

# Geshe Dawa giảng về LAMA TSONGKHAPA ĐẠO SƯ DU GIÀ (đánh máy)

**Geshe Dawa giảng về Trăm Đấng Bốn Tôn Cõi Đâu Xuất Tịnh Độ - Ganden Lha Gyama - pháp đạo sư du già Lama Tông Khách Ba**

**Thể loại:** Đánh máy bài giảng

- **Ngôn ngữ:** Việt

- **Việt ngữ:** Hồng Như

**Điều kiện - Prerequisites:** Mọi người đều có thể đọc và hành trì - *Everyone can read and practice*

• **Hạ Tải - Download:** [ PDF Chánh Văn - Root text Eng-Vi-Tib ]

• **Nghe giảng - Teachings (Tib-Eng-Vi):** Geshe Thubten Dawa giảng và hướng dẫn phương pháp hành trì pháp Ganden Lha Gyama - Đây là pháp Đạo Sư Du Già với đức Lama Tông Khách Ba là đấng bốn sư. Bài giảng tiếng Tạng, dịch Anh ngữ và Việt ngữ

*Geshe Thubten Dawa teachings and instructions on the practice of Ganden Lha Gyama - This is Guru Yoga practice with Lama Tsongkhapa as the root guru.*

[ MP3 - Geshe Thubten Dawa: Ganden Lha Gyama ]

• **Đánh Máy - Transcript:**

- ngày 1

- ngày 2

- ngày 3 [chưa có]

- ngày 4 [chưa có]

- ngày 5 [chưa có]

TRĂM ĐẰNG HỘ PHẬT CÕI TỊNH ĐỘ ĐÂU SUẤT / GANDEN LHA GYAMA

Geshe Thubten Dawa thuyết giảng

Địa điểm: 1 Cairo Avenue, Padstow NSW 2211 -Australia

Dịch Việt ngữ: Hồng Như Thubten Munsel

Ngày 1 - thứ Bảy 8/5/2010

## Giới Thiệu

Theo lời thỉnh cầu của chư đệ tử, Thầy sẽ bắt đầu giảng về bài pháp được gọi là “Trăm Đấng Bốn Tôn cõi Tịnh Độ Đâu Xuất”, và chúng ta cũng sẽ cùng Thầy hành trì bài pháp này chứ không chỉ nghe giảng.

Khi chúng ta tụng bài pháp này, đó đã là hành trì, hay khi quán niệm về ý nghĩa của từng câu, đó cũng là một cách hành trì, tuy vậy pháp hành này cũng có thể rất thâm sâu. Vậy khi chúng ta tụng bài Trăm Đấng Bốn Tôn Cõi Tịnh Độ Đâu Xuất, đồng thời phải chiêm nghiệm và thiền quán về ý nghĩa lời kệ.

Để pháp hành hàng ngày của mình trở nên đầy đủ trọn vẹn, người tu cần tu pháp Đạo Sư Du Già, là pháp tu rất quan trọng, rồi hành trì pháp du già của vị bốn tôn của mình, rồi tu pháp hiển tông, bao gồm pháp bảy hạnh Phổ Hiền, và rồi quan trọng cuối thời công phu cần hồi hướng tất cả công đức có được nhờ hành trì.

Pháp tu dòng Nyingma có nói về ba gốc của pháp hành: thứ nhất là pháp Đạo Sư Du Già, quán tưởng,

thiền quán về vị bổn sư của mình; thứ hai là Bổn Tôn Du Già, pháp tu về đấng bổn tôn của mình, và thứ ba là pháp hành hộ pháp. Thầy nói rằng mặc dù bốn tông phái Nyingma, Kagyu, Sakya và Gelug có những vị bổn sư, bổn tôn và hộ pháp khác nhau, nhưng phương pháp tu thì đều giống nhau cả. Nói về pháp Đạo Sư Du Già thì dòng Gelugpa (là dòng pháp của Thầy) lấy đức Tông Khách Ba làm đấng bổn sư. Tu theo dòng Nyingma thì bổn sư là ngài Guru Rinpoche (đức Liên Hoa Sanh). Tu theo dòng Kagyu thì bổn sư có thể là ngài Milarepa. Chi tiết có khác nhưng nội dung và phương pháp tu đều như nhau.

Pháp Đạo Sư Du Già có hai loại, thuộc hệ hiển pháp hay mật pháp. “Trăm Đấng Bổn Tôn cõi Tịnh Độ Đâu Xuất” ở bước khởi đầu là hiển pháp, nhưng không nhất thiết, pháp này cũng có thể dẫn chúng ta thâm nhập hệ mật pháp của Đạo Sư Du Già, vô cùng thâm sâu.

Cho người tu dòng Gelug thì bậc đạo sư chính là Lama Tông Khách Ba (sơ tổ dòng Gelug), nên pháp Đạo Sư Du Già ở đây là pháp Đạo Sư Du Già Lama Tông Khách Ba. Chắc quý vị cũng đã nghe qua về thiện đức của ngài. Lama Tông Khách Ba là bậc đại học giả, đại thiền giả, đại hành giả du già. Ngài mang đủ mọi tánh đức, trí tuệ của ngài không chỉ là hiểu biết kiến thức mà còn là kinh nghiệm chứng ngộ. Ba loại tánh đức ngài đều có đủ: tôn quý, thông tuệ và từ bi. Sử liệu về cuộc đời của đức Lama Tông Khách Ba tóm tắt ngắn gọn như sau: đoạn đầu học hỏi thọ pháp rộng rãi từ nhiều bậc Đạo sư; đoạn giữa thấy được mọi pháp đã học đã nghe đều là pháp hành, mọi kinh điển luận điển Phật dạy đều là để hành trì; đoạn cuối, áp dụng tất cả những gì đã học thành pháp hành, miên mật ngày đêm không gián đoạn, không bao giờ ngừng tu tập, hành trì và hồi hướng về cho tất cả chúng sinh. Vậy ngài Tông Khách Ba có ba thiện đức chính: một là thông tuệ đa văn; hai là vô cùng tôn quý; và ba là từ bi vô lượng. Nói rằng ngài vô cùng tôn quý và từ bi vô lượng để thấy rằng trí tuệ của đức Tông Khách Ba không phải chỉ là kiến thức suông mà là thành tựu đến từ công phu tu tập hành trì. Vậy ngài đã học, tu và chứng, (văn, tư và tu), chứng ngộ rồi ngài hoằng pháp rộng rãi trên lĩnh vực hiển pháp, rồi ngài cũng học rất rộng, tu rất sâu, chứng ngộ và hoằng pháp rộng rãi trên phương diện mật pháp. Cuộc đời đức Lama Tông Khách Ba bao gồm mọi khía cạnh của hiển và mật, hoằng pháp sâu xa và rộng rãi.

Vậy nếu muốn tu pháp Đạo Sư Du Già, pháp tu về đấng đạo sư của mình, thì điểm quan trọng trước nhất là phải biết đạo sư của mình là ai. Cần phải chọn một đấng bổn sư để hành trì pháp Đạo sư Du Già này. Bổn sư mà chúng ta chọn phải là một vị đạo sư đầy đủ mọi tánh hạnh, mọi chứng ngộ, có vậy pháp hành mới có kết quả. Lama Tông Khách Ba là một trong những bậc đại đạo sư đầy đủ mọi tánh hạnh, rất xứng đáng để chọn làm đấng bổn sư. Ngài đã viên thành biển rộng hiển pháp, mật pháp. Vì vậy chọn Lama Tông Khách Ba để tu pháp Đạo Sư Du Già là sự lựa chọn rất an toàn. Ngài hiện đang ngự cõi Tịnh Độ Đâu Xuất, nếu dịch sát nghĩa từ tiếng Anh sang tiếng Việt thì được gọi là cõi Hỷ Lạc.

## Các Bước Thực Hành

### 1. Thỉnh Đạo sư về trước mặt

Chúng ta bắt đầu pháp hành này, đọc câu tụng đầu tiên trong bài pháp “Trăm Đấng Bổn Tôn cõi Tịnh Độ Đâu Xuất”:

*(6.1) Trên cụm mây sáng chứa mưa, / tựa đồi sữa trắng tươi thanh mát,  
Hiện từ tim đấng Pháp chủ đứng đầu / chư Hộ Phật cõi Đâu Xuất Tịnh Độ,  
là đấng Pháp Vương Toàn Giác Lozang Dragpa, / cùng hai bậc trưởng tử,  
Chúng con khẩn xin các ngài từ bi gia lâm đạo tràng.*

Đấng pháp chủ của cõi Đâu Xuất Tịnh Độ nói ở đây là đức Phật Di Lạc. Đức Di Lạc trong cõi Đâu Xuất Tịnh Độ cũng giống như đức Thích Ca trong cõi của chúng ta đây. Ở cõi Đâu Xuất Tịnh Độ, Phật Di Lạc

tượng trưng cho Phật Thích Ca. Khi tu pháp Đạo Sư Du Già này, đầu tiên cần cung thỉnh Đạo sư về trước mặt của chúng ta. Để cung thỉnh Lama Tông Khách Ba, chúng ta hướng về trú xứ của ngài là cõi Đâu Xuất, quán tưởng một biển mây sáng, tương tự như sữa hay sữa chua, hiện ra từ tim đức Di Lạc, trên đó là ngài Tông Khách Ba cùng hai vị trưởng tử, là nhị đại đệ tử của Lama Tông Khách Ba. Hướng về đó để cung thỉnh chư vị về phía trước mặt của mình. Quán tưởng như vậy khi đọc câu 6.1. Vì sao thỉnh đức Lama Tông Khách Ba về phía trước mặt? Để tích lũy công đức và sám hối nghiệp chướng của chính mình.

## 2. Hành Trì Bảy Hạnh Phổ Hiền bằng Chỉ và Quán

Cung thỉnh đức Tông Khách Ba về hiện phía trước mặt rồi, tiếp theo chúng ta hành trì Bảy Hạnh Phổ Hiền.

Chánh văn câu 6.2 nói rằng:

*(6.2) Ở nơi khoảng trời / trước mặt con đây, / trên tòa sư tử, / hai tòa sen, nguyệt, /  
là đấng đạo sư / môi cười từ hòa / sáng tươi rạng tỏa. / Thầy là ruộng phước / giúp cho chúng con /  
tín tâm tròn đầy / tích tụ công đức. / Chúng con khẩn xin / đạo sư trụ thế / thêm trăm đại kiếp / để  
cho giáo pháp / hưng thịnh lâu dài.*

Như vậy, quán tưởng Lama Tông Khách Ba ngồi trên một pháp tòa tươi đẹp với đài sen và đài mặt trăng; môi cười từ hòa. Hướng về đức Tông Khách Ba phía trước mặt như vậy để mà thỉnh ngài đừng nhập Niết Bàn. Thỉnh đạo sư trụ thế, đừng nhập Niết Bàn, đó là một trong bảy Hạnh Phổ Hiền. Tiếp theo là hạnh tán dương và đánh lễ đức Tông Khách Ba với câu 6.3. Ở đây, lời tán dương nói về tất cả những tánh hạnh, thiện đức của Thân, Khẩu và Ý của Lama Tông Khách Ba. Về Ý, chánh văn nói rằng:

*Tâm Thầy bao trùm / tất cả những gì / có thể biết được*

Trí thông tuệ của Lama Tông Khách Ba bao trùm tất cả đối cảnh mà trí có thể biết. Về Khẩu, chánh văn nói rằng:

*Lời Thầy khéo léo / minh giải kinh luận, / là trang sức quý / dành cho đôi tai / của kẻ thiện duyên*

Câu này nói về Khẩu của Lama Tông Khách Ba. Về thân, chánh văn nói rằng:

*Thân Thầy đẹp ngời / hồng danh rạng tỏa.*

Tiếp theo chúng ta hướng về đức Tông Khách Ba như vậy, đọc rằng:

*Xin kính lạy Thầy / đấng rất xứng đáng / cho chúng con nhìn / nghe và niệm tưởng.*

Hành trì hạnh đánh lễ tán dương: chúng ta lạy đức Lama Tông Khách Ba ở phía trước mặt. Vì những tánh hạnh thiện đức vượt bậc của ngài, chỉ cần nghe nhắc đến ngài, nhớ nghĩ đến ngài, là cuộc sống của chúng ta đã trở nên vô cùng có ý nghĩa rồi. Hạnh Phổ Hiền tán dương và đánh lễ là như vậy.

Chúng ta đang xem tới phần Bảy Hạnh Phổ Hiền trong pháp tu Đạo Sư Du Già của đức Lama Tông Khách Ba. Bảy Hạnh Phổ Hiền gồm đủ hai phần: 1/ để tích tụ phước trí, và 2/ để thanh tịnh nghiệp chướng. Khi tu tập và hành trì, quan trọng nhất ở bước đầu là cần tích lũy phước và trí, sau đó phải thanh tịnh nghiệp chướng của mình. Hành trì Bảy Hạnh Phổ Hiền là đầy đủ tất cả, có thể giúp chúng ta hoàn thành hai mục tiêu này. Bảy Hạnh Phổ Hiền là: 1/ tán dương, đánh lễ, 2/ cúng dường, 3/ sám hối, 4/ tùy hỷ công đức, 5/ thỉnh Phật trụ thế, đừng nhập Niết Bàn, 6/ thỉnh chuyển pháp luân, 7/ hồi hướng công đức. Để hành trì Bảy Hạnh Phổ Hiền này, Thầy dạy chúng ta trước tiên thỉnh Lama Tông Khách Ba hiện ra ở phía trước mặt. Đối trước đức Tông Khách Ba -là bốn sư của mình-, để thực hành

## Bảy Hạnh Phổ Hiền.

Tu Bảy Hạnh Phổ Hiền như vậy là gồm cả hai phần quán và chỉ. Lúc đầu hãy nhấn mạnh phần quán trước: hành trì bảy hạnh này theo tuần tự, quán niệm về từng điểm một, rồi sau đó tu thiền chỉ sau: lấy hình ảnh của Lama Tông Khách Ba làm đề mục thiền chỉ để trú tâm nơi đó. Vậy pháp tu này gồm cả hai phần: chỉ và quán. Chúng ta có thể chọn, hoặc nhấn mạnh phần quán trước rồi tu chỉ sau, hoặc là ngay từ lúc đầu tu chỉ trước rồi phần sau mới tu quán. Với mức độ của chúng ta, chia ra làm hai phần như vậy sẽ dễ hơn. Nếu chọn quán trước chỉ sau, thì chúng ta tuần tự quán về Bảy Hạnh Phổ Hiền này. Đối trước Lama Tông Khách Ba, quán từng hạnh một, theo tuần tự, mỗi hạnh Phổ Hiền sẽ giúp điều trị một loại phiền não hay nhiễm tâm, ví dụ hạnh tán dương đảnh lễ, ở đây là tán dương đảnh lễ ngài Tông Khách Ba, pháp này sẽ giúp chúng ta trị tâm kiêu mạn của mình; cúng dường là để trị tâm keo bẩn; thỉnh chuyển pháp luân để trị ác nghiệp, ác chướng đối với sự phụ của mình: trong các thời quá khứ nếu có từng phạm lỗi lầm với sự phụ, bây giờ thỉnh chuyển pháp luân sẽ giúp thanh tịnh loại nghiệp chướng này; tùy hỷ công đức để trị lòng ganh ghen; thỉnh đạo sư trụ thế để trị yếu mệnh, giúp sống đời trường thọ; v.v... Vậy mỗi Hạnh Phổ Hiền sẽ giúp chúng ta thành tựu một ưu điểm trên đường tu và nhằm trị một loại nhiễm tâm, lỗi lầm, ác nghiệp của mình. Hành trì đủ Bảy Hạnh Phổ Hiền sẽ giúp cho chúng ta tích lũy phước đức, thanh tịnh nghiệp chướng.

Đồng thời, Thầy dạy rằng khi thỉnh đức Tông Khách Ba hiện ra ở phía trước mặt như vậy, chúng ta phải đồng thời giữ ý thức về tánh không. Khi hành trì mỗi hạnh trong Bảy Hạnh Phổ Hiền, đều hành trì trong sự nhớ nghĩ về tánh không, biết rằng người làm, việc làm và đối tượng, cả ba điều đều không là tánh không. Ý thức về tánh không như vậy sẽ giúp chúng ta tích lũy phần trí tuệ. Phước đức là nhân tố giúp chúng ta đạt sắc thân Phật, còn trí tuệ là nhân tố giúp chúng ta đạt pháp thân Phật. Vì vậy mà nói pháp hành này rất đầy đủ, gồm cả hai pháp thiền là chỉ và quán, gồm cả hai tích lũy là phước đức và trí tuệ. Thầy nói lúc đầu chúng ta quán về Lama Tông Khách Ba, nhớ nghĩ đến tất cả những thiện đức của ngài, từ từ sẽ phát khởi niềm tin tưởng trong sáng nơi đạo sư Tông Khách Ba, và thấy được đạo sư chính là đức Phật. Nhờ chiêm nghiệm, quán tưởng về thiện đức của đạo sư, từ đó khởi tín tâm trong sáng nơi đạo sư, thấy được đạo sư chính là Phật, đây chính là cốt tủy của pháp Đạo Sư Du Già.

Nếu muốn tu định, chúng ta có thể chọn Lama Tông Khách Ba làm đề mục thiền chỉ. Có thể lấy một hình tượng về đức Tông Khách Ba, ghi nhớ hình ảnh đó, đến khi nào có thể màng tượng thấy được hình ảnh của ngài trong tâm thì lấy đó làm đề mục thiền chỉ. Khi tu thiền chỉ như vậy, Thầy nhắc chúng ta phải nhớ thế ngồi Bảy điểm Kim Cang: đầu, chân, tay, lưng, vai, môi-răng và mắt phải như thế nào. Thầy đã giảng phần này ở những nơi khác, không cần lặp lại ở đây. Thầy nói khi chúng ta quán tưởng hình ảnh của đức Tông Khách Ba như vậy, quán tưởng to cỡ nào thì giữ nguyên cỡ đó, đừng để to ra hay nhỏ lại, hãy giữ nguyên. Thấy màu sắc thế nào, to cỡ bao nhiêu, cứ hãy giữ nguyên như vậy. Điều quan trọng là phải có niềm tin mãnh liệt nơi đức Tông Khách Ba. Thầy nói nếu chúng ta chịu khó suy nghĩ về lòng từ bi và thiện đức của bốn sư, nếu có thể cảm nhận lòng từ bi của bốn sư, ở đây là Lama Tông Khách Ba, còn từ bi với chúng ta hơn cả Phật, từ đó sẽ rất dễ dàng có thể thấy được bốn sư chính là Phật.

Thầy dạy khi thiền chỉ mà hình ảnh không rõ, mờ mịt như lúc mới ngủ dậy, thì đừng nên cố gắng quá độ, cứ để tự nhiên, từ từ hình sẽ rõ hơn. Nếu tâm bị xáo trộn, chúng ta có thể ngưng và thực hành pháp thở chín vòng hô hấp: ba vòng hít lỗ mũi này thở ra lỗ mũi kia, ba vòng hít lỗ mũi kia thở ra lỗ mũi này rồi ba vòng hít vào và thở ra cả hai lỗ mũi. Làm chín vòng hô hấp như vậy sẽ giúp tâm quân bình trở lại. Tâm quân bình rồi mới có thể định tâm được dễ dàng hơn. Tu chỉ rồi, sau đó hành trì bảy hạnh Phổ Hiền. Như vậy, chúng ta có thể hoặc tu quán trước rồi tu chỉ sau, hoặc tu chỉ trước rồi tu quán sau.

