

# Dilgo Khyentse Rinpoche giảng KHO TÀNG TÂM CỦA ĐĂNG GIÁC NGỘ

**Chánh văn:** Dza Patrul Rinpoche

**Luận giải:** Dilgo Khyentse Rinpoche

**Viết ngữ:** Hồng như

**KHO TÀNG TÂM CỦA ĐĂNG GIÁC NGỘ**

**Công Phu Kiến, Tu và Hạnh**

**Bài Pháp Ba Phần Đầu, Giữa và Cuối Đều Thiện**

BẢN THẢO v.4 – Bản nháp thứ tư, nhuận văn đợt 1.

Mọi sai sót là của người dịch.

Mọi công đức xin hồi hướng vô thượng bồ đề.

## MỤC LỤC

### DẪN NHẬP

- – Tâm Người Tu
- – Tinh Thần Tu
- – Nội Dung Tu

### KHAI LUẬN

- – Tán Dương Đánh Lễ
  - — Đức Quan Thế Âm
  - — Tam Bảo
- – Duyên Khởi Tác Luận

### PHẦN MỘT: CHƯỞNG DUYÊN THỜI MẠT PHÁP

- – Đường Đi Của Phật
- – Thời Kỳ Suy Đổi
- – Chết và Vô Thường
- – Tu Là Nẻo Lành
- – Đời Là Nẻo Dữ
- – Rong Ruổi Vô Ích
- – Hư Vọng Bủa Vây
  - — Sắc là vọng
  - — Thanh là vọng
  - — Tâm là vọng
  - — Ấn đặt thân khẩu ý
- – Quay Lưng Sinh Tử

- - Không Uổng Kiếp Người

## PHẦN HAI: KIẾN, TU VÀ HẠNH TRONG ĐẠI THỪA

- - Đường Tu Hiển Kinh
  - — Quy y
  - — Tâm bồ đề
  - — Sáu hồi
  - — Cúng dường
  - — Đạo sư du già
- - Đường Tu Mật Thừa
  - — Quán đảnh
  - — Tri kiến thanh tịnh
  - — Giai đoạn khởi hiện
  - — Giai đoạn viên thành
  - — Chuyển hóa giác quan, cảm thọ và uẩn
  - — Bốn điểm tinh yếu về thân, khẩu, ý và Pháp thân
- - Kết luận phần hai

## PHẦN BA: QUYẾT TÂM THOÁT SINH TỬ

- - Quay Lưng Với Việc Thế Gian
  - — Việc làm
  - — Nói
  - — Đi
  - — Ăn
  - — Tư Duy
  - — Sở Hữu
  - — Ngủ
- - Phải Gấp Tu Ngay
- - Hàng Phục Tâm

## KẾT

## LỜI BẠT

- Mục Lục
- **Dẫn Nhập**
- Khai Luận
- Phần 1: Chương Duyên Thời Mật Pháp
- Phần 2: Kiến, Tu và Hạnh trong Đại Thừa
- Phần 3: Quyết Tâm Thoát Sinh Tử
- Kết
- Lời Bạt

# DẪN NHẬP

## - Tâm Người Tu

Các loài hữu tình sống trong cõi thế gian vô biên này, dù là loài côn trùng bé mọn, ai ai cũng đều mong được sống an vui, thoát cảnh khổ đau hung hiểm. Tuy cầu vui nhưng lại không biết rằng vui

được là nhờ làm thiện; sợ khổ nhưng lại không thấy rằng chịu khổ chỉ vì làm ác. Cứ thế, mê muội quay lưng với niềm vui, lao đầu vào cảnh khổ.

Muốn vui mà không ngưng làm ác, chẳng khác nào cầm lửa trong tay lại mong không bị cháy. Thế gian có ai là người muốn đón đau, tật bệnh, đói khát, nóng lạnh, nhưng nếu cứ làm ác thì biết đến bao giờ mới dứt được khổ đau. Tương tự như vậy, chẳng thể yên vui nếu cứ mãi chạy theo những việc làm, lời nói và ý nghĩ bất thiện. Muốn làm thiện, phải tự mình huân tập cho chính mình. Đây là điều chẳng thể mua, chẳng thể cướp, cũng chẳng thể tình cờ may mắn mà có được.

Chúng ta bất cứ làm việc gì cũng đều làm bằng ba cửa thân, khẩu, và ý. Thân và khẩu chẳng thể tạo tác; chính tâm ý mới là yếu tố quyết định cho lời nói và hành động. Tâm ý nếu thả lỏng sẽ mau chóng phát sinh muôn vạn điều bất thiện. Chúng ta đã cứ thế trôi lăn trong luân hồi sinh tử biết bao đời kiếp rồi.

Cứ mỗi lần tái sinh trong vô thủy luân hồi, chúng ta đều phải có mẹ cha. Tái sinh nhiều lần đến nỗi bất cứ một chúng sinh nào trong cõi thế gian này cũng đều đã từng là cha hay là mẹ của mình trong một kiếp tái sinh nào đó. Nghĩ đến mẹ cha của chính mình, đui mù lang thang trong sinh tử bấy lâu, làm sao có thể không buồn dạ xót thương. Nhưng xót thương suông là không đủ, họ cần được giúp đỡ thật sự. Tâm này đây, nếu cứ để tham chấp ràng buộc thì dù mang hết thực phẩm, áo quần, tiền tài, hay niềm yêu thương an ủi ra mà trao tặng chẳng nữa, cùng lắm chỉ có thể mang lại được đôi chút an vui tạm bợ. Nhất định phải tìm cách đưa đa sinh phụ mẫu vĩnh viễn thoát khổ đau sinh tử. Để thực hiện điều này, chỉ có một cách duy nhất là tu theo Phật-pháp.

Vậy tôi xin quý vị, trước khi thọ bài pháp trên quý này, hãy phát tâm cho thật thích đáng: nguyện học và tu không vì lợi ích cá nhân mà chỉ vì mục tiêu duy nhất là phổ độ chúng sinh thoát biển rộng luân hồi, đạt bến bờ đại giác.

Đây chính là tâm nguyện bồ đề bao la tuyệt hảo.

Tâm bồ đề, nghĩa là “tâm giác ngộ.” Tâm này có hai khía cạnh: một mặt hướng về chúng sinh, một mặt hướng về trí tuệ.

Khía cạnh đầu ứng với tâm đại bi bình đẳng, hướng về hết thảy chúng sinh, không phân biệt thân sơ, bạn thù. Hãy lấy tâm từ bi này để mà hành thiện. Dù chỉ dâng một ngọn đèn, tụng một câu chú, cũng hãy làm với tâm nguyện độ sinh.

Tuy vậy, chỉ với lòng từ bi thì chưa thể độ sinh. Như người mẹ với đôi tay bại liệt, nhìn con mình bị sông nước cuốn đi, dù đau xót đến đâu vẫn không thể cứu con thoát dòng nước lũ. Muốn đưa chúng sinh thoát cảnh khổ đau, vượt sang nẻo giác, tất cả những gì cần làm, quý vị đều phải làm đầy đủ tất cả.

Cần hiểu rằng nay gặp được thiện duyên lớn lao như vậy, được sinh vào nơi có Phật xuất thế, Phật lại thuyết pháp, chúng ta lại gặp được chân sư, truyền cho chánh pháp. Có thuận tâm tận dụng kiếp người quý giá để bước vào giải thoát đạo hay không, điều này chỉ tùy thuộc vào sự chọn lựa của chính mình.

Kinh sách nói rằng: “nhờ thân người mà đạt nẻo giác; vì thân người mà dọa địa ngục.” Thành bậc thánh hiền đạt quả Phật, hay thành kẻ ác nhân dọa địa ngục, tất cả chỉ tùy tâm ta chọn hướng đi nào. Phật-pháp giúp chúng ta phân biệt rõ ràng và chọn chính xác, thấy rõ đâu là điều cần làm, điều cần tránh.

Mặc dù ngay trong hiện tại chưa thể giúp được ai, nhưng nếu làm việc gì cũng đều làm vì muốn chúng sinh vui khổ, liên tục giữ vững tâm nguyện này, nhất định sẽ có ngày ước muốn thành sự thật. Tâm

nguyện dẫn đường cho hành động, tựa con kênh đưa nước vào đúng nơi mình muốn. Mọi sự đều tùy thuộc nơi tâm. Nếu tâm mong cầu khang an thịnh vượng, cùng lắm chỉ có thể mang đến sự khang an thịnh vượng. Nhưng nếu tâm tha thiết mong chúng sinh thoát khổ, nhất định sẽ có lúc chúng ta đủ khả năng toàn thành chí nguyện cao cả này. Vậy điều quan trọng nhất là đừng bao giờ để tâm hướng về những mục tiêu bé hẹp.

Ngày xưa có hai mẹ con ngồi thuyền vượt sông. Thuyền ra giữa dòng, đột nhiên gặp bão lớn, thuyền chao sắp đắm. Trong cơn hung hiểm, người mẹ trầm nghĩ: “ước gì con mình thoát nạn!” còn người con thì lại nghĩ: “mong sao cho mẹ được bình an!” Thuyền đắm, cả hai đều chết đuối, nhưng vì ước nguyện trong sáng mà cả hai mẹ con đều lập tức vắng sinh cõi Phật.

Khía cạnh thứ hai của tâm bồ đề hướng về trí tuệ, chứng tánh không đạt toàn giác để mà độ sinh. Phương-tiện-từ-bi và trí-tuệ-tánh-không là hai khía cạnh của tâm bồ đề, không thể tách lìa. Như chim phải đủ hai cánh mới có thể bay, tương tự như vậy, chẳng thể đạt quả giác ngộ nếu từ bi và trí tuệ thiếu mất một.

Vì cầu lợi cõi thế gian mà làm thiện, việc thiện này cũng sẽ mang lại hạnh phúc, nhưng là thứ hạnh phúc nhất thời, chẳng mấy chốc sẽ tan biến, sẽ vẫn tiếp tục lang thang trong sinh tử. Ngược lại, nếu từng ý nghĩ, lời nói, và hành động, đều được tâm bồ đề thăng hoa, nguồn hạnh phúc sẽ ngày càng tỏa lớn, không bao giờ tàn. Quả đến từ tâm bồ đề không giống quả đến từ những thiện đức khác, không bị sân hận phiền não làm cho hao mòn.

Bất kể làm gì, điều quan trọng nhất vẫn nằm ở nơi tâm. Đó là lý do vì sao Phật giáo luôn xem trọng việc luyện tâm. Tâm ý là vua, thân khẩu là quần thần. Vua bảo gì, quần thần phải tuân theo. Tùy nơi tâm ý mà có tín, có nghi, có thương, có ghét.

Vậy chúng ta xoay vào bên trong để tự xét lấy tâm mình, vì chính tâm mới là yếu tố xác định việc ta làm là thiện hay ác. Tâm như khối pha lê trong suốt, đặt lên tấm vải màu gì thì sẽ hiện thành màu ấy – vải vàng thì khối pha lê vàng, vải xanh thì khối pha lê xanh. Tương tự như vậy, tâm nguyện là màu sắc của tâm, là yếu tố xác định thực chất của việc làm, bất kể ngoại tướng ra sao. Chân tánh của tâm vốn không phải là điều xa xôi không thể biết, thật ra luôn hiện diện. Tuy vậy, nếu muốn nhìn thử xem thật ra tâm là gì, sẽ thấy tâm không phải là đỏ, vàng, xanh, trắng hay xanh lá; cũng không phải là vuông hay tròn, không mang hình dáng như chim, như hổ, hay như bất cứ thứ gì khác. Tâm chỉ đơn thuần là biết và ghi nhớ vô vẩn niệm tưởng. Nếu dòng niệm tưởng này luôn là thiện, thì đó là tâm đã thuần; nếu là bất thiện, thì tâm chưa thuần.

Luyện cho tâm trở nên thuần thiện là điều đòi hỏi nhiều nỗ lực kiên trì. Đừng bao giờ nghĩ rằng, “đức Phật là bậc giác ngộ viên mãn, và đức Quan Thế Âm là hiện thân của lòng từ bi; còn kẻ phàm phu như tôi làm sao có thể độ sinh?” Đừng bao giờ nản lòng. Tâm nguyện càng tăng trưởng, càng tỏa rộng thì khả năng hành thiện càng lớn mạnh theo. Dù trong hiện tại chưa làm được việc đức Quan Thế Âm làm, nhưng hành trì theo Phật-pháp sẽ giúp phát huy năng lực độ sinh. Nếu tâm không lìa chí nguyện độ sinh, khả năng độ sinh sẽ đến một cách tự nhiên, như nước đổ xuôi dốc núi.

Mọi vấn đề đều phát sinh từ tâm ích kỷ không biết nghĩ cho người. Làm gì cũng phải luôn tự nhìn vào đài gương tâm để tự xét xem tâm này đang vì bản thân hay đang vì chúng sinh. Cứ thế dần phát huy khả năng nắm giữ tâm trong mọi tình huống; và nhờ bước theo gót chân của bậc chân tu thật chứng trong các thời quá khứ, chúng ta nhất định có thể đạt quả giác ngộ ngay trong kiếp hiện tiền. Tâm thiện như đất vàng, thấp sáng bầu trời bằng ánh hào quang kim. Còn nếu thân khẩu ý cứ mãi bất thuần thì chẳng hy vọng gì đạt thành tựu, dù chỉ mảy may. Vậy ta nên nghiêm ngặt canh chừng ý nghĩ lời nói và hành động của chính mình, trong mỗi phút giây. Để thân khẩu ý đi lầm đường thì mọi nỗ lực học và tu đều lãng phí cả.

Luân hồi là cảnh sống của kẻ vì bị phiền não vô minh thao túng mà tự gieo khổ đau cho chính mình; niết bàn là cảnh giới siêu việt khổ đau, nói cách khác, là quả vị Phật. Nếu buông lung, để tâm tùy tiện chạy theo khuynh hướng bất thiện, tâm sẽ lăn vào chốn sinh tử một cách tự nhiên. Nay chúng ta đang đứng giữa ngã tư đường: đã đủ thiện duyên được sinh làm người, lại được sinh vào thời có Phật xuất thế; không những vậy, Phật còn thuyết pháp; chúng ta cũng đã gặp được bậc đạo sư truyền pháp cho, và đã được hướng dẫn hành trì; cả thân lẫn tâm đều đầy đủ khả năng thực hành theo chánh pháp. Bây giờ mọi việc chỉ còn tùy ở nơi mình. Liệu sẽ chọn hướng nào để đi? Chọn đi lên theo đường tu giải thoát với chí nguyện đưa chúng sinh đạt quả vô thượng bồ đề, hay chọn đi xuống, đọa sâu hơn vào mê hồn trận sinh tử, khó lòng thoát ra?

## - Tinh Thần Tu

Nhờ theo giáo pháp của Phật mà đủ khả năng đưa chúng sinh đạt quả vô thượng bồ đề, vì vậy phải rất cẩn trọng khi thọ pháp. Quan trọng là phải quét cho sạch mọi lỗi lầm che chướng khiến tâm không hiểu rõ, bao gồm ba lỗi, sáu nhiễm và năm sai lầm. Bằng không, dù bỏ bao nhiêu thời gian để tu học cũng vẫn hoài công. Xin quý vị hãy chuyên chú lắng nghe bài pháp sắp được nói ở đây, với đầy đủ chánh niệm và vận dụng sáu ba la mật.

## - Nội Dung Tu

Bài pháp mang tựa đề *Pháp Thiện ở đoạn Đầu, Giữa và Cuối*. Cũng còn có tên *Kiến, Tu và Hạnh: Kho Tàng Tâm của Đấng Giác Ngộ*. Chánh văn bài pháp này do đức Dza Patrul Rinpoche trước tác. Ngài còn có tên là Orgyen Jigme Chokyi Wangpo, hiện thân của đại bồ tát Tịch Thiên [Shantideva]. Suốt một đời, đức Dza Patrul Rinpoche luôn là biểu hiện của giới hạnh uy nghi, từ bi vô lượng và trí tuệ thâm sâu, hoàn toàn xuất thế.

Đức Phật với khả năng tuyệt bậc và lòng từ bao la đã thuyết giảng giáo pháp quảng thâm, tất cả đều được gom trong Tam Tạng kinh điển. Giải thích lời Phật dạy là Luận tạng, không trực tiếp do Phật thuyết mà đến từ các đời đại đạo sư tiếp nối – đại hiền thánh xứ Ấn, thánh giả xứ Tạng v.v... Bài pháp này của đức Dza Patrul Rinpoche là một ví dụ điển hình.

Tất cả giáo pháp Phật dạy đều hướng về mục tiêu giải thoát cứu cánh. Phật thuyết nhiều pháp môn là vì căn cơ sở thích của người tu không đồng. *Pháp Thiện ở đoạn Đầu, Giữa và Cuối* được viết với văn phong dễ hiểu, dễ tiếp cận và dễ thực hành; tuy vậy nội dung vẫn đầy đủ mọi điểm tinh yếu của toàn bộ giáo pháp, Tiểu thừa và Đại thừa.

Theo đúng truyền thống, bài pháp này được chia làm ba phần: mở đầu, thân bài và kết luận. Mỗi phần đều nhằm vào một tiêu đề nhất định. Phần thứ nhất nói về cảnh sống triền miên thống khổ của chúng sinh trong thời đại tối ám này; phần thứ hai nói về công phu kiến, tu và hạnh theo Hiến thừa và theo Mật thừa; phần thứ ba nói về sự tự tại thoát mọi bận tâm thế tục.

Phần đầu thúc dục chúng ta nhìn lại lỗi mình và sự bất toàn của luân hồi, để hiểu rằng mọi nỗ lực đổ ra cho cõi thế gian này, mọi gắng công, mọi thao tác, thật ra chỉ là trò lừa mình dối người, tất cả chỉ để cung phụng tâm vị kỷ, vì tâm này luôn vướng kẹt trong niềm thương nỗi ghét, chấp luyến người thân và chống đối kẻ thù, thật vô nghĩa làm sao. Thấy được điều này, tự nhiên sẽ cảm thấy mệt mỏi chán ngán, từ đó bắt đầu nảy sinh chí nguyện muốn thoát li sinh tử. Chí nguyện mong cầu giải thoát này là nền tảng của mọi pháp hành, vì phải hiểu rõ cảnh sinh tử mới có được sự thôi thúc không thể kềm chế muốn đưa trọn vẹn đời mình về với pháp hành.

Trong thời kỳ chuyển pháp luân thứ nhất, đức Phật dạy rằng cõi luân hồi này không có gì ngoài khổ đau. Đây là đề đầu tiên trong Tứ Diệu Đế. Chúng sinh hữu tình ai cũng đều mong được hạnh phúc, vậy

mà vì vô minh đã phải gieo toàn nhân tạo khổ. Không hiểu rằng hạnh phúc chân chính chỉ có thể đến từ giác ngộ chân chính, cứ để tham và sân chiếm ngự cõi tâm, kẹt trong mạng lưới hư vọng, ngó ngán trôi lăn từ cảnh khổ này đến cảnh khổ khác, không bao giờ ngừng.

Chúng ta nay sống trong thời kỳ suy đồi, còn được gọi là “thời kỳ cận bã,” vì chỉ còn sót lại đôi chút cận bã của thiện đức thời hoàng kim xa xưa. Người đời nay quay lưng với Phật-pháp, chỉ còn vài bậc thánh nhân hiếm hoi thật sự sống theo chánh pháp. Mọi người đều khát khao mong cầu hạnh phúc, nhưng cách nhìn và lối sống đều chỉ khiến cho họ càng lún sâu thêm vào cảnh khổ.

Khổ đau ác đạo cùng cực đến nỗi cho dù chỉ tưởng tượng cũng không thể nào tưởng tượng ra được. Chúng sinh cõi địa ngục thống khổ vì nóng vì lạnh; chúng sinh cõi ngạ quỷ bức bách vì đói vì khát. Các loài súc sinh, mù quáng si mê, chịu cảnh ràng buộc, luôn sống trong kinh hoàng sợ hãi. Cho dù không thể lường tượng ra nổi cảnh sống trong ba cõi ác đạo, ít ra chúng ta cũng phải biết nghĩ đến quả báo của việc mình làm ngay trong kiếp sống hiện tại. Như các đại đạo sư dòng Kadampa thường nói, “giáo pháp cao trội hơn cả chính là giáo pháp giúp ta soi tỏ lỗi lầm sâu kín trong tâm.” Trước tiên phải thấy luân hồi chẳng có gì ngoài khổ đau. Sau đó, nhận biết lỗi của mình để nhìn vào nguyên nhân tạo khổ. Gốc rễ của khổ đau là vô minh. Gốc rễ của vô minh là vọng tâm chấp ngã. Ngài Nguyệt Xứng dạy:

*Trước tiên thấy có “ta,” nên sinh tâm chấp ngã  
Rồi thấy có “của ta,” nên sinh tâm chấp pháp  
Nước trên bánh xe nước, xoay vần chẳng thể ngưng  
Đánh lừa tâm đại bi, vì chúng sinh phát khởi.*

Vì bám dính vào thân của tôi, tâm của tôi, tên tuổi của tôi, nên gặp việc nghịch ý thì chống đối, gặp việc thuận ý thì bám dính. Đây là hoạt động căn bản của tâm chấp ngã, là chính gốc rễ của khổ đau.

Vạch rõ cảnh nhân tình thế thái trong thời kỳ giáo pháp suy đồi, phần một của bài pháp này giúp chúng ta thấu hiểu thực chất cảnh luân hồi để cảm thấy đau xót sâu xa, khởi chí nguyện mãnh liệt muốn thoát vòng vây vô minh khiến trầm luân khổ não. Tuy vậy, phát nguyện suông không đủ, còn phải biết muốn thoát thì phải làm sao. Nói cách khác, phải biết tu như thế nào.

Phần hai của bài pháp này cho biết phải tu như thế nào để hóa giải vọng tâm. Pháp tu được giải thích qua ba điểm *kiến*, *tu* và *hạnh* theo Phật giáo Đại thừa. Đây là cốt tủy của Phật-pháp. Tu theo pháp tu này, chướng nghiệp đã gieo trong quá khứ sẽ thanh tịnh, công đức giải thoát giác ngộ vốn có sẽ hiển lộ. Bài pháp này đặc biệt hướng dẫn theo khuôn khổ đặc thù của pháp tu đức Quan Thế Âm, đức Phật Đại Bi.

Trước tiên cần đạt được *kiến*. Đạt *kiến* có nghĩa là đạt được cái nhìn xác quyết về chân đế, còn gọi là chân lý cứu cánh. Thấy thế giới hiện tượng này, mặc dù hiện ra và tạo tác dụng, nhưng thực chất hoàn toàn không có một thực tại rốt ráo nào cả. Chúng biết vạn pháp tuy hiện ra nhưng bản tánh vốn không, đây là hạt mầm, từ đó trở quả giác ngộ. Muốn được *kiến*, trước tiên phải hiểu chính xác về tánh không. Rồi muốn chuyển sự hiểu này thành kinh nghiệm chứng ngộ thì phải dựa vào đó để liên tục hành trì, đó là *tu*. Duy trì kinh nghiệm kiến tánh trong mọi lúc, dưới mọi hoàn cảnh, đó là *hạnh*. Luôn phối hợp *kiến*, *tu* và *hạnh*, nhờ đó quả tu sẽ thành thực chín mùi.

Sách có câu, “sửa khuấy cho khéo sẽ thành bơ.” Quả tu là quả như thế nào? Ôn hòa tự chủ là dấu hiệu của sự hiểu; không bị phiền não che chướng là dấu hiệu của sự tu. Tánh đức này cùng hết thảy công đức giải thoát sẽ bén rễ trong ta, và sẽ tự biểu hiện không ngăn ngại qua mọi việc ta làm. Được *kiến* cũng ví như hiểu được lợi ích của một dụng cụ nào đó. *Tu*, ví như ra phố mua dụng cụ đó về, học cách sử dụng. *Hạnh*, ví như khéo léo dùng dụng cụ này. Quả tu là món đồ làm ra được nhờ vào đó.

Phần ba của bài pháp này cho thấy biểu hiện của quả tu trong đời sống hàng ngày, thoát mọi bận tâm

thế tục, luôn thuận theo chánh pháp.

Càng chán ngán sinh tử, càng mất đi ảo vọng tin vào hạnh phúc thế gian, càng đắm mình trong pháp hành, thì cảm giác tự tại sẽ càng tăng, một cách tự nhiên: ta đã không còn theo đuổi những thứ tạo khổ đau. Muốn thoát luân hồi thì phải thật sự quay lưng với luân hồi, phải chân thành muốn thoát li, chỉ như vậy mới có khả năng giải thoát sinh tử.

- Mục Lục
- Dẫn Nhập
- **Khai Luận**
- Phần 1: Chương Duyên Thời Mạt Pháp
- Phần 2: Kiến, Tu và Hạnh trong Đại Thừa
- Phần 3: Quyết Tâm Thoát Sinh Tử
- Kết
- Lời Bạt

# KHAI LUẬN

## - Tán Dương Đánh Lễ

### — ĐỨC QUAN THẾ ÂM

Chánh văn khai luận với câu NAMO LOKESHVARĀYA

Câu tiếng Phạn này có nghĩa là: “Đánh lễ đấng Tối Cao Ngự Trị Cõi Thế.” Đây chính là Đại Bồ Tát Quán Tự Tại, đức Quan Thế Âm.

Tâm đại bi của đức Quan Thế Âm chở che khắp chúng hữu tình, từ thường dân đến quốc vương, từ thanh văn duyên giác đến bồ tát mười địa. Đức Quan Thế Âm là hiện thân của lòng đại bi, bất khả phân chia với cảnh giới Phật Trí.

Tâm từ bi giữ một vị trí vô cùng quan trọng trong giáo pháp của Phật, vì từ nơi tâm này xuất ra mọi biểu hiện thâm sâu và quảng đại của bồ tát đạo. Đây chính là trái tim của giác ngộ. Trong cảnh hiện qui ước của tục đế, đức Quan Thế Âm vì chúng sinh mà xuất thế dưới sắc tướng một vị đại bồ tát thập địa, làm bậc trưởng tử của mọi đấng Phật đà. Trong cảnh cứu cánh, ngài là nền tảng, từ đó hiện ra mọi đấng Thế tôn, mọi quốc độ Phật, cũng như mọi đấng Chuyển pháp luân vương trong thời kỳ này. Vì vậy mà gọi tên ngài là đấng *Tối Cao Ngự Trị Cõi Thế*, không phải làm vua theo nghĩa thế tục, mà là Pháp Vương, vua của chánh pháp, chúa tể của trí tuệ từ bi, triệt để siêu việt ba cõi luân hồi, vĩnh viễn nằm ngoài phạm vi của sinh lão bệnh tử. Vì chúng sinh, ngài thị hiện vô lượng Sắc thân, từ bậc đế vương cho đến người thường, hiện cả làm súc sinh. Ngài là tấm gương giải thoát toàn hảo dành cho khắp cả chúng sinh.

Đây là lý do vì sao lời khai luận hướng về đức Quan Thế Âm với lòng thành kính sâu xa.

### — TAM BẢO

1. *Hồng âm một giọt rơi vào tai ai,  
Pháp âm rót đầy hàng vô lượng kiếp:  
Tam Bảo nhiệm màu, nguyện ánh hồng danh  
chở nguồn hạnh phúc đến cho khắp cả.*

Đây là lời tán dương đánh lễ Tam Bảo, là Phật, Pháp và Tăng. Hồng danh Tam Bảo mặc dù dễ đọc nhưng hàm chứa năng lực giải thoát vô biên, có khả năng hộ trì chúng sinh thoát khổ đau sinh tử. Hồng danh này như giọt cam lồ bất tử, chỉ một giọt cũng đủ xoa dịu cơn đau rát bỏng cõi luân hồi, vừa thoáng qua tai đã gieo trong ta hạt mầm giải thoát, nhờ đó có thể sinh vào nơi có chánh pháp, đầy đủ thuận duyên để có thể vững tiến trên đường tu giác ngộ.

Chúng ta nên xem Phật là bậc Thầy, Pháp là đường đi, và Tăng là bạn đồng hành. Nhìn từ phương diện cứu cánh của Pháp thân, tâm Phật là cảnh giới vô biên của trí toàn giác, biết mọi sự đúng như sự thật. Nhìn từ phương diện của Báo thân siêu việt sinh tử, khẩu Phật liên tục thuyết chánh pháp. Nhìn từ phương diện của Hóa thân, là cảnh giới mà tâm phàm phu như chúng ta đây có thể thấy được, thân Phật thị hiện thành đức Phật Thích Ca Mâu Ni, thứ tư trong số một ngàn đức Phật xuất thế trong đại kiếp này.

Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đản sinh tại xứ Ấn, làm thái tử Tất Đạt Đa, con trai của vua Tịnh Phạn (*Shuddodana*) và hoàng hậu Ma Da (*Mahamaya*) thuộc dòng họ Thích. Khi trẻ sống đời vàng son, nhưng rồi ngài quay lưng với thế tục, dụng công sáu năm tu khổ hạnh. Cuối cùng buông xả cả pháp tu khổ hạnh, ngài đặt quả vô thượng giác dưới cội bồ đề nơi tòa kim cương. Bốn mươi năm vì chúng sinh chuyển pháp luân, cuối cùng, khi túc duyên chúng sinh vơi cạn, ngài nhập bát niết bàn. Với trí toàn giác, đấng Thế tôn thấy biết khắp cả, thấu rõ căn cơ từng đệ tử. Để đáp ứng nhu cầu của từng loại căn cơ, Phật thuyết tám vạn bốn ngàn pháp môn. Giáo pháp Phật dạy chính là Pháp bảo, hàng thứ hai trong Tam Bảo.

Ba đợt thuyết pháp của Phật được gọi là ba thời kỳ chuyển pháp luân. Thời kỳ chuyển pháp luân thứ nhất tại thành Ba la nại, đức Phật thuyết về Tứ đế, là giáo pháp nền tảng, chung cho cả hai nhánh Tiểu thừa và Đại thừa. Thời kỳ chuyển pháp luân thứ hai tại đỉnh Linh Thứu, đức Phật giảng về chân đế, là chân lý vắng bật mọi đặc tính, siêu việt niệm tướng, ngoài tầm nghĩ bàn. Giáo pháp này nằm trong bộ kinh *Đại Bát Nhã Trăm Ngàn Chính Cú*. Thời kỳ chuyển pháp luân thứ ba nằm ở một vài thời điểm và địa điểm khác nhau, Phật thuyết về giáo pháp cứu cánh Kim cương thừa.

Pháp bảo có hai phần, giáo truyền và giáo chứng. Giáo truyền là lời Phật, gom trong Tam Tạng: luật tạng, kinh tạng và luận tạng. Giáo chứng là chứng ngộ giáo pháp Phật dạy nhờ tu theo giới, định và tuệ.

Hàng thứ ba trong Tam Bảo là Tăng bảo, tạng ngữ gọi là *Gendun*, nguyên nghĩa là “đoàn thể đức hạnh.” Hiểu theo nghĩa truyền thống thì tăng đoàn của Đại thừa là bồ tát, và tăng đoàn của Tiểu thừa là thanh văn và duyên giác. Nhưng nếu hiểu theo nghĩa rộng thì tất cả những ai nghe Pháp, tư duy về Pháp và tu theo Pháp đều thuộc về Tăng bảo.

Tam Bảo là nơi qui y tối thượng, là nền tảng của mọi pháp môn. Tán dương đánh lễ Tam Bảo là đồng loạt tán dương đánh lễ hết thầy đạo sư, Phật đà, và bồ tát.

## - Duyên Khởi Tác Luận

Đức Patrul Rinpoche lấy Tam Bảo làm đạo sư tối thượng của mình, tâm ngài thấm nhuần trong Phật-pháp, và ngài sống một đời thanh tịnh toàn hảo. Giáo pháp của ngài vì vậy rất thanh tịnh và chân chính. Bài pháp này được viết bằng tấm lòng từ bi thuần tịnh, không lẫn chút kiêu căng, ngạo mạn. Tuy vậy, ngài vẫn vô cùng khiêm tốn, nói rằng:

2. *Quả hồng mùa thu, trong xanh, ngoài chín.*

*Ta đây vỏ ngoài thấy giống người tu,  
nhưng tâm và pháp bên trong chưa hòa  
nên pháp thuyết ra thật không có mấy.*



Hết hè vào thu, quả hồng trên cây độ chín không đều. Nhiều quả bên ngoài ửng hồng nhưng bên trong vẫn còn xanh, tương tự những ai luôn ra vẻ mình là bậc hành giả gương mẫu, thật ra chứa đầy tâm ý hiểm độc, chỉ lo tích lũy của cải, vào làng cúng tế, tự tạo tiếng tăm.

Lại có những quả nhìn vỏ ngoài thấy vẫn còn xanh, nhưng bên trong đã chín mùi, tương tự những ai nhìn giống kẻ ăn xin thấp hèn, tương tá ngu muội, thật ra đã thoát mọi bận tâm thế tục, tràn đầy tín tâm, là bậc chân tu với kinh nghiệm thiền định và chứng ngộ chân chính.

Lại có những quả vỏ và ruột đều xanh, tương tự những ai chưa từng nhập đạo, chưa biết chánh pháp, hoặc là không có lòng tin nơi chánh pháp.

Và rồi cũng có một vài quả bên ngoài chín, bên trong cũng chín, như chư đại bồ tát, bên trong đầy ấp trí tuệ từ bi, bên ngoài thị hiện muôn vàn phương tiện phổ độ chúng sinh. Nói cho đúng, thật sự đức Patrul Rinpoche chính là một trong những bậc đại bồ tát toàn hảo này. Ngài Jamyang Khyentse Wangpo nói về đức Patrul Rinpoche như sau:

*Kính lạy đức Jigme Chokyi Wangpo, Pháp Vương vô úy.  
Bên ngoài, ngài là bồ tát Tịch Thiên,  
Bên trong, ngài là đại thành tựu giả Shavaripa  
Trong tánh cứu cánh, ngài chính là đấng Khổ Tự Thoát Ly*

Đây chắc chắn không phải chỉ là lời khen ngợi suông. Câu chuyện cuộc đời của đức Patrul Rinpoche cho ta thấy tất cả mọi lời nói, ý nghĩ hay hành động của ngài đều luôn thuận theo chánh pháp. Và cũng chính vì lý do này mà ngài có câu kệ nói về mình khiêm tốn như vậy.

Muốn thuyết chánh pháp, trước tiên phải đưa chánh pháp hòa vào chính mình; chẳng thể chỉ lặp lại ngôn từ như nhạc sĩ diệc gảy bản nhạc tự mình không thể nghe. Muốn thọ chánh pháp, phải chân thành phát tâm hành trì pháp được thọ; chẳng thể nhận pháp để có thể dạy cho người khác như nhạc sĩ gảy đàn xin tiền, làm như vậy thọ pháp không để làm gì, không lợi ích cho mình, cũng không lợi ích cho người. Tích lũy kiến thức Phật-pháp để tìm cầu danh vọng địa vị, đều là những mục tiêu bất chánh.

Sách có câu nói rằng: *“Biết càng nhiều, tâm càng kiêu, càng xa nhà, xa trung thực.”* Làm sao có thể giúp người khác nếu tà lực trốn kỹ trong mình còn chưa trị nổi? Chẳng nực cười lắm sao, kẻ hành khát trắng tay lại rêu rao đòi mở yến tiệc thiết đãi cả làng. Muốn thật sự bảo vệ lợi ích chúng sinh, trước tiên ta cần thuần luyện chính mình, cho đến khi có thể được như đức Patrul Rinpoche, khiêm nhượng tự cho mình chẳng chút chứng ngộ nào trong khi toàn thân đầy ấp chánh pháp.

*3. Nhưng vì bạn hiền hết mục cầu xin, chẳng thể thoái thác,  
nên xin nói ra ít lời bộc trực,  
không hợp thói thường của thời mạt pháp,  
tặng không đối gạt, xin hãy khéo nghe.*

Trở vào lỗi của người nào, người đó sẽ nổi giận, dù là con ruột hay là đệ tử. Còn nếu cất tiếng khen ngợi, dù là khen những phẩm chất bản thân họ không có, họ vẫn thấy vui. Tuy nhiên, sách có câu, *“dù nghe rất kêu, sấm gầm vẫn chỉ là tiếng động.”* Được người đời tán thưởng tâng bốc tuy thích thật, nhưng chẳng giúp tích lũy công đức tu. Điều thật sự lợi ích đó là được vạch lỗi cho thấy và được chỉ cho biết cách sửa lỗi. Vàng phải đập phải đốt mới tinh luyện, tương tự như vậy, cứ thường xuyên tự xét lỗi mình và noi theo lời dạy của đạo sư, rồi chúng ta sẽ có thể chuyển hết tánh ác thành đường tu giải thoát. Kẻ phá rối nếu tìm ra và túm lại rồi thì dân làng sẽ được sống yên. Tương tự như vậy, lỗi lầm tiềm ẩn bên trong, nhờ ân sư từ hòa khai quật lộ thiên cho thấy, diệt sạch rồi sẽ được sống yên. Ở đây cũng như trong bộ luận lừng danh *Kunzang La-me Shelung [Lời Vàng của Thầy Tôi]*, đức Patrul

Rinpoche dùng lời nói thẳng, đánh thẳng vào cốt tủy lỗi lầm của ta để dẫn ta vào con đường thẳng. Ngài chỉ nói ít lời tinh túy, là vì chúng ta không cần biết quá nhiều chi tiết; điều chúng ta cần, là lời giảng tâm yếu dẫn đến quả giác ngộ.

Trong câu kệ này, đức Patrul Rinpoche nói rằng mặc dù ngài chưa chứng ngộ, nhưng nếu ít ra có thể khuyến khích chúng ta quyết tâm giải thoát sinh tử, tập bước theo hành trạng của tâm đại bi, vậy luận này viết ra cũng không phải là vô ích.

- Mục Lục
- Dẫn Nhập
- Khai Luận
- **Phần 1: Chương Duyên Thời Mạt Pháp**
- Phần 2: Kiến, Tu và Hạnh trong Đại Thừa
- Phần 3: Quyết Tâm Thoát Sinh Tử
- Kết
- Lời Bạt

## PHẦN MỘT: CHƯƠNG DUYÊN THỜI MẠT PHÁP

Sau khi tán dương đánh lễ Tam Bảo, đức Patrul Rinpoche bước vào phần đầu của bài pháp.

### - Đường Đi Của Phật

*4. Bậc Chân Hiền Thánh, trên cả loài trời,  
đắc chân thật địa nhờ tu chân đạo,  
chân thật hiển bày chân đạo vô thượng cho khắp chúng sinh,  
bằng không sao gọi là Chân Hiền Thánh?*

Vào thời Ấn độ cổ, các bậc hiền thánh *Rishi* tóc dài **sống** đời khổ hạnh nơi rừng sâu, **sống** nhờ khát thực xa lánh cảnh gia đình, phố chợ, ruộng vườn, cùng hết thảy mọi bận bịu thế gian. Chư vị được gọi là *Rishi*, tiếng Tạng gọi là *Trangsong*, nguyên nghĩa là “*trực*,” là “*chân*,” vì chư vị luôn chính trực, chân thật, xứng đáng được tôn vinh.

Các vị *Rishi* này, có vị là Phật tử, có vị không phải, nhiều trình độ tâm linh chứng đắc cao thấp khác nhau. Có vị đạt thần thông nhờ định lực thiên lực, có thể sống lâu hàng a tăng tỷ kiếp, có thần nhãn, thần túc, cưỡi mây bay trên trời không một cách dễ dàng. Nhưng dù thành tựu thần thông vượt bậc chẳng nữa, chư vị vẫn chưa đoạn lìa gốc rễ vô minh phiền não, vì vậy vẫn còn nguy cơ bị ngã mạn tác hại, vẫn mong được người đời tôn kính ngợi khen. Đức Phật Thế tôn, ngược lại, là đấng vương tử vô song dòng họ Thích, ngã chấp đã diệt tận gốc rễ kể từ thời điểm ngài thành tựu tâm bồ đề. Làm sao có thể có được thành tựu này? Là vì khi tìm cầu quả giác ngộ, đức Phật chỉ vì lợi ích của chúng sinh mà tìm cầu. Và chính vì như vậy đức Phật được gọi bậc *Rishi* chân chính.

Vào lúc một ngàn lẻ hai vị Phật lập đại nguyện vì chúng sinh thì đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã phát nguyện cứu giúp chúng sinh thời mạt pháp. Không ngại ngần vì nạn ngũ trược, cũng không lo vì tâm chúng sinh bị phiền não thô lậu che mờ, bị ngọn gió thất tình lục dục khuynh đảo, cứng cõi hoang dại, khó giáo huấn. Vì đại nguyện cao cả này mà đức Phật Thích Ca Mâu Ni, giữa chư Phật thời hiền kiếp, nổi trội như đóa sen trắng sáng ngời.

Từ khi bồ đề tâm khởi sinh, đức Phật buông bỏ mọi dấu vết của lòng vị kỷ, chỉ hướng về lợi ích của chúng sinh. Ròng rã ba thời kỳ vô số và hàng trăm kiếp tái sinh, Phật không ngừng tích lũy công đức.

Bằng sự kiên quyết và tài tháo vác vô tận, Phật vận dụng đủ mọi phương tiện để nâng đỡ chúng hữu tình. Ví dụ, trong một đời, Phật sinh làm vị hoàng tử trẻ, vào rừng gặp cọp mẹ, đói là không còn hơi sức kiếm mồi nuôi con. Lòng từ bi bao la mãnh liệt dấy lên, vị hoàng tử trẻ cắt thịt của chính mình cho cọp mẹ ăn. Nhưng cọp mẹ vì quá yếu, cả thịt tươi cũng không thể nhai, vị hoàng tử tự cắt cổ tay cho cọp uống máu, chờ cọp mẹ hồi tỉnh rồi mang hết thân mình cho cọp ăn.

Nhờ lòng đại bi phi thường và sự tinh tấn bất tận, đức Phật cuối cùng đạt quả chánh đẳng giác. Theo chánh đạo đến tận cùng, ngã chấp tận diệt, đấng Thế Tôn tỏa rạng như mặt trời sáng soi toàn cõi thế, hết thấy chỉ vì lợi ích của chúng sinh.

Mọi thành tựu này, đều là vì chúng sinh mà thành tựu, và chính nhờ tấm gương toàn hảo này, nhờ giáo pháp không chút mê lầm này, mà chúng ta ngày nay có được cơ hội đưa tâm mình vào trong chánh pháp, đạt quả vị Phật. Chọn chánh hạnh, bước theo chánh pháp, rồi chúng ta sẽ có thể đạt chánh quả. Sẽ được như Phật, không còn bị lừa dối bởi chính mình hay bởi bất cứ một ai. Đức Thế Tôn là đấng chân thật, nói lời chân thật hoàn toàn đúng như sự thật. Ai có lỗi, Phật chỉ cho thấy lỗi. Ai muốn trọn đời tu, Phật bảo: *"hãy bỏ đời sống gia đình, làm người xuất gia không nhà, giữ ba bộ y, đắm mình trong văn, tư và tu."* Cho người tại gia, Phật dạy từ bỏ mười việc ác, theo mười việc thiện. Với vô vàn phương tiện, Phật dẫn dắt chúng sinh đủ loại căn cơ sống đúng với chánh đạo và tu đúng với chánh pháp.

Tất cả những ai noi theo gót chân Phật, dù là bậc đại thánh hiền, đại hành giả, hay chỉ đơn giản là kẻ phàm phu thế tục như chúng ta đây, tất cả đều phải bước theo đường tu cho đúng cách. Cả trong đời sống hàng ngày, người nào sống thẳng thắn chân thật vẫn được người đời kính nể, còn kẻ bất lương dối trá thì chẳng ai tin.

Nên chúng ta phải thiết tha cầu nguyện ân sư từ bi chỉ cho thấy lỗi. Bao giờ ân sư chỉ lỗi, phải biết ơn mà nhận lấy lời huấn thị để tự quét lỗi mình. Ở đây lời huấn thị đức Patrul Rinpoche tặng cho chúng ta được trực tiếp truyền xuống từ chính đức Phật, qua một dòng truyền thừa không gián đoạn – đây chính là tiếng lời của đấng Như lai.

## **- Thời Kỳ Suy Đồi**

*5. Tiếc thay cho người sống thời mạt pháp,  
trực tâm héo tàn, chỉ còn dối láo.  
Ý nghĩ vụn vụn, lời nói quanh co,  
khôn khéo lừa người, ai tin cho được?*

Vào thời kỳ hoàng kim, mọi sự đều toàn hảo. Không cần ánh sáng mặt trăng, mặt trời, thân thể mọi người đều tự tỏa hào quang. Ai cũng tùy ý du hành trong không gian, sống mà không cần ăn uống. Vào thời ấy, ai ai cũng giữ đủ mười thiện nghiệp. Nhưng rồi thời gian trôi qua, tâm ý dần biến chuyển, họ bắt đầu gây hại cho nhau, từ từ nổi tham chấp, rồi trộm cắp, rồi dối gạt. Hào quang tắt lịm, phải dùng ánh sáng của mặt trăng, mặt trời; không còn khả năng bay trong không gian; phải ăn để mà sống. Rồi đến lúc cả trâu như ngựa và vụ mùa không cần cấy trồng cũng biến mất, họ phải tự cày bừa để có mà ăn. Đến thời của chúng ta đây, những tánh đức thời hoàng kim chỉ còn sót lại đôi chút cặn bã, như sau bữa tiệc linh đình chỉ còn chút món ăn thừa. Ai người có mắt tuệ, thấy rõ cảnh sống của chúng sinh trong thời kỳ suy đồi này đều không thể nào không buồn dạ xót thương.

Ở thời kỳ dữ dội đầy tranh chấp này, con người sống với ác tâm, dối láo. Luôn đưa mình lên trước, chà đạp quyền lợi người khác. Ai khen thì xem là bạn, ai trái ý hay chống đối thì gọi là thù. Thái độ này dần dần khiến cho mọi việc làm, mọi lời nói, mọi ý tưởng trong tâm họ đều trở nên méo mó. Con người càng lúc càng xoắn vặn quanh co, như gốc cây già cong queo, cuối cùng tâm ý họ suy đồi đến nỗi mọi khái niệm về thiện và ác đều mất hết.

Chúng ta sống trong thời kỳ mà sự giận dữ, tham chấp, dục vọng, mê muội, kiêu mạn và ganh ghen trở thành mẫu mực đời thường. Đây là lúc mặt trời chánh pháp đã khuất sau bờ vai của rặng núi phía Tây, phần lớn chư đại đạo sư đã bỏ sang cảnh giới khác, người tu lạc bước mù khơi trong pháp thiện, tại gia hay xuất gia đều không sống thuận chánh pháp. Chạy theo giá trị dối láo của thời kỳ này, người đời có thể tìm được đôi chút lợi lạc nhất thời, nhưng xét cho cùng, làm như vậy chẳng phải lừa dối ai khác hơn là bản thân của chính mình.

Chất độc phiền não ứ trong tâm người đời nay. Đây chính là nguyên nhân chính khiến cho họ phải trôi lăn vô tận trong vòng quay sinh tử. Để đối trị phiền não, chúng ta cần luôn đề cao cảnh giác, theo gương chư đại đạo sư dòng Kadampa. Chư vị thường nói: *“Tôi ôm mũi lao chánh niệm để canh chừng cửa ý. Phiền não tấn công, tôi lập tức phản công; đời phiền não thu móng tôi mới sẽ thu lao.”*

*6. Than ôi! chúng sinh thời đại suy đồi!*

*Than ôi! chẳng biết tin vào nơi ai!*

*Như lạc giữa chốn quỷ ăn thịt người.*

*Hãy suy nghĩ kỹ, để tự cho mình một ân huệ lớn.*

Lạc xứ quỷ ăn thịt người thì chẳng thể lơ là, biết rõ mọi người quanh mình dù thân thiện đến đâu vẫn có thể thành linh bị họ tấn công, nhai tươi nuốt sống. Tương tự như vậy, người thế gian bất kể tốt đến đâu, lỡ theo lời họ khuyên là gặp tai họa. Và nếu cần phải khuyên họ cũng sẽ gặp rắc rối. Vậy tốt hơn hãy lo tự xét lỗi mình. Lỗi lầm dù nhiều đến đâu cũng không thể tồn tại vĩnh viễn, lúc nào cũng có thể sửa lỗi. Chuyển ý nghĩ bất thiện thành tín tâm yêu thương; chuyển chuyện phiếm với người đời thành câu kinh cầu nguyện; chuyển việc làm vô bổ thành lễ Phật, nhiễu Phật. Làm như vậy gọi là tự ban ân huệ. Thọ giới xuất gia, tôn kính ân sư, tinh tấn văn tư tu, miệt mài sửa lỗi, đều là những ân huệ quý giá tột bậc mà ta có thể tự ban cho chính mình. Như giọt vàng ròng có thể làm thay đổi giá trị cả hũ sơn, tương tự như vậy, áp dụng chánh pháp sẽ làm thay đổi toàn bộ tâm mình.

Tự ban ân huệ cho mình như nói ở đây không phải là thái độ ích kỷ, mà có nghĩa là thay vì kéo dài khổ đau của mình và của người bằng cách rong ruổi theo cảnh luân hồi với tham cùng sân, ta hãy xét thử xem nên sống như thế nào cho thật có ý nghĩa. Mục tiêu chân chính của bồ tát là độ chúng sinh thoát khổ luân hồi. Để thực hiện điều này, trước đó phải tự độ chính mình thoát luân hồi. Muốn tự độ, trước đó phải hiểu rõ luân hồi có gì không ổn để mà phải giải thoát.

Sách có câu, *“có sinh là có tử, có hợp là có tan, hội ngộ rồi li biệt, có thăng phải có trầm.”*

Như hầm than đỏ, như ổ rắn độc, thành quách quỷ dữ, cõi thế gian này chỉ có thể mang đến cho ta nỗi khổ lớn lao cùng cực. Cứ hãy tưởng tượng trên thân mình đục khoét 360 lỗ, trong mỗi lỗ này cắm bấc vào mà đốt, đau đớn bao nhiêu vẫn không thể sánh với nỗi khổ đến từ một tia lửa cón con trong cõi địa ngục.

Trong hiện tại phải chịu bao nhiêu khổ não, hãy dùng khổ này để nhắc nhở mình mở lòng thương yêu, để quét ác nghiệp ác chương, để thúc dục mình trên đường tu giải thoát. Phải thấy rõ thực chất của sinh tử luân hồi để hiểu rằng khổ đau này chỉ có một cách đối trị duy nhất, đó là tu theo Phật-pháp.

## **- Chết và Vô Thường**

*7. Trước đây tâm mới lang thang một mình,*

*bị gió nghiệp cuốn, sinh vào hiện tại.*

*Rồi chẳng mấy chốc, lại như sợi tóc tuốt khỏi tảng bờ,*

*một mình lang thang, bỏ lại tất cả.*

Hãy nên thận trọng, kẻ thù đang đến. Không phải kẻ thù bình thường, mà là kẻ thù vô địch: cái chết.

Dù khéo léo đến đâu, không lời van xin nào có thể thuyết phục được cho cái chết chậm bước dù chỉ vài năm hay chỉ vài giây. Cho dù là chiến sĩ dũng mãnh, cho dù thống lĩnh mọi đội quân thiện chiến nhất trên toàn cõi thế gian, cũng không thể khiến cái chết ngoảnh mặt quay đi dù chỉ mấy may sợi tóc. Không thể dùng tiền tài để mua chuộc, cũng không thể dùng sắc đẹp để cám dỗ.

Quý vị nhiều khi nghĩ rằng tốt nhất cứ dành mười năm để gây dựng sự nghiệp, rồi thu xếp thêm mười năm để tu tập theo Phật-pháp. Nhưng ai dám chắc mình sẽ còn sống thêm được 20 năm? Ai biết chắc đâu là lúc mình trút hơi thở cuối cùng? Ẩn tu trên núi mà nhóm lửa tối nay thì phải nghĩ rằng chẳng biết ngày mai có còn đây để nhóm lửa nữa hay không. Có người đang ngủ mà chết. Có người đang đi mà chết. Có người đang ăn mà chết. Có người ra trận mà chết. Kẻ chết non, người chết già. Mọi sự trong đời đều có thể biến thành nguyên nhân mang đến cái chết. Thêm trăm năm nữa, ai người đang sống đây vẫn sẽ còn tại thế? Chúng ta một mình vào đời; rồi cũng sẽ một mình lìa đời. Tuy một mình nhưng vẫn có chiếc bóng luôn bám dính theo ta. Một mình sau khi chết, tâm vẫn mang theo chiếc bóng của việc thiện ác đã làm. Đợi đến lúc sắp phải bước vào cõi trung hữu rồi mới thuận ý muốn tu thì đã quá muộn. Nhưng nếu từ trước đã có sự chuẩn bị, đã đủ tự tin với pháp hành, đã biết rõ phải làm thế nào để vãng sinh vào cõi Phật, được như vậy cái chết sẽ không gây khổ đau.

Hôm nay còn sống đây, lại sống rất tốt, ở một nơi đầy đủ tự do tự tại để mà tu. Không ai bảo tôn giáo của quý vị là bị cấm, cũng không ai nói quý vị không được phép trì niệm Lục tự chú. Vậy ngay bây giờ mới chính là thời điểm thích hợp nhất để chuẩn bị cho cái chết. Tương lai bao giờ cũng khiến chúng ta âu lo. Bỏ biết bao công sức để bảo đảm sau này không phải thiếu tiền, thiếu ăn, thiếu mặc. Nhưng trong tất cả mọi việc sẽ xảy đến trong tương lai, chẳng phải cái chết là việc hệ trọng nhất hay sao? Vì sợ bị ám toán mà vua chúa, thủ nguyên đều cho hộ vệ túc trực quanh mình; nhưng còn tay sát thủ lợi hại bậc nhất với bước tiến không một ai có thể ngăn chặn thì sao? Khi vào đời, làm gì có chồng có vợ, bằng hữu hay bạn đồng hành. Nay có thể chúng ta có đông người quen, cũng có thể có thêm vài kẻ thù, nhưng khi cái chết đến, hết thảy đều phải bỏ lại phía sau, như cọng tóc bị tuốt ra khỏi tảng bơ. Không một thân nhân bằng hữu nào có khả năng cứu ta, sẽ phải một mình đối diện với cái chết. Thân thể này đây, vốn không thể chịu nổi dù chỉ một vết đâm bé nhỏ của đầu kim hay vết phồng tí hon của tia lửa, bây giờ sắp phải đi vào cõi chết. Thân thể này đây, cung quý biết nhường nào, bây giờ sắp biến thành xác chết mà đến cả người thân cũng chỉ muốn tống khứ đi càng sớm càng tốt.

Rồi sẽ phải lang thang trong cõi trung hữu, trần trụi, hốt hoảng không biết đang về đâu, một mình đơn độc, trĩu nặng gánh ác nghiệp đã gieo. Trước mặt là bóng đêm vô tận, sau lưng là ngọn gió nghiệp đỏ ngòm cuốn thốc, tứ bề trùng điệp sứ giả Diêm vương hò hét "*bắt nó đi! giết nó đi!*" Đến lúc đó mà còn nhớ được đến ân sư, dù chỉ trong thoáng chốc, thì cảnh hiện hải hùng cõi trung hữu sẽ lập tức nhòa tan, ta sẽ sinh vào cõi Phật. Chí ít cũng sẽ được sinh trở lại làm người. Nhưng nếu lúc ấy tâm bị ác nghiệp đè nặng, đến nỗi giáo pháp đã học không áp dụng được chút gì, thì bao hy vọng được sinh vào thiện đạo đều mất cả. Như hòn đá rơi xuống từ đỉnh núi Tu Di, ta sẽ rơi thẳng vào ác đạo, hoàn toàn vô vọng. Chúng ta, thứ người mà cả chút khổ đau còn con trong đời này cũng không thể gánh, sẽ phải rơi vào cõi khổ nạn cùng cực triền miên.

Người quyền thế có thể dựa vào thế lực để làm giàu; kẻ thối nát có thể tạo sư cao thuế nặng để bóc lột dân đen. Đến lúc mạng chung, tiền tài của cải, danh vọng quyền uy, cùng mọi thỏa mãn tạm bợ mà đời sống ngắn ngủi này có thể mang đến, tất cả đều phải vất lại phía sau, còn quả báo đến từ ác nghiệp lại bền bỉ theo đuổi, gieo thống khổ kinh hoàng cho tương lai. Đến khi chết, chỉ còn hậu quả của những việc đã làm là bám dính không rời, và chỉ có Phật-pháp mới có khả năng bảo vệ cho ta. Nay nếu bỏ bê Phật-pháp, để cho những lo toan vụn vặt đời thường thao túng, như vậy nhất định sẽ bị chất độc phiền não cuốn phăng đi, sẽ phải tích lũy bao nhiêu là nợ nghiệp. Không có Phật-pháp, chúng ta sẽ hoàn toàn vô vọng. Thay vì bận tâm việc thế gian, chẳng phải chúng ta nên làm hết những điều cần làm để có thể hành trì ngay hay sao?

