếm khuyết, và trao tặng thiện căn của mình. Sau đó, hãy quán rằng [chư Thiên] đã có được [thân thể] lý tưởng làm nền tảng cho việc tu tập Pháp. Hãy quán thiện căn của mình dưới hình thức của một vị thầy tâm linh, v.v..., đang thuyết Pháp. [114] Ta sẽ quán chiếu rằng nhờ vậy mà đường tu dần dần phát sinh trong dòng tâm thức của chư Thiên và ta đã đưa họ đến Phật quả. Với ý nghĩ này, hãy thiền quán về tâm hỷ lạc.

Vào lúc đầu, khi hành thiền theo cách này, ta có một thời thiền riêng cho mỗi một loại chúng sanh [thí dụ như sáu loại chúng sanh]. [Tuy nhiên,] lúc bận rộn, ta không cần nghĩ đến mỗi một loại chúng sanh riêng rẽ. Thay vì vậy, trước hết, hãy tịnh hóa những lỗi lầm và khiếm khuyết trong các cõi giới của sáu loại hữu tình một lượt, rồi mang lại thân vật chất cho họ, để họ có thể tu tập Pháp. Rồi sau khi [thiện căn của ta], trong hình thức một vị thầy tâm linh, đã thuyết Pháp cho tất cả chúng sanh, ta có thể quán họ đang tiến bộ theo trình tự của đường tu giác ngộ.

### *Tập trung vào các chúng sanh khác*

Khi thiền về Tonglen, điều mà ta nhận lấy cho mình là những lỗi lầm của tất cả chúng sanh, vì họ đều có những sai lầm. Về phần trao tặng, ta được phép trao tặng cho họ sự giác ngộ. Những ai bước vào đường tu của Thanh văn và Duyên giác không thể đạt được điều gì ngoài kết quả thấp kém, vì tâm ái ngã ảnh hưởng đường tu của họ. Khi chú trọng vào hàng chúng sanh này, hãy quán mình nhận lấy tâm ái ngã trong dòng tâm thức của họ, dưới hình thức các độc dược và vũ khí. Hãy quán rằng những thứ này hòa tan vào trong tâm ái ngã ở giữa tim ta và biến nó thành cát bụi. Kế đến, các thiện căn của ta được chuyển hóa [115] thành bồ đề tâm và những hình thức khác nhau của phương tiện và trí tuệ<sup>5</sup>, hoàn thành mục tiêu của những vị Thanh văn và Duyên giác này, khiến cho bồ đề tâm phát khởi trong tâm họ. Hãy quán rằng ta đã thật sự đưa họ đến Phật quả, một khi họ đã tuân tự tu tập theo đường tu Đại thừa.

Những ai bước vào đường tu Đại thừa sẽ xem thường tâm ái ngã và phát triển bồ đề tâm, thương mến tha nhân, nhưng họ vẫn còn nhiều sai sót ở những mức độ khác nhau. Thậm chí một vị Bồ tát ở hàng thập địa sắp đạt giác ngộ vẫn còn sai sót, vì chưa đoạn trừ được sở tri chướng vi tế. Ta sẽ nhận lấy tất cả những sai sót này và chất chồng chúng lên trên tâm ái ngã của mình. Ta sẽ trao tặng thiện căn của mình dưới hình thức của bất cứ pháp đối trị nào mà các vị Bồ tát này cần có, để vượt qua những sai sót kia. Trong trường hợp của một Bồ tát ở hàng thập địa, [ta] sẽ trao tặng các phương pháp đối trị trực tiếp với các sở tri chướng vi tế. Khi pháp đối trị trực tiếp đã phát sinh trong dòng tâm thức của họ, ta quán rằng các vị đã nhanh chóng thành tựu giác ngộ.

Trong trường hợp chư Phật, vì các ngài đã hết mọi sai sót và có đầy đủ các phẩm chất [thiện hảo], không còn sai sót gì để ta nhận lãnh, nhưng ta vẫn cần phải hiến tặng thiện căn của mình cho chư Phật. Hơn nữa, tuy các bổn sư của ta là phạm nhân, nhưng vì ta phải xem các ngài là Phật, nên các ngài không có sai sót gì để ta nhận lấy. Sau khi đã hiến tặng thiện căn của mình dưới hình thức của các phẩm vật cúng dường, [116] hãy quán rằng chư Phật sẽ phát tâm cực lạc vô nhiễm đặc biệt trong dòng tâm thức của các ngài. Đây là mục tiêu chánh của việc hiến tặng.

Tương tự như thế, ta được phép xem thân thể và của cải của mình là mục tiêu chánh của việc trao tặng. Trong trường hợp thân thể, nó trở thành mục tiêu chánh của sự trao tặng bằng cách cho đi thân hiện tại của mình dưới hình thức bất cứ điều gì mà chúng sanh mong muốn. Trong trường hợp của cải, hãy quán rằng ta trao tặng nó cho chúng sanh bằng tâm không bám chấp chặt chẽ, nhưng ta cũng phải cho những gì ta có khả năng cho được. Thân thể ta chỉ được xem như [mục tiêu] để tu tập trao tặng những gì ta có thể cho được, nhưng nếu chủ ý của ta chưa được tịnh hóa bằng lòng bi mẫn, thì không nên hiến tặng thân mình. Một khi đã quen thuộc [với hành trì này], ta sẽ đạt đến mức trao tặng thân mình dễ dàng như cho một bó rau. Chỉ khi nào đạt đến mức độ này thì mới hiến tặng thân mình. Không nên trao tặng nó trước khi đạt đến mức độ này.