Điểm quan trọng nhất khi tu pháp này là cần phải thấy được đấng bốn sư trong pháp Đạo Sư Du Già chính là Phật. Muốn có được cái tâm thấy như vậy, chúng ta cần tìm hiểu thêm về đấng bốn sư của mình, đọc tiểu sử, đặc biệt là đọc những tiểu sử kín mật nói về những thiện đức phi thường của đấng

bổn sư của mình, phát sinh được lòng tin tưởng trong sáng nơi đấng bổn sư, từ đó có thể dễ dàng thấy bổn sư chính là Phật. Với cái thấy như vậy hành trì pháp tu này mới có kết quả.

Tuần sau Thầy sẽ hướng dẫn thiền chỉ và thiền quán về Lama Tông Khách Ba, cùng với Bảy Hạnh Phổ Hiền. Chánh văn bắt đầu từ các đoạn 6.1, 6.2 ... rất là đơn giản. Thầy khuyên chúng ta về đọc trước, học trước, nếu thuộc lòng được thì tốt, sau đó tới trung tâm Thầy sẽ hướng dẫn chúng ta hành thiền.

[hết ngày 1]

---

• **Hạ Tải - Download: [ PDF Chánh Văn - Root text Eng-Vi-Tib]**

• **Nghe giảng - Teachings (Tib-Eng-Vi):** Geshe Thubten Dawa giảng và hướng dẫn phương pháp hành trì pháp Ganden Lha Gyama – Đây là pháp Đạo Sư Du Già với đức Lama Tông Khách Ba là đấng bổn sư. Bài giảng tiếng Tạng, dịch Anh ngữ và Việt ngữ  
*Geshe Thubten Dawa teachings and instructions on the practice of Ganden Lha Gyama - This is Guru Yoga practice with Lama Tsongkhapa as the root guru.*

**[ MP3 - Geshe Thubten Dawa: Ganden Lha Gyama ]**

• **Đánh Máy - Transcript:**

- ngày 1
- ngày 2
- ngày 3 [chưa có]
- ngày 4 [chưa có]
- ngày 5 [chưa có]

---

TRĂM ĐẰNG HỘ PHẬT CỒI TỊNH ĐỘ ĐÂU XUẤT / GANDEN LHA GYAMA

Geshe Thubten Dawa thuyết giảng

Địa điểm: 1 Cairo Avenue, Padstow NSW 2211 -Australia

Dịch Việt ngữ: Hồng Như Thubten Munsel

Ngày 2 - thứ Bảy 15/5/2010

## **Thỉnh Đạo sư**

Tuần trước chúng ta đã xem sơ lược về pháp tu của bài pháp thỉnh nguyện Trăm Đấng Bổn Tôn Cõi Tịnh Độ Đầu Xuất, cùng Thầy xem 2 đoạn đầu của bài pháp này. Chánh văn bắt đầu từ đoạn số 6. Chúng ta đã cùng Thầy xem câu số 1 và câu số 2. Câu số 1 là:

*(6.1) Trên cụm mây sáng chứa mưa,  
Tựa đồi sữa trắng tươi thanh mát,  
Hiện từ tim đấng Pháp chủ đứng đầu  
Chư Bổn Tôn cõi Đầu Xuất Tịnh Độ,  
Là đấng Pháp Vương Toàn Giác Lozang Dragpa, cùng hai bậc trưởng tử,  
Chúng con khẩn xin / các ngài từ bi / giá lâm đạo tràng.*

Đây là lời thỉnh đức Lama Tông Khách Ba cùng với hai vị đại đệ tử về trước mặt của chúng ta. Thỉnh đức Tông Khách Ba về trước mặt rồi, chúng ta đọc tiếp câu thứ 2 để thỉnh đức Tông Khách Ba đừng nhập Niết Bàn:

*(6.2) Ở nơi khoảng trời /  
trước mặt con đây, /*

*trên tòa sư tử, /  
hai tòa sen, nguyệt, /  
là đấng đạo sư /  
môi cười từ hòa /  
sáng tươi rạng tỏa. /  
Thầy là ruộng phước /  
giúp cho chúng con /  
tín tâm tròn đầy /  
tích tụ công đức.  
Chúng con khẩn xin /  
đạo sư trụ thế /  
thêm trăm đại kiếp /  
để cho giáo pháp /  
hung thịnh lâu dài.*

Khi cất lời thỉnh mời đức Tông Khách Ba cùng hai vị đại đệ tử về, chúng ta hãy quán tưởng có một tòa sư tử thật đẹp, trên đó có đài sen và đài mặt trăng. Đức Tông Khách Ba ngồi bên trên, chúng ta tưởng tượng ngài mỉm cười, nụ cười vô cùng từ hòa. Ngài về trước mặt chúng ta như vậy là để giúp chúng ta tích lũy công đức, vì vậy hãy đối trước đức Tông Khách Ba với lòng tin tưởng thật tròn đầy để hành trì Bảy hạnh Phổ Hiền.

Hạnh thứ nhất là thỉnh đạo sư trụ thế không nhập Niết Bàn ở câu số 6.2.

## **Thế Ngồi 7 Điểm Kim Cang**

Thầy dạy khi tu phải để ý tới thế ngồi của mình, điều này rất quan trọng. Chúng ta có thể dùng pháp tu này để tu chỉ và quán. Bất kể tu theo pháp nào cũng cần phải chú ý tới thế ngồi bảy điểm kim cang, Thầy đã nhiều lần giải thích về thế ngồi này. Một, chân xếp thế kiết già. Hai, tay bắt ấn tam muội: tay trái đặt ở dưới, tay phải đặt phía trên, đầu hai ngón cái chạm vào nhau. Ba, lưng thẳng như mũi tên. Bốn, đầu hơi nghiêng về phía trước. Năm: mắt nhìn vào khoảng không xuôi theo chóp mũi; sáu, đầu lưỡi chạm chân răng, làm như vậy sẽ giúp chúng ta khi ngồi lâu thứ nhất là không ra nhiều nước miếng, thứ hai là không bị khát nước. Môi và răng để trong thế tự nhiên và bảy, hai vai để cân bằng một cách tự nhiên. Thế ngồi 7 điểm kim cang này sẽ giúp cho chúng ta có thể ngồi thiền trong một thời gian dài mà không đau, không mỏi. Thế ngồi cực kỳ quan trọng, cần chú tâm điểm này.

Sau đó, ngồi thế kiết già rồi, chúng ta hành trì chín vòng hô hấp. Đó là: 3 lần hít vào lỗ mũi bên phải và thở ra bằng lỗ mũi bên trái, 3 lần tiếp theo hít vào lỗ mũi bên trái, thở ra bằng lỗ mũi bên phải và 3 lần cuối hít vào và thở ra bằng cả hai lỗ mũi. Pháp hô hấp chín vòng này sẽ giúp thân và tâm an định trở lại, đưa tâm về trạng thái trung tính, nhờ đó có thể dễ dàng phát triển tâm thiện.

## **Thiền Chỉ**

Sau khi ổn định thế ngồi, đưa tâm về trạng thái trung tính rồi, chúng ta có thể bắt đầu tu chỉ để tăng định lực. Thỉnh đức Tông Khách Ba về phía trước mặt, chọn đức Tông Khách Ba làm đề mục nhiếp tâm, giữ hình ảnh ngài trong tâm, càng rõ càng tốt. Mới đầu có thể chỉ được một lúc rất ngắn ngủi, dần dần nhờ tu chỉ sẽ có thể tăng thời gian giữ hình ảnh này trong tâm, càng lúc càng lâu hơn, định lực sẽ theo đó tăng dần. Thầy nói ban đầu có thể hình ảnh không rõ, điều này không quan trọng, cứ hãy tiếp tục kiên trì, càng lúc càng quen, hình ảnh sẽ càng lúc càng rõ hơn lên. Khi tâm an định hơn, tỉnh táo hơn, hình ảnh sẽ hiện rõ. Khi tâm khuấy động, mất hình ảnh, chúng ta cần nâng cao tỉnh giác, mang hình ảnh về lại trong tâm, lấy hình ảnh đức Tông Khách Ba trong tâm mình làm đề mục tu chỉ.

Bao giờ có thể thấy được Lama Tông Khách Ba ở trong tâm, giữ được hình ảnh này một cách rõ ràng,

hiển hiện và không mất đi, không sao lãng trong một thời gian dài từ 2-3 tiếng, khi ấy có thể nói rằng chúng ta đã đạt định về pháp tu của đức Tông Khách Ba này. Tu chỉ là như vậy, nhiếp tâm trong hình ảnh này, giữ hình ảnh rõ ràng, không chao động.

Ngoài chỉ quán ra, còn một cách hành trì khác, đó là đọc bài pháp này và quán niệm ý nghĩa sơ lược của bài pháp. Giống như khi chúng ta ngồi trên máy bay nhìn một vòng quanh nước Úc, không thực sự tìm hiểu tận tường. Tương tự như vậy, chúng ta có thể đọc xuôi theo lời văn của bài pháp, hiểu ý nghĩa từng câu nhưng không quán, cũng không tu chỉ, như vậy gọi là quán nghĩa sơ lược (glance meditation). Còn nếu vừa đọc vừa quán ý nghĩa của từng câu, để ý nghĩa hiện ra rõ ràng trong tâm, như vậy là phần tu quán.

Pháp tu ta đang học đây là pháp Đạo Sư Du Già của Lama Tông Khách Ba. Đạo Sư Du Già có nhiều mức độ khác nhau. Có thể chọn tu chỉ về Lama Tông Khách Ba, đây cũng là một cách tu tập Đạo Sư Du Già. Hoặc là phối hợp chỉ quán, tu như vậy sẽ dẫn đến quả chỉ quán hợp nhất. Đạo sư trong pháp tu ở đây chính là đức Lama Tông Khách Ba. Hình ảnh Lama Tông Khách Ba như đã thấy trên bức thangka tại Trung tâm, một mặt, hai tay ngài bắt ấn chuyển pháp luân tức là ấn thuyết pháp, và mỗi tay cầm 1 đóa hoa ưu đàm. Trên đóa hoa ở một bên là thanh gươm trí tuệ, còn trên đóa hoa phía bên kia là Kinh Bát Nhã Ba-la-mật-đa. Thân ngài sắc trắng hồng, ngồi thế kiết già, khoác ba lớp áo cà sa, đội mũ vàng hiển thánh. Đó là hình ảnh của đức Tông Khách Ba.

Nếu chọn hình ảnh đức Tông Khách Ba để tu thiền chỉ, hãy chọn một bức tượng, hay một bức tranh, chọn cái nào rồi thì phải giữ nguyên cái đó, đừng thay đổi. Nếu thay đổi, đổi màu sắc, đổi tướng dạng, đổi cách trình bày, làm như vậy sẽ khiến tâm khó an định, vì vậy đã chọn hình nào rồi hãy nên giữ nguyên hình đó để dựng hình ảnh trong tâm, một khi hình ảnh đã hiện ra trong tâm, hãy cứ giữ nguyên như vậy để tu chỉ.

Hình ảnh trong tâm đừng để giống như một bức tượng hay là một bức tranh, phải tưởng tượng như là Lama Tông Khách Ba đang thật sự có mặt ở nơi đó, hình ảnh thật sống động, đấy mới chính là đề mục để chúng ta nhiếp tâm vào. Tu chỉ là nhiếp tâm vào đề mục, đề mục ở đây là đức Tông Khách Ba. Tuyệt đối đừng nghĩ tới bất cứ điều gì khác, chỉ đơn giản đặt tâm mình nơi hình ảnh đức Tông Khách Ba.

Nói về tu chỉ thì phải nói đến “chánh niệm”. Chánh niệm ở đây có nghĩa là không quên hình ảnh đức Tông Khách Ba, giữ lấy hình ảnh đó. Chính chánh niệm là điều giúp chúng ta lưu giữ hình ảnh Lama Tông Khách Ba trong tâm mình, bắt đầu chỉ được một lúc, từ từ, càng tu càng quen, sức mạnh của chánh niệm sẽ tăng dần, giúp chúng ta giữ được hình ảnh càng lúc càng lâu hơn. Khi tu chỉ quen rồi thì tỉnh giác cũng sẽ tăng, và chính tỉnh giác sẽ giúp cho hình ảnh càng lúc càng rõ ràng hơn lên. Đây là những điều sẽ đến, trải qua một quá trình tu tập kiên trì nhiều nỗ lực. Nếu kiên trì tu tập, nỗ lực nhiếp tâm vào hình ảnh của đức Tông Khách Ba, cứ như vậy sẽ có lúc chánh niệm và tỉnh giác đều tăng, giúp chúng ta giữ được một cách rõ ràng đề mục quán tưởng trong một thời gian lâu dài hơn.

Dùng pháp tu này để tu chỉ, nhiếp tâm vào hình ảnh Lama Tông Khách Ba, chọn đức Tông Khách Ba làm đề mục thiền chỉ của mình. Khi chúng ta làm như vậy, lợi ích không thể đếm kể, đó là vì đức Tông Khách Ba là đạo sư, và chúng ta nhiếp tâm vào hình ảnh của đạo sư với lòng tin tuyệt đối. Làm như thế sẽ tạo được lượng công đức rất lớn, không thể nghĩ bàn. Điều này khác với việc chọn một đề mục bình thường để tu chỉ, chỉ ngay chính bản thân của đề mục đã là điều mang đến cho chúng ta lợi ích vô cùng lớn lao.

Vậy chúng ta chọn đức Tông Khách Ba làm đề mục tu chỉ. Ngồi xuống tu với thế bảy điểm kim cương, sau đó hành trì pháp 9 vòng hô hấp: 3 vòng hít vào lỗ mũi bên phải thở ra lỗ mũi bên trái, 3 vòng hít vào lỗ mũi bên trái, thở ra lỗ mũi bên phải, sau đó 3 vòng hít vào và thở ra bằng cả 2 lỗ mũi. Quán 9 vòng hô hấp như vậy sẽ giúp tâm an định, đưa tâm về lại trạng thái trung tính. Một khi tâm đã về lại

với trạng thái trung tính rồi, chúng ta có thể nhiếp tâm vào hình ảnh của đức Tông Khách Ba để mà tu chỉ. Nếu sau 9 vòng hô hấp thấy tâm vẫn còn phiền não, không trở về được với trạng thái trung tính, chúng ta có thể làm 27 vòng (3×9 thay vì 3×3).

Thầy nhắc lại khi quán tưởng Lama Tông Khách Ba, đừng thấy ngài như bức tượng hay bức tranh, đều là những vật “chết.” Ngược lại chúng ta cần quán tưởng ngài như người sống, thật sự có mặt phía trước mặt mình. Nếu được, không những thấy ngài là có thật, mà toàn thân ngài chỉ toàn là ánh sáng, không có thành phần vật lý. Tất cả toàn là ánh sáng có thể nhìn xuyên qua được, nhưng màu sắc, tướng dạng và hình ảnh vẫn rõ ràng đầy đủ, chỉ là mang tính chất của ánh sáng, có thể nhìn xuyên suốt. Nếu được thì quán như vậy tốt hơn, còn nếu quá khó, vẫn có thể quán tưởng giống như người thật ở trước mặt của mình.

Bây giờ chúng ta cùng thực hành:

Trước hết hãy chỉnh lại tư thế ngồi:

- lưng thẳng như mũi tên,
- hai tay kiết ấn tam muội: tay phải đặt trên tay trái, hai ngón cái chạm nhau,
- hai vai giữ thẳng cân bằng,
- đầu và cổ hơi nghiêng về phía trước,
- mắt hạ xuống xuôi theo dọc mũi,
- đầu lưỡi chạm vào chân răng hàm trên, môi và răng để thế bình thường,
- thân không căng thẳng quá, để trong trạng thái tự nhiên, nhưng không để chùng xuống, phải giữ thật thẳng nhưng cũng đừng quá căng.

Thân tâm hãy để cho thật thoải mái. Nếu thân tâm thoải mái thì tu thiền sẽ có kết quả hơn.

Tiếp theo, chúng ta làm 9 vòng hô hấp. Nếu gặp khó khăn trong việc hít vào lỗ mũi này thở ra lỗ mũi kia, chúng ta có thể dùng ngón tay che một lỗ mũi lại. Bắt đầu bằng hít vào lỗ mũi bên phải và thở ra lỗ mũi trái, lặp lại 3 lần. Rồi hít vào bằng lỗ mũi trái, thở ra lỗ mũi phải, lặp lại 3 lần. Tiếp theo, làm 3 lần hít vào và thở ra bằng cả hai lỗ mũi. Khi chúng ta kết thúc vòng hít vào và thở ra bằng hai lỗ mũi thì tới lần cuối cùng, hãy giữ hơi thở ở vùng ngực một lúc.

Bây giờ bắt đầu quán tưởng hình ảnh Lama Tông Khách Ba. Trong tâm hiện ra bất cứ hình ảnh nào thì hãy cứ giữ hình ảnh đó, nhiếp tâm nơi ấy một thời gian.

Đây là phương pháp để chúng ta có thể xây dựng dần dần pháp tu thiền của mình, để tu thiền định (ở đây là thiền chỉ) tức là tu chỉ để đạt tâm chỉ. Thầy nói lúc ban đầu rất khó, lúc mới tu, chúng ta không có khả năng giữ hình ảnh, để mục này được lâu, được 1 vài giây là đã tốt rồi. Vậy nên lúc đầu cần lập thời tọa thiền thật ngắn, lặp đi lặp lại, thường xuyên, liên tục như vậy cho quen dần, rồi sau này tâm sẽ có khả năng giữ hình ảnh càng lúc càng lâu hơn. Cho tới khi chúng ta giữ được hình ảnh không bị mất, không bị mờ, được khoảng 4-5 phút, lúc đó chúng ta đã bắt đầu có một pháp tu đúng đường, đúng hướng. Vậy Thầy vừa hướng dẫn cho chúng ta phương pháp tu định. Khi chúng ta có thể tăng cường định lực của mình, từ đó sẽ dần dần tiến đến bước tiếp theo là thành tựu chỉ. Đó là pháp tu chỉ.

## **Thiền quán**

Ngoài ra, tu quán cũng rất quan trọng. Khi tu quán, trước khi bắt đầu chúng ta cần phải điều chỉnh tâm nguyện động cơ của mình. Đây cũng là một yếu tố của pháp tu quán. Cần khởi tâm vì lợi ích của chúng sinh để tu tập hành trì. Có được tâm nguyện này pháp tu của chúng ta mới có hiệu quả. Sau khi phát tâm rồi, chúng ta ngồi tọa thiền theo thế bảy điểm kim cương, khởi tâm tin tưởng tròn đầy nơi đức Tông Khách Ba. Lòng tin tưởng này phát sinh như thế nào? Cần quán về tất cả những thiện đức của



đức Tông Khách Ba, nhớ lại đức Tông Khách Ba là bậc đã thành tựu được tâm đại từ đại bi, có đại trí đại dũng, bi-trí-dũng ngài có đủ. Hướng về đức Tông Khách Ba với đầy đủ mọi thiện đức như vậy để khởi tín tâm. Ngài là người đã soạn tác 18 bộ luận rất có giá trị, là bậc đại học giả, đại hành giả, viên thành mọi thánh đạo. Không những bản thân ngài đã thành tựu được, ngài còn hướng dẫn biết bao đệ tử đạt quả vô thượng bồ đề. Chỉ cần nhìn vào công hạnh của chư đệ tử của Lama Tông Khách Ba, đến mãi bây giờ vẫn còn dẫn dắt chúng sinh, hồng pháp rộng rãi ở Tây Tạng và ở nhiều nơi khác, chúng ta có thể đoán biết được sự vĩ đại của Lama Tông Khách Ba. Vậy nhờ quán về thiện đức của Lama Tông Khách Ba mà có được niềm tin tưởng tròn đầy nơi ngài.