Đây mới là việc hệ trọng nhất trong đời, không thể chần chờ. Đợi rảnh mới tu, đợi già mới tu, hay đợi

có chỗ tu đường hoàng rồi mới tu, cứ như vậy sẽ chẳng bao giờ tu được cả. Ngài Padampa Sangye dạy rằng: *“đợi hết bận rộn thì chẳng bao giờ có cơ hội tu. Vừa nghĩ đến là phải mau làm ngay thôi, hỡi dân Tingri.”* Vậy, nếu muốn làm điều thật sự có ích trước khi chết, chúng ta nhất định phải quay về với chánh pháp. Đó là điều chánh văn giải thích trong câu kệ tiếp theo đây.

## - Tu Là Néo Lành

*8. Mình tự muốn tốt, ấy việc đương nhiên,  
Vậy tự với mình, không thể không thật:  
Không tự vì mình đạt tinh túy pháp,  
chẳng phải đã tự hại đời mình sao?*

Không ai giữ ác ý với chính mình. Chẳng ai cho rằng tật bệnh khổ đau là sướng, cũng không ai muốn mình què quặt, nghèo hèn, hay bị cướp bóc. Điều mà ai ai cũng mong cầu, là chính mình được hạnh phúc, là cảnh sống thoải mái giàu sang. Nhưng ý tưởng này từ đâu sinh ra? Chính vì chúng ta tin rằng có một cái tôi. Vì niềm tin sâu rễ này mà chúng ta lo lắng bận tâm cho hạnh phúc của chính mình. Với cái tâm như vậy sẽ không bao giờ được thỏa mãn. Dù thành bậc đế vương ngự trị trên toàn cõi thế gian, ta vẫn sẽ khao khát thêm nhiều quyền uy, tài sản và lạc thú.

Tình cảm dành cho thân nhân bằng hữu cũng vậy. Vì thương yêu vợ, chồng, con cái, bạn bè, mà ta xem trọng họ hơn ai hết. Ai khen ngợi giúp đỡ cho họ, ta sẽ thấy vui vẻ khác thường. Nhưng đây không phải là tình yêu thương chân chính mà chỉ vì ta nghĩ họ là của ta.

Chúng ta tuy thương mình hơn ai hết, nhưng lại không biết phải tìm hạnh phúc ở đâu. Như kẻ điên rồ, chúng ta tìm cầu hạnh phúc trong lạc thú, danh vọng, tiền tài, quên mất những điều này rồi sẽ bị cái chết cướp hết đi. Bước qua thêm cửa tử, sở hữu vất vả ký cốp dù một món cũng không thể mang theo. Mọi cố công vất vả trong đời, cùng lắm chỉ có thể mang về đôi chút niềm vui tạm bợ – kết quả quá nhỏ nhoi so với khối công sức khổng lồ.

Muốn tìm nguồn hạnh phúc chân thật vĩnh cửu chỉ có một cách, rất chắc chắn, đó là đơn giản hướng tâm về thiết tha thỉnh cầu ân sư, và tu cho đúng cách. Nương vào luật nhân quả và lực gia trì của Tam Bảo, mọi kiếp về sau đều sẽ luôn được sinh vào nơi chánh pháp hưng thịnh, sẽ luôn gặp được bậc thiện tri thức, sẽ luôn tiến bộ trên đường tu giác ngộ – kết quả vĩ đại so với khối công sức nhỏ nhoi.

Ngược lại, nếu nghĩ rằng pháp hành và thiện hạnh là điều vô nghĩa, làm ác cũng chẳng sao, nếu cho rằng điều quan trọng nhất là phải lo hưởng lạc thú đời này càng nhiều càng tốt, làm như vậy chúng ta chắc chắn sẽ đọa rơi vào cõi dữ, hay sinh vào một nơi mà đến cả chữ *“Pháp”* cũng không từng được nghe.

Tập quán thế gian khiến ta tin rằng việc đáng làm nhất trong đời là chăm sóc người thân và hàng phục kẻ thù. Nghĩ như vậy là lầm. Nếu thật sự muốn làm điều có ý nghĩa trong cuộc sống, hãy hiến mình cho chánh pháp.

Ở những bước đầu trong đạo pháp, điều thiết yếu là phải dồn hết nỗ lực quyết tâm để tự chế ngự chính mình, thay vì non đại gánh vác cho người. Hiện giờ, chuyện búng sạch gốc rễ của ngã chấp hãy còn rất xa; với cái tâm chưa thuần mà lo việc độ sinh, chẳng phải đáng cười lắm sao. Vì vậy giáo pháp dạy rằng, *“chúng ngộ cho mình, từ bi cho người.”* Theo kiến, tu và hạnh rồi sẽ có khả năng tận diệt ngã chấp và phiền não, nhờ đó thật sự đủ sức độ sinh. Càng thuần luyện tâm mình bằng giới luật, khuyết điểm càng tan biến, thiện đức của một đấng bồ tát sẽ càng nở rộ. Ngài Long Thọ có câu nói rằng: *“ai ban đầu phóng dật, rồi sau biết tự chế, thật đẹp như trăng sáng thoát khỏi áng mây che.”*

Bất kể ngã chấp cứng cỏi khó trị đến đâu, chúng ta vẫn có khả năng diệt ngã chấp và khai mở lòng từ

bi.

Thọ bất cứ bộ giới luật biệt giải thoát nào, cũng sẽ có được nền tảng vững chắc để thuần tâm. Nhờ giữ giới thanh tịnh, chúng ta có được khả năng phân biệt điều gì cần giữ trên đường tu, và điều gì cần bỏ. Ở thời điểm này dù chưa có khả năng hiểu toàn bộ Phật-pháp, nhưng nếu chúng ta tìm được bậc chân sư; phụng sự ân sư cho đúng cách; từ nơi ân sư thọ nhận giáo pháp về kiến, tu và hạnh; và mang ra thực hành, được như vậy chúng ta nhất định sẽ đủ khả năng chứng được tinh túy của chánh pháp.

Nếu có được niềm tin trọn vẹn nơi ân sư thì mọi thành tựu tâm linh của ân sư sẽ vững vàng triển khai trong ta, như cây thường mọc giữa rừng trâm trên núi *Malaya*, nhiều năm thấm đượm giọt trâm từ bao nhánh lá, sẽ có ngày cũng thơm ngát mùi trâm. Tuy nhiên, nếu chân sư không gặp, lại nương theo thầy bà mê muội, dạy cho cách tạo thêm ác nghiệp, khi ấy muốn tẩy cho sạch cũng khó như là rửa nhánh cỏ thì rơi vào ống cống. Vì vậy mà nói *“trước khéo chọn Thầy; sau khéo hầu Thầy; cuối cùng khéo tu giáo pháp Thầy dạy. Khéo được cả ba nhất định vững tiến không bao giờ lạc trên đường giải thoát.”*

Ở thời kỳ suy đồi này, vì trí hẹp lại thiếu quyết tâm nên người ta cần một giáo pháp thật cô đọng để tu. Pháp môn phối hợp giữa tâm tôn kính đạo sư –thấy Thầy bất nhị với đức Quan Thế Âm– và công phu trì tụng Lục tự chú có thể đáp ứng đầy đủ nhu cầu này. Lục tự chú vừa dễ trì tụng vừa hàm chứa tinh túy của toàn bộ kinh điển. Đây là cốt tủy của trái tim đức Quan Thế Âm, cho ta nguồn năng lực gia trì vô cùng tận. Lấy việc trì tụng chú này làm công phu chính thì hết thầy trời, người, và cả tà ma quỷ dữ cũng sẽ đều xử tốt với ta, ta sẽ được đời sống trường thọ, vắng tật bệnh ác chướng, đời sau sẽ sinh vào cõi Phật Cực lạc núi Phổ đà, hay ít ra cũng được sinh vào nơi Phật-pháp hưng thịnh, tất cả đều nhờ lực gia trì vô biên và lòng từ bi của chư Phật đà.

Cho bất cứ việc gì, chìa khóa của thành công nằm ở sự quyết tâm. Quyết tâm làm giàu thì dù khởi đầu bằng mớ tiền lẻ vẫn có thể trở thành triệu phú. Quyết tâm học thì có ngày sẽ thành bậc học giả. Quyết tâm tu thiền, nhất định sẽ có lúc biết cách tháo gỡ mọi ràng buộc để tu theo Phật-pháp. Tùy chọn mục tiêu sao cho đúng. Tu theo Phật-pháp, ta sẽ được như đấng quốc vương bách chiến bách thắng, kẻ địch của ông cha đều hàng phục hết thảy, sẽ có thể tức thì và vĩnh viễn đoạn diệt ngã chấp đã hành hạ ta trong vô lượng đời kiếp.

## **- Đòi Là Néo Dữ**

*9. Chúng sinh mặt pháp, tâm hạnh xấu ác.*

*Chẳng ai giúp ta, chỉ toàn đối gạt;*

*muốn giúp cho người cũng khó lắm thay!*

*tốt hơn bỏ hết trò tất bậc này.*

Thời nay, đến cả cha mẹ cũng không thể nương vào để mà học cách sống thuận theo chánh pháp. Thân nhân bằng hữu, mặc dù đầy hảo tâm, nhưng đối với họ thì việc đáng làm trong đời là tích lũy tiền tài của cải, hàng phục kẻ thù, bảo vệ quyền lợi cá nhân. Họ không ngừng theo đuổi những giá trị này, tâm họ liên tục một dòng đẩy những tham và sân. Họ luôn bận tâm vì cha mẹ yếu bệnh, con cái vô ơn, nhà cửa cần sửa chữa. Nhưng nếu tâm cứ xoay vần quanh những mối bận tâm này thì như vậy là đã đánh mất Phật-pháp. Đương nhiên vẫn phải hết lòng chăm lo cho cha mẹ và người thân, nhưng điều quan trọng là thân khẩu và ý phải hướng thiện và phải cố gắng hành trì càng nhiều càng tốt.

Được chút lạc thú nào, dù chỉ một miếng thức ăn ngon, ta đâu hề mong ai khác hưởng thay mình, nhất định sẽ muốn giữ hết cho riêng mình. Sự tham lam ích kỷ này, xét cho cùng, chẳng nghĩa lý gì cả, không những làm cho người khác khổ mà về lâu về dài lại còn mang khổ đau đến cho chính mình. Chỉ biết đến bản thân là buông bỏ hạnh nguyện siêu việt của bồ tát. Cứ đặt hết niềm tin vào bậc đạo sư, buông bỏ mọi ích kỷ khăng khăng trước tài sản, thực phẩm, y phục và người thân, chẳng tốt hơn

sao?

Nếu chạy theo người đời thì sẽ trở thành giống như họ, một tên lừa bịp chuyên nghiệp. Quý vị sẽ lãng phí đời mình rong ruổi theo những mục tiêu không bao giờ với tới, sẽ như đứa trẻ mãi mê chơi, không biết đói biết lạnh, không biết ngày đang qua, đến khi bóng tối phủ đầy mới chợt nhớ đến mẹ, cất tiếng khóc oà. Nếu thật lòng muốn độ sinh, trước tiên phải hoàn thiện chính mình. Còn nếu cứ tham lam toan tính đủ điều, bận rộn việc bán buôn đổi chác, thâu nhặt đệ tử, tự tôn làm Thầy, rồi sẽ trở thành giống như một con nhện kẹt trong tấm lưới của chính mình. Phí bỏ thời gian để giăng tấm lưới này, quý vị sẽ không thấy ra thời gian qua nhanh như thế nào, đến khi giật mình nhìn lại, cái chết đã kề bên. Khi ấy năng lực cũng đã cạn, khổ nhọc cũng đã chịu, thế nhưng chẳng phải giống thử thách khi tu, khổ nhọc kia chẳng giúp quý vị cải thiện bản thân được chút nào.

Các bậc đại đạo sư dòng Kadampa thường vẫn tu trong kham khổ, gạt bỏ mọi tiện nghi, giải trí. Bổn sư của chúng ta là đức Phật Thích Ca Mâu Ni cũng vậy, từ bỏ hoàng cung, sáu năm sống đời khổ hạnh. Là những người bước theo gót chân Phật, chẳng phải ta cũng nên buông bỏ mọi bận tâm thế tục, quên hết nỗi xô xao bất tận do thân nhân và bằng hữu mang đến để hết lòng noi theo huấn từ của bậc chân sư hay sao? Lún sâu sinh tử nào có gì hay? Mọi sự trong đời lên xuống không chừng. Triệu phú biến thành ăn mày; ăn mày trở thành triệu phú. Có bao nhiêu cũng không vừa lòng. Được một triệu sẽ muốn hai, được hai triệu sẽ muốn ba, làm sao thỏa mãn cho được. Chỉ có một thứ đừng bao giờ nên thấy đủ, đó là pháp hành của chính mình. Hãy giống như trâu đói, vừa nhai cỏ vừa nhìn ra phía trước xem chỗ nào còn cỏ để mà ăn. Tu được như vậy nhất định sẽ không phải thất vọng.

Còn nếu cố gắng thực hiện tất cả những gì mình mong muốn trong đời này, sẽ chẳng bao giờ đủ thời gian. Sách có câu nói rằng: *“những lo toan trong đời giống như trò chơi trẻ nhỏ, chạy theo sẽ chẳng bao giờ xong, chỉ cần buông xuống, tất cả đồng loạt ngưng.”*

*10. Phục dịch kẻ trên, họ chẳng vừa ý;  
chăm lo người dưới, họ chẳng toại lòng;  
Giúp đỡ cho người, người nào giúp mình.  
Hãy suy nghĩ kỹ để hạ quyết tâm.*

Dù làm gì cũng chẳng thể khiến cho thế gian vừa lòng -kẻ quyền thế cao sang với thường dân không khác. Dốc sức lo cho họ, họ cũng chẳng biết ơn, ngược lại chỉ cần quý vị phạm chút lỗi nhỏ là họ sẽ nổi dóa, bắt phạt, đánh đập, vất vào ngục sâu. Còn những người sống nương nhờ vào quý vị, dù có thương lo cho họ, họ vẫn không bao giờ thỏa mãn. Bạn bè dù tốt đến đâu, nghe theo lời khuyên của họ sẽ chỉ khiến quý vị vướng sâu hơn vào mạng lưới sinh tử. Không làm gì có kết thúc cho việc chống đối kẻ thù và chăm sóc người thân, đều chỉ là lãng phí thời gian. Muốn giúp người, trước đó phải tự hoàn thiện chính mình. Muốn hoàn thiện chính mình, trước đó phải đoạn lìa ba loại ràng buộc: vâng lệnh của quyền; vướng bận độ sinh, và nghe lời người đời.

Cố gắng làm vui lòng của quyền thế chỉ là để chịu thêm bao thăng trầm khổ não. Cố gắng mang tài vật ra giúp người chỉ là để châm thêm chất đốt vào ngọn lửa sinh tử. Cùng lắm chỉ được chút thỏa mãn nhất thời, chẳng giúp được ai lúc mạng chung. Đây thật ra chỉ là hiểu sai về lòng từ bi. Từ bi thật sự thì phải đưa chúng sinh đến với nguồn hỉ lạc bất tử của quả vị Phật.

Làm người vướng kẹt trong sinh tử, quý vị phải tự thấy mình giống như tù nhân trong ngục tối, trong tâm chỉ thôi thúc với ý nghĩ vượt ngục. Hiểu rõ việc đời phù du vô nghĩa, chư đạo sư dòng Kadampa thường nói: *“Đặt tâm nơi Pháp. Đặt Pháp nơi đời sống khiêm nhường. Đặt đời sống khiêm nhường nơi niệm tưởng về cái chết. Đặt cái chết nơi hang đá hoang tịch.”*

Ẩn cư nơi hẻo lánh, xa mọi chộn rộn cõi thế gian, đây là cách tốt nhất để bảo đảm mình sẽ thật sự tu.



Chẳng phải chúng ta cần phải luôn luôn ghi nhớ tất cả những điều này trong tâm, và cần dụng công hoàn thiện chính mình hay sao?

Đây chính là bước đầu tiên dẫn đến khả năng độ sinh chân chính.

## - Rong Ruối Vô Ích

*11. Đời nay đa văn chẳng lợi chánh pháp, chỉ thêm tranh biện;*

*Đời nay chúng ngộ chẳng lợi chúng sinh, chỉ thêm phê phán;*

*Đời nay địa vị chẳng giúp trị nước, chỉ gieo nổi loạn.*

*Nghĩ chuyện đời nay, tâm lại càng thêm xót xa chán ngán.*

Những bậc thầy vĩ đại chúng ngộ cao vẫn xuất hiện giữa đám người mê muội trong thời kỳ suy đồi này như giọt thủy ngân rơi vào đám bụi trần. Chư vị thông lâu ngũ minh, rộng rãi thuyết pháp, nhưng phần lớn chúng sinh không nghe, vì tâm trí xiêu vẹo chỉ thích phê phán, hoặc vì không quan tâm đến chánh pháp. Dù chịu nghe cũng chỉ được đôi ba ngày là chán, họ không hiểu chánh pháp hiểm hoi quý giá đến mức nào. Thọ pháp rồi không tu, họ có thể đạt được chút trí tuệ cạn cợt, chỉ làm tăng thêm kiêu mạn; họ có thể giữ giới được phần nào, chỉ càng thêm tự mãn trước giới hạnh của chính mình; họ có thể đạt được chức vị cao, chỉ để thêm tràn lan lòng tham lam, lạm dụng và nổi loạn. Đệ tử kiểu này chẳng hơn gì kẻ phàm phu, không hộ trì chánh pháp, cũng chẳng phụng sự chúng sinh.

Trong các thời quá khứ, bậc chân sư khéo thuyết chánh pháp; mở cuộc biện luận để chỉnh sửa lầm lạc; tác luận để minh giải chân nghĩa. Ba việc làm này như việc tinh lọc vàng, giữ gìn và hoằng dương chánh pháp, dẫn dắt chúng sinh vào đường tu chân chính cho đến tận quả vị Phật. Nhưng đời nay, những việc làm này chỉ để đưa các tông phái khác nhau lên đỉnh cao của kiêu căng tạt đổ, cháy bỏng vì ganh đua, chỉ trích và ác ý, gây vỡ mặt thế *samaya*, làm nhiễm độc bầu không khí thanh bình của pháp tu chân chính. Ngay cả bậc giác ngộ viên mãn như đức Liên Hoa Sinh và đức Vimalamitra, là những bậc thần thông vượt bậc, đạt ngũ thông, khả năng độ sinh cao đến nỗi, bất kể là ai, chỉ cần thấy, nghe hay nhớ nghĩ đến hai vị là có thể nhập giải thoát đạo. Vậy mà vẫn có người thấy lỗi, hoài nghi khả năng thành tựu của hai vị, nghĩ rằng “*chỉ giỏi bịp bợm, làm trò phù thủy gạt người.*” Đệ tử thời mạt pháp có cái nhìn méo mó như vậy nên họ chỉ có thể làm gãy vỡ *samaya*. Vì lý do này mà các bậc thánh giả không thể toàn thành lợi ích chúng sinh, chánh pháp không thể lan xa hưng thịnh.

Ngay cả những bậc trị thành trị quốc, khéo lo cho dân bằng trọn tấm lòng thành, vẫn sẽ có người chống đối, nổi loạn, thậm chí sát hại. Vì vậy mà có câu nói rằng: “*địa vị càng cao, khổ đau càng lớn.*” Vì sao mà cả bậc chúng ngộ cao cũng khó lòng độ giúp chúng ta? Câu kệ tiếp theo giải thích về điều này.

*12. Dù có giải thích, họ cũng không hiểu và cũng chẳng tin;*

*dù mang tâm ý chân thật vì người, họ vẫn thấy ngược;*

*đời nay, kẻ méo nhìn vào việc thẳng chỉ thấy cong queo,*

*chẳng thể giúp ai, đừng nhiều kỳ vọng.*

Đời nay, khi quý vị nói chánh pháp, người đời sẽ bảo: “*Đồ khùng! Biết chút ít Phật-pháp nhưng thật chẳng hiểu chi việc đời.*” Nếu quý vị cố công giải thích làm cách nào đạt nguồn hạnh phúc chân thật, làm sao khỏi đọa sinh ác đạo, họ sẽ đơn giản không tin. Với cái nhìn xiêu vẹo, họ hiểu sai tất cả mọi điều quý vị nói ra. Giữa ban ngày, đám người mù đồng ý với nhau là trời đang đêm, vấn đề nằm ở cái thấy hư vọng của họ. Lễ thói của người đời nay cắt lìa họ ra khỏi thiện tâm vốn có của chính mình.

Nếu bằng tâm ý trong sáng nhất, quý vị cho họ đôi lời khuyên lành mạnh, họ sẽ nghĩ quý vị đang khôn ngoan cố tình lợi dụng họ. Nếu quý vị bảo họ tu theo chánh pháp, họ sẽ nghĩ, “*dứt bỏ đời sống gia đình và sự nghiệp thì còn được gì cho tôi!*” Thậm chí họ chẳng ý thức được rằng quý vị đang tận tâm giúp

họ. Nếu giảng dạy nhiều, họ sẽ bảo, *“ô, cái ông này thật khéo ăn nói!”* nhưng họ sẽ chẳng quan tâm đến ý nghĩa của lời quý vị nói ra. Hoàn toàn không có khả năng thấy được việc gì về lâu về dài sẽ mang lại lợi ích, họ chỉ nghĩ rằng quý vị đang cố tình hại họ mà thôi. Xoắn vặn như cội cây già, nhìn việc gì tâm họ cũng chỉ thấy méo mó cong queo.

Vào thời hoàng kim xa xưa, cha mẹ khuyên gì, con cái đều nghe theo. Đời nay chẳng thế, vậy tốt hơn thôi đừng nói. Chẳng mấy ai thật sự nghe theo lời dạy của sư phụ, chỉ biết dốc sức kiếm tiền, gây dựng sự nghiệp, tranh dành địa vị công danh. Vì theo đuổi những mục tiêu này, họ dần dần bị lòng ham muốn và tham vọng bất chánh làm cho méo mó. Để thắng người khác, họ lừa dối, chỉ quan tâm đến những mục tiêu ích kỷ của chính mình. Méo mó như vậy làm sao có thể giúp đỡ lẫn nhau? Nếu chịu khó xét cho kỹ cảnh đời đáng buồn này, quý vị sẽ thấy mọi hoạt động điên cuồng trong luân hồi thật rỗng không vô nghĩa. Càng lúc quý vị sẽ càng biết chắc rằng điều duy nhất đáng đeo đuổi là dẫn thân vào pháp hành.

Nói theo gương đức Jetsun Milarepa chẳng phải là điều tốt nhất hay sao. Thoát ly cảnh thế tục, ẩn cư chuyên tâm tu tập một mình. Nếu quý vị làm được như vậy, rồi ra quý vị sẽ đạt được những thành tựu mà không ai có thể cướp mất đi.

Phải tu như thế nào? Đối với chư đại đạo sư dòng Kadampa, pháp tu phối hợp tánh không và từ bi là quý giá nhất. Chư vị liên tục thuần dưỡng từ, bi, hỷ, xả, nhờ bốn tâm vô lượng này mà khả năng gánh vác chúng sinh phát sinh một cách tự nhiên không dụng công. Luôn hành trì sát theo chánh pháp không bao giờ lìa, không từng nhượng bộ, chư vị tự rèn luyện, trước bằng sự học, sau bằng kinh nghiệm trực chứng đến từ sự tu. Tu như vậy là đúng cách, sẽ tiến dần trên con đường dẫn đến đại lạc của quả Phật cứu cánh.

Bậc đại hiền thánh Atisa cát tường, sơ tổ dòng tu Kadampa được mọi người xem là “đức Phật thứ hai,” đã đưa pháp luyện tâm và phát tâm bồ đề vào nơi Xứ Tuyết. Ngài khi tu luôn tu với tâm từ bi. Nếu chúng ta tu được giống như ngài, vì lòng thương yêu chúng sinh mà khởi chí nguyện tu thành Phật, được như vậy, sẽ không có việc gì không thể làm. Nhưng nếu thiếu đi tâm nguyện này, tâm từ bi của chúng ta sẽ chỉ là bản sao mờ nhạt của lòng từ bi chân thật. Sách có câu nói rằng, *“mong cho người khác được an vui, kể cả những ai gây hại cho mình, đây chính là cội nguồn an lạc chân chính.”* Khi đạt đến trình độ này, lòng từ bi dành cho chúng sinh sẽ tăng trưởng một cách tự nhiên không cần cố gắng.

Đức Phật khi còn ngự trên cung trời Đâu Xuất, ở thời điểm sắp trở thành vị Phật thứ tư của thời hiền kiếp này, đức Phật nói rằng nay đã đến lúc nên sinh vào cõi Diêm Phù Đề, thị hiện công hạnh Phật. Chư bồ tát cùng chư Thiên khi ấy hết lời can ngăn. Bây giờ thời mạt pháp, họ nói, tà kiến đã lan tràn khắp mọi nơi. Nhưng đức Phật trả lời rằng Phật biết chắc sẽ thực hiện được tâm nguyện độ sinh. Dựa vào đâu đức Phật có thể có được niềm tự tin đến như vậy? Là vì tâm từ bi của Phật rộng vô biên. Là vì Phật biết với năng lực của lòng từ bi, không có gì là không thể thực hiện. Rồi để khẳng định cho lời nói này, đức Phật thổi lên tiếng ốc tù và. Tiếng ốc hùng tráng đẹp ngời, dù là âm thanh của toàn cõi thiên cũng không sao sánh nổi.

Để có được lòng từ bi tâm cỡ như Phật, chúng ta cần buông bỏ lễ thói của người đời, nỗ lực thuần luyện cái tâm cứng cõi bất thuần của chính mình. Nếu trộn lẫn pháp hành với việc thế gian, thành tựu dù có được cũng sẽ bất toàn, như khối vàng bị mờ ố. Thay vì vội vã thực hiện những việc chỉ sánh bằng chiếc bóng mờ nhạt của bồ tát hạnh chân chính, chúng ta hãy nên thuần luyện tâm của mình trước. Bao giờ chúng được sự bất nhị giữa tánh không và tâm bi, khi ấy sẽ có khả năng bước theo gót chân của Phật đà, bồ tát một cách tự nhiên không cần cố gắng.

## - Hư Vọng Bủa Vây

Thử xét lại cho kỹ những giá trị của người đời khiến mình rong ruổi, xem do đâu mà có, quý vị sẽ thấy gốc rễ nằm ở sự thiếu suy xét. Thông thường, mọi việc ta làm đều là làm với cái thấy sai lầm, tin rằng mọi sự đều thật có. Nhưng nếu xét cho kỹ, sẽ thấy thế giới hiện tượng này chỉ như cầu vồng hiện, màu sắc rõ ràng nhưng hoàn toàn không có một thực thể nào cả.

Cái nhìn hư vọng của chúng ta về thực chất của sự vật có thể được chia thành nhiều loại, tương ứng với từng lãnh vực của sự vật: sắc, thanh hay ý.

### — SẮC LÀ VỌNG

Đối với vọng kiến về sắc, chánh văn nói như sau:

*13. “Vạn pháp như huyễn,” Phật dạy điều này;  
Nhưng đến đời nay lại càng hư huyễn hơn bao giờ hết.  
Ảo ảnh tạo ra bởi nhà ảo thuật ranh ma quỷ quái,  
hãy nên thận trọng với cảnh hư vọng thời mạt pháp này.*

Tất cả mọi sự trong cảnh luân hồi và niết bàn đều như cảnh ảo thuật. Khấp cỗi thế gian không thể tìm đâu ra một thực thể, duy nhất, thường còn, có tự tánh.