### *Kết hợp Tonglen với hơi thở*

Khi đã khá thuần thục với Tonglen, ta có thể chú tâm vào việc kết hợp quán tưởng cho và nhận với chu kỳ của hơi thở. Như trong *Guru Puja* đã nêu ra:

Xin gia trì cho con để mọi sự tiêu cực, che chướng và nỗi khổ của các bà mẹ hữu tình, không loại trừ một chúng sanh nào, trở trên thân con ngay lập tức, và bằng cách trao tặng hạnh phúc cùng thiện hạnh của con cho chúng sanh nguyện cho tất cả chúng sanh trong luân hồi được hạnh phúc.<sup>6</sup>

Và hơn nữa: [117]

Được kết hợp với kỹ thuật nương theo hơi thở, cho và nhận bằng hơi thở...<sup>7</sup>

Khi thở vào, hãy quán rằng ta hít vào mọi sự tiêu cực, che chướng và đau khổ của chúng sanh bằng lỗ mũi bên trái. Những điều này an trú trong tim ta. Khi thở ra, hãy quán rằng mình trao tặng [thiện căn] cho chúng sanh bằng lỗ mũi bên mặt và [nhờ vậy], tất cả chúng sanh đã được hạnh phúc. Khi đã quen thuộc với cách chuyển hóa hơi thở ra và vào thành cho và nhận, ta đã hoàn tất nhu cầu đặc biệt để đạt được phương tiện hoàn thiện việc tích tập [công đức].<sup>8</sup>

Điều này kết thúc chỉ giáo về hành trì Tonglen. Chúng ta nên cầu nguyện như sau:

Nhờ thiện căn này, nguyện cho con và chúng sanh  
khởi tâm nguyện đặc biệt về Tonglen.  
Nguyện cho chúng con phát bồ đề tâm nhờ tâm nguyện này,  
và nguyện cho bồ đề tâm trở thành nhân của thành tựu Phật quả.

Khi đã ghi nhớ những điều đã được giảng giải, tôi yêu cầu quý vị nương tựa vào hành trì này.

Trích trong nguyên tác: “An Offering Cloud of Nectar” Part 3, by Choden Rinpoche Voula Zarpani và Ian Coghlan chuyển Anh ngữ và hiệu đính

## CHÚ THÍCH

\* Các đoạn văn không nằm trong các ngoặc vuông thuộc về bản chánh văn tiếng Tây Tạng của Choden Rinpoche. Những chữ trong ngoặc vuông là từ ngữ bổ sung của dịch giả trong bản Anh ngữ để làm rõ câu văn.

1. Santideva [Tịch Thiên], *Bodhisattva's Way of Life [Bồ Tát Hạnh]*, dbu ma la, 28a.

2. Niềm tin xác tín (*yid ches kyi dad pa*) là một trong ba loại niềm tin. Nó là niềm tin phát sinh từ sự xác tín rằng lời nói của Đức Phật là xác thực. Hai loại niềm tin kia là niềm tin thanh tịnh (*dang ba'i dad pa*) liên quan đến sắc tướng của Đức Phật, và niềm tin ước nguyện (*'dun pa'i dad pa*) liên quan với các phẩm chất trong tâm thức của Đức Phật.

3. “Đạo Sư của các bậc Hiền Thánh” (*thub pa'i dbang po*) là một danh xưng đầy ý nghĩa của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni.

4. Chúng sanh trong sắc giới là chư Thiên. Dù họ không có những loại dục vọng của các chúng sanh trong dục giới, họ vẫn có sự ham muốn đối với những đối tượng có sắc tướng, âm thanh và hữu hình. Có bốn cảnh giới chánh ở sắc giới được đặt tên theo các tầng thiên đưa đến tái sinh ở những nơi này. Chúng được gọi là sơ thiên, nhị thiên, tam thiên và tứ thiên, và mỗi tầng thiên có ba nhánh nhỏ.

5. Phương tiện (*thabs*) nói về các nhân duyên thúc đẩy hành giả đạt được thành tựu giác ngộ, thí dụ như tâm xả ly và tâm bi, trong khi trí tuệ (*shes rab*) nói về trí tuệ chứng ngộ tánh Không, là nhân chính yếu của tâm giác ngộ.

6. Panchen Losang Chokyi Gyaltsen, *Guru Puja*, trang 62.

7. Panchen Losang Chokyi Gyaltsen, *Guru Puja*, trang 61.

8. Điều này nói về việc sở hữu các phương tiện để hoàn tất viên mãn việc tích tập công đức



cần thiết để đạt giác ngộ.