Vậy, phát tâm một cách chính xác, rồi khởi tín tâm nơi Lama Tông Khách Ba, rồi sau đó chúng ta bắt đầu đọc bài pháp này, bắt đầu bằng câu 6.1. Như đã nói, câu này là để thỉnh đức Tông Khách Ba về. Thầy dạy rằng sau khi Lama Tông Khách Ba nhập tịch, ngài đi vào cõi Tịnh Độ Đâu Xuất. Đấng Pháp chủ cõi Đâu Xuất Tịnh Độ là đức Di Lạc. Từ nơi tim của đức Di Lạc tỏa ra một cụm mây sáng, trên đám mây sáng này, chúng ta cung thỉnh đức Tông Khách Ba cùng nhị đại đệ tử về, hiện ở phía trước mặt của chúng ta. Hướng về đức Tông Khách Ba cùng nhị đại đệ tử, chúng ta hành trì bảy Hạnh Phổ Hiền, bắt đầu từ câu số 6.2. Đọc đến đâu hãy quán tưởng hình ảnh lời tụng hiện ra phía trước mặt:

*Ở nơi khoảng trời / trước mặt con đây, / trên tòa sư tử, / hai tòa sen, nguyệt, / là đấng đạo sư / môi cười từ hòa / sáng tươi rạng tỏa. /*

Chúng ta quán tưởng hình ảnh của pháp tòa sư tử, có đài sen và đài mặt trăng, trên đó là đức Tông Khách Ba, mỉm cười hiền hòa, sáng tươi rạng tỏa.

*Thầy là ruộng phước / giúp cho chúng con / tín tâm tròn đầy / tích tụ công đức.*

Ở đây, chúng ta bắt đầu Bảy Hạnh Phổ Hiền. Hạnh này là hạnh thứ năm, thỉnh đạo sư trụ thế:

*Chúng con khẩn xin / đạo sư trụ thế / thêm trăm đại kiếp / để cho giáo pháp / hưng thịnh lâu dài.*

Đối trước hình ảnh của đức Tông Khách Ba trong quán tưởng, hiển hiện linh động như là chính đức Tông Khách Ba đang hiện ra ở phía trước mặt của mình, hành trì 7 Hạnh Phổ Hiền. Bảy hạnh này gọn nhẹ mà đủ năng lực giúp chúng ta tích tụ công đức dồi dào và có thể sám hối được nghiệp chướng của mình. Thầy nhắc lại Bảy Hạnh Phổ Hiền này là 1/ tán dương, đánh lễ, 2/ cúng dường, 3/ Sám hối, 4/ Tùy hỷ, 5/ thỉnh Phật trụ thế, 6/ Thỉnh Phật chuyển pháp luân, 7/ hồi hướng công đức. Hành trì bảy hạnh này sẽ giúp chúng ta tích tụ công đức một cách nhanh chóng và dồi dào, cũng giúp chúng ta thanh tịnh được nghiệp chướng. Hạnh thứ 5 nằm ở cuối câu số 6.2.

Sau đó câu 6.3 trở lại hạnh thứ nhất, tán dương và đánh lễ. Ở đây, đánh lễ đức Tông Khách Ba cũng là đánh lễ tất cả những thiện đức của đức Tông Khách Ba, vì vậy chánh văn có lời tán dương thân, khẩu và ý của ngài.

(6.3)

**[Ý]** Tâm Thầy bao trùm / tất cả những gì / có thể biết được;

**[Khẩu]** Lời Thầy khéo léo / minh giải kinh luận, /

là trang sức quý / dành cho đôi tai / của kẻ thiện duyên;

**[Thân]:** Thân Thầy đẹp ngời / hồng danh rạng tỏa.

**[Đánh lễ]:** Xin kính lạy Thầy / đấng rất xứng đáng / cho chúng con nhìn / nghe và niệm tưởng.

Hướng về thân-khẩu-ý tuyệt hảo của đức Tông Khách Ba là để tán dương đánh lễ, nên cuối câu 6.3 là phần đánh lễ đức Tông Khách Ba:

Tán dương đánh lễ như vậy giúp chúng ta tích lũy nguồn công đức vô cùng dồi dào. Ở đây Thầy chỉ cho chúng ta cách lễ Phật. Lạy Phật có nhiều cách, hoặc lạy bằng tâm, hoặc lạy bằng lời nói, hoặc

dùng thân để lạy. Thân, khẩu và ý đều có thể lạy Phật. Ở đây nói lạy Phật, là lạy bằng thân. Đặt tay trên đỉnh đầu, Thầy dạy rằng trong tất cả các tướng hảo của Phật, khó đạt nhất là tướng nhục kế trên đỉnh. Đặt tay lên đỉnh đầu khi lạy Phật sẽ giúp chúng ta tích lũy công đức đạt tướng hảo khó đạt này. Tiếp theo, đặt tay nơi trán là gieo công đức để đạt tướng xoáy tóc nơi trán Phật. Đặt tay ở nơi cổ là gieo công đức đạt phạm âm, âm thanh tuyệt hảo của Phật. Chắp tay nơi tim là gieo công đức đạt tâm Phật.

Thầy dạy khi nhập thất tu pháp tu Đạo Sư Du Già Lama Tông Khách Ba này, nếu muốn có thể làm torma nhưng điều quan trọng là đọc theo chánh văn đến câu kệ Migtsema thì phải tụng câu này cho đủ túc số. Nhập thất cần tụng bao nhiêu thì phải tụng đủ bấy nhiêu. Nếu tu theo pháp tu này mà không nhập thất thì không cần làm torma, chỉ cần bày biện bảy phẩm cúng dường trên bàn thờ rồi ngồi xuống tọa cụ theo thể bảy điểm kim cang như Thầy đã hướng dẫn, rồi quán tưởng theo lời bài pháp ở đây: Thứ nhất, quán tưởng từ tim của đức Phật Di Lạc tỏa ra một cụm mây trắng, trên đó hiện ra đức Tông Khách Ba cùng hai bậc trưởng tử; tiếp theo, thỉnh Lama Tông Khách Ba về tọa pháp tòa sư tử trên đài sen và nguyệt, rồi Lama Tông Khách Ba mỉm cười từ hòa v.v... đọc xuôi theo câu 6.1, 6.2, rồi thỉnh cầu đức Tông Khách Ba trụ thế, đừng vội nhập niết bàn, rồi tán dương và đánh lễ, v.v... xuôi theo bài pháp như vậy cho đến câu chú Migtsema, ở đây đọc số lượng bao nhiêu tùy ý vì không phải đang nhập thất. Tu pháp Đạo Sư Du Già Lama Tông Khách Ba là vậy.

[Hết ngày 2]

---

• **Hạ Tải - Download:** [ PDF Chánh Văn - Root text Eng-Vi-Tib]

• **Nghe giảng - Teachings (Tib-Eng-Vi):** Geshe Thubten Dawa giảng và hướng dẫn phương pháp hành trì pháp Ganden Lha Gyama - Đây là pháp Đạo Sư Du Già với đức Lama Tông Khách Ba là đấng bốn sư. Bài giảng tiếng Tạng, dịch Anh ngữ và Việt ngữ

*Geshe Thubten Dawa teachings and instructions on the practice of Ganden Lha Gyama - This is Guru Yoga practice with Lama Tsongkhapa as the root guru.*

[ MP3 - Geshe Thubten Dawa: Ganden Lha Gyama ]

• **Đánh Máy - Transcript:**

- ngày 1
- ngày 2
- ngày 3 [chưa có]
- ngày 4 [chưa có]
- ngày 5 [chưa có]

---

TRĂM ĐÁNG HỘ PHẬT CỒI TỊNH ĐỘ ĐÂU SUẤT / GANDEN LHA GYAMA

Geshe Thubten Dawa thuyết giảng

Địa điểm: 1 Cairo Avenue, Padstow NSW 2211 -Australia

Dịch Việt ngữ: Hồng Như Thubten Munsel

Ngày 3

[Chưa Có, Xin Hoan Hỉ Đợi]

---

# Choden Rinpoche giảng: 7 ĐIỂM LUYỆN TÂM (2007, đánh máy)

*7 Point Mind Training by Choden Rinpoche (2007)*

**Đánh Máy (transcript):** Trần Ngọc Phú

**Ngôn ngữ (language):** Việt

**Pháp Hội (event):** Kurukulla Center USA-2007

**Nghe giảng (audio):** << Mở nghe Audio >>

**Chánh Văn (root text):** << sẽ đăng sau >>

## BẢY ĐIỂM LUYỆN TÂM

**Bài giảng của Thầy Choden Rinpoche tại Kurukulla Center, USA  
ngày 13 và 14 tháng Tư năm 2007**

### Ngày thứ nhất

Kiếp người là điều vô cùng quý giá và khó gặp. Không những vậy, Phật pháp cũng lại là một điều vô cùng quý giá và khó gặp. Quý vị không những ngày hôm nay có được kiếp người, gặp được Phật pháp, mà còn gặp được bậc thiện tri thức có thể hướng dẫn quý vị trong pháp tu Đại Thừa. Đây lại là một điều vô cùng quý giá và khó gặp. Tất cả những điều quý giá, khó gặp quý vị đều đã gặp được, bây giờ điều quan trọng nhất là phải rút lấy tinh túy của tất cả những điều quý hiếm này. Nếu chúng ta không làm như vậy thì có thể trong tương lai, trong kiếp sau sẽ không bao giờ còn có thể có được những cơ hội quý giá như vậy, không bao giờ có được kiếp người quý hiếm nữa. Vì vậy ngay bây giờ chúng ta cần phải tận dụng cơ hội quý giá này.

Khi Thầy nói rằng chúng ta cần phải tận dụng kiếp người quý giá này, điều này không có nghĩa là chúng ta cần phải tận hưởng tất cả lạc thú trong thế gian; vì bất kể là lạc thú gì trong thế gian, đến khi chúng ta chết đi đều phải bỏ lại ở phía sau. Chỉ có một điều duy nhất có thể giúp chúng ta khi đối diện với cái chết, đó là Phật pháp. Tu theo Phật pháp sẽ bảo vệ chúng ta khỏi phải rơi vào nơi ác đạo, và tái sinh được vào cõi thiện đạo. Thật sự rằng cho dù chúng ta không sinh vào ác đạo mà được sinh vào thiện đạo chẳng nữa, thì cũng chưa chắc gì chúng ta sẽ đạt được hạnh phúc. Đó là vì toàn cõi luân hồi lục đạo này đều mang tính chất khổ đau. Chúng ta, trong cõi luân hồi này, vì đã tái sinh vô lượng lần, cho nên có thể nói rằng không có gì trong cõi này mà chúng ta không từng trải qua, không từng có rồi, nhưng mà cho đến bây giờ chúng ta vẫn chưa cảm thấy hạnh phúc, vẫn chưa hài lòng. Vì vậy cho dù có sinh vào thiện đạo đi nữa cũng chưa chắc gì sẽ đạt được hạnh phúc. Cho dù sinh vào cõi Trời thành một đấng Phạm Thiên, thì đến khi hết thiện nghiệp vẫn sẽ lại rơi vào ác đạo, vẫn có thể sẽ lại rơi vào địa ngục. Vì lý do đó chúng ta cần phải nỗ lực tu theo Phật pháp, không những chỉ để không sinh vào ác đạo, mà còn phải cố gắng tu theo Phật pháp để có thể giải thoát ra khỏi toàn bộ sáu cõi luân hồi.

Để giải thoát khỏi luân hồi, điều chúng ta cần có là phải có được tâm buông xả. Từ trong thâm tâm phải có cảm giác chán ngán cõi sinh tử luân hồi. Nhưng cho dù chúng ta có đạt được giải thoát khỏi luân hồi cho bản thân của chính mình thì cũng vẫn chưa đủ, vì tất cả chúng sinh hãy còn vướng kẹt trong cảnh luân hồi. Bản thân của chúng ta dù giải thoát khỏi luân hồi vẫn chưa có được trí toàn giác, vì vậy không thể giúp cho người khác thoát sinh tử luân hồi. Ai là người có khả năng giúp cho chúng sinh thoát sinh tử luân hồi? Nhìn lại thấy chỉ có Đức Phật mới có khả năng này. Vì lý do đó, bởi chúng

ta có tâm nguyện muốn giúp chúng sinh thoát khỏi sinh tử luân hồi, vì vậy chúng ta cần phải tu để thành Phật. Và đó là lý do vì sao ngày hôm nay chúng ta đến đây để nghe Pháp.

Nội dung bài thuyết Pháp mà quý vị sắp sửa nghe đây đó là tâm bồ đề – tâm bồ đề là nhân tố phi thường mang lại quả phi thường, đó là quả vị Phật – và cũng để nói về phương pháp phát tâm bồ đề. Cách phát tâm bồ đề có hai, hoặc là phương pháp Bảy Điểm Nhân Quả, hay là phương pháp Bình Đẳng Hoán Chuyển Ngã Tha. Trong hai phương pháp phát tâm bồ đề, Bảy Điểm Nhân Quả và Bình Đẳng Hoán Chuyển Ngã Tha, phương pháp thứ hai dành cho những bậc bồ tát thượng căn, có sự can đảm, dũng lực hơn người, có lòng từ bi sâu rộng đặc biệt. Pháp tu này còn được gọi là pháp tu kín mật. Nói kín mật là vì pháp tu này không dành cho thanh văn, cũng không dành cho bồ tát sơ căn, mà chỉ dành cho những bậc bồ tát thượng căn. Pháp này còn được gọi là pháp chuyển tâm.

Trong số những bài pháp nói về chuyển tâm, thì bài pháp ngày hôm nay chúng ta bàn thảo với nhau đó là bài Bảy Điểm Luyện Tâm của bậc hành giả Tây Tạng là ngài Chekawa biên soạn.

Bài kệ Bảy Điểm Luyện Tâm bắt đầu bằng câu

### ***Kính lễ tâm đại bi.***

Ở đây, tâm đại bi có thể được hiểu là tâm đại bi, cũng có thể được hiểu là đấng đại bi, tức là đức Quan Thế Âm, là hiện thân của tâm từ bi của mười phương Phật. Lý do vì sao ở đây lại kính lễ tâm đại bi, kính lễ đức Quan Thế Âm? Đó là vì tâm đại bi là nhân tố chính yếu để có thể giúp ta phát tâm bồ đề, là nhân tố quan trọng nhất không thể thiếu. Pháp tu này vốn để hướng dẫn ta phát tâm bồ đề, vì lý do đó ngay từ đầu bài pháp bắt đầu bằng câu “Kính lễ tâm đại bi!” Ngài Quan Thế Âm là hiện thân của lòng đại bi của chư Phật, vì vậy nếu như chúng ta hướng tới ngài Quan Thế Âm để cất lời thỉnh nguyện, hoặc chọn đức Quan Thế Âm làm bậc Bổn Tôn Hộ Phật, thì như vậy sẽ dễ phát tâm bồ đề.

Tiếp theo, chánh văn nói đến sự vĩ đại của tác giả và sự vĩ đại của giáo pháp. Nói đến sự vĩ đại của tác giả để cho thấy giáo pháp này thuộc về dòng chánh pháp, và khi nói đến sự vĩ đại của giáo pháp là để tạo cho chúng ta có tín tâm nơi giáo pháp này. Chánh văn nói rằng:

### ***Tinh túy cam lồ dòng khai thị kín mật do bậc đạo sư xứ Sumatra truyền thọ.***

Đạo sư xứ Sumatra chính là ngài Serlingpa. Giáo pháp này xuất phát từ Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, truyền xuống cho Ngài Văn Thù, từ đức Văn Thù truyền lại cho ngài Tịch Thiên (Santideva), rồi xuống tới ngài Serlingpa. Từ ngài Serlingpa, ngài Atisa đã nhận được giáo pháp này, rồi truyền lại cho ngài Dromtönpa, rồi từ ngài Dromtönpa truyền xuống cho ngài Sherawa, và từ ngài Sherawa truyền cho ngài Chekawa. Chekawa chính là tác giả đã biên soạn giáo pháp Bảy điểm luyện tâm này.

Trước thời của thầy Chekawa, pháp tu này được bí mật truyền thừa từ sư phụ cho đệ tử. Đến đời ngài Chekawa, Ngài cảm thấy rằng pháp tu này quá quý giá, có thể tạo được lợi lạc lớn lao, nên Ngài mới soạn bài pháp này, để mở pháp tu này ra cho đại chúng. Câu tiếp theo của chánh văn nói về sự vĩ đại của pháp tu để chúng ta có thể khởi tâm kính ngưỡng nơi pháp tu này. Chánh văn nói rằng:

### ***Quý vị nên hiểu lời khai thị này tràn đầy ý nghĩa như hạt kim cương, như ánh mặt trời, như cây thảo dược.***

Ở đây nói pháp tu này, ví pháp tu này như ngọc kim cương. Trong số tất cả các loại ngọc, kim cương là loại ngọc cao nhất, quý nhất. Không nói gì đến nguyên hạt kim cương, chỉ cần một mẫu nhỏ cũng đã sáng hơn các loại ngọc khác. Pháp tu này cũng vậy, không nói gì trọn vẹn nguyên cả pháp tu chuyển tâm, chỉ cần một mẫu nhỏ của pháp tu này cũng đã sáng chói trên cái tâm ái ngã. Pháp tu này được ví như mặt trời, chỉ một tia sáng cũng đủ để phá tan bóng tối. Pháp tu chuyển tâm này có khả năng phá tan bóng tối của vô minh, ái ngã. Pháp tu này lại được ví như thảo dược. Không cần gì

nguyên cây thảo dược, chỉ cần một nhánh hay một lá cũng đã có khả năng chữa được bệnh. Pháp tu này cũng vậy, có khả năng chữa được các bệnh đến từ tâm ái ngã. Chánh văn tiếp theo nói:

***Thời kỳ đầy năm thứ vẫn đục rồi sẽ trở thành con đường dẫn tới giác ngộ viên mãn.***

Thời kỳ đầy năm thứ vẫn đục ở đây tức là, thường được gọi là ngũ trước, trong đó có: thứ nhất là thời kỳ vẫn đục, thứ hai tâm lý vẫn đục, thứ ba con người vẫn đục, thứ tư kiến thức vẫn đục, và thứ năm là mạng sống vẫn đục. Trong thời kỳ đầy năm thứ vẫn đục như vậy, đặc biệt là kiến trước, tức là cái thấy sai lầm, thì vì cái thấy sai lầm càng lúc càng nhiều nên con người càng lúc càng làm những việc sai quấy; và khi làm những việc sai quấy bất thiện như vậy thì chư thiên thiện thần chuyên hộ trì thiện pháp sẽ cảm thấy mệt mỏi và chán nản. Vì lý do đó, không còn hộ trì thiện pháp nữa. Vì chư thiên thiện thần không hộ trì thiện pháp nữa nên những vấn đề càng lúc càng tăng, rất khó cho con người tu tập thiện pháp, chướng ngại sẽ càng lúc càng tăng. Trong thời kỳ khó khăn vẫn đục như vậy, với chướng ngại trùng trùng điệp điệp, nếu chúng ta không tận dụng chướng ngại để làm phương tiện tu hành thì không làm sao có thể tu được. Vì vậy, vào thời kỳ vẫn đục, vào thời kỳ dữ dội, muốn có thể chuyển chướng ngại thành đường tu giác ngộ thì chúng ta phải tu theo pháp tu chuyển tâm.