Không vua nào làm vua vĩnh viễn; không người nào sinh ra mà không chết đi; không đám đông nào có hợp không tan. Mọi sự đều như một tấn tuồng với những tài tử diễn màn chinh chiến, đam mê, và tử vong. Tất cả đều như một giấc mơ, khi thì gặp mộng đẹp, lúc lại gặp ác mộng. Nhưng thời đại suy đồi này mới chính là đỉnh cao của ảo ảnh. Người đời từ lâu đã quên hết sự trong sáng của thời hoàng kim. Họ không nghĩ gì đến kiếp tương lai, chỉ lo việc trước mắt. Không thể tin cậy, luôn khó tính vùi vĩnh, họ chôn vùi chánh pháp dưới ngọn núi cao ác hạnh. Cảnh và người đều chóng đổi thay như cọng lúa đông đưa trước gió, sáng đúng chiều sai. Mưa, tuyết, mưa đá, nóng, và lạnh trái thời khiến bốn mùa điên đảo. Đã là như vậy thì cũng nên hiểu rằng không có gì để phải quá vui khi gặp chuyện lành: việc lành chẳng bao lâu sẽ biến thành tai họa; cũng không cần gì phải sầu thảm khi gặp chuyện dữ: vì nỗi bất hạnh của mình thật quá nhỏ nhoi so với khổ đau của vô lượng chúng sinh trong khắp cõi ác đạo.

Nhà ảo thuật chẳng bao giờ bị màn ảo thuật của chính mình lừa gạt. Khi gọi lên nào ngựa nào trâu nào xe, dù giống thật đến đâu, anh ta cũng biết rõ hết thấy đều không thật. Tương tự như vậy, bồ tát chứng tánh không của vạn pháp, biết rõ tánh chất hư vọng của cảnh đời, dù sống tại gia cũng không nhiễm phiền não, ngã chấp. Hiểu rõ việc làm thế tục vốn là không, nên bồ tát không tham, cũng không sợ, không cầu thành công, cũng không e thất bại. Bồ tát có được niềm tự tin nơi văn, tư và tu của chính mình, đến nỗi bất kể đang làm gì cũng đều là bước đến gần hơn với quả giác ngộ.

Tuy vậy, người đời nay có được sự chứng biết này thật chẳng mấy ai. Vô minh chất chồng trên hư vọng, tràn lan như bầy khỉ bắt chước lẫn nhau, lạc xa đến nỗi không còn biết lối thoát. Chân tánh của sự vật mất hút trong tầm mắt, thật khó lòng không lãng phí đời mình. Tuy nhiên, như chư Phật các đời quá khứ đã từng nói, *“mọi sự đều là hữu vi; pháp hữu vi đều vô thường; vô thường là khổ não.”* Vậy chúng ta cần phải thấy cho đúng thực chất của cảnh đời, buông bỏ mối bận tâm về tiền tài, ẩm thực, và y phục, thôi lợi dụng người và nỗ lực để hòa tâm mình vào với chánh pháp. Nếu buông ra được đời sống thế gian bận bịu thì pháp tu của chúng ta sẽ thẳng một đường đến với mục tiêu cứu cánh. Pháp tu và việc thiện thật ra không hơn gì một giấc mộng, nhưng nhờ vào công đức như huyễn, chúng ta sẽ thành tựu quả Phật như huyễn.

Cần nắm rõ thực chất của mọi sự dưới nguồn ánh sáng của hai chân lý, chân đế và tục đế. Nói cho ngắn gọn, tục đế là lãnh vực của cảnh hiện, sinh ra từ sự phối hợp của nhân và duyên qua chuỗi

duyên sinh. Vì mọi sự vốn có mối tương quan mật thiết với nhau như vậy, cho nên, trong cảnh giới của tục đế, nhân và quả vốn không sai: việc thiện đưa đến quả hạnh phúc, việc bất thiện dẫn đến quả khổ đau, không thể tránh. Nhân duyên hội đủ thì quả sinh ra, không gì có thể ngăn cản được. Ví như mùa xuân, nếu như trong lòng đất có sẵn hạt mầm, mặt trời cho hơi ấm, mưa cho chất ẩm, hạt sẽ nảy mầm, đơm hoa, kết trái. Đó là lý do vì sao chúng ta phải luôn thận trọng với việc mình làm, dù là việc nhỏ nhất. Cũng cần phải thấy ra rằng đủ duyên để tu là điều hiếm hoi quý giá đến mức nào. Trong hiện tại còn được như vậy, nhưng duyên may này bất cứ lúc nào cũng có thể bị cái chết cướp mất đi; không thể lãng phí thời gian. Luôn nhớ nghĩ đến cái chết để thúc dục mình trên đường tu. Đức Phật dạy rằng: *“Trong số các dấu chân thì chân voi là lớn nhất; trong số mọi nhớ nghĩ thì nhớ nghĩ vô thường là tối cao.”*

Chứng vạn pháp vô thường cũng là chìa khóa dẫn vào chứng ngộ tánh không của vạn pháp. Đây là chân đế, chỉ có những bậc thành tựu viên mãn mới biết thấu. Và, rốt lại, hai chân lý này bất nhị trong cảnh giới phối hợp giữa tướng hiện và tánh không.

## — THANH LÀ VỌNG

Đối với vọng kiến về âm thanh, chánh văn nói như sau:

*14. “Ngôn từ chẳng qua chỉ là tiếng vang,” Phật dạy điều này; nhưng đến đời nay lại thành tiếng vang của những tiếng vang. Tiếng vang nói gì, ý nghĩa chẳng hề phù hợp với âm. Thôi đừng bận tâm âm vang quỷ quái.*

Tất cả ngôn từ và thái độ của người đời, dù dễ chịu hay khó chịu, dù khen hay chê, đều chỉ là tiếng vang của tánh không. Đứng ở đầu mồm núi mà lớn tiếng khen chê, lẽ nào lại cảm thấy buồn vui khi nghe tiếng vang vọng về? Âm thanh của vũ trụ, tiếng lửa, tiếng gió, tiếng nước, tiếng hú của cầm thú, tiếng nói của loài người, hết thảy đều không có thực thể. Chỉ là những âm vang trống rỗng không thể nắm bắt.

Kể chuyện đời xưa, nói chuyện đời nay, luận việc tương lai, phần lớn chỉ là biểu hiện của lòng tham và sân vô nghĩa. Ngôn từ đến rồi đi, không có cơ sở, không lưu dấu tích. Buổi sáng ngợi khen, buổi chiều miệt thị là chuyện thường tình. Có khi miệng ngoài ngon ngọt nhưng trong tâm đầy hiểm ác. Cũng có khi tâm ý tốt lành nhưng ngôn từ khó nghe. Nếu để mình sinh tâm vương bận, nhất định sẽ lạc lối. Vậy chuyện phỉếm người đời, ta hãy làm ngơ, tốt hơn nên cầu nguyện, trì chú, lớn tiếng tụng kinh.

Vui buồn vì lời khen tiếng chê chỉ là nỗi buồn vui tạm bợ. Bao giờ được khen, thay vì cảm thấy hãnh diện, hãy nên xem lời khen kia như tiếng vang vọng của giấc mơ hay trí tưởng tượng. Hãy tự nhủ rằng chẳng phải bản thân ta được khen, chỉ là lời khen dành cho những thiện đức đến từ pháp hành. Nói cho cùng, chỉ những ai đạt quả giải thoát mới thật sự xứng đáng được ngợi khen.

Bao giờ bị chê, hãy tiếp nhận, xem đây là cơ hội nhận diện lỗi lầm tàng ẩn, tăng lòng khiêm cung. Có câu nói rằng, *“Phỉ báng ngược đãi là gốc rễ của đóa hoa tu thiền.”* Đây chính là chân sư giúp ta diệt ái thủ. Nếu chuyển thành đường tu thì lời khen tiếng chê sẽ giúp ta tăng nguồn cảm hứng và củng cố giới hạnh. Biết lấy gì đền trả ơn này? Đối với bồ tát chúng đặc tánh như huyễn của âm thanh thì lời phỉ báng lăng nhục sẽ chỉ khiến pháp tu của chư vị thêm thăng tiến. Bất kể cảnh thuận hay nghịch đều giúp bồ tát tăng nguồn công đức trí tuệ. Không bao giờ bị lo âu tham dục cuốn đi, vì tâm của bồ tát luôn đứng yên không lay động trong tri kiến toàn hảo. Nhờ buông bỏ mọi mong cầu thế tục, bồ tát tuy không cầu mà vẫn được mọi người tôn vinh.

Còn như chúng ta đây, dù có dốc toàn tâm toàn lực để tìm cầu danh vọng trên toàn cõi thế gian, vẫn sẽ gặp người chê bai chỉ trích. Hay cho dù thật sự thành công đi chăng nữa, danh tiếng có được, bất

kể cho việc gì, lòng can đảm, sắc đẹp hay sức mạnh,... đều chỉ là danh tiếng nhất thời mà thôi.

Vậy khi được khen, hãy nghĩ rằng đây là nhờ mình làm theo chánh pháp. Khi bị chê, hãy để lời chê nhắc nhở mình tăng thêm lòng từ đối với chúng sinh và dứt bỏ bận tâm thế tục.

## — TÂM LÀ VỌNG

*15. Những kẻ con gặp, nào phải là người, toàn là kẻ bịp;  
những lời con nghe, nào phải chân thật, toàn là dối láo.  
Đời nay thật sự chẳng có một ai có thể tin vào,  
chỉ bằng một mình ung dung tự tại.*

Sống trong thời kỳ này chẳng khác gì bị nhốt trên đảo đầy giống quỉ ăn thịt người, làm sao có thể sẩy tâm. Gặp cảnh nào cũng có thể biến thành thảm cảnh; gặp ai cũng có thể bị dẫn đi lạc đường. Chỉ có một điều có thể biết chắc, đó là chỉ có bậc chân sư mới có thể giúp ta lời khuyên hữu ích. Đây là điều ta cần phải hiểu cho thật rõ.

Tâm này dễ bị sắc trần thao túng, cũng dễ bị kẹt trong ngôn từ hư vọng cõi thế gian. Tìm một nơi hoang vắng để tu chẳng tốt hơn sao? Đây là phương pháp tốt nhất để khởi tâm từ bi đối với chúng sinh. Giữ được như vậy, ngày một ngày hai sẽ có lúc quý vị đủ khả năng hành thiện với tấm lòng từ bi vô lượng của một bậc bồ tát.

Điều quan trọng là phải hết lòng quán niệm về tâm bồ đề, cho đến khi thấy rõ mọi việc trong đời thật phù phiếm đáng chán biết bao. Tâm sẽ xúc động, xót thương cho thân phận của chúng sinh trong thời kỳ đen tối này, từ đó phát sinh ý chí mãnh liệt muốn vượt thoát sinh tử. Tâm này nếu thật sự bất rã thì mọi công đức, mọi thành tựu Đại thừa nhất định sẽ từ đó đâm chồi. Nhưng nếu tâm này chưa thật sự bất rã trong tâm thì pháp hành cũng sẽ không có khả năng phát huy viên mãn.

*16. Nếu việc con làm thuận với chánh pháp, họ sẽ chống con;  
nếu lời con nói thuận với sự thật, họ sẽ hận con;  
nếu tâm ý con trong sáng hiền lành, họ vẫn bươi lỗi.  
Chính lúc này đây con phải dấu kín đường đi của mình.*

Thời gian chưa chín mùi để có thể mở ra cho người khác thấy tầm vóc thật của chính mình. Cũng chưa đến lúc có thể giúp người một lời khuyên, mong họ cải thiện, làm như vậy chỉ khiến họ thêm bực bội. Đây là lúc cần phải tự xét lỗi mình và tự sửa chính mình.

Chúng ta đang sống trong thời kỳ mà tâm lý con người vô cùng xáo trộn. Lời nói ngoài miệng không mấy khi phù hợp với ý nghĩ trong tâm. Người đời và việc đời thay đổi nhanh đến nỗi chẳng thể trông cậy ở nơi ai cho bất cứ việc gì. Nói cho cùng, không ai cho ta lời khuyên đáng tin cậy, ngoại trừ bậc đạo sư chân chính.

Trong quá khứ, ai thọ giới xuất gia, khoát áo tăng sĩ – là biểu tượng uy nghi của Phật-pháp – và hành trì theo Phật-pháp sẽ luôn được mọi người tôn kính và hỗ trợ. Nhưng đời nay, nếu làm việc này, người đời sẽ cho rằng quý vị phô trương, hay nghĩ rằng quý vị bất tài không thể thích nghi với đời sống thế tục.

Nếu giúp người bằng trái tim trong sáng, họ sẽ nghi ngờ quý vị lừa gạt họ. Nếu vạch lỗi cho người thấy bằng lời chân thật, họ sẽ chẳng muốn nghe. Chân giá trị của mình tốt hơn nên giữ kín, như than hồng tiềm ẩn giữa bụi tro. Ẩn bằng cách nào, chánh văn giải thích trong câu kệ kế tiếp.

## — ẨN DẬT THÂN KHẨU Ý

17. Ẩn thân trên núi hoang vu một mình;  
ẩn khẩu bằng cách quả giao kiệm ngôn;  
ẩn tâm bằng cách lỗi mình luôn nhớ:  
như vậy đúng nghĩa du già ẩn tu.

[ND: quả giao: ít giao thiệp; kiệm ngôn: tiết kiệm lời nói]

Quý vị sẽ không bao giờ thoát ly được vọng tâm nếu còn vướng kẹt giữa trăm công ngàn việc khiến tâm tán loạn. Quan trọng là phải sống một mình nơi thanh vắng, lánh xa mọi bận bịu cõi thế gian.

Để sống và để chết, không đâu bằng hang động nơi thung lũng vắng dấu chân người, chỉ thấy chim rừng, thú hoang. Ở một nơi như vậy, từ bi sẽ tăng trưởng, tham sân sẽ biến mất, pháp thiện sẽ không bị ngoại cảnh chi phối.

Cửa miệng là cửa sa đọa. Ngôn từ tuôn ra rất dễ dàng, hậu quả lại nặng nề dài lâu. Phần lớn những câu chuyện phiếm đều chỉ là biểu hiện của ham muốn và thù ghét. Nói nhiều sẽ tự gây hại cho chính mình, như con kết kẹt trong lồng kín. Vậy hãy nên buông bỏ hết mọi lời nói không cần thiết.

Tâm là thứ khiến trôi lăn luân hồi. Chính tâm này là thủ phạm, liên tục tạo năm chất độc tham, sân, si, kiêu mạn và tật đố, khiến vọng cảnh bủa vây ba cõi. Đừng để con khỉ tâm tinh quái này tùy ý hại ta, phải luôn xét kỹ lỗi của chính mình, chất độc vừa dấy lên, lập tức áp dụng liều thuốc trị độc. Ví dụ trị nọc tham thì dùng tâm bất tham; trị nọc sân thì dùng tâm từ bi bất hại; trị nọc si thì quán chiếu về chuỗi duyên sinh tạo luân hồi như thế nào. Then chốt của thiện hạnh là thuần luyện tâm ý, vì vậy mà nói *“trọng điểm của pháp tu khổ hạnh là điều phục tâm, bằng không tu khổ hạnh để làm gì?”* Thường xuyên tự xét xem tâm mình đang thuận với chánh pháp hay đang bị chất độc phiền não xâm lấn. Nếu giữ tâm không phóng dật và luôn tỉnh giác thì thân và khẩu đều sẽ tự nhiên theo. Tự làm chủ tâm, đây chính là bậc đạo sư chân chính. Pháp là điều cần được áp dụng trong mọi lúc, bằng không chẳng để làm gì!

Du già ẩn tu là bậc du già không chung đụng với người đời, cũng không dính vào việc thế tục, là người không tìm cầu tiếng tăm hay đệ tử, luôn cháy bùng tấm lòng khát khao cầu đạo, nắm vững ý chí cầu thoát sinh tử, là gốc rễ của chánh pháp. Quý vị có thể tự hỏi, *“nếu bây giờ buông hết việc thế gian, liệu sau này sẽ ra sao? Lấy gì mà ăn, mà ở, mà chu toàn những thứ khác?”* Nhưng nỗi băn khoăn mê muội này, nếu để lộng hành, chúng nhất định sẽ thao túng hết cuộc đời còn lại của quý vị, sẽ càng lúc càng siết chặt thêm mạng lưới sinh tử. Còn đua theo thói quen thâm căn cố đế này là còn khổ. Quý vị sẽ không thể tu nếu chưa thật sự biết chán cảnh sống thế gian, biết vui với những gì mình có.

## - Quay Lưng Sinh Tử

18. Chán ngán là vì chẳng thể tin ai;  
buồn vì mọi sự chỉ là vô nghĩa;  
quyết tâm là vì không đủ thời gian đạt điều mình muốn:  
ba điều nhớ đủ, sẽ gặp sự lành.

Thông thường hễ ai tốt với mình thì mình xem là bạn, còn ai ngăn cản bước đi thì mình cho là kẻ thù. Nhưng sự phân định này không đáng tin cậy. Kẻ gọi là bạn dễ dàng biến thành thù, và ngược lại. Không việc gì thật sự cố định để có thể tin vào.

Những mối bận tâm thế tục cuối cùng chẳng để lại dấu vết gì vững bền hơn là ngón tay vẽ hình trên mặt nước. Bất kể cố gắng cỡ nào để gây dựng thành công hạnh phúc trong đời, dù nỗ lực đến phải

ngã quy vì kiệt sức, cũng chỉ hoài công mà thôi. Có mang theo được gì đâu, khi bước qua thêm cửa tử. Dẫn thân vào bất cứ việc gì, tâm luôn đầy ắp hồi ức về quá khứ, bận bịu cho tương lai, mất hết chánh niệm sáng suốt đối với hiện tại; kiểu này khó lòng thoát vòng kềm tỏa của phiền não. Bất kể thế nào, đời này nhất định quý vị không làm gì có đủ thời gian để thực hiện dù chỉ phân nửa những kế hoạch và ý tưởng cuu mang.

Đã biết rõ việc đời phù phiếm như thế nào, cùng cực chán ngán cho mọi lo toan thế tục, vậy chẳng phải chỉ nên ở lại với pháp hành thôi sao? Không ai là không chết. Đến cả đức Phật Thích Ca Mâu Ni, đấng giác ngộ, đầy đủ ba mươi hai tướng chánh và tám mươi tướng phụ của một đấng Phật đà, cũng xả bỏ thân xác để nhắc chúng sinh nhớ đến vô thường. Đến cả Phạm Thiên, Đế Thích cùng chư thiên sống lâu hàng đại kiếp trong cảnh giới cao nhất cõi luân hồi này, rồi cũng sẽ chết, cũng sẽ đọa sinh vào ác đạo vì chưa đoạn diệt phiền não chướng, hướng chỉ chúng ta đây, với tám thân yếu đuối thấp kém bất toàn này. Cứ tự mãn với sự vĩ đại của chính mình, khó ở một chút là nổi cơn bực bội, thì sẽ không bao giờ là một hành giả chân chính. Từ đó đến giờ, quý vị đã chỉ biết quan tâm đến chính mình, tiện nghi, thành công, gia đình, bằng hữu. Từ vô lượng đời kiếp đã luôn tìm cầu hạnh phúc cá nhân. Bây giờ đã đến lúc phải bắt đầu mong cho người khác được sự tốt lành. Những buồn vui quý vị phải trải qua trong hiện tại, chẳng qua chỉ là hoa trái trổ từ hạt nhân gieo trồng trong quá khứ, cần gì phải bận tâm mong chờ hay sợ hãi. So với phúc lợi của vô lượng chúng sinh, thật chẳng có gì đáng nói. Vậy cứ hãy chào đón khổ đau, lấy khổ đau làm lời nhắc nhở cảnh sinh tử bất toàn để càng tăng thêm ý chí tu, và cũng là cơ hội để gánh khổ cho chúng sinh. Hạnh phúc cũng vậy, cứ hãy tận dụng hạnh phúc để huân dưỡng nguồn nghị lực dẫn đến quả giác ngộ, và để tăng trưởng lòng từ.

Nhìn lại như vậy, tự nhiên buồn, chán ngán và quyết tâm sẽ đồng loạt phát sinh. Buồn vì thấy rõ hoàn cảnh của chúng sinh mà bản thân lại bất lực không thể cứu giúp. Chán ngán với cảnh trôi lăn trong vòng quay sinh tử quá ác; và quyết tâm dẫn thân vào pháp hành.

*19. Đâu có thời gian để hưởng hạnh phúc, chóng qua thế thái;  
đã không muốn khổ thì dùng chánh pháp để mà diệt khổ.  
Dù vui hay khổ, con ơi hãy biết đó là nghiệp lực.  
Từ nay về sau, đối với mọi người, đừng mong, đừng nghi.*

Ngay bây giờ quý vị có thể đang hưởng lạc thú an vui; nhưng đều không bền lâu nên quý vị đừng để tâm dính vào. Trong đời này, quý vị sẽ bắt buộc phải trải qua đủ loại khó khăn, tật bệnh và những điều bất hạnh khác; quan trọng nhất là phải từ đó nhìn cho ra chân lý của chánh pháp.

Gặp việc khổ hay sướng, buồn cùng hay sung túc, đều chỉ vì những gì quý vị làm trong các đời quá khứ. Hiện tại được mạnh khỏe, nổi danh, hay giàu có, đều là nhờ việc thiện đã làm trong quá khứ. Còn nếu phải chịu cảnh khổ đau vì tật bệnh, chướng ngại, hay gặp cảnh phiền toái, đều là do quả báo của việc bất thiện đã gieo. Bất kể rơi vào hoàn cảnh như thế nào, quý vị cũng đều có thể tịnh hóa tâm mình. Khi đón đau, từ trong đáy tim quý vị hãy cầu nguyện chịu khổ đau này thay thế cho chúng sinh, cho khổ đau với cạn vĩnh viễn. Càng khổ lại càng có thể tu pháp nhận lãnh khổ đau dùm cho chúng sinh.

Một khi đã biến thành yếu tố thúc đẩy việc tu, khổ đau trở thành thuận duyên chứ không còn là chướng ngại. Đức Milarepa là tấm gương toàn hảo, chuyển hết đón đau gian khổ thành đường tu giác ngộ. Theo gương đức Milarepa chẳng nên làm sao? buông bỏ mọi bận tâm mong cầu đời sống an vui thoải mái, sẵn sàng đón nhận bất cứ hoàn cảnh nào xảy đến cho mình, lấy đó làm lương thực nuôi sống pháp hành, chẳng phải nên sao?

*20. Vì nhiều mong đợi ở nơi người khác, nên cứ phải cười;  
vì nhiều nhu cầu cho chính bản thân, nên cứ phải lo;  
toan tính trước sau, trong tâm chứa đầy mong đợi, e ngại:  
Từ nay về sau, bất kể thế nào, hãy đừng như thế.*

Vì tìm cầu tiền tài, địa vị mà quý vị phải đi ton hót nơi cửa quyền. Cứ phải xum xoe cười giả dối, hy vọng đạt được những điều mình muốn. Vừa chớm bước chân vào thế giới của quyền uy thế lực là tâm nhuốm đầy lo âu, luôn bận tâm vì quá khứ, hiện tại và tương lai. Và rồi dù quyền uy phú quý đến đâu đi chăng nữa, quý vị cũng vẫn sẽ không thấy đủ.

Chúng ta không bao giờ vừa lòng với những gì mình đã có. Vì vậy mà có câu nói rằng: *“Tham lam như chó đói.”* Được nếm nước cam lồ cõi trời vẫn sẽ thèm thưởng thức ngon hơn; mặc được áo xống xênh xang vẫn sẽ khát khao thứ sang trọng hơn. Vậy thôi, đừng khiến bản thân kiệt quệ vô ích, cần gì phải như trẻ nhỏ rượt bắt ánh cầu vồng! Những mục tiêu trong cõi thế gian này đều phù phiếm như nhau; hãy phát lòng tin xác quyết rằng mục tiêu duy nhất xứng đáng trong đời, là tu theo Phật-pháp để độ sinh.

Điểm tinh yếu của Phật-pháp là phải dẹp sạch mọi mong cầu và sợ hãi trước niềm vui nỗi buồn trong đời. Một mình sống nơi hoang tịch, vui với những gì mình có, quý vị sẽ được an toàn, không còn bị sự cần và sự muốn hành hạ. Việc tu trở nên dễ dàng, không vướng chướng ngại, tán tâm, hay xung đột. Còn nếu trọn đời nỗ lực để tìm cầu lợi lạc thế gian, chẳng khác gì chẳng lưới bắt cá trên dòng sông cạn nước. Phải hiểu thật rõ điều này, hạ quyết tâm không để mình rong ruổi theo những con đường vô ích như vậy.

## - Không Ưống Kiếp Người

*21. Dù chết hôm nay, nào có gì buồn? sinh tử luân hồi vốn là như vậy.*

*Dù sống trăm năm, nào có gì vui? tuổi trẻ từ lâu đã không còn nữa*

*Nay dù sống chết, thử hỏi đời này có gì hệ trọng?*

*Tu cho đời sau, mới là trọng yếu.*

Nếu quý vị tu, vậy là cuộc đời của quý vị đã có ý nghĩa. Cho dù ngày hôm nay thành linh bị sét đánh chết đi, cũng chẳng ân hận.

Nếu quý vị chưa tu, thì ít nhất có một điều quý vị không cần phải lo, đó là đánh mất luân hồi. Việc này sẽ không bao giờ xảy ra. Bây giờ quý vị ở trong luân hồi, và nhiều đời sau vẫn sẽ ở trong luân hồi, như con ong kẹt trong cái hũ, khi bay lên, lúc lại bay xuống, nhưng không thể thoát ra ngoài. Rốt lại nếu đã sống phí thì dù sống một vài năm hay một trăm năm cũng có khác gì đâu.

Quý vị từ trước đến nay có thể là đã lãng phí thời gian, nhưng một khi quý vị bắt đầu tu theo chánh pháp thì từ đó trở đi, bất kể sống thêm được bao lâu, mỗi phút giây trong ngày đều là một cơ hội quý giá vô ngần để có thể về với ân sư, nghe lời Thầy giáo huấn, và hết lòng tu theo, cho đến khi chết. Rồi quý vị sẽ thấy rõ không có gì xứng đáng hơn Phật-pháp, và quý vị sẽ thấy rằng tu theo Phật-pháp để thuần luyện bản thân là mối đầu tư quý giá nhất trong đời này, và mọi đời kiếp về sau.

Khi cái chết đến, quý vị sẽ đón tiếp như tiếp một người bạn lâu năm, biết rõ toàn bộ thế gian này thực ra chỉ như mộng huyễn vô thường. Ngài Gampopa vô song có câu nói rằng, *khi chết, người tu hàng thượng căn cạn hết tập khí, hội nhập cõi diêu minh; người tu hàng trung căn không sợ hãi, tự tin đi thẳng vào cõi Phật; người tu hàng sơ căn, có được chút ít công phu, ít ra cũng không hối tiếc, biết mình an toàn không phải đọa rơi ác đạo.*

Cho dù quý vị có bám chặt vào mọi thứ trong đời, vẫn không cách nào giữ được, đơn giản chỉ vậy thôi. Lạc thú tuổi trẻ sẽ qua nhanh, không có Phật-pháp thì dù sống trăm năm cũng chỉ để gánh thêm khổ đau tuổi già. Tâm còn bị tám mối bận tâm thế tục khuynh đảo thì không văn, tư hay tu nào có thể giúp quý vị giải thoát. Mục tiêu cõi thế gian nhiều bất tận và không chút giá trị chân thật nào. Nhưng nếu tu với ý nghĩ đạt quả giác ngộ chỉ để độ sinh thì đó là hướng về mục tiêu cao quý và xứng đáng hơn cả. Đây chính là bồ đề tâm, tinh túy của mọi đường tu, là một pháp thành tựu tất cả.



Việc gì cũng có thời điểm của nó. Người nông dân biết đâu là thời điểm thích hợp để cày bừa, để gieo, để hái, không từng bỏ không làm việc cần làm. Nay quý vị có đủ mọi giác quan, gặp được đạo sư, lại được từ nơi Thầy thọ pháp, chẳng lẽ để cánh đồng giải thoát này bỏ hoang không cấy trồng hay sao?

Phần lớn ai cũng toan tính việc tương lai với rất nhiều hoạch định, nhưng tương lai ấy chẳng qua chỉ ứng với vài năm trong đời này. Thật rất thiểu cận; chúng ta còn một con đường rất dài phải đi qua trong biết bao nhiêu đời kiếp phía trước. Cái chết là một bậc thêm ta phải đi qua, một mình, chỉ có thể nương dựa vào tín tâm nơi đạo sư và Tam Bảo, cùng niềm tự tín trong pháp hành. Thân nhân, bằng hữu, quyền thế, tài sản, và tất cả những điều mà quý vị đã quen nương dựa vào, khi ấy sẽ đơn giản không còn đó nữa. Vậy nếu bây giờ lãng phí đời này với những việc cón con không dứt, quý vị có thể biết chắc rằng đến lúc mạng chung quý vị sẽ khóc nức nở vì hối hận và sẽ kinh hoàng hốt hoảng như kẻ trộm vừa bị vắt vào ngục tối, hoang man với hình phạt sắp phải chịu. Như lời đức Jetsun Milarepa nói với thợ săn Chirawa Gönpö Dorje: *“người ta thường nói có được sự tự tại và thuận tiện của thân người là điều quý giá, nhưng nay gặp người như ông, tôi thấy chẳng quý giá chút nào.”*

Một người cho dù không có thức ăn, áo mặc, hay nhà ở, nhưng nếu trong tâm đầy ắp niềm tin tưởng ân sư và Tam Bảo, người ấy sẽ sống và chết với trái tim vui vẻ tự tín.

Phần đầu này được thuyết trong phạm vi của Tứ Diệu Đế, giáo pháp Phật dạy trong thời kỳ chuyển pháp luân thứ nhất, tương ứng với bước đầu trong ba đường tu, là đường tu Tiểu thừa. Vạch rõ khuyết điểm của luân hồi nói chung, thúc đẩy lòng chán ghét nỗi xấu ác của thời kỳ đen tối nói riêng. Ý chí cương quyết vượt thoát sinh tử luân hồi là nền tảng của mọi pháp hành. Phần hai sẽ giải thích tiếp về phương pháp đối trị luân hồi: kiến, tu và hạnh của Đại thừa.

- Mục Lục
- Dẫn Nhập
- Khai Luận
- Phần 1: Chương Duyên Thời Mạt Pháp
- **Phần 2: Kiến, Tu và Hạnh trong Đại Thừa**
- Phần 3: Quyết Tâm Thoát Sinh Tử
- Kết
- Lời Bạt

## PHẦN HAI: Kiến, Tu, và Hạnh trong Đại thừa

Chương Một nói về đường tu sơ khởi Tiểu thừa là để giúp người tu khởi tâm chán ngán hoàn cảnh hiện tại của chính mình trong sinh tử luân hồi nói chung và trong thời kỳ giáo pháp suy đồi nói riêng. Chương hai nói về phương pháp hóa giải: kiến, tu và hạnh, thuận theo giáo pháp Đại thừa Phật dạy. Phương pháp này được giải thích qua hai phần, phần một nói về đường tu trung cấp Hiển kinh thừa và phần hai nói về đường tu phi thường của phương tiện thiện xảo, Kim cang thừa.

### - Đường Tu Hiển Kinh

#### — QUY Y

Đã thấy rõ luân hồi chẳng có gì ngoài khổ đau nên ta quyết tâm muốn thoát. Tuy vậy, để thực hiện điều này, ta cần được giúp đỡ, và đương nhiên là chúng ta chỉ có thể trông cậy vào sự giúp đỡ của những bậc đã đạt quả giác ngộ viên mãn, đã thật sự vượt thoát sinh tử luân hồi. Đó là lý do vì sao đức Patrul Rinpoche ở đây lại hướng tâm về đức Phật Đại Bi Quan Thế Âm để cất lời cầu thỉnh.

22. *Lạy Quan Thế Âm, suối nguồn đại bi, bốn sư từ hòa,  
là chốn chở che duy nhất của con.  
Lục tự minh chú, chân ngôn của ngài, chính là diệu pháp.  
Từ nay về sau con chỉ còn biết trông mong nơi ngài.*

Đức Quan Thế Âm là một đấng Phật đà, vì lợi ích của chúng sinh mà thị hiện thân bồ tát. Hết thầy chư Phật đều mang cùng một tánh, và tâm đại bi của chư Phật thị hiện thành đức Quan Thế Âm. Vì là hiện thân của lòng từ bi của mười phương Phật nên đức Quan Thế Âm đồng thời cũng là cội rễ của tất cả Phật đà, bồ tát, vì từ bi chính là cội rễ của giác ngộ. Quan Thế Âm là Phật; Quan Thế Âm là Pháp; Quan Thế Âm là Tăng; Quan Thế Âm là đạo sư; Quan Thế Âm là bốn tôn; Quan Thế Âm là đà kỳ ni; Quan Thế Âm là Pháp thân; Quan Thế Âm là Báo thân; Quan Thế Âm là Hóa thân; Quan Thế Âm là A Di Đà; Quan Thế Âm là Liên Hoa Sinh; Quan Thế Âm là Tara; và trên hết, đức Quan Thế Âm là chính bốn sư của chúng con. Như trăm dòng nước cùng chảy qua chân cầu, đức Quan Thế Âm là hết thầy chư Phật đà hợp lại.

Thọ lực gia trì của ngài là thọ lực gia trì của mười phương Phật; và chúng chân tánh của ngài là chúng chân tánh của mọi đấng Phật đà.

Đức Quan Thế Âm sinh vào thời kỳ tối ám này dưới sắc tướng của đức Liên Hoa Sinh, với trí, bi và dũng chống vánh hơn bất cứ đức Phật nào, đó là vì đức Quan Thế Âm chỉ vì chúng sinh của thời đại này mà lập đại nguyện. Ngài thị hiện hằng sa sắc tướng: quốc vương, đạo sư, thường nam, thường nữ, thú hoang, ngài cũng hiện cả làm núi, làm cây, làm cầu... bất kể chúng sinh cần gì, ngài hiện làm thân ấy. Cả cơn gió mát giữa trời nắng hạn, cả phút giây lắng dịu giữa cơn bệnh ngặt nghèo, tất cả đều là thị hiện của lòng từ bi của đức Quan Thế Âm.

Tương tự như vậy, minh chú của ngài, OM MANI PADME HUM, là trí tuệ từ bi của mười phương Phật dưới dạng âm thanh. Sáu chữ này bao hàm chân nghĩa của toàn bộ tám vạn bốn ngàn pháp môn Phật dạy. Trong tất cả các loại chú, trí chú, đà la ni, hay là mật chú, không chú nào hơn Lục tự chú của đức Quan Thế Âm. Trì tụng Lục tự chú, còn gọi là chú Mani, lợi ích lớn lao ra sao, kinh điển hiển mật đều thường nhắc đến.

Sách rằng, tụng chú Mani dù chỉ một lần cũng như là đọc tụng trọn vẹn mười hai loại kinh Phật thuyết. Tụng chú Mani là toàn thành sáu ba la mật, là đoạn lìa khả năng sinh vào sáu cõi luân hồi. Pháp tu này đơn giản, dễ hiểu, dễ tu, đầy đủ tinh túy của chánh pháp. Nếu quý vị trong mọi hoàn cảnh dù vui hay buồn đều lấy chú Mani làm chốn quy y, nhất định đức Quan Thế Âm sẽ luôn ở bên cạnh bên quý vị, tín tâm của quý vị sẽ tự nhiên tăng trưởng và chúng ngộ Đại thừa sẽ tự nhiên phát khởi trong tâm.

Theo kinh *Kāraṇḍavyūha-sūtra*, nếu quý vị tụng một trăm triệu lần chú Mani thì mọi sinh thể trong thân thể của quý vị sẽ được sự gia trì của đức Quan Thế Âm. Rồi khi quý vị lìa đời, ngay cả khói bốc lên từ ngọn lửa thiêu xác quý vị, hễ ai hít vào là đều được hộ trì khỏi sa ác đạo.

Mỗi âm trong Lục tự, *Ôm*, hay *Ma*, hay *Ni*... đều chứa đựng năng lực gia trì giải thoát không thể nghĩ bàn. Kinh sách nói rằng Phật làm được những điều không ai có thể làm, nhưng cho dù đức Phật có thể nói chính xác mưa bão mười hai năm có được bao nhiêu giọt nước, vẫn không thể nói cho cùng tận công đức của một lần niệm chú Mani. Hay dù đức Phật nói được đi chăng nữa, mang hết gỗ trên thế gian ra mà làm giấy cũng không thể nào chép xuống cho được, dù chỉ một phần mảy may.

Không có gì trên toàn cõi thế gian này có thể khiến Thần Chết sợ hãi lánh xa, nhưng ánh sáng ấm áp từ bi của đức Quan Thế Âm có thể xua tan kinh hãi trong tâm người khi cái chết đến. Vì vậy mà gọi đây là "*nơi chốn quy y không hư ngụy*." Hoàn toàn tự tại với luân hồi, đức Quan Thế Âm luôn sẵn sàng trợ giúp chúng sinh. Nhất cử nhất động nơi ngài – một cử chỉ của bàn tay, một chớp mắt – tất cả đều có khả năng độ thoát sinh tử. Khi gọi đến ngài bằng chú Mani, chúng ta đừng bao giờ nghĩ rằng ngài quá

xa, ở tận cõi Phật, không thể nào nghe được lời chúng ta gọi. Đức Quan Thế Âm luôn ở cạnh những ai có lòng tin nơi ngài. Vì vô minh che chướng nên chúng ta không thể thật sự đến được núi Phổ Đà cõi Cực Lạc để diện kiến với ngài, nhưng lòng từ bi của đức Quan Thế Âm không bao giờ từ bỏ bất cứ một ai, sự thật là như vậy. Ngài liên tục dùng thân mình thị hiện đủ loại sắc tướng, chúng sinh cần gì ngài liền thị hiện thân ấy, nhất là sắc tướng của đấng đạo sư. Vậy chúng ta phải hiểu, bằng lòng xác quyết tròn đầy, rằng đức Quan Thế Âm, bậc chớ che tối thượng đưa khắp chúng sinh vào con đường giải thoát, thật ra chẳng phải ai xa lạ mà chính là bản sư của mình.

Giọt từ bi của đức Quan Thế Âm mưa xuống đồng đều trên cánh đồng chúng sinh, không hề có sự phân biệt; nhưng hoa mầu hạnh phúc không thể trở ở những nơi héo úa hạt tín tâm. Thiếu tín tâm là tự nhốt mình không thấy ánh mặt trời rực rỡ của năng lực từ bi gia trì, như tự nhốt mình trong căn phòng tối. Nhưng nếu có tín tâm thì không còn khoảng cách, không còn thời gian nào ngăn chia giữa mình và lực gia trì của đức Quan Thế Âm.

Giáo pháp của đức Thế tôn quảng đại thâm sâu không thể nghĩ bàn. Nếu có thể nắm được tất cả lời Phật dạy bằng hiểu biết kiến thức, đây đã là một thành tựu đáng kể. Nhưng dù được như vậy vẫn không đủ. Trừ phi chính mình có được kinh nghiệm thật chứng bằng cách áp dụng giáo pháp này, mang tâm mình hòa nhập với chánh pháp, bằng không mọi hiểu biết chỉ thuần túy là lý thuyết, sẽ chỉ khiến ngã mạn thêm dày mà thôi.

Chúng ta đã đọc rất nhiều sách, đã nghe rất nhiều pháp, nhưng chẳng được lợi ích chi, có đã chuyển hóa được mình đâu. Để toa thuốc bác sĩ trên đầu giường thì chẳng bao giờ hết bệnh. Vậy quý vị hãy xoay tâm vào bên trong và chiêm nghiệm sâu xa ý nghĩa của chánh pháp, cho đến khi diệu pháp thấm nhuần toàn thân.

Đó là lý do vì sao đức Patrul Rinpoche nói rằng:

*23. Hiểu được bao nhiêu, chỉ toàn lý thuyết, thật chẳng ích chi.*

*Làm được bao nhiêu, đời này xài hết, thật chẳng ích chi.*

*Nghĩ ngợi bao nhiêu, chỉ toàn hư vọng, thật chẳng ích chi.*

*Nay đã đến lúc ta phải làm điều lợi ích thật sự: trì Lục tự chú.*

Như sóng dồi, việc trong đời cứ tiếp nối dồn dập không ngớt, hết việc nọ đến việc kia, rốt lại vẫn hoàn trắng tay. Muôn vạn ý tưởng chạy qua trong trí, mỗi ý tưởng lại phát sinh thêm biết bao ý tưởng, chỉ khiến vô minh bất mãn thêm dày. Đã là như vậy, quán tinh túy của chánh pháp và tụng chú Mani chẳng tốt hơn sao? Như chúng ta bây giờ, lún sâu trong bùn lầy tập khí, vướng chặt trong ràng buộc đam mê, không đủ tự tại cũng không đủ dũng lực để có thể cứu chúng sinh thoát khổ luân hồi. Chúng ta cần tìm người giúp đỡ, nhưng không phải tìm bất kỳ sự giúp đỡ nào mà phải là sự giúp đỡ không hư ngụy của đức Quan Thế Âm.

*24. Chỗ nương duy nhất không hề hư ngụy chính là Tam Bảo.*

*Tinh túy duy nhất ở nơi Tam Bảo, là Quan Thế Âm.*

*Với niềm tin tưởng không hề lay chuyển nơi trí tuệ ngài,*

*chắc chắn, quyết tâm: trì Lục tự chú.*

Nương vào các đấng thần linh như Phạm Thiên, Đế Thích, chư vị đầu đã thoát khỏi mạng lưới sinh tử, không thể thật sự giúp ta. Nương vào bậc quyền thế trong đời, hay thân nhân, bằng hữu, chỉ có thể tìm được chút chớ che rất giới hạn. Cả núi non, sao trời, hay những thành phần thiên nhiên khác, không thể thật sự bảo vệ an toàn cho chúng ta. Không nơi nào thật sự là cội nguồn quy y chân chính. Nếu bị nhốt vào ngục và muốn được thả ra thì phải tìm sự giúp đỡ ở người có khả năng thả ta ra, đâu thể trông cậy vào những tù nhân khác.

Để có thể là nơi đủ khả năng cứu ta thoát dòng nước xoáy sinh tử, nơi chốn quy y ta tìm phải là một nơi hoàn toàn tự do tự tại. Chỉ có một cội nguồn quy y duy nhất vượt thoát mọi giới hạn của luân hồi, đầy đủ mọi thiện đức thành tựu cứu cánh, và đầy đủ lòng từ bi vô lượng bình đẳng phụng sự nhu cầu của chúng sinh, đưa chúng sinh đi trọn con đường cho đến tận quả giác ngộ, cội nguồn quy y độc nhất này chính là Tam Bảo.

Tam Bảo là Phật, là Pháp, là Tăng. Phật là bậc đạo sư, thị hiện tứ thân, ngũ trí. Pháp là con đường, là giáo pháp được truyền và được chứng. Tăng là đồng hành trên con đường này, là những người hiểu rõ ý nghĩa của giáo pháp và nhờ vào đó đã được giải thoát.

Nhờ tin tưởng hướng về Tam Bảo, chúng ta rồi sẽ chứng biết thật ra Tam Bảo không phải là ba thực thể riêng biệt, mà là thân khẩu và ý của đức Quan Thế Âm, đức Phật Đại Bi. Tâm của ngài là Phật. Khẩu của ngài là Pháp. Thân của ngài là Tăng. Cho dù trong hiện tại chúng ta không thể trực tiếp diện kiến, nhưng phải biết về những thiện đức vô biên của ngài như trong kinh điển mật điển đều có nói. Chúng ta cũng cần nhớ rằng đức Quan Thế Âm bất khả phân với Thầy của mình, người giáo huấn ta trong diệu pháp quý giá. Với tấm lòng biết ơn sâu xa lượng từ bi của Thầy để mà hướng tâm về, trì tụng Lục tự chú, nhất định mọi nghiệp chướng phiền não đều có thể quét sạch. Rồi sẽ có lúc chúng ta được trực tiếp diện kiến đức Quan Thế Âm ngay nơi tịnh độ của ngài, khi ngài vì chúng bỏ tất mà chuyển bánh xe chánh pháp Đại thừa.

Qui y là cửa vào Phật-pháp. Đây là bước đường chung cho cả ba cỗ xe và cũng là nền tảng xây dựng pháp hành. Tuy vậy, lý do thúc đẩy người đời qui y có nhiều loại khác nhau. Vì sợ khổ đau luân hồi mà qui y cho mình, đó là động cơ thấp. Động cơ cao nhất là ước nguyện đưa chúng sinh thoát khổ đau sinh tử, đạt quả đại giác ngộ. Qui y với cái tâm như vậy gọi là qui y Đại thừa.

Tâm qui y cần phải chân thật và thuần tịnh, và tín tâm không chao động cần được phát huy. Tín tâm là yếu tố sống còn trên đường tu, giúp tâm mở ra đón lực gia trì của Phật. Thiếu tín tâm mà muốn giác ngộ thì có khác gì ngồi trong hang động mở ra hướng Bắc mà mong có ánh mặt trời soi vào.

Tín tâm có bốn giai đoạn phát triển: niềm tin trong sáng, niềm tin ngóng đợi, niềm tin xác quyết và niềm tin bất thoái. Lần đầu chợt nhìn ra tánh đức nhiệm mầu huyền diệu của Phật, đức Quan Thế Âm, và của ân sư mình, tâm quý vị sẽ trở nên trong trẻo tươi vui. Đây là niềm tin trong sáng. Rồi niềm tin trong sáng này sẽ khiến quý vị khát khao muốn chính mình cũng có được tánh đức toàn hảo như đức Quan Thế Âm, nghĩ rằng nếu được như vậy thì sẽ có khả năng mang lợi ích đến cho biết bao nhiêu là hữu tình: niềm tin khi ấy trở thành niềm tin ngóng đợi. Đến khi biết chắc tánh đức của đức Quan Thế Âm thật sự đúng như lời Phật dạy, niềm tin lúc bấy giờ trở nên xác quyết. Cuối cùng, tin tưởng thâm sâu đến nỗi thà bỏ tánh mạng chứ không thể từ bỏ niềm tin, đây chính là niềm tin bất thoái. Khi tín tâm đạt đến mức độ này, quý vị bất kể rơi vào cảnh ngộ nào vẫn sẽ luôn tràn đầy tự tín, nghĩ rằng, *"đức Quan Thế Âm, ngài biết tất cả, bất kể thế nào con vẫn luôn nương dựa trọn vẹn nơi trí tuệ từ bi của ngài."* Từ đấy về sau, lực gia trì và sự dẫn dắt của đức Quan Thế Âm sẽ luôn ở cạnh bên ta. Khi ấy nhất định dù chỉ tiếng gọi hồng danh của ngài cũng đủ giúp quý vị vượt thoát sinh tử. Phải có niềm tin bất thoái này thì sự qui y mới trở nên chân chính và thuần tịnh.

Có câu nói rằng: *"tín tâm là bánh xe quý giá ngày đêm lăn trên đường tu giải thoát."* Đây là phẩm tính đầu tiên trong bảy phẩm tính cao cả. Mặt trời chiếu sáng đồng đều khắp mọi nơi, nhưng chỉ nơi nào dùng kính lúp hội tụ ánh sáng lại mới có thể khiến cỏ bốc cháy. Tâm từ bi của đức Quan Thế Âm tỏa sáng đồng đều cho khắp chúng sinh, nhưng chỉ những ai có được kính lúp tín tâm thì lửa gia trì mới có thể bốc cháy.

Qui y chỉ vì chuyện đời này, hay qui y chỉ để vượt khó khăn trước mắt, đều là những mục tiêu quá thiển cận. Quý vị cần phải phát tâm qui y cho đến khi tất cả chúng sinh thành chánh quả. Đến bao giờ quý vị có thể mang hết thân khẩu ý hiến tặng cho đức Quan Thế Âm với niềm tin chân thật, nương dựa

hết nơi ngài dù hoàn cảnh thuận tiện hay khó khăn, đó mới thật là qui y, trong ý nghĩa tròn đầy nhất, là sự qui y chân chính của Đại thừa.

Cũng có thể qui y nơi đức Quan Thế Âm qua ba phương diện, ngoài, trong và kín mật. Mặt ngoài, đức Quan Thế Âm là Tam Bảo: Phật, Pháp và Tăng. Mặt trong, đức Quan Thế Âm là Tam Căn: thượng sư, bổn tôn và đà kỳ ni. Và mặt kín mật, đức Quan Thế Âm là tam thân Phật: Pháp thân, Báo thân và Hóa thân. Qui y, vì vậy, nhất định không phải chỉ là công phu sơ khởi nhập môn. Nói cho chính xác, công phu này bao gồm trọn vẹn đường tu ở mức độ thâm sâu nhất, đến tận quả giác ngộ. Tuy vậy, dù qui y có nhiều mức độ khác nhau, nhưng vẫn có thể làm tròn tất cả bằng cách đơn giản trì Lục tự chú với tín tâm và niềm xác quyết rằng ân sư của mình, bất phân với đức Quan Thế Âm, là tinh túy duy nhất của mọi biểu hiện của Tam Bảo.

Đức A-ti-sa, bậc thầy trí tuệ và thành tựu vô song được khắp vùng Bắc Ấn và Đông Ấn tôn vinh là đức Phật thứ hai, đã từng du hành sang Tây Tạng. Ở đó ngài nói về lợi ích qui y nhiều lần đến nỗi mọi người bắt đầu gọi ngài là “Bậc Hiền Thánh Qui Y.” Khi biết đệ tử gọi mình như vậy, ngài cất lời cảm khái, “*thật là một vinh hạnh lớn lao! có điều lành nào hơn là qui y nơi Phật?*”

## — TÂM BỒ ĐỀ

Hiểu rõ tầm quan trọng của tín tâm và qui y rồi, bây giờ chúng ta bước vào tinh túy của Đại thừa: tâm bồ đề.

*25. Nền tảng Đại thừa là tâm bồ đề;  
là đường duy nhất mà khắp chư Phật đã từng đi qua.  
Đừng bao giờ xa đường tu cao quý của tâm bồ đề,  
hãy vì chúng sinh, trì Lục tự chú.*

“Tâm bồ đề,” phạn ngữ là *bodhicitta*, là ước muốn đạt quả giác ngộ để phổ độ chúng sinh. Tâm bồ đề có hai mặt, qui ước và cứu cánh. Tâm bồ đề cứu cánh là thấy được Phật tánh vốn có trong mỗi chúng sinh, chỉ những ai chứng được tánh không của vạn pháp mới có được tâm này. Đây không phải là lãnh vực có thể dễ dàng hiểu cho trọn vẹn, nên thông thường chúng ta bắt đầu bằng pháp tu tâm bồ đề qui ước trước, để tu hơn.

Tâm bồ đề qui ước cũng có hai: tâm nguyện và tâm hành. Tâm nguyện bồ đề là ước muốn thành tựu quả giác ngộ để độ sinh, và tâm hành bồ đề là thực hiện ước muốn này bằng việc làm qua pháp hành sáu hạnh ba la mật. Nói cách khác, tâm nguyện bồ đề là để xác định mục tiêu, và tâm hành bồ đề là phương tiện áp dụng để đạt mục tiêu ấy. Chìa khóa của Đại thừa nằm ở điểm nguyện và hành đều không hướng về bản thân mà hướng về chúng sinh cho đến cùng tận sinh tử.

Bồ đề tâm nguyện là tâm địa từ bi sâu xa đến nỗi thiết tha cầu giác ngộ chỉ để cứu độ chúng sinh, tâm nguyện này làm cách nào để có thể bắt đầu phát khởi? Trước tiên, hãy mời đức Quan Thế Âm chứng giám cho lòng mình kiên quyết hướng quả giác ngộ vì chúng sinh. Tiếp theo, nỗ lực quét bỏ khuynh hướng chỉ muốn trợ giúp người thân, làm ngơ trước nhu cầu của những người mình không ưa thích. Điều này có thể làm được nếu quý vị thấy ra rằng trong vô số đời kiếp tái sinh không thể đếm kể mà mình đã đi qua, mỗi chúng sinh, không sót một ai, nhất định phải đã từng là cha hay là mẹ của mình, ít nhất một lần. Mỗi chúng sinh, cho dù là giống côn trùng bé mọn, ai ai cũng đều mong được hạnh phúc, không muốn khổ đau. Nhưng lại không biết rằng khổ đau đến là vì việc bất thiện đã làm, hạnh phúc là do tâm thiện sinh ra. Nghĩ đến hết thảy chúng sinh đang đuối ngạt vô vọng trong khổ đau, tựa kẻ mù đi lạc giữa sa mạc bao la, quý vị không thể nào không cảm thấy xót xa, lòng từ bi không thể không phát khởi.

Để lòng từ bi này có thể phát triển càng rộng hơn, quý vị hãy tưởng tượng mình đang ở trong cõi địa

ngục, tự dung thấy trước mắt cha mẹ mình bị ngục tốt Diêm Vương lôi kéo, đánh đập, dùng vũ khí sắt bén mà đâm, dùng đồng sôi mà đốt, dùng thiết bång cháy đỏ mà đè. Nhìn cha mẹ đón đau khủng khiếp như vậy, lẽ nào lòng xót thương không dâng đầy, lẽ nào không cảm thấy thúc bách muốn hối hả chạy ngay đến cứu họ? Khi lòng thương lo này tha thiết nổi lên, hãy suy nghĩ thêm một chút. Cha mẹ đời này chỉ là hai trong số lượng chúng sinh nhiều như không gian vô tận, thử hỏi tại sao chúng sinh nhiều vô tận kia lại không đáng cho quý vị thương xót? Thấy ra điều này thật chẳng có lý lẽ gì, từ từ cố gắng mở rộng tâm từ bi, trước tiên cho thân nhân, cho bằng hữu, rồi cho những người mình quen biết, rồi cho cả quốc gia, cả trái đất, cuối cùng mở rộng cho vô lượng chúng sinh trong khắp ba cõi luân hồi. Chỉ khi nào đến được với tâm vóc vô tận này, tâm từ bi của quý vị mới được gọi là tâm từ bi chân chính.

Tất cả chúng sinh đều giống nhau ở chỗ ai cũng mong được hạnh phúc, thoát khổ đau. Sự khác biệt lớn giữa mình và kẻ khác chỉ nằm ở con số: mình chỉ có một, còn kẻ khác thì nhiều vô tận. Vậy *“hạnh phúc của tôi,” “khổ đau của tôi,”* nào đáng gì so với hạnh phúc và khổ đau của vô lượng chúng sinh. Điều thật sự đáng nói, đó là chúng sinh đang khổ hay đang vui. Đây là nền tảng của tâm bồ đề: mong vui cho người thay vì cho mình, đặc biệt đối với những ai mình gọi là kẻ thù, những kẻ xử tệ với mình. Bằng không, từ bi để làm gì?

Cảm thấy thương lo cho chúng sinh là khởi điểm. Từ đó sẽ có thể chuyển nguyện ước của mình thành hành động. Tuy nhiên, đức Atisa có dạy, *“tâm nguyện là chính.”* Vậy nếu tâm lúc nào cũng đầy ắp ý muốn làm lợi cho chúng sinh thì bất kể việc làm bên ngoài biểu hiện như thế nào, bồ đề tâm hành vẫn sẽ vận chuyển một cách tự nhiên.

Giữ được bồ đề tâm thì không những không bao giờ đi lạc mà còn luôn tiến nhanh trên đường tu. Khi thân khẩu và ý thấm nhuần ước nguyện lợi ích chúng sinh, vì mình và khắp cả mà nhắm đến quả vô thượng bồ đề, thì dù chỉ một việc làm cỏn con, một câu niệm chú Mani, hay chỉ một cái lạy Phật, cũng sẽ mang đến kết quả thành tựu một cách mau chóng và chắc chắn.

Sáu chữ trong chú Mani, tinh túy của đức Quan Thế Âm, là sáu ba la mật dưới dạng minh chú. Khi niệm chú, sáu ba la mật đồng loại khởi, toàn thành bồ đề tâm hành.

Sách nói rằng chúng sinh phiền não trong ngục tù sinh tử, nếu phát được tâm bồ đề, liền ngay tức khắc sẽ trở thành con trai con gái của đấng Phật đà, sẽ được trời người cất tiếng ngợi khen, trọn vẹn cuộc đời trở nên có ý nghĩa. Tất cả đều nhờ năng lực không thể đo lường của tâm bồ đề trân quý. Tâm bồ đề là tinh túy của tám vạn bốn ngàn pháp môn Phật dạy, đồng thời đơn giản, dễ hiểu, dễ tu, ngay cả đối với người mới nhập môn.

Tâm bồ đề cứu cánh là sự bất khả phân chia giữa tánh không và từ bi vô dụng công. Đơn thuần tánh tự nhiên, siêu việt mọi giới hạn của khái niệm và kiến thức, từ đó phát sinh tâm từ bi không đối tượng, vốn có, lợi ích khắp chúng sinh.

Càng tiến bộ trong pháp hành thì hai mặt này của tâm bồ đề sẽ càng hỗ trợ tăng cường cho nhau. Thấy được chân tánh của tâm, dù chỉ thoáng qua, cũng sẽ giúp quý vị nhìn về đúng hướng để mà tu tâm bồ đề qui ước, và ngược lại, tu tâm bồ đề qui ước sẽ mở rộng hơn chứng ngộ của quý vị về tâm bồ đề cứu cánh.