Vừa rồi là phần giới thiệu của pháp tu chuyển tâm này, tiếp theo chúng ta đi vào nội dung của bài pháp. Nội dung của bài pháp có tất cả bảy điểm. Điểm thứ nhất là giải thích pháp tu sơ khởi là nền tảng. Tiếp theo, phần thứ hai là phương pháp để phát tâm bồ đề. Thứ ba là cách chuyển nghịch cảnh thành đường tu giác ngộ. Thứ tư là pháp hành trì một đời. Thứ năm là tiêu chuẩn thuần tâm. Thứ sáu là hạnh nguyện của pháp luyện tâm. Thứ bảy là những lời khuyên, những giới luật của pháp luyện tâm.

Pháp tu sơ khởi ở đây đó là phối hợp tâm của bậc sơ căn và của bậc trung căn. Pháp chuyển tâm thuộc về pháp tu thượng căn. Để có thể tu được pháp tu thượng căn, có được tâm của bậc thượng căn thì chúng ta cần phải phát tâm ở các bước đường sơ căn và trung căn trước. Trước khi chúng ta có thể quan tâm lo lắng cho người khác, có thể nghĩ đến lợi ích của người khác, mong mỗi muốn giải thoát cho người khác thoát khỏi khổ đau, thì chúng ta cần phải mong mỗi chính điều này cho bản thân của mình trước đã. Phải có tâm thôi thúc muốn thoát khổ đau, phải hiểu được nỗi khổ của chính mình, hiểu một cách sâu xa đến nỗi khi nghĩ đến là rợn da gà. Nếu như đối với khổ đau của chính mình chúng ta không hiểu được, không có được tâm muốn thoát khỏi khổ đau cho bản thân, thì không làm sao chúng ta có thể phát được tâm mong giúp cho người khác thoát khổ. Vì vậy, muốn bước vào đường tu của bậc thượng căn thì chúng ta phải phát tâm ở bước đường sơ căn và trung căn.

Pháp tu sơ khởi là tu theo đường tu của bậc sơ căn và trung căn, nhưng ở đây chúng ta chỉ giải thích về pháp tu, với lại cũng không có nhiều thời gian, cho nên không nói rõ chi tiết về phần này. Nhưng khi quý vị hành trì pháp tu này thì phải tu theo đường sơ căn và trung căn cho đến khi đạt được kinh nghiệm tâm thức về hai con đường đạo này rồi mới nên bước vào phần tiếp theo của bài pháp này.

Tiếp theo là phần nói về nội dung của phương pháp phát tâm bồ đề. Phát tâm bồ đề có hai phần: một là phát tâm bồ đề quy ước, hai là phát tâm bồ đề cứu cánh. Tâm bồ đề quy ước là tâm bồ đề mà chúng ta thường nghe nói đến, đó là tâm vì chúng sinh mà phát lên chí nguyện nhất quyết phải thành Phật quả. Tâm bồ đề cứu cánh là thiên quán về tánh không. Phương pháp để phát tâm bồ đề quy ước đó là phương pháp hoá chuyển ngã tha. Đây sẽ là điều chúng ta nói đến trước.

Trước tiên, chúng ta phải thấy được sự bình đẳng giữa mình và người khác. Làm sao để có thể thấy mình và người bình đẳng như nhau? Chúng ta có thể nghĩ rằng: bất kể là mình hay bất cứ một ai đều mong mỗi được hạnh phúc và không ai mong muốn khổ đau cả. Cũng như bản thân mình muốn được hạnh phúc, người khác cũng vậy. Bất cứ một ai cũng đều mong được hạnh phúc. Và cũng như bản thân mình không muốn khổ đau, thì tất cả mọi người, mọi chúng sinh khác cũng không một ai mong muốn khổ đau. Trong Nhập Bồ Đề Hạnh Luận có nói, khổ đau của người khác thì cũng là khổ đau. Nếu

chúng ta nhắm đến sự tận diệt khổ đau, thì dù là khổ đau của mình hay khổ đau của người khác cũng đều là khổ đau và đều cần phải tận diệt. Nghĩ như vậy chúng ta có thể thấy được rằng mình hay người cũng đều bình đẳng như nhau, mọi người đều mong được hạnh phúc và không ai mong mỗi khổ đau. Đó là bình đẳng ngã tha.

Bây giờ, chúng ta phải hoán chuyển ngã tha. Từ vô lượng đời kiếp cho đến bây giờ chúng ta lúc nào cũng chỉ thương lo đến bản thân mình và làm ngơ đối với người khác. Bây giờ chúng ta cần phải hoán chuyển, cần phải đổi lại. Trước giờ chúng ta chỉ biết thương lo cho mình, thì bây giờ chúng ta chuyển qua thương lo cho người khác; và trước giờ chúng ta không biết quan tâm đến người khác, chỉ làm ngơ người khác, thì bây giờ chúng ta đổi lại, đừng có quan tâm và hãy làm ngơ đối với bản thân chính mình. Muốn làm được như vậy, chúng ta phải thấy được khuyết điểm của tâm ái ngã, cái sự tai hại của tâm ái ngã chỉ biết thương lo cho bản thân của chính mình; và đồng thời thấy được lợi điểm của tâm biết thương lo, lo lắng cho người khác. Đây là điều đầu tiên. Nếu như thấy được khuyết điểm của tâm ái ngã thì mới có thể hoán chuyển được ngã tha, chuyển thái độ của mình. Đây là điều chánh văn nói rằng:

### ***Phải dẹp bỏ thủ phạm của mọi vấn đề.***

Tất cả mọi vấn đề trong cuộc sống của chúng ta, tất cả mọi chướng ngại, mọi điều không cát tường xảy đến cho chúng ta, xét lại chỉ đến từ thái độ ích kỷ chỉ biết đến bản thân, đều đến từ tâm ái ngã của chúng ta. Bất kể là bệnh khổ, những sự thất bại, mất mát, hay cho đến cảnh khổ trong ác đạo, cảnh khổ trong luân hồi, thì tất cả không có một điều gì là không xuất phát từ nguyên chính đó là tâm ái ngã của chúng ta. Vì vậy, tâm ái ngã ở đây được gọi là thủ phạm của tất cả mọi vấn đề. Nếu chúng ta muốn dẹp bỏ tất cả vấn đề thì chúng ta chỉ cần dẹp bỏ thủ phạm duy nhất, đó chính là tâm ái ngã.

Mọi khổ đau đều đến từ ác nghiệp. Nếu nói khổ đau đến từ thiện nghiệp thì đây là điều không thể có. Tất cả mọi khổ đau đều đến từ ác nghiệp, mà ác nghiệp thì phát sinh từ tâm ái ngã. Khi chúng ta có ý 'tôi muốn cái này, tôi không muốn cái kia', từ đó phát sinh ra đủ hành động bất thiện như nói láo, trộm cắp, tà dâm, ... làm hại người khác, từ đó tạo ác nghiệp, rồi vì ác nghiệp mà mang đến khổ đau cho bản thân. Tất cả mọi khổ đau trong đời sống, từ bệnh khổ, từ những việc thất bại, không như ý cho đến cảnh tái sinh trong ác đạo, trong luân hồi, thì tất cả mọi sự đều do ác nghiệp, mà ác nghiệp đều đến từ tâm ái ngã.

Tương tự như vậy, chúng ta trôi lăn trong cõi luân hồi sinh tử này tất cả đều vì tâm ái ngã. Từ tâm ái ngã phát sinh phiền não, tham, sân, và si. Vì phiền não tham sân si nên phát sinh ra nghiệp, và vì nghiệp mà phải trầm luân trong cảnh sinh tử luân hồi. Tất cả đều vì nguyên nhân chính đó là tâm ái ngã. Ngay đến các bậc A La Hán, các vị đã giải thoát khỏi sinh tử luân hồi đã tốn công nỗ lực biết bao nhiêu nhưng các vị vẫn không thể nào đạt quả vị Phật, đó là vì còn ngã ái vi tế. Nếu như cố gắng như thế, với từng đó cố gắng, nếu quý vị thanh văn không có ngã ái thì đã đủ cho quý vị thành quả vị Phật. Như vậy chúng ta có thể thấy được rằng tất cả mọi điều bất như ý trong cõi này đều đến từ nguyên nhân chính đó là tâm ái ngã.

Tiếp theo chúng ta cần nghĩ đến lợi điểm của lòng vị tha. Muốn nghĩ đến lợi điểm của lòng vị tha chúng ta phải quán về ơn nặng của chúng sinh. Tất cả mọi điều tốt lành trong đời sống này có thể xảy đến cho chúng ta đều đến từ thiện nghiệp, và thiện nghiệp có được đều dựa vào chúng sinh. Nói như vậy có nghĩa là mọi an lạc chúng ta có thể có được trong kiếp này, hay là kiếp sau chúng ta không rơi vào ác đạo, hay là đạt quả giác ngộ vô thượng bồ đề; tất cả những điều tốt lành này có được đều nhờ ơn của chúng sinh. Để có thể đạt được quả giác ngộ, chúng ta vẫn thường cầu nguyện Phật, lạy Phật, nhưng chúng ta lại quên mất chúng sinh. Làm như vậy thì không làm sao có thể đến được quả giác ngộ. Đó là vì chúng sinh và Phật, đối với chúng ta đều có ơn nặng như nhau, đều có khả năng giúp chúng ta đạt đến quả giác ngộ. Ngài Tịch Thiên trong Nhập Bồ Đề Hành Luận có nói rằng chúng sinh và Phật đối với chúng ta đều có ơn nặng như nhau, vì đều mang quả giác ngộ đến cho chúng ta. Vậy

tại sao chúng ta lại lạy Phật nhưng lại không bao giờ biết lạy chúng sinh? Không những vậy, chúng ta có được kiếp người hôm nay, với đầy mọi sự thuận tiện và tự tại, tất cả đều nhờ ơn của chúng sinh. Có được tái sinh làm người hay không, hay có được sinh vào cõi Trời, cõi thiện đạo hay không, tất cả đều tùy thuộc vào chúng ta có giữ được giới hạnh thanh tịnh hay không. Mà giữ giới được đều nhờ có chúng sinh. Ví dụ như từ bỏ nghiệp sát. Nếu như không có chúng sinh, chúng ta không làm sao có cơ hội để hành trì từ bỏ nghiệp sát. Hay là tất cả tài sản, lạc thú thế gian mà chúng ta đang có đây, tất cả đều đến từ hạnh thí chúng ta đã làm trong quá khứ. Nếu không có chúng sinh thì không làm sao chúng ta có cơ hội để thực hành hạnh thí. Vì vậy chúng ta cần phải quán về ơn nặng của tất cả chúng sinh.

Khi chúng ta nghĩ về những điều này thì sẽ thấy được khuyết điểm của tâm ái ngã, tâm vị kỷ, và sẽ thấy được lợi điểm của tâm vị tha. Cho đến bây giờ chúng ta luôn chỉ biết nghĩ đến mình mà không biết quan tâm đến người khác, điều này mang đến cho chúng ta rất nhiều khổ đau trong cõi luân hồi. Vì vậy chúng ta bây giờ phải thay đổi thái độ của mình, phải chuyển thái độ ích kỷ chỉ biết nhìn đến mình để xoay qua lo lắng cho người khác. Đương nhiên chúng ta không thể nào có thể thay đổi ngay liền tức khắc, nhưng bằng sự huân tập, bằng sự tập dần cho quen, bằng thói quen, tất cả mọi điều đều có thể làm được. Tất cả mọi sự, nhờ sự huân tập trở thành thói quen, đều sẽ trở nên dễ dàng và có lúc chúng ta sẽ có được khả năng suy nghĩ. Ý nghĩ hoán chuyển, thay đổi vị trí như vậy, thay vì chăm lo cho chính bản thân của mình thì chuyển qua chăm lo cho người khác, pháp tu này được gọi là pháp tu hoán chuyển ngã tha. Pháp hành trì hoán chuyển ngã tha được hành trì với pháp tong-len. Tong-len có nghĩa là cho và nhận. Chúng ta cho đi hạnh phúc và công đức, cùng với thiện đức của bản thân chính mình, cho tất cả chúng sinh; và nhận về từ chúng sinh tất cả những khổ đau, tất cả những chướng nghiệp, v.v... Đây gọi là pháp cho và nhận, tiếng Tây Tạng gọi là tong-len. Trong chánh văn nói là:

***Hành trì phối hợp pháp cho và nhận.***

***Cho nhận phải nên luân phiên tu tập, và phải bắt đầu bằng cho chính mình.***

***Cần phải phối hợp hai pháp cho nhận vào trong hơi thở.***

Ở đây chúng ta cần phải hành trì tức khắc pháp cho và nhận. Để bắt đầu dễ dàng hơn, chúng ta có thể nhận khổ đau của chính mình, chánh văn nói rằng chúng ta cần phải bắt đầu bằng pháp quán tưởng như vậy. Ta tưởng tượng rằng khổ đau của ngày mai chúng ta nhận vào ngày hôm nay, nguyện là ngày hôm nay chúng ta sẽ chịu khổ đau, nhận vào khổ đau của chính mình ngày mai, hay là nhận vào khổ đau của chính mình của tháng sau, năm sau, hay là của đời sau. Như vậy, khổ đau của mình trong tương lai, chúng ta nhận về ngay hiện tại. Làm như vậy không đến nỗi khó lắm. Đến khi tâm chúng ta cảm thấy quen thuộc bằng pháp quán tưởng này rồi, tưởng tượng như vậy đã cảm thấy quen thuộc rồi, thì chúng ta có thể mở rộng ra để nhận lấy khổ đau của thân nhân bằng hữu, những người chúng ta thương yêu. Một khi tập như vậy đã cảm thấy quen thuộc rồi thì mở rộng ra thêm với những người chúng ta không thương cũng không ghét, những kẻ xa lạ đối với chúng ta. Và một khi đã làm như vậy một cách dễ dàng rồi thì chúng ta có thể mở rộng tâm ra để nhận lấy khổ đau chướng nghiệp của tất cả kẻ thù. Cứ tưởng tượng như vậy, chúng ta dần dần tưởng tượng mình nhận lấy hết tất cả khổ đau của toàn thể chúng sinh. Khi chúng ta hành trì pháp cho và nhận như vậy, chúng ta tưởng tượng mình cho đi tất cả thiện nghiệp, tất cả hạnh phúc an vui của mình; và quán tưởng, tưởng tượng là mình nhận về tất cả những chướng ngại, ác nghiệp của chúng sinh. Với ý tưởng nhận về tất cả những ác nghiệp, khổ đau của chúng sinh đó, đó là vì chúng ta không muốn chúng sinh phải chịu cảnh khổ đau, vì vậy nguyện nhận về cho chính mình. Đây chính là biểu hiện của tâm đại bi. Và pháp cho, cho ra tất cả hạnh phúc, thiện đức, thiện căn của mình, đây chính là tâm đại từ, tâm mong mỏi cho chúng sinh có niềm vui, có niềm an lạc hạnh phúc.

Để hành trì pháp nhận về tất cả khổ đau của chúng sinh, ví như ta quán pháp nhận này đối với chúng sinh cõi địa ngục, chúng ta cần phải thấy thật rõ khổ đau, phải cảm nhận sâu xa khổ đau của chúng sinh ở cõi địa ngục là như thế nào. Thấy rõ cảnh ở địa ngục, ví dụ ở địa ngục nóng (hỏa ngục), chúng

ta quán tưởng và thấy rõ ràng linh động hình ảnh nóng bỏng, cháy nóng nơi cõi địa ngục. Hay là ở hàn ngục thì chúng ta thấy cảnh tối tăm, núi băng tuyết rất là lạnh. Tưởng tượng rằng khổ đau của chúng sinh cõi địa ngục dưới dạng một luồng ánh sáng đen, hoặc dưới dạng một luồng khói đen. Luồng khói đen này ta nhận về cho mình, bay thẳng vào giữa trái tim của chúng ta. Ở giữa trái tim của chúng ta có tâm chấp ngã, tâm ái ngã nằm ngay giữa trái tim. Luồng khói đen này bay vào đánh thẳng vào tâm chấp ngã, tâm ái ngã ngay giữa trái tim của chúng ta, làm cho tâm ái ngã của chúng ta bị tan biến mất. Để pháp quán tưởng rõ ràng, mạnh bạo, linh động hơn, chúng ta có thể quán cảnh hàn ngục là chúng sinh ở cõi đó thân thể bị đóng băng, nứt nẻ, nứt bung ra từng mảnh; hay là chúng sinh cõi hỏa ngục, quán tưởng bị lửa cháy nát da thịt, lòi xương ra, để cho thấy rõ cảnh khổ cõi địa ngục. Trong tâm chúng ta phát khởi lòng từ bi, lòng đại bi cảm thấy thương xót, cho nên chúng ta phát tâm muốn nhận hết khổ đau của chúng sinh đó về lại nơi chính mình. Khi chúng ta hành trì pháp nhận về tất cả khổ đau của chúng sinh như vậy, có khi chúng ta cảm thấy lo sợ, cảm thấy buồn hay cảm thấy khổ não, thì đây không phải là một điều xấu, vì pháp tu đang đánh thẳng vào tâm ái ngã của chúng ta. Hãy nghĩ rằng từ trước đến giờ, bản ngã luôn chi phối tình cảm của chúng ta, thì bây giờ, bằng công phu hành trì của mình, bản ngã đang phải chịu mọi sự khổ não. Nghĩ như vậy, ta cảm thấy hoan hỷ với điều này. Nếu có thể thấy được như vậy thì bản thân chúng ta sẽ không bị vướng vào những điều buồn lo, sợ hãi qua phương pháp hành trì này.

Vừa rồi chúng ta mới xem qua về pháp nhận, bây giờ xem tới pháp cho. Cho là cho cái gì? Khi cho ra như vậy chúng ta cho ra thân thể của mình, tài sản của mình và tất cả thiện căn công đức của mình. Nói về sự cho thân thể, chúng ta có thể quán tưởng thân thể mình trở thành viên ngọc như ý. Ngọc như ý có nghĩa là người khác có ước nguyện gì đều trở thành sự thật. Khi chúng ta quán thân mình trở thành ngọc như ý rồi cho đi, ví dụ khi cho chúng sinh ở cõi địa ngục, khi họ nhận thân thể mình, nếu chúng sinh ấy mong mỗi điều gì thì sẽ được giống như vậy, có thể là hóa cảnh địa ngục trở thành cảnh giới thoải mái và tươi đẹp hơn. Hoặc chúng ta quán tưởng thân mình trở thành thân tái sinh tuyệt hảo đầy đủ mọi điều kiện thuận tiện và tám sự tự tại. Với thân tuyệt hảo đó khi cho chúng sinh thì chúng sinh ở cõi địa ngục có thể tái sinh vào một cảnh thuận tiện dễ dàng tu tập hơn. Tiếp theo chúng ta cũng có thể quán tưởng thân mình là thân đạo sư, và với thân đạo sư đó khi cho ra chúng ta có thể hướng dẫn chúng sinh bước vào Phật đạo, phát tâm bồ đề và đạt đến giác ngộ viên mãn. Pháp cho thân thể là như vậy.