## — SÁM HỐI

Tâm bồ đề đã phát khởi đúng mức rồi, bây giờ chúng ta cần quét sạch những gì có thể tạo chướng ngại cho đường tu giác ngộ.

26. Trôi lăn luân hồi kể từ vô thủy cho đến ngày nay,

*mọi việc đã làm toàn là sai quấy, càng khiến trầm luân.  
Từ tận đáy lòng phát lộ sám hối lầm lỗi, đọa rơi,  
bằng bốn sám lục, trì Lục tự chú.*

Trong các đời quá khứ và đời này cho đến mãi bây giờ, chúng ta đã gây tổn hại cho chúng sinh vô số lần, dối láo, lừa gạt, cướp đoạt, phá hoại, tấn công, chém giết, và biết bao nhiêu việc tồi bại khác. Tích lũy ác nghiệp kiểu này chính là nguyên nhân níu giữ chúng ta trong luân hồi, nay trở thành lực cản chính, khiến chúng ta không thể tiến bộ trên đường tu, nuôi sống phiền não chướng và trí chướng, là hai loại chướng ngại áng ngử không cho ta đến với kinh nghiệm Phật tánh.

Hoàn cảnh của chúng ta, tuy vậy, không phải hoàn toàn vô vọng. Như chư đạo sư Kadampa thường nói, *“điều hay duy nhất của ác nghiệp là có thể thanh tịnh được.”* Nghiệp ác là hiện tượng hữu vi, vì vậy nhất định phải là vô thường. Và như Phật đã nói, không có lỗi lầm nào trầm trọng đến nỗi không thể dùng bốn sám lục để thanh tịnh.

Nhờ nương vào bốn sám lục, chúng ta có khả năng tịnh hóa tất cả mọi lỗi lầm đã phạm. Sám lục thứ nhất là ***năng lực chỗ nương***, là nơi chốn mình hướng về để phát lộ sám hối tội lỗi, và vì vậy mà trở thành chỗ nương của sự sám hối của chúng ta. Trong trường hợp ở đây, chỗ nương là đức Quan Thế Âm, hiện thân cho trí tuệ của Phật đà, bồ tát. Ở các pháp tu khác, chỗ nương có thể là đức Kim Cang Tát Đỏa, hay 35 đức Sám Phật, hay đức Phật Tì Lô Xá Na, chỉ cần thoảng nghe danh hiệu của các ngài cũng đủ giúp chúng sinh trong các cõi ác đạo được giải thoát. Tuy vậy, mặc dù vô số đấng tôn có được khả năng này, nhưng hết thảy đều là hiện thân của đức Quan Thế Âm, vì đức Quan Thế Âm chính chỗ nương tinh túy nhất.

Sám lục thứ hai là ***năng lực hối cải***. Cảm giác hối hận sẽ tự nhiên phát khởi nếu ta thật sự hiểu rằng mọi khổ đau phải gánh chịu qua vô số đời kiếp tái sinh kia tất cả đều chỉ do ác nghiệp của chính mình mang đến: ngũ nghịch, thập ác, phá phạm giới luật tam thừa. Tất cả chúng ta ở đây đều đã phải tái sinh vô lượng đời kiếp, nhiều đến nỗi nếu đem hết thân thể mình đã từng có trong các đời quá khứ gom về một nơi, dù mỗi đời chỉ bằng thân côn trùng tí hon đi chăng nữa, nhất định sẽ chất thành đống cao hơn cả núi Tu di. Nếu gom hết những giọt nước mắt đã từng rơi vì buồn vì sợ trong hết thảy các đời quá khứ, nhất định sẽ rộng hơn bất kỳ đại dương nào trên toàn cõi thế gian. Có nhiều ví dụ như thế được nói trong kinh *Diệu Pháp Minh Niệm*. Tất cả khổ đau của tất cả mọi kiếp tái sinh vô tận chỉ là kết quả của việc ác mình đã gieo, dối láo, sát sinh. Không biết hậu quả việc mình làm là như thế nào thì quý vị sẽ mãi sống như kẻ khùng điên, nhưng một khi đã biết rõ chính ác nghiệp là nguyên nhân khiến ta phải lang thang vô tận trong cảnh khổ luân hồi, quý vị nhất định sẽ cảm thấy hối hận sâu xa với tất cả những việc ác đã làm, không còn muốn tiếp tục như vậy nữa. Bằng sự hối hận chân thành và mãnh liệt, phát lộ tất cả mọi ác nghiệp đã làm, không giữ lại chút gì.

Nhưng chỉ hối hận là không đủ, ác nghiệp trong quá khứ vẫn còn cần được tịnh hóa. Làm được việc này là nhờ năng lực thứ ba, ***năng lực hóa giải***. Việc ác đã gieo bằng thân, khẩu và ý, thì cần hóa giải bằng liều thuốc tương ứng: việc thiện của thân, khẩu và ý. Muốn cụ thể thực hiện điều này, quý vị hãy dùng thân để lạy Phật, đi nhiễu, chiêm bái thánh địa, phụng sự chúng sinh và chánh pháp; hãy dùng khẩu để tụng chú Mani; và hãy dùng tâm để nhớ nghĩ đến đức Quan Thế Âm, biết rằng nếu thiếu tấm lòng từ bi tỏa rạng của ngài thì mình sẽ chỉ có thể đọa rơi càng lúc càng sâu hơn trong sinh tử, hướng về đức Quan Thế Âm với tín tâm mãnh liệt, thỉnh cầu ngài giúp xua tan mọi vô minh ác nghiệp. Đáp lời thỉnh cầu thiết tha này, quán tưởng nước cam lồ trí giác từ thân của đức Quan Thế Âm tuôn xuống, rót qua đỉnh đầu, vào bên trong thân thể của quý vị và khắp cả chúng sinh, tẩy sạch tất cả mọi vô minh, phá phạm, ác nghiệp, cho đến khi không còn sót lại chút dấu vết nào, thân thể của quý vị sáng trong như pha lê. Đức Quan Thế Âm mỉm cười rạng rỡ, nói rằng, *“nay đứa con của dòng truyền thừa, tất cả mọi lỗi lầm của con đều đã được thanh tịnh.”* Đức Quan Thế Âm tan thành ánh sáng, rồi tan vào bên trong quý vị. Nhận biết tâm của đức Quan Thế Âm và tâm mình của là một, nán lại ít lâu trong cảnh giới sáng-không, siêu việt niệm tưởng.

Sám lược thứ tư là ***năng lực quyết tâm***, là ý chí quyết liệt dù chết cũng không tái phạm. Từ trước đến giờ, có thể là quý vị đã mù quáng không biết rằng làm ác sẽ phải chịu khổ, nhưng từ nay về sau không lý do gì lại không thay đổi cách sống của mình. Cũng không thể nghĩ rằng làm ác rồi chỉ cần sám hối tịnh nghiệp nên không sao. Từ trong tận cốt tủy phải có sự lập tâm quyết liệt, rằng bất kể ra sao cũng sẽ không bao giờ làm bất cứ điều gì trái với chánh pháp. Muốn được như vậy, tâm của quý vị phải luôn giữ chánh niệm và tinh tấn. Sám lược thứ tư này bao gồm sự quyết tâm luôn giữ thân, khẩu, và ý của chính mình thanh tịnh giống như thân khẩu ý của đức Quan Thế Âm. Tụng Lục tự chú, vô minh ác nghiệp sẽ từ từ tan biến, mọi thiện đức vốn có trong giác ngộ sẽ tỏa rạng, như mặt trời ló dạng qua đám mây che.

## — CÙNG ĐƯỜNG

*27. Vì chấp cái tôi, nên chấp mọi thứ: đây là nguyên nhân trầm luân sinh tử.*

*Vậy hãy cúng dường cho bậc giác giả nơi cõi niết bàn, và hãy bố thí cho kẻ khổ cùng ở trong sinh tử, cho ra tất cả, thân, của, công đức, hồi hướng chúng sinh.*

*Tham chấp ném xa, trì Lục tự chú.*

Nhờ sám hối tịnh nghiệp, quý vị đã có thể quét sạch chướng ngại trên đường tu giác ngộ, nhưng để có thể bước trên đường tu này, bây giờ quý vị còn phải gom cho đủ lương thực đi đường. Tích trữ lương thực đi đường, đó chính là tích lũy tư lương phước tuệ. Tích lũy phước đức là làm thiện và cúng dường bố thí, dẫn đến quả thành tựu Sắc thân. Tích lũy trí tuệ là làm thiện mà tâm không chấp bám, dẫn đến quả thành tựu Pháp thân. Hai loại tích lũy này cần được thực hiện với tâm nguyện vì người.

Điểm cốt yếu phải hiểu, đó là khái niệm chấp “ngã,” chấp vào một cái tôi thật có, đây chính là nguyên nhân khiến chúng ta vướng kẹt trong ba cõi sinh tử. Cái thấy hư vọng này vừa bén rễ là chúng ta khởi chấp ngay vào thân của tôi, tâm của tôi, gia đình của tôi, v.v... Chính những khái niệm này khiến chúng ta khát khao lạc thú và khiếp sợ khổ đau. Kết quả là tham và sân cứ luân phiên nối đuôi nhau bất tận. Từ những lực đẩy tiềm tàng này khởi sinh biết bao nhiêu là phiền não xung đột, làm tâm cứ mãi xáo trộn không nguôi.

Biết bao đời trong quá khứ, chúng ta đã từng có rất nhiều tiền tài của cải, nhưng vì quá sợ mất, sợ cạn nên không làm sao có thể cho ra, không cúng dường Tam Bảo, cũng không bố thí chúng sinh. Thậm chí có người nhiều tiền lắm của mà vẫn mặc áo rách, ăn cơm lặt, vì quá keo bẩn, dù biết họ mù quáng đến độ nào trước vô thường, vì sẽ có lúc –chắc chắn là lúc lìa đời, nhiều khi sớm hơn thế– họ phải mất tất cả. Khi ấy, không những tài sản không thể mang theo, họ còn nhiều nguy cơ đọa sinh vào những nơi mà đến cả chữ “thức ăn,” “thức uống” cũng nhiều năm không được nghe. Mặc dù tài sản thật ra chẳng khác gì kho tàng trong giấc mộng, chỉ tựa như thành quách ảo ảnh lấp lánh cuối chân mây, nhưng nếu cúng dường cho đức Quan Thế Âm và cho Tam Bảo, quý vị tích lũy công đức như huyễn, dẫn đến hạnh phúc, trường thọ và thịnh vượng như huyễn, và rồi sẽ có lúc đạt quả giải thoát. Để tích lũy công đức chân thật, hãy cúng dường bố thí bằng tín tâm tròn đầy, không xen lẫn chút ngã mạn nào.

Trong những sở hữu có được trong đời, thân thể là thứ ta trân quý nhất, đến nỗi dù chỉ mũi gai đâm, chấm lửa đốt cũng không chịu nổi. Để đối trị thói quen chấp bám vào tiện nghi, sở hữu, hãy mang thân mình làm nô bộc hiến dâng cho Phật, mang hết tài sản làm mây bao la hiến dâng chư Phật đà bồ tát, đó mới thật là cách sử dụng thân mạng và tài sản có ý nghĩa nhất. Thêm vào đó, hãy hiến dâng trong tâm tất cả những gì đẹp nhất thế gian: hoa cỏ xinh tươi, uyển lâm xanh mát, nhã nhạc, hương thơm, thực phẩm tuyệt hảo, đèn đuốc đủ loại, châu báu ngọc ngà quý giá bậc nhất. Nói về phẩm cúng dường thì thù thắng hơn cả là cúng dường mạn đà la, bao gồm hết thủy vũ trụ: núi Tu Di và tứ đại bộ châu, núi châu bảo, cây như nguyện, v.v... dâng hiến toàn bộ tam thiên đại thiên thế giới đầy ắp tài bảo bất tận của trời và của người. Dâng hiến cúng phẩm vô cùng tận này cho cả hai thành phần: trú niết bàn là chư Phật đà bồ tát, trú luân hồi là lục đạo chúng sinh.



Thêm vào cúng phẩm này, hiền kinh và mật kinh còn nói đến một phương pháp cúng dường thậm thâm, dùng làm thuốc hóa giải tâm ngã chấp, gốc rễ của sinh tử, đó là pháp quán thân mình thành cam lồ để hiến dâng cho bốn thành phần khách quý. Tam Bảo là thành phần khách quý đầu tiên, rất đáng được tôn vinh. Hộ pháp là thành phần khách quý thứ hai, với thiện đức rất đáng được cúng dường. Thành phần khách quý thứ ba là lục đạo chúng sinh, rất cần tâm từ bi: hãy vì họ mà quán tưởng dòng cam lồ cho ra biến thành tất cả những gì có thể xoa dịu khổ đau –thực phẩm cho kẻ đói, thuốc thang cho kẻ bệnh, áo quần cho kẻ lạnh, mái che cho kẻ không nhà. Thành phần khách quý thứ tư là oan gia trái chủ, do mình có nợ với họ, hoặc trong đời này, hoặc trong các đời trước, khiến họ vì nghiệp cảm mà biến thành tà lực, tạo chướng ngại, gây mê muội, cản trở không cho quý vị tu: hãy để cúng phẩm biến thành tất cả những gì họ tha thiết ước mong, làm như vậy sẽ đền trả được nợ cũ.

Lục tự chú cũng có thể tụng để cúng dường Tam Bảo và bố thí chúng sinh. Chú này đủ năng lực mang lại nguồn phúc lợi vô biên. Ngay như những kẻ độc ác kiêu căng bậc nhất, không chút duyên lành với chánh pháp, nhờ chú lục tự vẫn có thể được thuần hóa, cứu giúp. Vì chú này là cội rễ của tâm bồ đề, sung mãn năng lực vô biên của lòng đại từ đại bi, luôn thành công ở những nơi mà sức mạnh bạo động đều phải thất bại.

Pháp tu này là tinh túy của hạnh thí và lòng vị tha, nhờ tu theo như vậy, quý vị sẽ thoát được ngã chấp, gốc rễ của luân hồi. Nhờ bố thí cúng dường và mở lòng từ bi cho khắp cả chúng sinh, quý vị rồi sẽ có khả năng tháo bỏ mọi chấp bám vào cái tôi, không sót lại chút gì. Đây là phẩm cúng dường thù thắng nhất, là hạnh thí ba la mật chân chính, hạnh thí “đáo bỉ ngạn,” siêu việt sự bố thí cúng dường thế gian vào trong trí tuệ và từ bi.

Hạnh thí cứu cánh được nói rõ qua câu chuyện sau đây:

Khi xưa có một vị đại vương, nổi tiếng là người có lòng từ bi bao la. Ngày ngày trên đỉnh tháp cao nhất trong cung điện, ngài thường thiền quán từ bi. Năng lực từ bi của ngài mãnh liệt đến nỗi không một ai có thể sát hại bất cứ một sinh mạng nào trong vương quốc của ngài, bất kể cố gắng đến đâu. Một sáng kia, bỗng nhiên có một con chim câu bay lọt qua cửa sổ, rớt vào lòng vua, hực hơi khiếp hãi. Vài giây sau, điều hầu rượt tới, lao vào phòng, sà đầu bên mình vua, nói rằng: “chim câu này là của tôi. Tôi cần thịt để nuôi mình và nuôi chim non đang đói.” Vua thầm nghĩ, “không thể nào giao chim câu này cho mẹ điều hầu kia, cũng không có thịt gì khác để mà cho. Nhưng nếu cứ để vậy thì mẹ điều hầu và tổ chim non sẽ chết đói mất thôi.” Cuối cùng vua quyết định cắt một ít thịt của chính mình tặng cho chim.

“Chim cần bao nhiêu thịt?” Vua hỏi.

Mẹ điều hầu trả lời, “bằng trọng lượng thân tôi.” Vua mang cân ra, đặt chim một bên rồi bắt đầu dùng dao bén xẻo thịt đùi bên phải của mình đặt lên bàn cân. Nhưng bàn cân không di dịch. Vua lại cắt tiếp đùi trái đặt lên bàn cân, bàn cân vẫn không nhúc nhích. Vua lóc thịt toàn thân, chất hết lên cân, dù vậy bàn cân vẫn như cũ.

Cuối cùng, vua ngồi lên bàn cân, cho hết toàn thân mình.

Liền ngay lúc ấy, chim câu và chim điều hầu hiện rõ nguyên hình là hai bậc thiên nhân, tạo việc như vậy để thử lòng từ bi của vua. Họ tán thán: “ngài đúng thật là người từ bi bậc nhất!” Nói vừa xong, tất cả vết thương của vua đều được lành lặn. Vị vua này là tiền thân của đức Phật Thích Ca Mâu Ni.

Trước mắt, chúng ta chưa thể cho ra đầu, mình, thân thể, thịt da như chư đại bồ tát vẫn thường làm. Thật ra ở trình độ của chúng ta, cố gắng làm như vậy là sai lầm. Nên hãy bắt đầu bằng cách cho ra thân thể của chính mình trong sự tưởng tượng, nhờ đó tham chấp giảm dần, tâm càng lúc càng siêu việt, càng rộng lớn. Rồi quý vị sẽ có lúc chứng được tánh không của ngã, khi ấy sẽ có khả năng viên

mãn kho bồ trí tuệ nhờ dâng hiến phẩm cúng dường toàn hảo nhất: chứng ngộ tánh không của vạn pháp.

## — ĐẠO SƯ DU GIÀ

Bây giờ chúng ta bước vào phần tinh túy của đường tu: pháp tu Đạo Sư Du Già. Nhờ pháp tu này, trí tuệ tự nhiên khởi, không cần dụng công.

*28. Ân sư tôn quý là chân tánh Phật.*

*Trong mười phương Phật, ân sư là Phật từ hòa bậc nhất.*

*Thấy rõ ân sư cùng Quan Thế Âm bất khả phân chia,  
thiết tha hướng tâm, trì Lục tự chú.*

Bốn sư của quý vị so với hết thầy chư Phật trong quá khứ, thiện đức và dũng đức mọi mặt đều ngang bằng như nhau, chỉ khác mỗi một điểm: lòng từ của ân sư dành cho quý vị lớn hơn hết thầy chư Phật. Sao có thể như thế được? Là vì chính bốn sư của quý vị mới là người sẵn sàng khai thị đường tu giải thoát cho quý vị.

Với lòng biết ơn sâu xa tấm lòng từ bi chỉ có ở nơi Thầy, quý vị phải luôn kính Thầy như kính Phật.

Phật đà của khắp ba thời quá khứ, hiện tại và vị lai, đã thành tựu và sẽ thành tựu giác ngộ nhờ nương dựa nơi đấng ân sư. Pháp môn thâm sâu nhất trong tất cả mọi pháp môn là pháp Đại Thủ Ấn và Đại Viên Mãn, thành tựu được đều nhờ tâm sâu xa hướng đạo sư chứ không bằng tư duy thao tác. Với tâm sâu xa hướng Thầy, chuyên nhất không chao động, thấy Thầy chính là Phật, thấy mọi việc Thầy làm đều tuyệt hảo, khi ấy lực gia trì của Thầy – là trí tuệ của mười phương Phật – sẽ rót về nơi quý vị một cách tự nhiên không cần cố gắng. Cứ hãy tu theo lời Thầy, rồi mây đen nghi ngại sẽ dạt tan, mặt trời từ bi của ân sư sẽ chiếu sáng, sưởi ấm quý vị trong nguồn hạnh phúc vô biên.

Đấng Chuyển Pháp Luân Vương luôn giữ bánh xe thần kỳ bên mình, nhờ đó nắm giữ tứ đại bộ châu. Tương tự như vậy, nếu quý vị cứ giữ mãi bên mình tâm hướng đạo sư, nhất định tâm này sẽ giúp quý vị tiến thẳng đến quả giải thoát mà không cần phải gắng công. Như lời Phật dạy, *“tâm nào hướng Phật, tâm đó luôn có Phật.”* Như bóng trăng mặt hồ, hồ càng tĩnh lặng, bóng trăng càng sáng. Tương tự như vậy, lực gia trì của ân sư tuôn chảy mãnh liệt nếu tín tâm của quý vị mạnh mẽ sáng trong.

Nhờ lực gia trì của ân sư mà quả giác ngộ sẽ sớm được viên thành. Như mật kinh có dạy:

*“Đạo sư là Phật, đạo sư là Pháp, đạo sư là Tăng;*

*Đạo sư chính là trí tuệ của khắp mười phương Phật đà.”*

Nhớ nghĩ như vậy để mà thỉnh cầu đấng ân sư, vốn là đức Quan Thế Âm. Kinh sách thường nói:

*“Tâm của đạo sư: Pháp thân bất biến;*

*Khẩu của đạo sư: Báo thân bất diệt;*

*Thân của đạo sư: Hóa thân từ bi;*

*Thỉnh cầu đạo sư, tứ thân bản nhiên”*

Thỉnh cầu đấng ân sư bất khả phân với đức Quan Thế Âm, đây chính là cốt tủy của pháp tu Đạo Sư Du Già.

Cụm từ “Đạo Sư Du Già” nguyên nghĩa là *“hợp nhất với chân tánh đạo sư.”* Để tâm mình hòa với tâm Thầy, đây là pháp tu thâm sâu nhất trong tất cả mọi pháp tu, và cũng là con đường ngắn nhất dẫn đến quả thành tựu. Là sức sống của đường tu, là pháp môn duy nhất bao hàm mọi pháp môn khác. Chư bồ tát trong khắp các thời quá khứ, nhờ nương dựa nơi đấng đạo sư mà phát được tâm bồ đề,

viên mãn hạnh ba la mật. Như bồ tát *Taktu-ngu*, “*Thường Khóc*”, sẵn sàng cho ra tất cả, kể cả máu thịt của chính mình, để được đạo sư thu nhận. Hay như bồ tát *Shonnu Norsang*, “*Diệu Thắng Tài*,” đã theo hầu không dưới 143 vị đạo sư.

Cho nên quan trọng là phải luôn tỉnh cầu đạo sư, bất kể lúc nào, trong bất kỳ tình huống nào, từ tận đáy lòng và từ trong xương tủy. Khi ngồi, hãy quán tưởng ân sư đang ngự trên đỉnh đầu để mà tỉnh nguyện. Khi đi, hãy quán tưởng ân sư trên vai phải để mà đi nhiều. Khi ăn, hãy quán tưởng ân sư trong cổ, tưởng tượng thực phẩm biến thành chất cam lồ thanh tịnh bậc nhất để mà cúng dường. Khi ngủ, hãy quán tưởng ân sư nơi tim, tọa trên đài sen đỏ bốn cánh, tỏa ánh sáng rạng ngời đầy ấp cả thế gian. Hết thấy mọi lạc thú có thể có được, sắc thanh tươi đẹp, mọi niềm vui trong đời, quý vị hãy nhân lên trong tâm thành nhiều vô cùng tận, để mà dâng hiến ân sư. Khi đời sống được bình an hạnh phúc, hãy nghĩ rằng được vậy đều nhờ ơn ân sư từ hòa, và thọ hưởng những gì mình đang có với sự chấp bắm không hơn gì chấp bắm một giấc mơ. Khi đời sống oằn trĩu vì tật bệnh, âu sầu, hay vì bị ngược đãi hành hung, hãy thấy rằng tất cả cũng đều nhờ ơn ân sư từ hòa, vì có khổ đau mới có cơ hội thanh tịnh ác nghiệp và quét sạch nợ cũ; cứ thế, khởi tâm mong cầu chúng sinh có bao khổ đau xin đổ hết về nơi mình, để chúng sinh không còn một ai phải chịu cảnh khổ.

Nếu đến cả ác quỷ, quý vị nhìn vào cũng vẫn thấy đó chính là đức Quan Thế Âm, vậy mọi chấp bắm vào cảnh giới của tà lực sẽ tan biến và tà lực sẽ không còn khả năng quấy nhiễu đường tu của quý vị. Khi gặp cảnh sét đánh, núi đè, hay bị thú hoang ăn thịt, nếu giữ đức Quan Thế Âm đầy ấp trong tâm, mang thân mạng ra trao hết cho ngài, quý vị sẽ thoát mọi sợ hãi. Đối diện với cái chết cũng thế, nếu tâm chỉ biết nhớ nghĩ đến đức Quan Thế Âm thì không còn sợ hãi trước cảnh hiện kinh hoàng cõi trung hữu. Nhưng nếu quý vị để cho nỗi sợ xâm lấn, bối rối không biết nên chạy đi hay nên tìm chỗ nào để núp trốn, chừng đó sẽ phải nơm nớp âu lo suốt đời, đến khi mạng chung sẽ không còn đủ khả năng chiến thắng nỗi sợ hãi hư vọng trong cõi trung hữu.

Mọi pháp môn hiển tông và mật tông đều có thể rút gọn thành tâm hướng đạo sư, và hết thấy đều nằm trong pháp môn trì Lục tự chú.

## - Đường Tu Mật Thừa

Sau khi trình bày những điểm then chốt của hiển tông, bây giờ đức Patrul Rinpoche bước vào phần nói về mật tông, thường được gọi là *mật chú*, hay *Kim cang thừa*, *Vajrayana*. Điểm quan trọng cần ghi nhớ đó là Kim cang thừa vốn đặt trên nền tảng của hiển tông, vì vậy không bao giờ mâu thuẫn.

### — QUÁN ĐẪNH

Trước khi bắt đầu bước vào đường tu Kim cang thừa quý vị cần thọ pháp quán đảnh để có thể nghe và tu theo. Việc này sẽ bảo đảm cho sự hiểu của quý vị được chín mùi đúng mức cho đến khi đủ khả năng gặt hái quả lành. Tu Kim cang thừa mà không thọ quán đảnh chẳng khác gì từ sỏi đá lại mong vắt được thành dầu.

29. *Giúp thanh tịnh chướng, khai mở pháp hành, thành tựu tứ thân,  
Bốn pháp quán đảnh, tinh túy chính là Thầy Quan Thế Âm.  
Chúng Thầy là Tâm thì bốn quán đảnh đều đã viên thành.  
Trong cõi tự thọ quán đảnh vốn có, trì Lục tự chú.*

Trước khi rót chất nước quý vào trong bình, quý vị thế nào cũng xét kỹ xem bình chứa có được rửa sạch hay chưa. Tương tự như vậy, để bảo đảm chính mình là một bình chứa xứng đáng với giáo pháp trân quý sắp thọ nhận, điều quan trọng là phải tự làm sạch chính mình bằng cách thọ quán đảnh.

Pháp quán đảnh (tạng ngữ gọi là *wang* và phạn ngữ là *abhisheka*), cho phép người tu nghe, học và

hành trì [văn, tư và tu] giáo pháp Kim cang thừa, đặc biệt được phép bước vào hai giai đoạn tu: *giai đoạn khởi hiện*, là quán bốn tôn và tụng chú; và *giai đoạn viên thành* là tu các pháp du già nội tại, Đại thủ ấn, Đại viên mãn, diện kiến chân tánh của tâm.

Mặc dù quán đánh có nhiều mức độ, nhưng nền tảng vẫn là bốn pháp quán đánh tương ứng với bốn chướng cần thanh tịnh, bốn quá trình thanh tịnh, cùng bốn quả [sau khi đã được thanh tịnh].

Quán đánh bảo bình là để thanh tịnh thân; quán đánh kín mật là để thanh tịnh khẩu; quán đánh trí tuệ là để thanh tịnh ý; và quán đánh danh tự là để đồng loạt thanh tịnh mọi tập khí vi tế của thân khẩu và ý. Bốn pháp quán đánh được truyền từ thân-khẩu-ý và trí-kim-cương-bất-hoại của đấng đạo sư, ở đây dưới sắc tướng đức Quan Thế Âm. Quả của bốn pháp quán đánh này là thành tựu tứ thân Phật.

Nhờ pháp quán đánh, quý vị sẽ chứng biết chân tánh vạn pháp vốn luôn thanh tịnh. Vậy tại sao bấy lâu nay ta cùng chúng sinh cứ phải chịu biết bao thống khổ trong khắp lục đạo luân hồi? Đơn giản chỉ vì chúng ta không thể nhìn ra mọi sự vốn vẫn thanh tịnh. Bản lai thanh tịnh là trạng thái chân thật của vạn pháp, cái thấy ô nhiễm của chúng ta đi ngược với sự thật, hoàn toàn hư vọng, không mấy may thật có, như nhìn vào cuộn dây thừng mà thấy là rắn, nhìn ảo ảnh mà cho rằng thật có nước ở đằng xa.

Vậy chức năng của bốn pháp quán đánh là để giúp quý vị ý thức bản tánh thanh tịnh của mọi sự. Nhờ lực gia trì từ nơi thân của đức Quan Thế Âm, quý vị sẽ thấy mọi cảnh giới trên toàn cõi thế gian đều là núi Pô-ta-la, tịnh độ của đức Quan Thế Âm. Nhờ lực gia trì từ nơi khẩu của đức Quan Thế Âm, quý vị sẽ thấy mọi âm thanh trên toàn cõi thế gian – tiếng nước, lửa, gió, tiếng cầm thú, tiếng người – đều là âm vang của Lục tự chú. Nhờ lực gia trì từ nơi ý của đức Quan Thế Âm, quý vị sẽ chứng biết mọi niệm khởi đều là tướng hiện của trí giác. Nhờ lực gia trì đến từ cả ba cửa thân, khẩu, và ý của đức Quan Thế Âm, quý vị sẽ chứng biết thật ra thân, khẩu, và ý vốn không phải là ba thực thể riêng biệt, mà chỉ là Quan Thế Âm nhất tánh, không và bi bất khả phân.

Sau khi nhận quán đánh từ bậc đạo sư chân chính, quý vị phải thường xuyên tự mình làm sống dậy pháp quán đánh, mỗi lần hiểu sâu hơn, khơi lại lực gia trì của ân sư, hàn gắn bất kỳ mật thệ nào lỡ hư gãy. Để làm sống dậy pháp quán đánh bảo bình, hãy quán tưởng đức Quan Thế Âm hiện ra trước mắt, là đấng Pháp chủ ngự trị trên vô lượng mạn đà la, thỉnh cầu ngài với tín tâm ngóng đợi. Để làm sống dậy pháp quán đánh kín mật, hãy tụng Lục tự chú với tâm mãnh liệt hướng về. Để làm sống dậy pháp quán đánh trí tuệ, hãy hướng về thỉnh cầu năng lực gia trì của đại bi vô niệm tuyệt hảo của đức Quan Thế Âm thành hào quang từ nơi tim ngài phóng ra, tan vào trong tim của quý vị. Để làm sống dậy pháp quán đánh danh tự, hãy khởi lòng tôn kính sâu thẳm hướng về đức Quan Thế Âm, cho kim-cang-trí thành hào quang ngũ sắc từ nơi thân ngài phóng ra, tan vào thân của quý vị. Cứ như vậy, thọ nhận bốn quán đánh, thanh tịnh bốn chướng, thành tựu bốn thân Phật.

Cũng có thể giải thích pháp quán đánh theo *thế, đạo* và *quả*. Như lai tạng, còn gọi là Phật tánh, là điều quý vị vốn sẵn có: đây chính là *quán đánh bản thể*. Ở thời điểm truyền quán đánh, Phật tánh vốn có này sẽ được đạo sư trực chỉ khai thị và sẽ được đệ tử tuần tự chứng biết: đây là *quán đánh đạo*. Phương pháp thực hiện quá trình tuần tự này bao gồm quán tưởng mạn đà la và chư tôn, trì tụng chú, v.v... Trong pháp tu nói ở đây, quý vị quán tưởng đức Quan Thế Âm ngự trên đỉnh đầu của mình, trì Lục tự chú và luân phiên thọ bốn pháp quán đánh từ đức Quan Thế Âm. *Quán đánh đạo* dẫn đến *quán đánh quả*, là chứng ngộ viên mãn Phật tánh vốn có của mình, đơn giản vậy thôi.

Lực gia trì và khả năng tịnh chướng của bốn pháp quán đánh cần được duy trì và phát huy nhờ những pháp hành của bốn chứng đạo tương ứng. Đây là nội dung của các câu kệ còn lại trong chương này.

## — TRI KIẾN THANH TỊNH

30. *Luân hồi chỉ là cái thấy của ta.*

*Thấy được tất cả đều là bốn tôn, thì việc lợi tha đều đã viên thành.*

*Chúng được tánh tịnh của khắp vạn pháp thì bốn quán đành đồng loạt truyền cho khắp cả chúng sinh: nạo vét cùng tận đáy sâu sinh tử, trừ Lục tự chú.*

Cho người căn cơ trung bình, tâm viễn ly toàn hảo là đạo. Cho bậc thượng nhân, tâm từ bi toàn hảo là đạo. Cho bậc tối thượng căn, thấy tánh tịnh bản lai toàn hảo là đạo. Ở đây, điều chúng ta đang quan tâm đến chính là tri kiến thanh tịnh này của Kim cang thừa.

Vậy *tri kiến thanh tịnh* nghĩa là gì? Thông thường chúng ta luôn thấy thế giới bên ngoài, thân thể và cảm xúc của mình, đều là bất tịnh, có nghĩa là chúng ta thấy mọi sự dưới sắc tướng thế tục, đều hiện hữu một cách cố định, chắc thật. Vì cái thấy hư vọng này mà phát sinh phiền não, khiến khổ đau tiếp nối không ngừng. Tuy vậy, thử nhìn lại sự vật hiện ra kia, nhìn cho thật tận tường, sẽ thấy chúng vốn không có một hiện hữu chắc thật nào cả. Xét trên phương diện thế gian thì sự vật hiện ra là do nhân duyên phối hợp, như ảo ảnh, như giấc mơ, trên thực tế không có gì từ nhân duyên sinh ra mà lại có hiện hữu chắc thật bao giờ.

Nói cho đúng cũng chẳng có gì để mà hiện. Sách có câu, “*người chứng tánh không là chân hiền thánh.*” Truy tìm như vậy, quý vị sẽ thấy không có bất cứ điều gì, ở bất cứ nơi nào, không một vi trần nhỏ nhoi nào có hiện hữu chắc thật. Nay nếu nhìn mà thấy khác, thấy sự vật hiện hữu chắc thật, đây chính là cái thấy hư vọng, là nền tảng của luân hồi. Nhưng chính vọng kiến này cũng không từng là cảnh giới tánh không. Vì vậy vô minh chẳng qua chỉ là bức màn che chướng tạm thời, vốn không tự tánh. Chứng được điều này sẽ không còn cái thấy ô nhiễm; chỉ còn là thị hiện vô biên của thân-khẩu-ý và trí Phật. Khi ấy không cần gì phải nỗ lực vất bỏ ba cõi luân hồi, hay nỗ lực diệt khổ, vì luân hồi và khổ đau chưa từng thật sự hiện hữu. Chứng biết luân hồi là không, chỉ như ảo ảnh, thì toàn bộ tập khí và phiền não, gốc rễ của luân hồi, đều sẽ đoạn lìa.

Tánh không, tuy vậy, không phải là rỗng rang không-có-gì, là vì như kinh Bát Nhã dạy: “*Sắc chính là không. Không chính là sắc. Không chẳng khác sắc. Sắc chẳng khác không.*” Vậy tánh không luôn phối hợp bất nhị với tướng hiện của thân và trí Phật. Nói vậy, mọi sắc tướng đều là thân của đức Quan Thế Âm; mọi âm thanh đều là minh chú của đức Quan Thế Âm; và mọi ý tưởng đều là sự hợp nhất lạc-không của tâm bi và tánh không. Chứng đắc tánh không chân chính của vạn pháp rồi, tự nhiên sẽ khởi lòng từ bi vô niệm cho khắp chúng sinh, đã vì chấp có cái tôi mà phải trầm luân trong biển khổ luân hồi.

Cái tôi phiền phức này, bận tâm quá độ đến chính mình, thật ra chưa từng sinh, cũng không trú ở đâu cả, và, vì vậy, không thể hoại diệt. Cái tôi này, dù chút dấu tích mảy may cũng không thể nào tìm thấy. Vì vậy, khi chứng tánh không thì mọi khái niệm chấp ngã sẽ tan biến, đồng thời tâm lợi tha sẽ ló dạng, không cần dụng công, không chút cố gắng. Bấy giờ quý vị sẽ thấy được gương mặt thật của đức Quan Thế Âm, tánh không và từ bi hợp nhất. Và đây là điểm khởi đầu mười địa của bồ tát, những bậc bồ tát có khả năng mở rộng một sát na thành cả một đại kiếp, và cũng có thể gom cả đại kiếp vào trong một sát na. Vì trong tâm chư vị luôn chan chứa lòng từ bi vô niệm vốn có nên bất kể làm gì, dù chỉ một cử chỉ nhỏ của bàn tay, cũng đều mang lợi ích đến cho chúng sinh. Chư vị không bao giờ lầm tin nơi cảnh hiện, như ảo thuật gia không bao giờ bị lừa vì ảo ảnh do chính mình tạo ra, biết cảnh hiện kia không thật, biết nếu không thấy được điều này thì đó là hư vọng. Mọi thành tựu thế gian và xuất thế đều do chư vị ban cho. Phụng sự chúng sinh không biết mệt, chư vị nạo vét cùng tận đáy sâu luân hồi.

Hãy hướng tâm về, thiết tha khẩn nguyện đức Quan Thế Âm, quán tưởng ánh sáng vô lượng từ thân ngài tỏa ra, xua tan khổ đau ác chướng của khắp chúng hữu tình, truyền cho chúng sinh bốn pháp

quán đảnh. Tất cả nam giới trở thành đức Quan Thế Âm, tất cả nữ giới trở thành Phật Mẫu Ta-ra, toàn cõi thế gian trở thành tịnh độ. Tu như vậy, chúng sinh sẽ được lợi ích.

Mọi sự trong cõi luân hồi và niết bàn đều chỉ là phóng ảnh của tâm, nên tất cả đều là đức Quan Thế Âm. Hãy gom hết mọi pháp hành về làm một, an trụ trong cảnh giới sắc-không nhất tánh, trì Lục tự chú.

## — GIAI ĐOẠN KHỞI HIỆN

Đường tu mật chú chia thành hai giai đoạn: khởi hiện và viên thành. Giai đoạn khởi hiện bao gồm những pháp du già của thân khẩu và ý trên mật trí tuệ -gọi là thân kim cang, khẩu kim cang và ý kim cang. Mục tiêu của giai đoạn khởi hiện là để chứng tánh tịnh bản lai của vạn pháp. Giai đoạn viên thành là để đạt chứng ngộ vô niệm về chân tánh của tâm.

## — THÂN KIM CANG

*31. Tâm không thể gánh tất cả pháp quán;  
quán một Như lai, là quán đủ cả.  
Mọi cảnh hiện ra, đều là sắc tướng của đấng Đại Bi;  
trong cảnh Phật thân, sắc hiện vẫn không, trì Lục tự chú.*

Nội dung chính của giai đoạn khởi hiện là quán tưởng bản thân và chúng sinh đều là bốn tôn; quán khắp thế gian đều là mạn đà la, là cõi Phật. Người đời nay trí tuệ hạn hẹp, thọ mạng ngắn ngủi, tinh tấn kém cỏi, khó lòng nắm vững mọi pháp quán phức tạp dạy trong mật điển. Dù vậy, cũng không cần phải cố gắng tu theo những pháp tu phức tạp, chỉ cần thông suốt một pháp nơi một vị Phật là có thể đến được với trí tuệ từ bi của hết thảy chư Phật.

Tu theo pháp tu nói ở đây, quý vị có thể quán tưởng mình là đức Quan Thế Âm, cũng có thể quán tưởng đức Quan Thế Âm trên đỉnh đầu, thấy ngài không khác với bốn sư, là vị thầy mình cảm thấy thiết tha hướng về nhất. Thân tỏa sắc trắng: chói rạng đỉnh núi tuyết với ánh sáng của trăm vạn vầng dương, phá tan bóng đêm trên toàn cõi thế. Một mặt: tượng trưng cho chân tánh nhất tánh. Bốn tay: tượng trưng cho từ, bi, hỷ, xả. Hai chân thế kiết già: tượng trưng cho sự đồng đẳng giữa luân hồi và niết bàn. Ngồi trên đài sen ngàn cánh: tượng trưng cho tâm đại bi; và đài mặt trăng, tượng trưng cho tánh không.

Hai tay đầu chắp ở nơi tim cầm ngọc quý: tượng trưng cho tâm bồ đề, là viên ngọc như ý ban mọi thành tựu thế gian và xuất thế. Hai tay còn lại, tay phải cầm chuỗi pha lê, tay trái cầm sen trắng: chuỗi pha lê tượng trưng cho lòng từ bi của đức Quan Thế Âm rộng mở như sợi dây không đứt, xuyên suốt trái tim của khắp chúng sinh, và sen trắng tượng trưng cho trí tuệ thanh tịnh bất biến của đức Quan Thế Âm, trở hoa trên cõi bùn lầy thế tục. Ngọc quý cũng tượng trưng cho trí-lạc, là phương tiện, và sen trắng tượng trưng cho trí-không, là thành tựu. Thân đức Quan Thế Âm đẹp ngời, đầy đủ mọi tướng hảo chánh phụ của Phật đà và mọi phẩm trang điểm lựu-ngọc của Báo thân.

Mục đích pháp quán tưởng như vậy trong giai đoạn khởi hiện là để giúp người tu phát khởi tri kiến thanh tịnh: thấy bản thân mình và tất cả hữu tình đều là trí-tuệ-tôn; thấy cảnh giới quanh mình đều là cõi Phật; thấy mọi âm thanh đều là minh chú; và thấy mọi ý tưởng đều là biểu hiện của trí giác. Tri kiến thanh tịnh này không phải là ý tưởng tự tạo, gán ép lên thực tại, mà là cái thấy chân thật, chứng biết vạn pháp thật sự, và vốn sẵn, thanh tịnh. Đạt được tri kiến này là nhờ áp dụng nhiều phương pháp quán tưởng đặc thù và tuần tự. Khi mới bắt đầu, quý vị có khi không thể quán đức Quan Thế Âm trọn vẹn rõ ràng, vậy hãy bắt đầu với gương mặt của ngài: tròn trắng và đen của đôi mắt từ bi nhìn khắp chúng sinh, chân mày toàn hảo, sống mũi cong, môi cười rạng rỡ. Rồi từ từ mở rộng pháp quán, thấy trọn đầu đức Quan Thế Âm: đường nét tuyệt hảo và phẩm trang sức, vương miện vàng, bông tai

vàng. Dần dần quán xuống phần dưới thân ngài, từng món trang sức, ba lớp chuỗi đeo, da nai phủ bờ vai trái, che bờ ngực trái, kiềng tay, kiềng chân khảm châu báu, dải khăn tơ lụa muôn màu, thượng y thêu chỉ vàng, hạ y năm sắc thắm. Quán tưởng mỗi chi tiết, chậm chậm từng món một, rồi từ từ quý vị sẽ có khả năng quán được trọn vẹn.

Tiếp theo, hãy quán tưởng trong mỗi lỗ chân lông trên thân đức Quan Thế Âm là một quốc độ Phật. Mỗi quốc độ trong số vạn ức quốc độ này đều có một đấng Như lai đang chuyển pháp luân cho chúng thanh văn, duyên giác và bồ tát. Giáo pháp kiến, tu và hạnh Đại thừa đều được Phật thuyết bằng diệu pháp Lục Tự Đại Minh Chú, phong phú vô lượng đến nỗi chỉ một chúng tự OM có thể thuyết hàng đại kiếp vẫn chưa cạn ý. Trong các cõi Phật này, không có gì là ô nhiễm. Không oán kẻ thù, không luyến bằng hữu. Nam giới đều là đức Quan Thế Âm, nữ giới đều là đức Tara Độ Mẫu. Hết thảy đều là vòng lưới thị hiện thần biến nhiệm mầu của đức Quan Thế Âm, biểu hiện của tánh không và tâm bi bất khả phân.

Quý vị không những quán thân mình là thân kim cang của đức Quan Thế Âm, còn phải quán toàn bộ cảnh giới bên ngoài là cõi tịnh độ của đức Quan Thế Âm, đỉnh núi Phổ đà trong cõi Tây Phương Cực Lạc, với bao điều huyền diệu như núi châu bảo, sông cam lồ, cây như ý, mây cúng dường đầy khắp không gian, minh chú *Om Mani Padmê Hung* rền vang khắp nơi, đến cả chữ “khổ” cũng không từng nghe thấy.

Khi quán thân kim cang của đấng bốn tôn, quý vị đừng nghĩ rằng thân này kết cấu từ những thành phần cứng chắc như là thịt, xương, máu v.v... mà chỉ như ánh cầu vồng, sáng chói, đầy màu sắc, hiển hiện nhưng không vật thể. Đây là mặt không của chân tánh đức Quan Thế Âm, hoàn toàn không có những thành phần cấu nhiễm hay vật thể cứng chắc. Đức Quan Thế Âm không bị ngũ uẩn làm cho cấu nhiễm, hợp thể ngũ uẩn này chính là điều khiến phát sinh khái niệm chấp ngã.

Ở bước khởi đầu, dù tinh tấn đến đâu, quý vị vẫn có thể cảm thấy khó lòng làm chủ mọi chi tiết quán tưởng. Nếu là như vậy, hãy đơn giản khởi niệm tin xác quyết rằng mình chính là đức Quan Thế Âm, không phải do tâm vọng tưởng, mà thật sự vốn là như vậy. Nếu quý vị quán đức Quan Thế Âm trên đỉnh đầu, hãy đơn giản tin rằng ngài đang ở đó, cảm nhận rõ ràng sự hiện diện của ngài. Cứ liên tục chú tâm vào từng chi tiết một như vậy, quý vị từ từ rồi sẽ theo thời gian trở nên quen thuộc với pháp quán tưởng, cho đến khi tất cả trở thành rất tự nhiên, như từng chi tiết nhỏ của nơi chốn mình đã sống lâu năm luôn sẵn hiện ra trong trí.

Bao giờ hình ảnh quán tưởng của đức Quan Thế Âm trở nên rõ ràng và vững vàng, hãy quán từ nơi thân ngài hào quang lớn tỏa khắp mười phương, mang phẩm cúng dường dâng hiến cho chư Phật đà bồ tát trong vô lượng cõi Phật. Rồi hào quang thu hồi trở về, mang theo năng lực gia trì của mọi đấng giác giả, tan vào đức Quan Thế Âm, khiến ngài càng thêm chói ngời rực sáng. Thêm một lần nữa, ánh sáng lớn lại phóng ra, lần này soi khắp chúng sinh, xua tan khổ não, đặt chúng sinh vào trong trí giác đại lạc, biến tất cả thành bồ tát nam và nữ, biến cõi thế gian thành cõi Phật.

Quán tưởng đức Quan Thế Âm như vậy, tạp niệm sẽ dần lắng xuống, tâm sẽ về trú trong tịnh chỉ. Khi ấy, nếu nhìn vào chân tánh của tâm sẽ tự nhiên thấy rằng bốn tôn và tánh không thực chất chỉ là một. Rồi sự hiểu này sẽ triển khai, thành chứng ngộ thấy mọi sắc hiện đều chỉ là không, và, vì vậy, triệt để thanh tịnh. Nếu có thể duy trì được sự chứng này trong mọi lúc thì điều này được gọi là giai đoạn khởi hiện vô lượng thanh tịnh.

## — KHẨU KIM CANG

32. *Tụng niệm, nghi quỹ, hay là bùa chú, đều quá phức tạp;  
Lục tự chính là chân âm diệu pháp, bao hàm tất cả.  
Vạn âm đều là diệu khẩu nhiệm mầu của đức Quan Âm.*

*Biết âm là chú, thanh hiện vẫn không, trì Lục tự chú.*

Một trong những yếu tố chính của Kim cang thừa là chú. Chú là những câu tiếng Phạn. Trong cảnh giới của âm thanh, chú có tầm vóc quan trọng tương đương với quán tưởng bốn tôn trong cảnh giới của hình sắc. Chú có nhiều loại, như là trí chú, mật chú, đà la ni, và cũng có những loại tiếp cận chú, thành tựu chú, và chú để toàn thành bốn pháp hành.

Tuy vậy, không chú nào thù thắng hơn chú Mani. Chú Mani không những bao gồm đầy đủ mọi chức năng, lại còn bao gồm tất cả năng lực và nguồn gia trì của mọi chú khác. Chư hiền giả trong các thời quá khứ, ví dụ như đức Karma Chagme, đã truy tìm khắp trong kinh điển vẫn không thể tìm ra được chú nào nhiều lợi ích hơn, tinh túy dễ tu hơn là chú Mani, nên chư vị đã chọn chú này làm pháp tu chính. Có khi chỉ cần nghe chú Mani là đủ thoát luân hồi. Ví dụ câu chuyện 500 con sâu ngất ngoải trong hố bẩn khủng khiếp. Đức Quan Thế Âm thương xót cho cảnh khổ này, làm ong vàng bay trên hố, vo ve chú Mani. Đám sâu nhờ nghe âm thanh Lục tự chú mà thoát được cảnh khổ, tái sinh vào cõi trời.

Chú Mani không phải chỉ là một chuỗi âm thanh bình thường mà bao gồm toàn bộ năng lực gia trì và từ bi của đức Quan Thế Âm. Nói cho đúng, đây chính là đức Quan Thế Âm dưới dạng âm thanh. Như chúng ta đây, vì nghiệp che chướng nên không thể trực tiếp diện kiến đức Quan Thế Âm trong cõi tịnh độ của ngài, thế nhưng vẫn còn có thể nghe được minh chú của ngài, tụng, đọc, ghi chép bằng chữ vàng trang nghiêm, đều là những việc mang lợi ích lớn lao, vì giữa đấng bốn tôn và minh chú –là tinh túy của ngài– không hề có sự khác biệt. Lục tự là sáu hạnh ba la mật của đức Quan Thế Âm. Chính đức Quan Thế Âm đã có lời dạy rằng người nào đọc tụng Lục tự chú này, người ấy sẽ viên thành sáu hạnh ba la mật và thanh tịnh mọi chướng nghiệp.

Để trì tụng chú này, trước tiên hãy quán tưởng đức Quan Thế Âm như đã giải thích, càng rõ ràng hiển hiện càng tốt. Nơi tim đức Quan Thế Âm có đài sen sáu cánh, trên đó là đài mặt trăng. Đứng giữa đài mặt trăng có chủng tự HRIH, xung quanh là sáu chủng tự OM MA NI PAD ME HUM xếp thành vòng tròn như chuỗi hạt trai, tỏa hào quang lớn, mang phẩm cúng dường đến cõi Cực Lạc Sukhavati, đến cõi tịnh độ Trang Nghiêm Chiêm Bái (*Paradise Beautiful to Behold*), và vô lượng cõi Phật khác.

Mỗi tia hào quang mang theo vô số phẩm cúng dường, như là bát thánh cát tường, bát bảo, bảy biểu tượng vương, cây như nguyện, bảo bình, cả một trời mây bao la cúng phẩm dâng lên chư Phật đà bồ tát trong từng cõi Phật. Chư Phật tiếp nhận cúng phẩm, giúp người tu tích lũy phước và trí.

Hào quang thu hồi trở về, chan chứa lực gia trì thân khẩu ý của hết thầy Phật đà dưới dạng cam lồ trân quý, cùng hết thầy trí, dũng và bi, tan vào chuỗi minh chú nơi tim đức Quan Thế Âm. Đức Quan Thế Âm lúc bấy giờ lại càng tỏa sáng rạng ngời, như vàng ròng tắm trong nước nghệ.

Thêm lần nữa, vô lượng hào quang từ chuỗi minh chú phóng ra, lần này phá tan khổ nạn của chúng sinh sáu cõi: cảnh thiếu nóng lạnh cõi địa ngục; cảnh đói khát bức bách cõi ngạ quỷ; cảnh mê muội buộc ràng bị ngược đãi cõi súc sinh; cảnh sinh lão bệnh tử cõi người; cảnh ganh ghen đấu đá cõi a-tu-la; và cảnh cùng cực bất an cõi trời khi phước báu cạn, từ cõi đại định đầy lạc thú phải đọa rơi vào sâu thẳm ác đạo. Tất cả khổ đau này đều được ánh sáng minh chú làm cho tiêu tan, như ánh mặt trời ló dạng làm tan hết sương băng trên đồng cỏ nội mùa đông. Tất cả chúng sinh đều trở thành đức Quan Thế Âm; rồi, trước tiên là cảnh giới quanh mình, tiếp theo là toàn cõi thế gian, đều trở thành tịnh độ Phổ đà sơn.

Bằng cách này, toàn thành lợi ích cho khắp chúng sinh rồi quý vị thu hồi ánh sáng trở về lại nơi mình, đang là đức Quan Thế Âm. Mỗi chân lông trên thân thể quý vị chứa đựng vô lượng quốc độ Phật, mỗi quốc độ vang rền Lục tự minh chú, chấn động khắp không gian như tiếng hàng triệu con ong vỡ tổ. Âm thanh minh chú phá tan vô minh; hàng phục tà lực; thúc dục chư thanh văn thức dậy từ cõi định, đặt chư vị vào Đại thừa; dâng phẩm cúng dường cho chư bồ tát, khuyến thỉnh chư vị tiếp tục phụng sự



chúng sinh; và điều động chư hộ pháp giữ gìn cho chánh pháp, làm tăng trưởng nguồn an vui thịnh vượng cho tất cả.

Tiếng gió thổi, tiếng sông trôi, tiếng lửa nẻ, tiếng chim hót, tiếng thú gào hay tiếng của loài người, mọi âm thanh trên toàn cõi thế gian đều là tiếng vang của Lục tự minh chú, âm thanh bản lai của Pháp: mặc dù thanh hiện nhưng chỉ là không, là tiếng vang của Pháp thân vô sinh. Nhờ trì tụng, hành trì pháp du già kim cang khẩu, quý vị sẽ đạt được mọi thành tựu thế gian và xuất thế một cách tự nhiên không cần cố gắng.

## — Ý KIM CANG

*33. Nhị chương và niệm giảm thì kinh nghiệm và chúng ngộ tăng.*

*Nắm được sự thấy là thắng hết thấy tà chương, kẻ thù.*

*Ban cho thành tựu thế gian xuất thế ngay trong đời này, là Quan Thế Âm.*

*Để bốn pháp hành tự nhiên thành tựu, trì Lục tự chú.*

Không có chủ thể nào, bất kể loại gì, là thật có, là cố định. Tất cả mọi sự trong khắp cõi luân hồi và niết bàn, kể cả sắc hiện thấy thành bốn tôn hay thanh hiện nghe thành minh chú, đều chỉ là tướng hiện của tâm. Nếu truy tìm chân tánh của tâm, sẽ thấy như trong *Kinh Bát Nhã* có nói: *Tâm, Tâm không thật có, tướng của Tâm là sáng trong.*

Điều chúng ta thường gọi là tâm, thật ra chỉ là cái tâm hư vọng, là cơn lốc xoáy của loạn tưởng, bị tham, sân và si khoắn lên. Tâm này, khác với tâm giác ngộ, luôn bị hết niệm này đến niệm khác cuốn phăng đi. Thù hận hay tham luyến thành linh nổi lên không báo trước chỉ vì tình cờ chạm mặt kẻ thù hay người thân, và nếu không dùng đúng liều thuốc đối trị để hóa giải ngay, chúng sẽ mau chóng đâm rễ sinh sôi, khiến thói quen tham và sân trong tâm càng thêm sâu dày, tập khí chủng nghiệp càng được bồi đắp.

Tuy vậy, bất kể các loại niệm tưởng này có vẻ mạnh mẽ đến đâu chẳng nữa, chúng chỉ đơn giản là niệm. Rồi niệm sẽ tan về lại trong không. Một khi thấy được chân tánh của tâm, sẽ không còn bị dòng niệm tưởng sinh diệt tiếp nối kia khiến cho loạn động. Như mây kết tụ, tồn tại một lúc, rồi tan vào trời không, tương tự như vậy, vọng niệm khởi sinh, tồn tại một thời gian, rồi tan biến vào trong tánh không của tâm; thật ra chưa từng có gì xảy ra.

Khi ánh mặt trời rơi trên khối pha lê, ngũ sắc cầu vồng hiện ra rõ ràng, nhưng không hề có thực thể nào có thể nắm bắt. Tương tự như vậy, niệm tưởng thiên hình vạn trạng –kính ngưỡng, từ bi, ác độc, tham luyến– đều hoàn toàn không có thực thể. Đây là tâm của đức Quan Thế Âm. Không một niệm nào nằm ngoài tánh không; nếu chứng được tánh không của niệm ngay khi niệm vừa chớm khởi, niệm sẽ tự tan biến. Tham và sân sẽ không bao giờ còn khả năng khiến tâm xáo trộn. Nhiễm tâm sẽ tự sụp đổ. Không còn nhân ác để tích lũy, và vì vậy không còn quả khổ theo sau. Đây là tột đỉnh của tiêu tai, pháp đầu trong bốn pháp hành.