Tiếp theo chúng ta tưởng tượng cho đi tài sản của chính mình. Nếu chúng ta có thể thật sự cho đi tài sản thì rất nên làm, nhưng có những trường hợp, như đối với chúng sinh ở cõi địa ngục, chúng ta không làm sao có thể thật sự cho ra mà chỉ có thể hành trì pháp này qua quán tưởng. Chúng ta quán tưởng rằng tài sản chúng ta tặng hết cho chúng sinh cõi địa ngục có thể hưởng dụng được. Chúng sinh cõi địa ngục khi hưởng dụng những món chúng ta tặng sẽ được thoải mái vui tươi. Đây là pháp cho tài sản. Tiếp theo là cho đi công đức, thiện căn. Tất cả những công đức thiện căn chúng ta có được trong các thời quá khứ, trong hiện tại, hay trong tất cả các thời tương lai, thì toàn bộ mọi công đức thiện căn đó chúng ta gom lại tặng hết cho tất cả chúng sinh, và khởi tâm nguyện cho tất cả mọi chúng sinh có thể nhận được tất cả mọi thiện căn mà chúng ta có được trong thời quá khứ, hiện tại và vị lai.

Khi tu theo pháp cho và nhận như vậy, có thật là chúng ta mang lại lợi ích cho người khác hay không? Có. Câu trả lời là có. Thật sự là chúng ta mang lại lợi ích cho người khác và cho bản thân của chính mình. Cho dù không trực tiếp lợi người nhưng nhất định cũng mang lại lợi lạc cho chính mình. Chư Phật đã tu như vậy, đã phá bỏ tâm ái ngã mà thương lo cho người khác, nên đã đạt giác ngộ từ lâu. Còn bản thân của chính mình chúng ta không tu như vậy, không biết nghĩ đến lợi người mà chỉ biết nghĩ đến bản thân nên cho đến bây giờ vẫn còn triền miên trong cõi sinh tử luân hồi. Trong Nhập Bồ Đề Hành Luận, ngài Tịch Thiên có nói rằng “có cần phải nói nhiều về khác biệt giữa Phật và chúng sinh hay không? Phật vì chúng sinh mà nỗ lực nên đã đạt được giác ngộ vô thượng bồ đề, còn chúng sinh chỉ vì bản thân mà ra sức nỗ lực cho nên cứ mãi triền miên trong cõi sinh tử luân hồi.” Cứ nhìn như vậy là đủ thấy sự khác biệt giữa Phật và chúng sinh, giữa tâm vì người và tâm vì chính mình.



Hai pháp tu cho và nhận này chúng ta cần phải luân phiên hành trì. Khi chúng ta thiên quán để tập quen tâm mình với pháp tu này, trước tiên chúng ta quán về khuyết điểm của tâm chỉ biết lo đến bản thân của mình, và quán về lợi điểm của tâm vị tha biết chăm lo cho người khác. Từ từ, nhờ quán khuyết điểm và lợi điểm như vậy, chúng ta có thể hành trì pháp cho và nhận. Cho ra tất cả những thiện đức, thiện căn, tánh mạng, tài sản của mình; và nhận về mọi khổ đau chướng nghiệp của chúng sinh. Pháp cho và nhận này chúng ta cần phối hợp vào trong hơi thở. Khi chúng ta hít vào, chúng ta quán tưởng mình nhận về tất cả những khổ đau chướng nghiệp của chúng sinh; khi chúng ta thở ra, quán tưởng mình cho tất cả an vui, hạnh phúc, và thiện căn cho chúng sinh. Chánh văn nói rằng:

***Cần phải phối hợp hai pháp cho nhận vào trong hơi thở.***

Nếu như chúng ta làm được như vậy thì mỗi hơi thở của chúng ta đều tạo được vô lượng lợi ích cho mình và cho người khác. Pháp tong-len này chúng ta có thể hành trì được ngay từ trong hơi thở của chính mình, mỗi hơi thở là một pháp hành trì tong-len. Pháp tu chuyển tâm này nếu chúng ta hành trì tinh tấn đến một mức nào đó sẽ có lúc chúng ta có khả năng nhận về tất cả khổ đau của chúng sinh. Không chỉ là tưởng tượng mà thật sự có thể nhận về được. Có một vị hành giả tu pháp đại từ, vì tu hành tinh tấn miên mật nên Ngài có khả năng nhận khổ đau của chúng sinh được. Chuyện kể rằng có một con chó đang bị đánh, Ngài quán pháp nhận này và đã bật khóc vì quá đau. Người khác khi thấy như vậy cứ tưởng rằng Ngài giả bộ, nhưng thật sự có bằng chứng, đó là sau lưng của Ngài, nơi con chó bị đánh, ở sau lưng của Ngài có một vết bầm rất lớn. Như vậy, pháp tu này nếu hành trì miên mật và tinh tấn đến một mức nào đó thì sẽ có khả năng thật sự nhận về khổ đau của chúng sinh. Thật sự là có thể có cách để nhận về khổ đau của chúng sinh. Câu chuyện về ngài [...] Rinpoche, có một người bị đau chân đến xin Rinpoche gia trì cái chân đau của mình bị sưng, Ngài quán tưởng nhận cơn bệnh này về cho mình. Khi Ngài thực hành pháp tong-len này, ở vòng đầu, chân bệnh nhân bắt đầu nhỏ đi một chút và chân của Rinpoche to ra một chút. Cứ như vậy cho đến vòng thứ bảy Ngài đã có thể lấy trọn cơn bệnh này về cho mình. Người bệnh cái chân không còn đau nữa, không còn sưng nữa, trong khi đó chân của Rinpoche sưng lên. Như vậy chúng ta thấy có cách để hành trì pháp nhận này một cách thật sự.

Tiếp theo chánh văn nói như sau:

***Với ba đối tượng, ba độc tố, cùng ba thiện hạnh,  
Thì lời khai thị ngắn gọn như sau:  
Phải luôn nhớ nghĩ đến pháp đang tu,  
Trong mọi hành động, hãy giữ lời kệ khắc sâu đáy lòng.***

Ở đây, cái gọi là ba đối tượng đó là những đối tượng đẹp đẽ, những đối tượng xấu xa và những đối tượng khiến chúng ta dừng dừng. Đối với đối tượng đẹp đẽ rất dễ nổi lòng thương và nổi lòng tham luyến. Đối với những đối tượng xấu xa thì dễ nổi sân hận. Và đối với những điều chúng ta dừng dừng thì dễ cho chúng ta nổi lòng si. Tham sân si là ba chất độc phiền não. Hãy tưởng tượng đối trước ba đối tượng này mà phát sinh ba chất độc phiền não như vậy thì chúng ta nhận về tất cả chất độc phiền não tham sân si của chúng sinh, và hãy tưởng tượng rằng khi chúng ta nhận về chất độc phiền não tham sân si của chúng sinh như vậy thì chúng sinh sẽ hoàn toàn thoát khỏi được ba chất độc phiền não này. Chánh văn nói rằng “Cần phải giữ lời kệ khắc sâu đáy lòng.” Ở đây khi nói về lời kệ như vậy, đây là những lời giải thích cho pháp tu cho và nhận này. Khi đọc tụng những câu kệ giải thích về pháp tu thì chúng ta sẽ nhớ lại pháp tu, sẽ không quên những gì cần phải làm, vì vậy cần nên đọc tụng thường xuyên. Ví dụ trong bộ Vòng Hoa Quý (Precious Garden) có giải thích pháp tu cho và nhận này, cho đi tất cả an vui hạnh phúc của chính mình và nhận về tất cả khổ đau chướng nghiệp của chúng sinh. Ngoài ra trong Lama Chopa là pháp cúng dường đạo sư cũng có một đoạn ôn về đường tu và hành trì pháp cho và nhận này, có thỉnh đạo sư gia trì cho mình có khả năng hành trì pháp cho và nhận này. Những câu kệ như vậy sẽ giúp chúng ta không quên pháp tu, sẽ giúp cho chúng ta nhớ và thường xuyên hành trì pháp cho và nhận.

Khi chúng ta hành trì pháp cho và nhận này, có thể hành trì đối với những ai? Như chúng ta đã xem qua, đối với chúng sinh địa ngục chúng ta có thể hành trì pháp cho và nhận này. Ngoài ra còn có những ai khác? Có thể nói rằng tất cả mọi chúng sinh, ngoại trừ Phật và đấng đạo sư, còn lại tất cả chúng sinh chúng ta đều có thể hành trì pháp cho và nhận này. Lý do là bậc đạo sư tuy vẫn là một người thường, nhưng vì chúng ta quán đạo sư là Phật nên không thể hành trì pháp cho và nhận này đối với đạo sư. Ngoài ra ngay cả bồ tát thập địa vẫn còn chướng ngại vi tế với trí giác, vì vậy chúng ta vẫn có thể hành trì pháp cho và nhận này cả đối với những vị đại bồ tát thập địa. Chúng ta có thể quán tưởng nhận về tất cả những chướng ngại vi tế ngăn che trí toàn giác, và cho đi tất cả những công đức có khả năng trực tiếp phá tan những chướng ngại vi tế này, công đức hiện dưới dạng trí tuệ trực chứng tánh không. Cứ như vậy chúng ta có thể quán cho và nhận đối với cả bậc bồ tát thập địa.

Thật ra chúng ta có thể quán pháp cho, tặng đạo sư, ở đây là sự cúng dường cho đấng đạo sư. Chúng ta mang công phu tu tập của mình ra cúng dường cho thầy, cúng dường cho đạo sư để mọi chướng ngại rút ngắn mạng sống của thầy sẽ bị phá tan, cho đời sống và sức khỏe của thầy được dài lâu, và tất cả Phật sự của thầy được viên thành. Những điều tốt lành như vậy chúng ta có thể cúng dường, có thể tặng cho thầy qua sự cúng dường công phu tu tập của mình.

Đó là phần phương pháp phát tâm bồ đề quy ước, dạy một cách ngắn gọn. Bây giờ chúng ta bước vào phần tâm bồ đề cứu cánh, có nghĩa là trí tuệ quán tánh không. Chánh văn nói là:

### ***Khi vững vàng rồi hãy nói đến pháp tu mật.***

Ở đây có nghĩa là chúng ta cần phải vững vàng tu pháp phát tâm bồ đề quy ước trước. Nếu như chúng ta chưa phát được tâm bồ đề quy ước mà đi thẳng vào quán tâm bồ đề cứu cánh, quán về tánh không thì rất dễ rơi vào đoạn kiến, có nghĩa là tưởng rằng không có cái gì hiện hữu cả. Khi chúng ta nghĩ rằng không có cái gì là có thật cả, thì không làm sao có thể phát được tâm bồ đề quy ước. Vì vậy chúng ta cần phải tu trên khía cạnh phương tiện trước, phát được tâm bồ đề quy ước rồi sau đó mới nên bước vào lãnh vực của trí tuệ tánh không. Tất cả mọi sự đều có thể được chia ra thành hai phần, hoặc là sự vật khách quan, là ngoại cảnh, hoặc là tâm thức chủ quan, là điều nhận biết ngoại cảnh. Tất cả mọi sự đều có thể được phân ra: hoặc là tâm thức, hoặc là không phải tâm thức. Nếu là tâm thức thì đây là phần nội tâm, nhận thức ngoại cảnh, và tất cả những gì không phải là tâm thức đều thuộc về cảnh giới bên ngoài. Chánh văn nói rằng:

### ***Thấy rằng mọi sự đều như huyễn mộng.***

Khi nói mọi sự đều như giấc mộng, đó là ví dụ như khi chúng ta nằm mơ, chúng ta thấy có voi có ngựa, mặc dù rằng cảnh voi ngựa hiện ra giống như là có thật, nhưng thật sự thì không phải có voi và có ngựa. Tương tự như vậy, chúng ta nhìn vào cảnh sống ở đây, và cảm thấy rằng giống như mọi thứ có một sự hiện hữu độc lập cố định, nhưng thật sự thì sự việc không hiện hữu độc lập cố định, không có tự tánh. Mặc dù nhìn thì thấy giống như là có tự tánh, nhưng thật sự thì không có tự tánh. Chúng ta xem thế giới ngoại cảnh giống như là một giấc mộng, giống như là huyễn mộng, mặc dù hiện ra giống như là có thật, độc lập, có tự tánh, nhưng thật sự thì thế giới ngoại cảnh không có thật, không độc lập, không tự tánh. Đây là nói về các pháp, nói về thế giới ngoại cảnh. Còn tâm thì như thế nào? Chánh văn nói rằng:

### ***Quán sát tánh giác vốn là vô sinh.***

Ở đây nói về tánh không của tâm. Tánh giác không phải tự sinh, đó là vì tánh giác chỉ từ nhân duyên mà sinh ra, không sinh ra một cách độc lập có tự tánh, mà do nhân duyên phối hợp mà thành. Vì vậy nói tánh giác không phải tự sinh, tánh giác vốn là vô sinh. Nếu nói tâm không có tự tánh, tâm là vô sinh, thì thuốc đối trị với vọng tâm thì sao? Thuốc đối trị của cái tâm chấp lầm sự vật là có tự tánh, có thực hữu, thì thuốc đối trị nó, cái trí tuệ chứng tánh không đó, tự nó như thế nào? Chánh văn nói rằng:

### **Ngay pháp đối trị cũng tự tan biến.**

Ngay chính pháp đối trị của vọng tâm, ngay chính trí tuệ chứng tánh không thấy được rằng sự vật là không có tự tánh, thì cái trí tuệ chứng tánh không đó cũng không có tự tánh, cũng không thực hữu. Câu tiếp theo trong chánh văn nói rằng:

### **Tinh túy đường tu đặt nơi chân tánh nền tảng vạn pháp.**

Ở đây cái gọi là nền tảng vạn pháp đó chính là tánh không. Lý do gọi tánh không là nền tảng vạn pháp đó là nếu chúng ta thấy được chân tánh của sự việc, thấy được sự việc hiện hữu như thế nào, hiện hữu chân thật của sự việc chính là trong tánh không, hiểu được như vậy thì đây sẽ là nhân tạo quả giải thoát. Nếu như chúng ta không hiểu được điều này, không hiểu được rằng sự việc vốn không có tự tánh, sự việc vốn là tánh không, thì đây sẽ là nhân tạo quả cho chúng ta sinh vào ác đạo, trầm luân nơi cõi sinh tử luân hồi. Vì lý do đó mà nói tánh không là nền tảng của vạn pháp. Ngoài ra, sự việc phải không có tự tánh thì những thứ như là nghiệp quả, tứ đế, v.v... mới có thể đúng như sự thật được. Những điều này chỉ có thể đúng như sự thật nếu sự việc không có tự tánh, nếu sự việc là tánh không. Nếu không có tánh không thì tất cả những điều như nghiệp quả, tứ đế, ... đều không thể nào đúng với sự thật được, từ nghiệp không thể sinh ra quả và không thể có cái gọi là tứ đế. Vì vậy nên gọi tánh không chính là nền tảng của vạn pháp. Câu chánh văn “Tinh túy đường tu đặt nơi chân tánh nền tảng vạn pháp.”, câu này cũng có nghĩa rằng khi chúng ta nhập định và chứng tánh không, thì khi nhập định, bước vào chánh định tánh không, trực tiếp thấy được tánh không, thì thấy được rằng tất cả mọi sự đều không có tự tánh; vì vậy thấy không gì hiện ra cả, chỉ thấy tất cả như là không gian, chỉ tựa hư không. Đây là pháp nhập định quán tánh không, chánh định về tánh không. Câu chánh văn này là để ứng vào pháp hành thiền, pháp nhập định, tam muội chánh định, định tam muội, thấy tánh không, tựa như hư không. Câu tiếp theo là:

### **Xuất thiền hãy như người tạo ảo ảnh.**

Vừa rồi chúng ta có nói đến lúc nhập định thì người tu sẽ thấy mọi sự đều giống như là hư không, đều không có tự tánh nên không có gì hiện ra cả. Khi nhập vào định thì thấy chân tướng của sự vật. Ở đây nói rằng “lúc xuất định”, thì lúc xuất định sự việc lại hiện ra trong trí của người tu, vì vậy người tu biết rằng, người tu nghĩ rằng tuy sự vật không có tự tánh nhưng vẫn có thật trong thế giới duyên sinh, trong cảnh giới quy ước. Sự vật vẫn hiện ra và vì vậy khi xuất thiền thì người tu quán mọi sự đều giống như là ảo ảnh.

Đó là nói về phát tâm bồ đề cứu cánh. Chúng ta vừa xem qua một phần về giáo pháp chuyển tâm, bắt đầu là phần công phu sơ khởi, không đi sâu vào chi tiết. Tiếp theo là nội dung của phương pháp luyện tâm bồ đề. Tâm bồ đề có hai phần: tâm bồ đề quy ước và tâm bồ đề quy ước và tâm bồ đề cứu cánh. Thầy vừa giải thích sơ lược hai tâm bồ đề này. Bài giảng hôm nay kết thúc ở đây. Công đức nghe pháp này chúng ta hãy hồi hướng cho tất cả chúng sinh, đặc biệt là hồi hướng cho giáo pháp của lama Tông Khách Ba được trường tồn hưng thịnh.

(Kết thúc ngày thứ nhất)

## **BẢY ĐIỂM LUYỆN TÂM**

**Bài giảng của Thầy Choden Rinpoche tại Kurukulla Center, USA  
ngày 13 và 14 tháng Tư năm 2007**

## Ngày thứ hai

Bài pháp mà quý vị sắp sửa nghe đây là pháp tu của Đại thừa, là pháp chuyển tâm Đại thừa, còn gọi là hoán chuyển ngã tha, hay là thay đổi vị trí mình và người. Đây là phương pháp hướng dẫn pháp cho và nhận, tiếng Tây Tạng gọi là tong-len. Trong số những bài pháp nằm trong pháp tu này thì ở đây quý vị sẽ được nghe chánh văn của bài pháp có tựa đề là Bảy Điểm Luyện Tâm.

Lần trước chúng ta đã xem qua về pháp tu Bảy Điểm Luyện Tâm này, bắt đầu là lời nhấn nhủ chúng ta cần tu theo pháp tu sơ khởi. Tiếp theo là phương pháp luyện tâm bồ đề, làm sao để luyện tâm bồ đề quy ước và làm sao để luyện tâm bồ đề cứu cánh. Khi chúng ta luyện tâm bồ đề quy ước, chúng ta quán pháp cho và nhận. Cho tức là cho ra tất cả những an vui hạnh phúc, tất cả những thiện căn công đức của chính mình, mang ra cho khắp chúng sinh. Còn nhận tức là từ chúng sinh mình nhận về tất cả mọi khổ đau, tất cả mọi ác nghiệp. Thì đây là những gì chúng ta đã xem qua trong kỳ trước, không cần phải lặp lại.

Chúng ta bây giờ đọc phần chánh văn. Bài chánh văn phần số ba, bắt đầu vào phần giảng về phương pháp chuyển nghịch cảnh thành đường tu giác ngộ.

Chúng ta ngày hôm nay đang sống trong một thời kỳ dữ dội, trong rất là nhiều chướng ngại, có rất là nhiều trở ngại trong con đường tu tập, vì vậy chúng ta cần một phương pháp để chuyển tất cả mọi chướng ngại thành phương tiện tu hành. Ở đây chánh văn nói rằng:

### **Khi cõi thế gian chứa đầy tội lỗi, hãy chuyển nghịch cảnh thành đường giác ngộ.**

Nói nghịch cảnh ở đây là tất cả những gì liên quan đến môi trường sinh sống, với hoàn cảnh sống và tất cả những người dân sinh sống ở đó. Chúng ta có thể nói rằng từ những việc làm của chúng ta mà sinh ra nhiều quả, nếu làm điều bất thiện sẽ sinh quả bất thiện. Quả bất thiện này có thể bao gồm nhiều thành phần, đưa tới nhiều loại quả khác nhau. Như các quả báo chính yếu thì đưa tới tất cả những quả liên quan tới con người của mình, còn những quả gọi là y báo thì sẽ đưa ra những nơi chốn mình sinh ra, hoàn cảnh sống của mình và môi trường sinh sống của mình. Nếu trong hoàn cảnh sống mình sinh vào gặp nhiều hoàn cảnh khó khăn, hoàn cảnh không được thuận tiện, đầy những nghịch cảnh thì chúng ta cần có một phương pháp để chuyển tất cả nghịch cảnh đó thành con đường tu giác ngộ của mình.

Tiếp theo, khi chúng ta nói rằng cần phải chuyển nghịch cảnh thành đường tu giác ngộ, thì làm như thế nào để chúng ta có thể chuyển nghịch cảnh thành đường tu giác ngộ? Phương pháp làm được điều này chia ra làm hai phần: thứ nhất là chúng ta chuyển bằng ý nghĩ của mình, và thứ hai là chúng ta chuyển bằng hành động của mình. Khi nói chuyển nghịch cảnh thành đường tu giác ngộ qua ý nghĩ, chánh văn nói rằng:

### **Mỗi khi có dịp, hãy ngay tức thì áp dụng thiền quán.**

Ở đây khi chúng ta gặp bất cứ cảnh gì, cho dù là cảnh vui hay cảnh buồn, cảnh an lạc hạnh phúc hay cảnh đón đau khổ não, thì bất kể là tình huống nào, chúng ta cần phải chuyển ngay tức khắc kinh nghiệm vui hay buồn đó trở thành pháp tu hành để đạt giác ngộ. Như vậy thì bất kể chúng ta gặp hoàn cảnh sống như thế nào, trong mọi tình huống dù là vui hay khổ, dù là hạnh phúc hay là đón đau, thì tất cả đều là những yếu tố rất là tốt lành để cho chúng ta tiếp tục tu tập. Khi chúng ta tu pháp chuyển tâm, tu pháp cho và nhận như vậy, thì ví dụ như gặp những cảnh khổ, những nghịch cảnh vô cùng khó khăn, thì đây là một điều rất tốt, chúng ta có thể nghĩ rằng: vì chúng ta đang tu pháp chuyển tâm, khổ như vậy nghĩa là đã có thể lấy được khổ đau của chúng sinh, và từ đó phát nguyện rằng mong cho chúng sinh, nguyện cho tất cả chúng sinh đều có thể thoát được mọi đón đau khổ não trong cõi luân hồi. Tương tự như vậy, khi chúng ta gặp những hoàn cảnh vui thì nhớ ơn Tam Bảo, biết

ràng nhờ Tam Bảo mà mình mới có được những thiện nghiệp, có được những kinh nghiệm tốt lành như vậy, từ đó khởi tâm quy y nơi Tam Bảo và dốc sức để tiếp tục thực hành thiện nghiệp. Cho dù là khổ hay vui, công phu tu hành cũng nhờ vào đó, nương vào đó để tiếp tục một cách tinh tấn và mãnh liệt hơn. Khi quý vị gặp cảnh khổ, đừng có ngừng tu pháp chuyển tâm này, đừng có nghĩ rằng tôi đang khổ nên không còn thì giờ để tu, không còn tâm trí để tu; ngược lại phải vận dụng khổ đau này làm nhân tố để tiếp tục tu hành. Và khi gặp cảnh vui cũng vậy, quý vị đừng có quên tu, đừng có ngừng tu pháp chuyển tâm này; phải dựa vào niềm vui đó, dựa vào năng lực đó để có thể tiếp tục thực hành thiện nghiệp để mà tinh tấn tu tập.

Nói chung khi nói về đường tu dành cho bậc sơ căn thì có pháp tu để san bằng tám mối bận tâm thế tục hay còn có nơi gọi là bát phong. Nói cho gọn lại, tám mối bận tâm thế tục này đó là cảm xúc vui vẻ hứng khởi khi gặp chuyện thuận ý và cảm thấy buồn phiền chán nản khi gặp việc nghịch ý; thì cảm giác vui và buồn này cần được san bằng. San bằng bằng cách nào? Bằng cách nhớ lại rằng là dù gặp chuyện thuận ý thì cũng không có gì đáng vui vì những hạnh phúc an lạc chỉ đang xài hết thiện nghiệp của mình mà thôi. Đồng thời khi gặp việc nghịch ý thì cũng thấy rằng là không có gì đáng cho chúng ta buồn khổ, đó là vì khi gặp việc nghịch ý như vậy, gặp đau khổ như vậy chúng ta sẽ làm tiêu tán hết ác nghiệp của mình. Thấy rằng là dù có gặp việc thuận ý hay là nghịch ý thì cũng không có gì đáng cho chúng ta buồn hay là vui, từ đó san bằng được cảm xúc của mình. Thì đó là cách san bằng cảm giác vui và buồn khi gặp những việc thuận ý hay nghịch ý, nói chúng là phương pháp hành trì để chế ngự tám mối bận tâm thế tục. Nhưng ở đây khi chúng ta hành trì pháp chuyển tâm theo pháp cho và nhận này, khi chúng ta gặp việc an lạc và hạnh phúc thì chúng ta lại nghĩ rằng đó là nhờ lòng biết quan tâm chăm sóc người khác và quên mình. Nghĩ như vậy, chúng ta lại càng tinh tấn hành trì việc mở ra quan tâm lo lắng cho người khác và quên chính bản thân của mình. Chúng ta lại hồi hướng tất cả những quả an lạc và hạnh phúc đó đến cho chúng sinh, phát nguyện là nguyện cho chúng sinh luôn được niềm an vui và an lạc này. Nếu chúng ta nghĩ được như vậy thì đó chính là hành trì pháp tu chuyển tâm. Đó là cách chuyển nghịch cảnh qua ý nghĩ.

Tiếp theo, chúng ta sẽ xem về phương pháp chuyển nghịch cảnh bằng hành động. Có bốn thiện hạnh, bốn pháp hành trì để giúp cho chúng ta chuyển nghịch cảnh thành đường tu giác ngộ. Thứ nhất đó là tích tụ công đức, thứ hai đó là thanh tịnh nghiệp chướng, thứ ba đó là thí thực cho các loài tà ma ác quỷ, và thứ tư là thỉnh cầu chư hộ pháp. Nói về tích tụ công đức, chúng ta tích tụ công đức để hồi hướng cho tâm bồ đề luôn được tăng trưởng, làm như vậy là tạo những sự thuận tiện để tu pháp tu chuyển tâm. Khi chúng ta thanh tịnh nghiệp chướng thì làm như vậy là chúng ta dẹp bỏ được tất cả những yếu tố cản trở pháp hành chuyển tâm của mình. Tiếp theo khi chúng ta cúng thực phẩm cho các loài tà ma ác quỷ thì chúng ta nguyện các loại tà ma ác quỷ đừng có tạo chướng ngại cho chúng ta trên bước đường tu. Ngoài ra thỉnh cầu chư hộ pháp hộ trì cho chúng ta tu hành có kết quả. Đây là phương pháp cầu nguyện dành cho những người mới bước vào đường tu chuyển tâm. Còn cho những vị đã tiến xa trên đường tu này rồi thì khi cầu nguyện chư hộ pháp, không phải cầu nguyện chư hộ pháp hộ trì để không gặp chướng ngại để tu hành có kết quả, mà ngược lại nguyện cho chư hộ pháp mang lại cho chúng ta thật nhiều vấn đề, thật nhiều khổ đau để chúng ta có thể hành trì một cách hữu hiệu pháp tu chuyển tâm. Đối với loài tà ma ác quỷ cũng vậy, chúng ta cúng thực phẩm không phải là để họ không tạo chướng ngại cho mình, mà là để cảm hơn họ đã tạo thật nhiều chướng ngại cho mình, nhờ vào đó chúng ta mới có khả năng để tinh tấn tu tập pháp tu chuyển tâm. Đây là phương pháp hành trì dành cho những người đã tiến xa trên đường tu chuyển tâm. Đó là phương pháp chuyển nghịch cảnh thành đường tu giác ngộ qua ý nghĩ và qua hành động.

Tiếp theo chúng ta sẽ xem đến phần số bốn đó là pháp hành một đời, dùng để phối hợp pháp tu này vào trong đời sống của chúng ta. Phối hợp qua hai phần: khi chúng ta đang sống và khi chúng ta chết. Nói về phương pháp hành khi sống, thể hiện qua 5 lục, trong chánh văn nói rằng:

**Tóm lại, tinh yếu của lời khai thị là luyện năm lục.**

Năm lực ở đây là lực của ý chí quyết tâm, lực huân tập, lực của hạt giống trắng, lực của hối cải, và năng lực của hướng nguyện. Nói về phương pháp ứng dụng đường tu vào trong cảnh sống, lực thứ nhất là lực của ý chí quyết tâm. Khi chúng ta hạ quyết tâm, chúng ta nhất quyết làm điều gì, thực hiện điều gì, như khi chúng ta nói "Tôi sẽ làm điều này," hay "Tôi sẽ thực hiện điều kia" thì đây chính là năng lực của lòng quyết tâm. Hành trì năng lực này như thế nào? Buổi sáng khi chúng ta mới thức dậy, mở mắt ra thì chúng ta phải từ trong đầu mình phát tâm nguyện nhất quyết là trong ngày hôm nay chúng ta không để cho tâm ái ngã tác động lên tâm trí của mình, sẽ luôn luôn mở tâm ra thương lo cho người khác, sẽ luôn luôn hoán chuyển ngã tha, chăm lo cho người khác và quên chính mình. Giữ ý tưởng đó khi chúng ta mới thức dậy. Thứ hai là năng lực của sự huân tập. Sự huân tập có nghĩa là tập cho quen, nếu chúng ta cứ nghĩ hoài đến một việc gì, ví dụ như chúng ta mang tâm thương lo cho người khác, quên đi chính bản thân mình, cứ mang tâm đó, suy nghĩ theo cách như vậy hoài hoài và hoài hoài, thì đến lúc nào đó tâm sẽ mang cùng tính chất với ý nghĩ kia; và tính chất của tâm sẽ trở thành tâm không ái ngã, tâm biết thương lo cho người khác. Đây là năng lực của sự huân tập.

Tiếp theo, năng lực thứ ba được gọi là năng lực bạch chủng, hay năng lực của hạt giống trắng. Ở đây chúng ta tích tụ thiện nghiệp là để hộ trì pháp tu không bị thoái chuyển, hộ trì cho tâm bồ đề không bị thoái chuyển. Khi tâm bồ đề được hộ trì không thối chuyển như vậy sẽ trở thành hạt giống trắng. Vì vậy pháp hành này được gọi là năng lực của bạch chủng. Tiếp theo là năng lực của lòng hối cải. Hối cải ở đây là hối cải cho tâm ái ngã. Có thể nói rằng khởi tâm ái ngã là lỗi lầm lớn nhất của một vị bồ tát hay của một người đang tu theo phương pháp phát tâm bồ đề. Cho dù có phạm giới thì cũng chưa phải là điều tai hại nhất. Đối với một người tu theo hạnh bồ tát thì tâm ái ngã chính là sự phạm giới trầm trọng và lớn lao nhất. Do đó, nếu như có lòng hối cải thì cần phải dành cho tâm ái ngã, phải thật sự hối cải cho tất cả những tâm niệm ái ngã dấy lên trong tâm thức của mình.

Tiếp theo là năng lực của hồi hướng, năng lực của hướng nguyện. Chúng ta tu tập được bao nhiêu công đức đều mang ra hồi hướng để có thể phát tâm bồ đề nếu như chưa phát tâm, hoặc đã phát tâm rồi thì hồi hướng cho tâm bồ đề sẽ mãi mãi tăng trưởng không bao giờ thối chuyển. Đây là cái được gọi là năng lực của sự hồi hướng. Nếu như chúng ta có thể tu như vậy thì công phu của một ngày sẽ trở nên rất là mãnh liệt. Nếu chúng ta có thể áp dụng được năm lực này vào đời sống hàng ngày của chúng ta, mỗi ngày đều hành trì năm lực này thì công phu của một ngày sẽ trở thành rất mạnh mẽ.

Năm lực này chúng ta cần phải áp dụng vào trong đời sống hàng ngày của mình. Buổi sáng khi mới thức dậy chúng ta cần phải phát tâm nguyện rất mãnh liệt cho ngày sống của mình hôm nay. Ví dụ như với hành giả sơ căn, khi mới thức dậy phát chí nguyện rằng trong ngày hôm nay tôi nhất quyết không để cho mình phạm ác nghiệp. Hoặc cho hành giả trung căn, khi mới thức dậy phát nguyện rằng trong ngày hôm nay tôi sẽ không để tâm mình tham dính đến chuyện của cõi luân hồi thế tục, phải giữ tâm nguyện muốn vượt thoát sinh tử luân hồi. Trong đời sống hàng ngày của mình, bằng lực quyết tâm đó, đến tối nhớ lại nguyên ngày, xét xem từng việc làm của mình trong ngày có đúng với tâm nguyện buổi sáng hay không. Nếu chúng ta thấy có lúc nào chúng ta không làm đúng theo như vậy thì hãy khởi lòng hối cải, đây chính là áp dụng năng lực của sự hối cải. Nếu chúng ta thấy có những lúc chúng ta làm đúng theo chí nguyện lúc đầu ngày thì chúng ta cần khởi tâm hoan hỷ. Khởi tâm hoan hỷ, tùy hỷ như vậy sẽ tạo thêm được nhiều công đức giúp tâm của chúng ta có nhiều khả năng để tạo thiện nghiệp hơn. Đây chính là áp dụng năm lực của bạch chủng hay là của hạt giống trắng. Được bao nhiêu công đức trong ngày, trong ngày làm được điều gì hay, chúng ta hồi hướng tất cả về cho tâm bồ đề. Làm như vậy sẽ giúp cho ngày hôm sau công phu tu tập của chúng ta sẽ dễ dàng hơn, thiện hạnh sẽ tăng trưởng, và đây chính là năng lực của sự hồi hướng. Cứ như vậy, một cách rất là đơn giản, chúng ta có thể đem năm lực này vào trong đời sống hàng ngày của mình. Nhờ áp dụng năm lực như vậy mà chúng ta chuyển đời sống hàng ngày của mình thành công phu tu tập pháp chuyển tâm.

Vừa rồi là pháp hành một đời áp dụng khi chúng ta đang sống. Làm sao có thể áp dụng phương pháp hành trì này khi chúng ta đi vào cõi chết? Chánh văn nói như sau:

## **Năm lực chính là giới pháp đại thừa hướng dẫn pháp tu chuyển di thân thức: hãy nên thuần dưỡng.**

Cách chính xác để hành trì pháp tu chuyển di thân thức, còn gọi là pháp phowoa, đó là làm sao để chúng ta không phải sinh vào những cõi không thuận tiện cho công phu tu tập của mình, ngược lại có thể sinh vào những nơi tạo hoàn cảnh thuận tiện cho chúng ta tu tập, ví dụ như là sinh vào Tịnh Độ. Thì làm sao để có thể được như vậy? Chúng ta cần phải phát tâm nguyện mãnh liệt luôn hành trì pháp tu hoán chuyển ngã tha này, phải giữ tâm hạnh bồ đề không bao giờ lìa xa. Nếu chúng ta có thể suy nghĩ như vậy khi chúng ta đi vào cái chết thì chúng ta sẽ tạo được năng lực thứ nhất, năng lực của ý chí, của sự quyết tâm. Tiếp theo đó là năng lực của bạch chủng. Khi chúng ta gần chết, tất cả những tài sản chúng ta có hãy nên đem cho ra tất cả, đừng giữ lại bất cứ điều gì khiến chúng ta nổi lòng tham luyến. Hãy buông xả tất cả khi chúng ta đi vào cái chết. Đây là năng lực của bạch chủng hay là hạt giống trắng. Điều quan trọng là khi chúng ta đi vào cõi chết cần phải thận trọng, đừng để cho tâm mình chết đi trong lòng tham luyến. Ví dụ khi chết đi chúng ta đẩy lên lòng tham luyến căn nhà, với lòng tham luyến như vậy không thể nào có tâm tự tại an lạc để đi vào một cõi tái sinh tốt đẹp; ngược lại chúng ta có thể chết đi và trở thành một con rắn nằm trong một hốc nhà hay là tái sinh thành một con chó sống trong căn nhà. Nếu chúng ta tham luyến thân thể của mình thì khi chết đi chúng ta có thể tái sinh làm loài sán lãi sống trong thân thể, hay những con dòi con bọ rúc trong thân thể. Tiếp theo là năng lực của lòng hối cải. Tất cả những yếu tố khiến chúng ta không thể tái sinh vào cõi thiện đạo đều nằm ở sự không giữ giới, những ác nghiệp chúng ta đã phạm. Khi chúng ta đi vào cái chết chúng ta cần phải khởi tâm hối cải, sám hối tất cả những ác nghiệp cản trở không cho chúng ta tái sinh vào cõi thiện đạo. Đây là năng lực hối cải áp dụng khi sắp chết. Tiếp theo là năng lực hướng nguyện. Thông thường, khi người ta chết thì phần lớn người ta cầu làm sao cho mình đừng tái sinh vào ác đạo, làm sao có thể sinh được vào thiện đạo, được vào cõi Tịnh Độ, v.v... Nhưng khi chúng ta tu pháp chuyển tâm chúng ta lại không cầu như vậy. Khi tu pháp tu chuyển tâm, đến thêm cửa tử chúng ta nguyện sao cho mình không bao giờ lìa xa pháp tu chuyển tâm, không bao giờ lìa xa tâm bồ đề, nguyện luôn luôn nhận tất cả khổ đau của chúng sinh và nguyện cho đi tất cả thiện nghiệp, bình an và hạnh phúc của chính mình. Người tu pháp chuyển tâm cần phải giữ sự hồi hướng của mình theo như vậy. Tiếp theo là năng lực của sự huân tập. Chúng ta tập cho tâm mình thật là quen thuộc trong cái tâm bồ đề. Nếu như đã thuần thực và quen thuộc trong tâm bồ đề thì khi chết, chúng ta sẽ chết trong tâm bồ đề, theo tâm bồ đề mà chết. Nếu có thể áp dụng năm lực như vậy thì chắc chắn rằng khi chúng ta chết, chúng ta sẽ sinh vào một cõi Tịnh Độ.

Nói chung khi tu pháp chuyển di thân thức, còn được gọi là pháp phowoa, thì chúng ta tập chuyển thân thức mình vào cõi Tịnh Độ. Tu như vậy cũng chưa chắc gì khi chết đi chúng ta sẽ thật sự được sinh vào cõi Tịnh Độ. Nhưng nếu chúng ta tu theo năm lực này, áp dụng được năm lực này khi chết thì chúng ta chắc chắn sẽ được sinh vào cõi Tịnh Độ.

Câu chót của phần bốn này nói rằng “hãy nên thuần dưỡng”. Thì thuần dưỡng ở đây bao gồm tất cả những gì Đức Phật đã làm, tất cả những phong thái, thái độ của Đức Phật khi Đức Phật nhập diệt. Khi chúng ta chết, chúng ta hãy chọn nằm theo tư thế của Đức Phật khi Đức Phật nhập diệt, có nghĩa là nằm nghiêng bên tay phải, bàn tay phải đặt dưới má bên phải, bàn tay trái để xuôi theo chân trái. Nếu như chúng ta chết và chúng ta chọn nằm theo tư thế này thì tâm của chúng ta lúc đó sẽ nhớ nghĩ đến Đức Phật, nghĩ rằng là khi Đức Phật nhập diệt thì Đức Phật đã nằm theo tư thế này, vì vậy bây giờ tôi nguyện cũng chọn nằm theo đúng như vậy. Nếu chúng ta chết với tâm nhớ nghĩ đến Đức Phật như vậy thì chắc chắn sẽ không sa vào ác đạo. Điều này cũng rất là quan trọng. Tư thế nằm mà chúng ta nói đến lúc này được gọi là thế nằm sư tử. Nếu chúng ta nằm theo tư thế này, tâm nghĩ đến Phật, cứ như vậy đi vào cái chết thì chắc chắn là sẽ không rơi vào ác đạo.

Tiếp theo phần thứ năm nói về tiêu chuẩn thuần tâm, có nghĩa là bằng những tiêu chuẩn nào chúng ta có thể xác định tâm mình đã được thuần luyến. Chánh văn ở đây nói như sau:

## **Đức kết pháp Phật vào trong một niệm Phải nên chú trọng nơi hai nhân chứng Liên tục giữ gìn nội tâm hoan hỷ**

Nói phối hợp tất cả giáo pháp Phật dạy vào trong một niệm, ở đây tất cả giáo pháp của Phật dạy cần phải thấy rằng hoặc là giáo pháp Phật dạy là liều thuốc trị tâm ngã ái, hoặc là liều thuốc trị tâm ngã chấp. Tất cả những giáo pháp Đại thừa chủ yếu nhằm vào tâm ngã ái, và những giáo pháp Thanh văn thừa chủ yếu nhằm vào tâm ngã chấp. Pháp tu của Đức Phật, hoặc là nhằm vào đối trị thái độ ái ngã, hoặc là để nhằm vào vô mình ngã chấp. Vì vậy khi chúng ta thấy lỗi lầm tai hại của tâm ái ngã, và thấy lợi ích lớn lao của tâm biết mở ra thương lo cho người khác, thì khi đó chúng ta bước vào phương pháp chuyển tâm để diệt bỏ tâm ái ngã và mở lòng biết thương lo cho người khác. Khi tu chuyển tâm như vậy, làm sao để xét xem tâm mình đã thuần luyện hay chưa. Muốn xét điều này chúng ta cần chú trọng vào hai nhân chứng. Hai nhân chứng ở đây đó là nhân chứng bên trong, tức là bản thân chính mình, và nhân chứng bên ngoài, tức là sự xét đoán của người khác. Nếu chúng ta tự xét tâm mình và thấy rằng tâm mình đã thuần, đã không còn ái ngã, đã biết thương lo cho người khác, thì đây là có được một nhân chứng. Nếu như người khác cũng thấy được như vậy, cũng thấy rằng tâm của mình đã rất quân bình, rất là ổn định, rất rộng rãi thương lo cho người khác và không quan tâm cho bản thân, thì đây có được nhân chứng thứ hai, là nhân chứng đến từ sự phán đoán của người khác. Chúng ta cần phải phối hợp đầy đủ cả hai nhân chứng bên ngoài và bên trong thì mới có thể nói là tâm của ta đã thuần luyện. Nếu chúng ta tự thấy mình tâm đã thuần nhưng người khác không thấy như vậy thì bấy nhiêu chưa đủ. Hoặc ngược lại, nếu người khác đã thấy tâm chúng ta được thuần nhưng bản thân chúng ta tự xét thấy mình chưa được như vậy thì ở đây cũng không đủ. Cần phải hội đủ tất cả hai nhân chứng bên ngoài và bên trong.

Tiếp theo chánh văn nói rằng “Liên tục giữ gìn nội tâm hoan hỷ.” Điều này cũng giống như đã nói trong phần liên quan đến tám mối bận tâm thế tục. Thông thường khi chúng ta gặp điều gì xấu, gặp chuyện đau khổ, gặp điều nghịch ý chúng ta luôn cảm thấy bất an. Khi gặp việc thuận ý thì lại cảm thấy thích thú vui vẻ. Người tu theo pháp chuyển tâm không nên như vậy, lúc nào cũng nên giữ cho tâm được bình lặng, vui vẻ. Tu theo pháp tu cho và nhận mà có gặp việc nghịch ý thì khi đó chúng ta thấy rằng pháp tu của mình đã có kết quả, đã bắt đầu thật sự có khả năng nhận về khổ đau của tất cả chúng sinh. Vì vậy, càng gặp cảnh khổ đau hãy càng tinh tấn và hoan hỷ. Nếu nghĩ vậy thì trong bất cứ tình huống nào cho dù là gặp chuyện vừa ý hay gặp chuyện bất như ý, tâm của chúng ta luôn giữ được sự bình an vui vẻ, thì đây cũng là một thước đo cho thấy tâm đã được thuần.

Pháp tu chuyển tâm trong Phật pháp Đại thừa này nếu tu đúng cách thì người tu sẽ không còn có cảm giác khổ đau nữa, bất kể gặp tình huống như thế nào, cho dù là gặp chuyện vừa ý hay không vừa ý, người tu đều chỉ thấy vui, đều chỉ thấy hoan hỷ. Vì vậy các đạo sư dòng Kadampa có ví pháp tu chuyển tâm này như một thành phố an vui và hỷ lạc. Khi bước vào thành phố này chúng ta chỉ có niềm an lạc, không còn khổ đau. Tu theo pháp chuyển tâm này, cho dù gặp bất cứ hoàn cảnh nào chúng ta, người tu, cũng đều chỉ thấy niềm an lạc; trong khi đó tâm ái ngã là cội nguồn của tất cả mọi điều không tốt lành, tất cả mọi điểm dữ, vì vậy mà ví tâm ái ngã như là một điều bất tường. Tiếp theo chánh văn nói rằng:

### **Tiêu chuẩn xác định tâm đã thuần luyện là tâm quay đầu.**

Tâm quay đầu ở đây có nghĩa là trước đây, chúng ta luôn có thói quen chỉ biết lo cho bản thân của mình, chỉ chạy theo tâm ái ngã, thì nay tu theo pháp chuyển tâm, tâm đã quay đầu, không còn chạy theo tâm ái ngã nữa, không còn chỉ thương lo cho bản thân của mình mà đã biết quay về với tâm lo lắng quan tâm đến chúng sinh. Tiếp theo chánh văn nói rằng:

### **Tâm thuần có năm dấu hiệu cao cả**



Năm dấu hiệu cao cả ở đây, thứ nhất là khi tâm đã thuần luyện theo pháp tu chuyển tâm rồi thì người tu có khả năng gánh vác chúng sinh, có được khả năng phụng sự vì lợi ích cho chúng sinh. Dấu hiệu thứ nhất đó là có khả năng chịu đựng khổ nhọc lớn lao để gánh vác chúng sinh. Khi người tu có khả năng vì người khác mà quên chính bản thân của mình, thì như vậy người tu sẽ trở thành bậc Thượng nhân, hướng về Thượng pháp, thành một bậc bồ tát Đại thừa. Đây là điều cao cả thứ hai. Khi người tu đã trở thành một vị bồ tát thì lúc đó có ai nổi sân với mình thì mình cũng không nổi sân trả lại, nếu có ai chửi xấu mình thì mình cũng không có tâm lý trả đũa, vì vậy mà nói rằng bậc tu theo pháp tu chuyển tâm có được đức hạnh cao cả.

Người tu pháp chuyển tâm còn được gọi là bậc hộ trì giới luật, bậc vĩ đại hộ trì giới luật. Đó là vì Phật dạy bất cứ giới luật nào thì người tu pháp chuyển tâm cũng đều có thể giữ gìn được trọn vẹn, không phá phạm một giới hạnh nào cả. Vì vậy gọi là bậc đại hộ trì của giới luật. Vì pháp tu chuyển tâm này là tinh túy của pháp Đại thừa, cho nên khi chúng ta hành thiền trong pháp tu chuyển tâm thì được gọi là bậc Đại hành giả, Đại Du già tu pháp Đại thừa. Đây là dấu hiệu cao cả thứ năm. Chánh văn cấu tiếp theo nói rằng:

### **Cho dù tán tâm vẫn luôn tự chủ.**

Khi chúng ta tu theo pháp tu chuyển tâm này, nếu như khi chúng ta chú tâm biết nghĩ đến người khác và quên lợi ích cá nhân của mình, nhưng khi xao lãng, khi không chú tâm thì lại rơi vào tâm chấp ngã, tâm ái ngã. Nếu như vậy thì tâm chưa được thuần luyện, chưa thể gọi là tâm đã thuần luyện. Phải khi nào bất kể chúng ta đang chú tâm hay không chú tâm, cho dù có xao lãng thì tâm một cách rất tự nhiên cũng lo lắng cho người khác và quên chính bản thân của mình. Được như vậy thì mới gọi là tâm đã được thuần luyện. Đây là một trong những tiêu chuẩn để chúng ta xét xem tâm mình đã được thuần luyện hay chưa.

Vừa rồi chúng ta mới xem xong phần số năm nói về những tiêu chuẩn thuần tâm. Tiếp theo chúng ta bước qua phần số sáu nói về hạnh nguyện của pháp tu chuyển tâm. Những hạnh nguyện này giúp cho người tu pháp tu chuyển tâm giữ cho pháp tu của mình không bị thoái chuyển và có thể càng lúc càng tăng trưởng. Chánh văn nói:

### **Đã nguyện chuyển tâm, thì đừng đi ngược với pháp tu này.**

Khi chúng ta tu pháp chuyển tâm có những lời chúng ta phát nguyện sẽ làm theo, khi chúng ta phát nguyện thì cần phải giữ cho chặt chẽ. Một trong những điều này là không được đi khoe khoang với người khác mình là người đang tu pháp chuyển tâm. Nếu tu pháp này mà không lặng lẽ tu, lại đi khoe khoang với tất cả mọi người, thì làm như vậy là phá mất giới của mình. Trong quá khứ đã từng thấy có những người tự xưng mình là bậc đạo sư, cho rằng mình đã có bồ đề tâm, vì vậy mà có thể làm bất cứ điều gì mình muốn kể cả việc phá giới; thì phải biết nếu có một người nói như vậy thì chính người đó đã phá giới bồ tát của mình. Chúng ta cần phải biết rõ điều này. Tiếp theo chánh văn nói rằng:

### **Đừng nên khinh suất trong khi tu tập.**

Nếu chúng ta tu pháp tu chuyển tâm và tự xưng mình là người tu pháp tu chuyển tâm nên không sợ khổ đau, vì lý do đó mà tất cả những loài tà ma ác quỷ, hay quỷ thần không thể nào hại đến chúng ta được, và vì vậy mà không ngại khổ đau cho bản thân mình và cũng không quan tâm đến khổ đau của người khác, đi làm những điều khinh suất như là khuấy động nước, chặt cây, đào đất, v.v...; thì trong nước, trong cây hay trong đất có những chúng sinh không phải người sống trong đó, chúng ta làm những việc làm khinh suất như vậy sẽ làm khuấy động đến họ và sẽ gây khổ đau lớn lao cho những chúng sinh sống nơi đó. Khi chúng ta khuấy động sự an lành của họ, tạo khổ đau lớn cho họ, chính họ cũng có thể phản trả và tạo nên những khổ đau lớn lao cho bản thân chúng ta. Nếu như lấy danh nghĩa tu pháp chuyển tâm để không để ý gì đến khổ đau của bản thân chính mình và khổ đau của

những chúng sinh khác, làm những việc làm khinh suất như vậy, thì không nên làm. Đây là điều nói trong câu “Đừng nên khinh suất trong khi tu tập.” Tiếp theo chánh văn nói:

### **Không nên thiên vị, luôn luôn luyện tâm với ba điểm chính.**

Ở đây, không nên thiên vị có nghĩa là chúng ta khi tu pháp bình đẳng mình và người, pháp hoán chuyển ngã tha, thì nếu như chúng ta chỉ có thể tu pháp này đối với người thân, đối với những người mình thương quý; còn đối với kẻ xấu, kẻ xa lạ hay kẻ thù thì mình không có khả năng tu pháp này, thì như vậy là không được. Vì vậy chúng ta cần phải không giữ lòng thiên vị, phải luyện tâm đồng đều đối với cả ba loại người là người thân, kẻ thù, và kẻ xa lạ. Hạnh nguyện tiếp theo, chánh văn nói:

### **Hãy chuyển tâm thức, nhưng cách cư xử phải giữ tự nhiên.**

Ở đây chúng ta thấy rằng lúc trước thái độ của mình là chỉ biết quan tâm lo lắng đến cá nhân mình mà thôi, chỉ mong cầu hạnh phúc cho bản thân mình, trong khi đó không để ý lo lắng gì cho người khác; thì bây giờ chúng ta biết quan tâm đến hạnh phúc của người khác và không để ý nhiều đến cá nhân của mình. Đây chính là cái được gọi là “Hãy chuyển tâm thức,” đây chính là nội dung của pháp tu này. Nhưng những điều này là những gì xảy ra ở bên trong của chúng ta, ở trong nội tâm của chúng ta, còn thái độ bên ngoài phải giữ cho thật tự nhiên, không nên làm bộ tỏ ra rằng tôi là người quan tâm lo lắng cho người khác, tôi là người không để ý đến bản thân của mình, rồi từ đó phát sinh ra đủ mọi hành động, đủ mọi việc làm kỳ quái, thì đây là điều không nên. Chúng ta chỉ nên giữ pháp tu này ở phía bên trong của mình, ở trong tâm của mình, chứ không nên tỏ ra ở thái độ bên ngoài. Cho dù là chúng ta đã thật sự chuyển tâm đi chẳng nữa, đã thật sự biết mở tâm ra chỉ biết quan tâm lo lắng cho người khác, không quan tâm cho hạnh phúc cá nhân của mình, cho dù là như vậy, nếu chúng ta đem điều này nói với người khác thì chính sự nói ra như vậy sẽ tạo rất nhiều chướng ngại cho bước đường tu tập của chúng ta. Hạnh nguyện tiếp theo là:

### **Đừng nhìn lỗi người.**

Nếu chúng ta cố nhìn vào lỗi của người khác thì làm như vậy là phá hủy pháp tu phát tâm bồ đề của mình, gây tai hại đến cho người khác và cũng là phá giới bồ tát. Nếu chúng ta muốn tìm lỗi thì sẽ thấy lỗi nơi chính cả Đức Phật, vì vậy tốt hơn là đừng tìm lỗi người mà phải tìm những đức tính, những điều tốt nơi người khác.

### **Việc của thiên hạ, đừng nên quan tâm Đối với phiền não, loại nào tệ hơn thì đối trị trước.**

Trong tâm thức của mình khi phiền não nào dấy lên mạnh mẽ thì chúng ta cần phải áp dụng liều thuốc đối trị tương đương để phá hủy phiền não đó. Ví dụ như chúng ta có khuynh hướng muốn sát sinh thì phải áp dụng liều thuốc đối trị đó là nghĩ đến hậu quả tai hại của sự sát sinh, những hậu quả mà chúng ta phải chịu ngay trong đời này hoặc ở những kiếp về sau. Làm như vậy sẽ khiến cho tâm muốn sát sinh giảm thiểu sức mạnh và tan biến đi. Đối với những phiền não khác như sân hận, tham luyến cũng đều như vậy, khi dấy lên trong tâm thì chúng ta ngay tức khắc cần phải áp dụng liều thuốc đối trị.

Lý do chúng ta tu theo pháp tu chuyển tâm này là vì chúng ta có tâm nguyện muốn cho người khác được an vui và hạnh phúc, vì vậy không bao giờ nên hành trì pháp tu chuyển tâm này vì lợi ích của cá nhân. Phải luôn luôn vì lợi ích của người khác, vì tâm nguyện muốn người khác được vui mà hành trì pháp tu chuyển tâm. Câu tiếp theo là:

### **Thức ăn có độc, hãy tránh đừng ăn**

Trong pháp tu chuyển tâm này cái được gọi là thức ăn có độc chính là tâm ái ngã, là chạy theo tám

mối bận tâm thế tục. Khi chúng ta tu pháp tu này với tâm ái ngã, với tâm cầu hạnh phúc lợi lạc cho cá nhân mình, thì cũng giống như ăn thức ăn nhưng có lẫn chất độc, chúng ta cần lưu ý không bao giờ nhắm đến lợi ích cá nhân khi tu pháp tu này. Tiếp theo là:

### **Tấm lòng trung thành đặt không đúng chỗ thì đừng nên giữ**

Ở đây muốn nói đến lòng trung thành đặt vào nơi vọng tâm phiền não. Nếu như vọng tâm phiền não vừa mới dấy lên chúng ta chặng đứng ngay tức thì sẽ rất dễ để đối trị với vọng tâm phiền não. Còn nếu cứ giữ lòng trung thành với vọng tâm phiền não, cứ chạy theo vọng tâm phiền não, thì càng lúc càng khó lòng dứt bỏ vọng tâm phiền não này hơn. Tiếp theo là:

### **Lời nói mai mỉa, đừng nên thốt ra.**

#### **Đừng nên rình rập chờ dịp phản kích**

Những lời dùng để mỉa mai, để khinh thị xem thường người khác thì chúng ta cần tránh, không bao giờ nên nói ra. Đừng nên rình rập, đừng bao giờ có ý nghĩ là nó hại mình thì mình chờ dịp, đến lúc nào có thể mình sẽ trả đũa để phản công, đừng nên giữ tâm lý rình rập như vậy.

### **Điểm yếu chí mạng, đừng nên đánh vào**

Có nghĩa là đừng bao giờ nên nghĩ “nếu như tôi nói lời này thì sẽ làm cho người mà tôi ghét đó cảm thấy thật khó chịu”. Đừng bao giờ giữ những tâm lý độc hại như vậy. Tiếp theo là:

### **Đừng ép trâu thường gánh vác lực tải của loài trâu núi**

Ở đây có nghĩa rằng sức mạnh, năng lực mình có trong tâm của mình, đừng bắt người khác phải có cùng năng lực giống như vậy. Tiếp theo là:

### **Đừng nên lạm dụng pháp tu của mình**

Nếu chúng ta thực hành pháp tu chuyển tâm này để nhắm vào mục đích, mục tiêu ví dụ như để chữa bệnh cho mình, để mang lợi ích lại cho mình thì đây chính là thái độ lạm dụng pháp tu. Pháp tu chuyển tâm này, mục tiêu duy nhất là để mang lại an lạc và hạnh phúc cho người khác, nếu chúng ta nhắm vào hạnh phúc và an lạc cho cá nhân của mình thì như vậy là lạm dụng pháp tu. Ví dụ như chúng ta tu pháp tu này để hàng phục tà ma, để thỏa mãn tám mối bận tâm thế tục của mình, để đi làm lễ tịnh hóa nhà người khác để nhận của cúng dường, thì tất cả những việc này đều là lạm dụng pháp tu của mình, cần phải tránh. Tiếp theo là:

### **Đừng nên dốc sức vào việc ganh đua**

Nếu chúng ta nỗ lực cố gắng đạt lấy sự quan tâm chú ý của người khác, hay là để giành một chút danh một chút lợi thì tất cả những điều này không bao giờ nên đổ sức ra để tranh đua giành lấy cả. Khi tu pháp tu chuyển tâm thì cần phải tránh tất cả những sự tranh đua trước những mối bận tâm thế tục như vậy. Câu tiếp theo là:

### **Chư thiên thiện thần, đừng biến tất cả thành loài ác ma**

Chư thiên thiện thần là những vị chuyên hộ trì cho niềm an lạc và hạnh phúc của chúng sinh; còn các loài ác ma ngược lại mang đến sự bất hạnh. Chúng ta cần phải thấy pháp tu chuyển tâm dùng để thuần luyện tâm của mình để có thể hóa giải được tâm lý ái ngã. Nếu chúng ta vận dụng pháp tu này, dùng pháp tu này để hỗ trợ và phát huy cho tâm ái ngã thì làm như vậy chúng ta đã biến chư thiên thiện thần thành loài ác ma. Chúng ta cần phải quan tâm để tâm lý ái ngã không bao giờ có cơ hội dấy lên. Tiếp theo là:

## **Đừng lấy khổ người làm hạnh phúc mình.**

Như chúng ta đã biết pháp tu chuyển tâm này mục tiêu chính là để mang lại bình an và lợi lạc cho người khác. Vì vậy nếu chúng ta lấy khổ của người khác để làm hạnh phúc của mình là đã hoàn toàn đi ngược với pháp tu này rồi. Vì vậy nếu muốn giữ gìn pháp tu chuyển tâm này thì phải dứt khoát đừng bao giờ lấy khổ của người khác làm hạnh phúc cho mình.

Vừa rồi là mười tám hạnh nguyện của pháp tu luyện tâm. Tiếp theo chánh văn sẽ nói đến những lời huấn dụ để luyện tâm, những giới luật để giữ gìn pháp tu luyện tâm.

Thứ nhất là:

### **Mọi pháp du già, phải tu như một**

Ở đây chúng ta tu theo pháp tu chuyển tâm, bất kể chúng ta đang làm việc gì, hoặc là đang ăn, hoặc là uống, hoặc là đi ngủ, hoặc là nói chuyện, thì tất cả những gì chúng ta làm đều phải là phương pháp hành trì pháp tu chuyển tâm, làm bất cứ điều gì cũng phải phối hợp với pháp tu chuyển tâm này. Vì vậy mà nói “Mọi pháp du già phải tu như một.” Làm thế nào có thể phối hợp mọi hành động việc làm của mình trong ngày vào pháp tu chuyển tâm? Lấy ví dụ khi chúng ta ăn, chúng ta có thể nghĩ rằng mình ăn như vậy để nuôi tất cả các loài trùng sống trong cơ thể của mình, hoặc chúng ta có thể nghĩ rằng tôi cần thân này để lo lắng phụng sự cho người khác, vì vậy mà tôi ăn. Đó là ví dụ trong việc ăn. Trong tất cả những việc làm hành động khác, chúng ta có thể chuyển tâm thức của mình như vậy, để hướng tâm về lợi lạc của người khác. Tiếp theo là:

### **Tất cả lỗi lầm đều dùng một cách để mà hoá cải**

Tất cả những lỗi lầm mà chúng ta có thể gặp phải, tất cả những việc tốt việc xấu xảy ra cho chúng ta, kể cả việc bị tà ma ám hại, thì bất kể là chướng ngại gì, bất kể là việc gì xảy ra, chúng ta đều áp dụng pháp tu chuyển tâm để đối trị, để hàng phục. Nếu khi gặp việc cần hàng phục chúng ta lại chọn phương pháp khác thì làm như vậy là đi ngược với pháp tu chuyển tâm này. Tiếp theo là:

### **Có hai pháp hành - khởi đầu, kết thúc.**

Hai sự khởi đầu, kết thúc này chính là phát nguyện động cơ trước khi chúng ta bắt đầu công phu hành trì và sau đó khi kết thúc chúng ta phải hồi hướng công đức. Hai việc làm, phát nguyện và hồi hướng công đức, có thể nói là quan trọng hơn cả ngay chính nội dung của pháp hành trì. Nếu chúng ta thực hành pháp tu của mình rất tốt, nhưng phát nguyện ban đầu không tốt thì trọn vẹn pháp hành trì cũng trở thành không tốt. Nếu chúng ta thực hiện pháp hành trì rất tốt nhưng chỉ hồi hướng về cho hạnh phúc an lạc của đời này thì bất kể chúng ta hành trì giỏi thế nào chẳng nữa thì cũng chỉ là cái nhân để đạt được quả hạnh phúc trong đời này mà thôi. Vì vậy chúng ta phải quan tâm giữ hai pháp hành khởi đầu và kết thúc, tức là lúc phát nguyện và lúc hồi hướng công đức cho thật là kỹ lưỡng. Tiếp theo là:

### **Bất kể thế nào, nhẫn với cả hai**

Như đã nói, bất kể chúng ta gặp việc vui hay việc buồn, gặp việc thành công hay thất bại, thuận ý hay trái ý, thì bất kể ở trong trạng huống nào chúng ta phải vận dụng hoàn cảnh hiện tại để làm cơ hội tu pháp tu chuyển tâm. Tiếp theo là:

### **Giữ gìn cả hai như giữ sinh mạng**

Ở đây cả hai điều cần giữ đó là những hạnh nguyện và những giới luật của pháp tu chuyển tâm. Pháp tu chuyển tâm này chúng ta thành tựu được bao nhiêu đều nhờ vào khả năng giữ gìn những hạnh nguyện và giới luật của pháp tu chuyển tâm. Vì lý do đó phải quý giới luật và hạnh nguyện này như

giữ gìn sinh mạng của mình. Pháp tu chuyển tâm của mình có thành tựu được hay không đều tùy vào sự giữ gìn này. Tiếp theo là:

### **Luyện trong ba khó**

Ba sự khó khăn ở đây đều đối với tâm ái ngã. Tâm ái ngã khi dấy lên sẽ rất khó để nhận diện được, tiếp theo cũng rất khó để áp dụng biện pháp đối trị tâm ái ngã, và rồi cho dù có đối trị được thì cũng rất khó khăn mới có thể tận diệt được tâm ái ngã. Ba điều này vô cùng khó khăn. Tuy vậy chúng ta không nên nản chí mà cần phải vận dụng, nỗ lực cố gắng để có thể nhận diện, đối trị, và tận diệt tâm ái ngã.

### **Tìm đủ ba nhân**

Tâm bồ đề có thể phát sinh trong tâm thức mình hay không là tùy vào ba nhân tố chính, ba yếu tố chính. Chánh văn nói rằng cần phải truy tìm ba nhân, thì ba nhân ở đây đó là: thứ nhất là bậc chân sư, thứ hai là tâm phù hợp với công phu tu tập, thứ ba là có những phương tiện để sinh sống. Ba nhân tố này vô cùng cần thiết để tâm bồ đề có thể phát sinh. Tiếp theo là:

### **Giữ ba yếu tố đừng cho thoái chuyển**

Khi chúng ta tu pháp tu chuyển tâm, tất cả mọi thành tựu đều đến từ bậc thiện tri thức, đến từ bậc đại đạo sư của mình. Vì vậy yếu tố thứ nhất cần phải giữ không để thoái chuyển đó là lòng kính ngưỡng đấng đạo sư, thiện tri thức của mình. Thứ hai là mọi thành tựu có được nhờ nỗ lực và cố gắng của bản thân, vì vậy chúng ta luôn giữ lòng hoan hỷ tinh tấn tu tập, đừng để cho yếu tố này thoái chuyển. Tiếp theo là mọi thành tựu đều tùy thuộc vào khả năng tỉnh giác, ý thức của mình, trước ba cửa thân khẩu ý của mình cần phải giữ gìn cho nghiêm ngặt. Đây là yếu tố thứ ba cần phải giữ không được để cho thoái chuyển. Tiếp theo là:

### **Giữ ba sở hữu, đừng để lìa xa**

Ba sở hữu ở đây là thân, khẩu, ý. Cần phải giữ ba cửa thân khẩu ý không bao giờ lìa xa pháp tu chuyển tâm. Lấy thân mình để lạy Phật; lấy khẩu mình để tụng chú, đọc những lời khẩn nguyện, thỉnh nguyện; và giữ ý của mình gắn với tâm bồ đề. Chúng ta cần phải vận dụng cả ba cửa thân khẩu ý, giữ gìn ngay trong pháp chuyển tâm, không bao giờ để lìa xa. Tiếp theo là:

### **Giữ tâm bình đẳng, đừng tùy đối cảnh**

Chúng ta đã thấy rằng pháp tu chuyển tâm này chúng ta cần giữ cho tâm mình thật bình đẳng, bất kể đối với người thân, kẻ thù hay là kẻ xa lạ, chúng ta đều có khả năng hành trì pháp tu hoán chuyển ngã tha, pháp cho và nhận. Nếu như chúng ta tự thấy rằng mình không thể cho và nhận trước một người đặc biệt nào đó, không thể thực hành pháp hoán chuyển ngã tha với một người nào đó thì chúng ta cần phải đặc biệt quan tâm đến người đó để nỗ lực tu hành nhiều hơn, dốc sức nhiều hơn để có thể hành trì pháp tu hoán chuyển ngã tha này đối với những người mà chúng ta cảm thấy khó khăn.

Lúc này chúng ta có nhắc đến những hoàn cảnh thuận tiện để chúng ta có thể tu hành được, ví dụ như phương tiện sinh sống, có áo quần thực phẩm, v.v... Ở đây nhắc nhở thêm rằng cho dù không có đầy đủ phương tiện sinh sống thì chúng ta cũng cần phải giữ pháp hành trì của mình, chứ không phải khi nào đầy đủ thì mới tu, đến khi thiếu thốn thì bỏ không tu nữa. Không phải là như vậy. Bất kể trong tình huống nào, đầy đủ hay thiếu thốn, chúng ta vẫn kiên định trong pháp tu của mình.

### **Hãy nên dẫn thân tu ngay tức thì**

Tu theo pháp tu chuyển tâm thì chúng ta không bao giờ nên hướng về lợi ích của đời này hay đời sau, mà phải luôn hướng đến lợi ích tối thượng, quả vị Phật cho tất cả chúng sinh. Để có thể làm được như vậy thì chúng ta phải bước theo con đường văn, tư và tu, tức là nghe pháp, tư duy suy nghĩ và thiền quán tu tập. Trong ba bước này, quan trọng nhất vẫn là pháp tu. Ở đây, nói tu là tu pháp tu chuyển tâm. Chúng ta đã nghe qua rằng khi tu pháp lamrim thì cần phải dồn hết sức tu nơi pháp lamrim, thì ở đây pháp tu chuyển tâm được nhấn mạnh. Chúng ta vừa xem qua phần “Hãy nên dẫn thân tu ngay tức thì,” và bây giờ chúng ta xem tiếp đến câu:

### **Đừng nên áp dụng cái thấy sai lệch**

Ở đây cái gọi là cái thấy sai lệch ứng với những việc kiên trì chịu đựng mà đặt sai chỗ. Ví dụ như chúng ta chịu khó, kiên trì chịu đựng được những việc làm trong cõi thế tục nhưng khi nói đến pháp tu Phật pháp, nói đến pháp tu chuyển tâm thì chúng ta không chịu khó, chúng ta không có được chí kiên trì. Đây là cái thấy sai lệch. Nếu chúng ta cảm thấy thích thú khi làm những việc trong cõi thế tục nhưng đối với pháp tu chuyển tâm, đối với Phật pháp thì lại không cảm thấy thích thú, tất cả những điều này được gọi là cái thấy sai lệch. Ngoài ra đối với những người tạo nhiều ác nghiệp, đối với những người gây hại lớn lao cho người khác mà chúng ta không mở lòng từ bi đối với họ, ngược lại chỉ biết mở lòng từ bi đối với những người đã tu theo Phật pháp, luôn luôn hướng tâm về Phật pháp thì như vậy gọi là lòng từ bi đặt sai chỗ. Đối với những người mình thương yêu, thay vì đưa họ về Phật pháp, cho họ cái nhân để giải thoát luân hồi, đạt nguồn an lạc tối thượng, thì mình lại chỉ quan tâm lo cho họ có được một chút an vui lợi lạc nhất thời ngay trong kiếp hiện tiền này, thì lòng thương yêu như vậy cũng được gọi là lòng thương yêu đặt sai chỗ. Nếu tâm nguyện của chúng ta, ước nguyện của chúng ta không phải hướng về Phật pháp, mà là hướng về những chuyện tầm thường thế tục, thì như vậy được gọi là ước nguyện, tâm nguyện đặt sai chỗ. Khi chúng ta tùy hỷ, nếu chúng ta không tùy hỷ theo những thiện đức, theo những điều thuận với chánh pháp, ngược lại với những người nhiều quyền năng thì chúng ta lại cảm thấy tùy hỷ vui vẻ, thì như vậy cũng được gọi là sự tùy hỷ đặt sai chỗ. Tiếp theo, giới thứ mười sáu nói rằng:

### **Đừng nên tu tập rời rạc tùy hứng**

Khi tu pháp tu chuyển tâm này chúng ta cần phải tu cho thật đều đặn. Nếu có những lúc chúng ta nhiều cảm hứng, tu tập thật hăng say nhưng rồi có những lúc ngừng ngan phế bỏ; thì làm như vậy khi chúng ta tu tập có được bao nhiêu tiến bộ, những lúc chúng ta ngừng ngang, những lúc chúng ta không tu thì được bao nhiêu tiến bộ chúng ta đều đánh mất tất cả, pháp tu sẽ suy thoái rất nhanh. Vì lý do này chúng ta cần phải tu tập thật chuyên cần và đều đặn. Tiếp theo là:

### **Tu không chùn bước**

Ở đây không phải chỉ là nói miệng mà còn phải thực hành, sau đó là tầm tư quán sát.

### **Cởi thoát nhờ vào tầm tư quán xét**

Bất cứ pháp tu gì chúng ta đang tu và đang học thì cũng cần phải vận dụng lý trí của mình để mà phân tích, để mà quán xét cho thật kỹ lưỡng. Chúng ta vừa xem qua phần “Cởi thoát nhờ vào tầm tư quán xét”, tiếp theo là:

### **Đừng nên khoe khoang**

Khi chúng ta tu pháp chuyển tâm này chỉ vì lợi lạc của người khác, chỉ vì chúng ta có ước nguyện và đã phát thệ nguyện sẽ vì chúng sinh mà ra sức, vì vậy bất kể là làm được chuyện gì trong khi tu pháp tu này thì cũng không có gì đáng để cho mình khoe khoang cả, chỉ là mình đang giữ lời thệ của mình mà thôi. Tiếp theo là:

## **Đừng nên nóng tính**

Khi tu chắc chắn chúng ta sẽ gặp rất là nhiều chướng ngại và khó khăn, thì khi chướng ngại và khó khăn xảy đến như vậy, đừng nóng nảy, hãy kiên nhẫn và đừng chán bỏ pháp tu của mình. Tiếp theo là:

## **Đừng chóng thay đổi**

Ở đây cũng giống như khi lúc nãy nói đừng có tu rồi rạc khi có khi không, cần phải giữ công phu tu hành của mình cho thật đều đặn.

## **Đừng cầu biết ơn.**

Lý do chúng ta tu pháp tu chuyển tâm này là để điều phục tâm thức của mình, điều phục tâm của chính mình. Vì vậy chúng ta không bao giờ tu pháp tu này để cho người khác tỏ lòng biết ơn đối với mình. Nếu chúng ta tu và chờ đợi là mình tu như vậy thì người khác sẽ khen mình, sẽ thích mình, sẽ kính phục mình, nếu có sự chờ đợi như vậy khi tu pháp chuyển tâm thì chúng ta đã rơi vào tám mối bần tâm thế tục, và như vậy đã rơi vào tâm ái ngã và đi ngược lại với pháp tu của mình.

Đến đây chấm dứt pháp tu Bảy điểm luyện tâm. Pháp tu này thầy đã truyền thọ lại cho quý vị. Bài pháp này chấm dứt với câu kệ của thầy Chekawa, bậc thầy khéo léo thiện xảo trong pháp tu tâm bồ đề:

**Vì ước nguyện nhiều trăm vạn nhánh của tôi  
Mà tôi phải chịu biết bao lời sỉ nhục đớn đau  
Thế nhưng tôi nay đã nhận được lời khai thị  
để thuần phục vọng tâm chấp ngã  
Cho dù có phải chết,  
Cũng chẳng hối tiếc nào.**

Ngài Chekawa là tác giả của pháp tu Bảy điểm luyện tâm này. Từ nhỏ Ngài đã bắt đầu pháp tu chuyển tâm, đã xả bỏ lòng ái ngã, không còn tham danh tham vọng, không còn vướng theo lời khen chê của thế gian, và Ngài đã đạt được tâm bồ đề. Vì lý do đó mà cuối bài kệ Ngài nói rằng:

**Cho dù có phải chết,  
Cũng chẳng hối tiếc nào.**

Vừa rồi thầy Choden Rinpoche đọc lời cuối của bài giảng Bảy điểm luyện tâm. Chánh văn Bảy điểm luyện tâm có nhiều bản khác nhau. Ở đây, thầy Choden Rinpoche chọn chánh văn do Ngài Pabongka Rinpoche biên tập dựa theo lời giảng của Lama Tông Khách Ba, vì thâm âm bị cắt mất phần chót nên ở đây xin dựa vào lời của Ngài Pabongka Rinpoche viết lời tựa cho bài chánh văn Bảy điểm luyện tâm này để nói về xuất xứ biên tập của chánh văn chúng ta vừa mới tu học. Ngài Pabongka Rinpoche nói như sau:

*“Trong hệ luận văn dòng cự và tân Kadampa, có nhiều bản chánh văn và luận giải của pháp tu Bảy Điểm Luyện Tâm, so sánh lại thấy có nhiều khác biệt lớn lao giữa thứ tự các dòng và giữa số chữ mỗi dòng. Khi giảng pháp, nhiều lúc lại không thể phối hợp chánh văn vào với tiêu đề, nhiều bản còn thêm những câu lạ vào chánh văn. Vì lý do này, từ bao lâu nay tôi cứ nghĩ phải nên so sánh đối chiếu với các bản chánh văn trong Luyện Tâm Như Ánh Mặt Trời, Trang Nghiêm Tâm Ý Lobsang, và Tinh Túy Cam Lồ, soạn một bản chánh văn dùng làm định bản. Đến năm 1935 (năm Mộc Hợi), tại Chamdo Jampa Ling, khi thuyết giảng bài pháp LamRim (Bồ Đề Đạo Thứ Đệ Luận) thì ngài Lamrimpa Phuntsok Palden, một hành giả với tâm chuyên nhất, đã mang một tấm khăn cùng phẩm vật cúng dường đến thỉnh tôi làm việc này. Vì vậy, sau khi thận trọng tham khảo với nhiều bản chánh văn và luận giải, tôi*

*đã biên soạn bài pháp này cùng với tiêu đề bổ sung."*

Bài giảng của thầy Choden Rinpoche kết thúc ở đây.

---