Bao giờ tu pháp du già thân khẩu và ý mà không còn thành mỗi ngon cho niệm, lúc ấy tâm từ bi của đức Quan Thế Âm và Phật tánh của quý vị sẽ bắt đầu gặp nhau và hòa vào làm một. Kinh nghiệm thiền sẽ tăng, cùng với tâm kính ngưỡng và tâm từ bi, tương tự ánh mặt trời tăng cường độ khi chiếu xuyên qua mặt kính lúp. Đây là tột đỉnh của tăng trưởng, hay là tăng ích, pháp hành thứ hai.

Một khi thấy rằng mọi sự trong luân hồi và niết bàn đều chỉ do tâm thao tác mà có, rằng chân tánh của tâm là không, khi ấy chuyển tri kiến ô nhiễm thành tri kiến thanh tịnh không còn là việc khó khăn. Vạn pháp đơn giản hiển lộ trong tánh tịnh vốn có. Sự chứng này sẽ mang đến cho quý vị khả năng vô hạn định có thể thâm tóm và điều động tất cả mọi hiện tượng nói chung và đặc biệt là mang đến mười lực của bậc giác giả: lực trên vật thể, trên thọ mạng, trên nghiệp quả v.v... Vì vậy mà có câu nói rằng

*“nắm được cái thấy của chính mình thì nắm được vạn pháp.”* Một khi thoát được lực thao túng của vọng niệm, khi ấy đối với toàn bộ thế giới vật lý, quý vị đều có thể tùy ý xuất ra hay thu vào, và sẽ nắm được cả kho tàng hư không bất tận. Vào thời xứ Ấn gặp nạn đói khủng khiếp, đức Long Thọ đã hóa sắc thành vàng, nhờ đó không những cứu Tăng đoàn thoát nạn đói mà còn đủ khả năng xây nhiều ngôi chùa mới. Hết thấy mọi pháp thần thông quyền biến mà 84 Đại Thành Tựu Giả đã thị hiện trên cõi sắc tướng, đều chỉ có thể thực hiện được nhờ chứng ngộ tánh không và tự tại thoát vọng tâm. Rồi cuối cùng là nắm vững được giác ngộ, đây là tột đỉnh của dũng lực [câu triệu], pháp hành thứ ba.

Hàng phục được vọng tâm rồi, sẽ không còn chỗ cho ma quỷ tà lực tác quái; và một khi chính bản thân của quý vị đã thấm đẫm tâm bồ đề thì những gì trước đây thấy là tà ma ác chướng, lúc bấy giờ quý vị sẽ thấy là hiện thân của ân sư, vì nhờ đó mà quý vị đã có thể phát được tâm đại từ đại bi. Cứ như vậy, khổ đau dần mờ nhạt, quý vị sẽ dùng tà lực, ác chướng và khổ nạn để giúp mình tiến tới trên đường tu. Đây là tột đỉnh của hàng phục, pháp hành thứ tư.

Nhờ tu giai đoạn khởi hiện, quán tưởng đức Quan Thế Âm và tụng minh chú của ngài, quý vị sẽ chứng biết được trí tuệ của đức Quan Thế Âm. Nhờ tia lửa của sự chứng biết này, trí tuệ sẽ tăng trưởng như lửa cháy rừng khô. Đây là tinh túy của giai đoạn viên thành. Nhờ tu như vậy, tâm sẽ thuần và bốn pháp hành sẽ được viên thành một cách tự nhiên. Ám chướng và ác hạnh, bệnh và khổ, đều sẽ tịnh yên; thọ mạng, công đức, thịnh vượng và trí tuệ đều tăng trưởng; con người, niệm tưởng, và sinh lực, đều về qui thuận không chút khó khăn; mọi tà lực, thù nghịch, chướng ngại, ác ma nội tại là nhiễm tâm phiền não, đều sẽ được khuất phục.

## **— XUẤT THIỀN**

Để có thể có được kinh nghiệm trọn vẹn về ý nghĩa thâm sâu của Kim cang thừa, điều quan trọng là phải giữ pháp hành trong mọi lúc, chứ không phải chỉ trong thời gian tọa thiền. Pháp tu dành cho thời gian tọa thiền và pháp tu trong thời gian giữa hai thời thiền có thể được giải thích riêng biệt. Mục tiêu của việc tọa thiền là để, như đã nói qua, có được cái thấy vững vàng, rằng mọi hình sắc đều là sắc tướng của đấng bốn tôn, mọi âm thanh đều là minh chú của ngài, và mọi ý niệm đều là Pháp thân, nhờ đó chứng được chân tánh của tâm, là tánh không và tánh sáng. Bây giờ nói đến thời gian giữa hai thời tọa thiền. Bất kể là đang làm gì cũng cần phải duy trì sự thấy này, không để rơi vào thói quen phàm phu, để phát triển sự hiểu có được qua thời gian tọa thiền. Cứ thế, mọi hoạt động đều được nối liền với kiến, tu, và hạnh của Kim cang thừa.

*34. Vạn pháp khởi sinh, dùng làm cúng phẩm, dâng khách giải thoát;  
mang hết sắc hiện, dùng làm đất sét, nắn tượng sắc-không;  
mang hết tất cả lễ lạy bất nhị, dâng đấng Chân Tâm;  
khéo tu việc đạo, trì Lục tự chú.*

Giữa hai thời thiền, hãy giữ sao cho mọi việc mình làm đều thuận theo chánh pháp, được như vậy sẽ giúp quý vị chứng biết sâu hơn về tri kiến. Bằng không, vừa kết thúc thời tọa thiền, quay sang làm việc khác là đã để cho niệm tưởng sinh sôi nảy nở, cho đến khi hoàn toàn bị vọng tưởng lôi tuột đi, chừng đó pháp thiền của quý vị sẽ không thể tiến bộ và bản thân của quý vị sẽ cứ mãi vất vả với trăm ngàn chướng ngại, ví dụ như bị trì trệ hôn trầm, hay tán loạn trạo cử. Vậy hãy có thời gian rảnh, quý vị hãy lạy Phật, đi nhiều thánh địa, cúng torma, hay làm tượng tsa-tsa; tóm lại chỉ làm những điều thật sự có ý nghĩa.

Pháp lễ cúng torma dành cho bốn thành phần, thường được gọi là “thành phần khách quý:” hai thành phần đáng được tôn vinh là Tam Bảo và hộ pháp; hai thành phần đáng trải lòng từ bi là hết thấy chúng sinh và tà ma ác chướng, oan gia trái chủ. Thực hiện pháp lễ này cho đúng cách, gia trì cúng phẩm bằng đà la ni và minh chú, được như vậy sẽ nhiều lợi ích. Cũng có loại pháp lễ cúng nước. Cúng dường Tam Bảo để thành tựu hai bồ tư lương phước trí; tặng hộ pháp để làm vui lòng và thúc đẩy hộ

pháp dẫn thân hành động; san sẻ cho khắp cả chúng sinh để chúng sinh thoát khổ, xoa dịu nỗi thống khổ của các loài nạ quỷ đang chịu đói khát; và san sẻ cho oan gia trái chủ để trả nợ cũ đã vướng trong các đời quá khứ cho ta thoát cảnh tật bệnh, tà chướng, và chướng ngại đủ loại.

Tượng *tsa-tsa* là tháp xá lợi nhỏ, thông thường được đúc bằng đất sét, tượng trưng cho khía cạnh cứu cánh của tâm Phật, gọi là Pháp thân. Đại Hiền Giả Atisa thường vẫn tự tay nắn ba pho tượng *tsa-tsa* mỗi ngày, và luôn thấy đây là việc làm mang lại nhiều lợi ích. Nếu quý vị không có thời gian để làm tượng *tsa-tsa* bằng đất sét, có thể theo phương pháp làm *tsa-tsa* với bốn thành phần đất nước lửa và gió. Cúng *tsa-tsa* cũng là một phương pháp tích lũy hai bồ công đức phước trí.

Nếu không thể cúng dường tài vật bên ngoài, quý vị vẫn có thể từ trong tâm cúng dường toàn cõi thế gian đẹp ngời, mặt trời và mặt trăng, hoa, hương, tiếng chim thánh thót; và thay vì cúng dường torma bằng vật thể, hãy bằng sự chứng biết tâm này là Quan Thế Âm để quán thân mình là trí giác cam lồ thanh tịnh và mang ra cúng dường cho bốn thành phần khách quý như đã nói ở trên.

Đức Quan Thế Âm là bốn tôn nhận sự cúng dường của quý vị, hay là đề mục tu thiền của quý vị, hay là nơi chốn quý vị hướng tâm về để mà đánh lễ và khởi tín tâm, bất kể thế nào cũng sẽ mang đến cho quý vị vô lượng lợi ích. Tuy vậy, như đã xem qua, vạn pháp đều là ảnh hiện của tâm; người cúng dường, bốn tôn nhận sự cúng dường và phẩm vật cúng dường đều không có một thực tại cố định nào cả. Vậy khi một vị đại bồ tát hành trì hạnh thí ba la mật và các hạnh ba la mật khác, ngài biết rõ mọi pháp hành này đều chẳng khác gì một màn ảo thuật hay một giấc mơ. Đại bồ tát cúng dường rộng rãi, tích lũy vô lượng công đức, đồng thời vẫn tự do tự tại, thoát mọi tham luyến, kiêu mạn và khinh thị.

*35. Giặc thù là sân, hãy chiến thắng bằng vũ khí đại từ;  
gia đình là khắp chúng sinh sáu cõi, hãy bảo vệ bằng phương tiện đại bi;  
trên ruộng tín tâm, gặt hái hoa màu kinh nghiệm chứng ngộ;  
khéo lo việc đời, trì Lục tự chú.*

Theo lẽ thường thì chiến thắng kẻ thù, bảo vệ gia đình và gây dựng sự nghiệp giàu sang thịnh vượng đều được xem là đời sống thỏa chí, xứng đáng. Nhưng chúng ta là Phật tử, phải cố gắng chiến thắng tâm sân hận của chính mình hơn là chiến thắng kẻ thù ở bên ngoài, chăm sóc hạnh nhẫn của mình hơn là chăm sóc cho gia đình, dốc sức tích lũy đại từ đại bi hơn là tích lũy tài bảo thịnh vượng.

Vì vậy mà nói không ác nghiệp nào hơn là nghiệp sân, không hạnh tu nào sánh bằng hạnh nhẫn.

Cứ mỗi niệm sân khởi lên là công đức tích lũy hàng vô lượng đại kiếp đều bị phá hủy, khiến phải đọa rơi vào cùng tận khổ đau cõi địa ngục. Trong khi đó, kham nhẫn với kẻ hại mình, chân thành mong mỗi có thể đưa họ đến với bến bờ hạnh phúc, điều này sẽ mau chóng đưa quý vị bước lên con đường mà chư Phật đã từng đi qua.

Không có phương pháp đối trị với kẻ thù nào hữu hiệu hơn là mở lòng thương yêu họ, biết rằng trong các đời quá khứ họ đã từng là cha là mẹ rất mực thương yêu ta. Không có cách chăm lo cho gia đình nào hơn là hành trì Phật-pháp và hồi hướng công đức có được về cho khắp cả chúng sinh. Không có hoa mầu nào dồi dào tốt tươi hơn là hoa mầu gieo trồng trên thửa ruộng của tín tâm tận tụy, chín mùi thành kho tàng phước trí.

Thường có câu, “*chỉ có lòng từ bi mới hàng phục được kẻ ác.*” Vậy đối trước bao vấn đề của thế gian này, trì Lục tự chú, cầu nguyện tất cả những ai, loài người hay loài không phải người, đang ngập lặn trong biển thù hận, chỉ biết thôi thúc muốn tác hại, sát hại, phá hoại, đều được tâm từ bi chạm vào, từ đó sinh ra tâm bồ đề cao quý.

Năng lực của lòng từ chiến thắng bạo lực được nói rõ qua câu chuyện giữa đức Phật và Ma vương. Vào đêm trước khi đạt giác ngộ, đức Phật ngồi dưới cội bồ đề tại Kim cang toà của xứ Ấn, đại đội ma quân

cùng đến vây quanh như một đám mây đen khổng lồ. Điên cuồng vì ác tâm và ganh ghen, chúng lớn tiếng chửi mắng và phóng vũ khí vào người đức Phật, nhưng Phật vẫn điềm nhiên ngồi, đẩy áp tình thương yêu, đến nỗi lời chửi mắng biến thành tiếng nhạc êm dịu và các mũi lao ác hiểm biến thành trận mưa hoa.

Lấy lòng từ làm vũ khí, quý vị sẽ luôn có đủ khả năng khiến cho ác ý tiêu tan, đối diện với ác hận, bạo động sẽ chỉ khiến cho tâm bồ đề của quý vị càng thêm kiên cố.

Lòng từ nói ở đây có nghĩa là tấm lòng luôn mong mỏi cho chúng sinh thoát khổ đau, sống an vui trong niềm hạnh phúc. Và cũng có nghĩa là cố gắng hết sức để ngăn ngừa hành động để thực hiện điều này. Có lần bàn tay của đức Atisa bị nhiễm độc rất đau đớn, ngài đặt bàn tay đau vào lòng đức Dromtampa, nói rằng, *"Xin con hãy gia trì cho bàn tay này, con là người giàu từ tâm, bấy nhiêu đã đủ làm dịu cơn đau."* Có biết bao là chúng sinh đang trôi lăn trong sinh tử luân hồi, hoàn toàn mất hướng, vô vọng chờ sự giúp đỡ của quý vị. Họ đã từng là cha hay là mẹ của quý vị trong một đời quá khứ nào đó, quý vị phải cứu họ. Nhưng cứu bằng cách nào đây? Cho dù đủ sức cấp dưỡng vật chất cho tất cả, cũng chỉ có thể giúp họ tạm vơi khổ đau trước mắt, không bền và không đủ. Hãy suy nghĩ cho thật sâu. Trong tất cả mọi cách giúp, không món quà nào lợi ích hơn là món quà chánh pháp, vì đây là điều không những giúp họ trong đời này mà lại còn đưa họ thoát cảnh đọa sinh ác đạo cho các đời tương lai, để rồi cuối cùng đưa họ đến với quả giác ngộ.

Mang tâm gánh vác cho càng nhiều chúng sinh thì công đức tích lũy càng nhiều. Làm việc gì cũng đều chỉ làm vì hạnh phúc của chúng sinh, trước mắt và vĩnh viễn về sau, giống như đức Quan Thế Âm, thì như vậy mới đáng gọi là *"khéo lo việc đời."*

*36. Xác già chấp có, thiêu bằng vô chấp;  
cúng thất bằng tu tinh túy chánh pháp;  
khởi cúng thay bằng hồi hướng đời sau:  
vì người quá cố mà làm việc thiện, trì Lục tự chú.*

Ở Tây Tạng, theo phong tục, khi có ai qua đời, thi thể người quá cố sẽ được hỏa táng, rồi mỗi tuần trong bảy tuần tiếp theo đều cúng thất cho người quá cố. Tuy vậy, đã tu theo Phật-pháp thì điều lợi ích nhất có thể làm được cho người qua đời là thiên quán về tinh túy của chánh pháp và hồi hướng công đức này cho người ấy.

Tinh túy chánh pháp, trái tim của chánh pháp, chính là sự vô ngã của mọi sự. Cây sinh tử đâm rễ từ ngã chấp, tin có cái tôi, chấp mọi sự thật có. Đốt ngã chấp bằng lửa trí tuệ thì nguyên cả cây với bao nhánh vọng tâm và bao lá cành tham và sân xum xuê đều sẽ cháy tan theo.

Không hiểu điều này mà làm lễ cúng thất để lấy tiền hay để biểu diễn sẽ chỉ khiến đường tu thêm chậm trễ, thậm chí có thể biến thành chướng ngại lớn. Biết tài sản và quyền thế thực ra chỉ là những mục tiêu rỗng rang, giữ nếp sống không lỗi lầm, cố gắng trọn đời cho pháp hành. Đối với chuyện thế gian chỉ như xác chết không tham dính. Đời sống phù du, chỉ là bọt nước sẵn sàng vỡ trong mọi lúc. Không làm sao có thể biết được việc gì sẽ đến trước, ngày mai hay cái chết. Thật sự là mỗi khi thở ra, không có gì bảo đảm là mình sẽ lại hít vào.

Như lễ cúng thất cho người chết được cử hành đều đặn mỗi tuần trong thời gian có tang, có hai pháp hành trong đời cần đều đặn thực hiện mỗi sáng và mỗi tối. Mỗi sáng thức dậy hãy phát tâm bồ đề và phát nguyện rằng ngày hôm nay sẽ không quên việc lợi tha. Mỗi tối, nhớ lại tất cả ý nghĩ hành động của mình trong ngày, xác định lại xem được bao nhiêu phần làm vì tâm từ bi, bao nhiêu phần làm vì tâm ích kỷ. Quan trọng là phải xét kỹ từ trong vi tế mọi biểu hiện và động cơ của chính mình trước khi quyết định việc gì nên làm hay không nên làm. Đừng bao giờ thấy việc nhỏ là không đáng kể, vì cả việc bất thiện cỡ con con cũng có thể mang đến cả một chuỗi hậu quả tang thương, như một tia lửa nhỏ

có thể làm cháy tan cả khu rừng. Ngược lại, nước nhỏ giọt cũng làm đầy bình to, việc thiện nhỏ thêm vào nhiều việc thiện bé nhỏ khác, sẽ sớm ngày trở thành đáng kể. Nhìn nhận lỗi mình như vậy, chân thành sám hối lỗi này, quyết tâm từ nay sẽ tận diệt mọi ý nghĩ và hành động vị kỷ; đồng thời hồi hướng công đức việc thiện của mình về cho khắp chúng sinh, quyết chí mở lòng từ bi càng lúc càng rộng lớn hơn. Nhờ ráo riết cảnh giác và khắc khe đánh giá việc mình làm, hoạt động của quý vị sẽ càng lúc càng tốt hơn.

Vị đại hiền giả trong quá khứ, đức Drakhen trí tuệ, vì muốn tự quét lỗi lầm đã tự tập cho mình thói quen đếm một viên sỏi đen cho mỗi ý nghĩ bất thiện vướng phải trong ngày, và một viên sỏi trắng cho ý nghĩ thiện, đến cuối ngày đếm lại xem có bao nhiêu sỏi trắng sỏi đen. Lúc đầu chỉ toàn sỏi đen; sau một thời gian ráo riết canh chừng, sỏi trắng nhiều bằng sỏi đen; rồi cuối cùng, tâm đã được thuần luyện, chỉ còn sỏi trắng. Giống như ngài, quý vị cần kiên trì nỗ lực cho đến khi không còn sót một việc nào trái với chánh pháp. Đừng bao giờ quên rằng để có thể tự thanh tịnh chính mình theo phương pháp này, điều quan trọng là phải giữ tâm nguyện lợi tha.

Nếu kiên trì trong thời gian đủ dài thì việc gì cũng có thể tập được. Có lần có một đại phú gia keo kiệt đến nỗi không cách gì có thể cho ra dù chỉ một món vật mọn, nên ông ta tìm đến gặp đức Phật. Để tập cho ông ta quen dần với tâm bố thí, đức Phật bảo hãy xem tay phải là chính mình và tay trái là người khác, cầm một vật nhỏ chuyển từ tay phải sang tay trái, nghĩ rằng mình đang tặng món vật này cho người khác. Tâm keo kiệt nhờ vậy quen dần với ý tưởng cho ra. Khi ấy, đức Phật lại dạy ông ta tặng món quà nhỏ, một trái, một hạt, v.v..., cho vợ và con của mình. Rồi Phật lại dạy ông ta bố thí, trước tiên cho người nghèo khổ nhất, rồi cho hàng xóm, rồi cho những người xa hơn. Cứ như vậy mà ông ta trở thành người có khả năng cho ra tất cả tài sản, y phục và thực phẩm cho người nghèo của cả tỉnh, khi ấy đức Phật bảo rằng ông đã đạt được hạnh thí chân chính.

Chúng ta có thể vận dụng phương pháp tương tự để phát huy hay tận diệt bất cứ tâm thiện hay tâm bất thiện nào. Ví dụ như tâm kính ngưỡng đạo sư cũng có thể được thuần dưỡng theo cách này, cho đến khi tâm trí của quý vị chỉ còn đầy ấp niệm tưởng về đạo sư, thấy một cách rất tự nhiên rằng mọi sự xảy đến cho mình đều nằm hết trong tay của đạo sư. Nhớ đến Thầy -giọng nói, cử chỉ- là hai mắt tràn lệ. Khi tâm kính ngưỡng đạo sư chân chính này nảy sinh, hãy nhìn vào đó, chúng biết chân tánh của tâm, vắng mọi sắc dạng, đặc tính.

*37. Tín tâm là con, đặt nơi ngưỡng cửa của pháp hành trì;  
tâm buông sinh tử, là đứa con trai, cho gánh việc nhà;  
tâm đại từ bi, là đứa con gái, gỡ rối ba cõi;  
với người còn sống, trách nhiệm chu toàn, trì Lục tự chú.*

Người thế gian thường luôn cố gắng hết sức để nuôi con. Tìm nơi xứng đáng cho con lập gia thất, giao cho tiền của, gia sản, dạy con chăm sóc thân nhân bằng hữu và hàng phục kẻ thù, như ông bà tổ tiên đã từng nhiều đời làm như vậy. Nhưng sự thành đạt mà cha mẹ mong cho con mình đều chỉ là những điều tạm bợ, rốt lại chỉ gây hại. Là người tu tập hành trì, điều mà quý vị nên mong cầu là sinh được đứa con tín tâm bất thoái trong tim để có thể khéo léo quán xuyên gia sự, là pháp hành trì.

Vì lo sợ không ai nối dõi khiến dòng giống đứt đoạn mà người thế gian quyết chí có con, rồi cho con lập gia thất càng sớm càng tốt. Là người tu theo Phật-pháp, quý vị nên vì nỗi sợ pháp hành bị đứt đoạn, đời sống bị phí bỏ, mà quyết chí sinh ra đứa con trai, là tâm buông sinh tử, để cho con nối nghiệp gánh vác gia sự. Tâm buông sinh tử chào đời ở thời điểm quý vị biết rằng rốt lại đời sống thế gian này chẳng có được mấy may an vui nào. Hết thầy lạc thú trong cõi thế gian đều phù du ngắn ngủi như một giấc mơ, có gì để mà phải mong cầu thành công hay lo sợ thất bại. Nếu có tài sản, chẳng việc gì phải cảm thấy tham luyến hay kiêu căng; hãy đơn giản dùng làm việc thiện, làm việc có ý nghĩa. Nếu có quyền thế, hãy dùng thế lực này để phụng sự Tam Bảo và chư Đại Đạo sư. Nếu có ruộng vườn, hãy dùng làm phương tiện phụng sự Tăng bảo. Nói tóm lại, có được chút gì, hãy mang hết

ra để hộ trì chánh pháp và lợi ích chúng sinh. Được như vậy, tài sản như huyễn và quyền thế như huyễn sẽ mang đến cho quý vị thêm nhiều công đức như huyễn, và rồi sẽ đưa quý vị càng lúc càng đến gần hơn với giác ngộ như huyễn.

Bậc làm cha mẹ thông thường đều muốn con gái kết hôn với gia đình giàu sang vọng tộc. Tương tự như vậy, vì lòng yêu thương rộng lớn luôn ân cần với khắp cả chúng sinh, quý vị hãy gã đưa con gái công đức cho chàng rể lợi ích chúng sinh, không chút ngại ngùng. Có được tâm nguyện bồ đề quý giá thì quý vị nhất định sẽ luôn sống một đời sống thật sự có ý nghĩa; vậy hãy gia lực cho việc mình làm bằng tâm từ bi, tịnh hóa nhiễm tâm, hồi hướng công đức cho khắp cả chúng sinh, trì Lục tự chú.

## — GIAI ĐOẠN VIÊN THÀNH

### — CHÂN TÁNH CỦA TÂM

38. Sắc hiện là vọng, chưa từng thật có.

*Luân hồi – niết bàn, đều chỉ là niệm, không là gì khác.*

*Niệm vừa chấm khởi, tự giải thoát ngay, là đủ tất cả chúng địa, chúng đạo.*

*Dụng tinh túy pháp để giải thoát niệm, trì Lục tự chú.*

Chúng ta bây giờ bước vào phần giảng về một trong những pháp hành thuộc Đại Viên Mãn: pháp tu giai đoạn viên thành, vượt trên mọi khái niệm.

*Kinh Chánh Định Vương (?) dạy rằng, “cần hiểu rằng trên mảnh đất vô sinh này, trăm vạn sắc hiện có thể thấy được như là thân thể, nhà cửa, xe cộ v.v..., không một thứ gì là thật có.”* Bất cứ sắc pháp nào, nếu xét cho thật tận tường, sẽ thấy không làm sao có thể trở ra được đâu là lúc pháp ấy sinh ra, tồn tại, và hoại diệt. Chỉ do sự phối hợp giả tạm của một số nhân duyên mà phát sinh hiện tượng tương ứng, tương tự như ánh sáng mặt trời và cơn mưa phùn mùa hạ hợp lại thì hiện ánh cầu vồng. Nếu quý vị có thể đạt được niềm xác quyết triệt để rằng toàn bộ cảnh giới hư vọng không ngừng hiện ra kia, thực tánh vốn chỉ là không, điều này tự nó chính là giai đoạn viên thành cứu cánh.

Người phàm phu chúng ta đều tin chắc rằng tất cả mọi sự trong cả hai cảnh giới luân hồi và niết bàn trước tiên phải được sinh ra, rồi tồn tại thế nào đó trong một khoảng thời gian nào đó, rồi ngưng hiện hữu. Nhưng nếu chịu khó quán chiếu bằng luận lý Trung quán cho thật tận tường, quý vị sẽ thấy rằng bất kể là sự vật nào cũng không thể tìm ra được chút gì thật có, dù chỉ mảy may vi trần. Chúng biết điều này rồi thì dễ buông luân hồi và không vướng niết bàn, là vì cả hai đều chỉ đơn giản là ảnh hiện của tâm phân biệt đối đãi. Nhìn bằng Phật nhãn thì cho dù là tích lũy công đức hay hành trì sáu ba la mật đều vẫn vắng bật mọi thực tại thật có.

Dù muốn tin sự vật thường còn đến đâu chẳng nữa, sự vật vẫn không phải là như vậy. Niềm vui hôm qua biến thành nỗi buồn hôm nay; nước mắt hôm nay biến thành tiếng cười ngày mai. Tùy nhân duyên hội tụ mà cảm xúc, phiền não, việc thiện, việc ác, niềm vui, khổ đau được hình thành. Bậc giác giả nhìn vào cảnh giới hư vọng mà chúng ta xem là có thật, sẽ thấy chẳng khác gì ảo ảnh, hay thành quách chinh phục được trong giấc mơ đêm qua. Chính vì tin tưởng mạnh mẽ vào hiện hữu chắc thật cụ thể của thế giới bên ngoài nên chúng ta mới có những cảm giác ưa thích hay thù ghét mạnh mẽ như vậy. Bằng như không tin thì đã không phải chịu sự chi phối của hư vọng, và đã không làm gì có sinh tử luân hồi.

Tâm ý kẻ phàm phu cũng thất thường như con khỉ lau chau, cho ăn là vui, quơ gậy là nổi giận. Cứ phải mỗi lúc mỗi chuyển sang thứ mới. Vừa mới nghĩ đến đạo sư với lòng thành kính sâu xa, đã quay sang thèm thưởng món đồ ưa thích. Dòng ý tưởng và tâm thái cứ biến chuyển thay đổi không ngừng, như đám mây trước gió, vậy mà chúng ta lại quá xem trọng chúng. Người lớn tuổi ngồi nhìn trò chơi con trẻ, biết rõ chẳng có gì quan trọng nên không hề thấy vui hay buồn trước sự việc xảy ra trong trò chơi.

Nhưng bọn trẻ thì không như vậy, chúng thấy mọi sự đều rất quan trọng. Tương tự như đám trẻ con, mỗi khi gặp cảnh khổ, thay vì thấy đây chỉ là kết quả hư huyền của nghiệp ác đã gieo trong quá khứ, tận dụng cơ hội này để mà gánh khổ cho chúng sinh, chúng ta lại cảm thấy bức bối, khủng hoảng. Thấm nhủ rằng mình đã hành trì nhiều đến như vậy, sao còn phải chịu khổ đau này, thật không xứng, rồi bắt đầu hoài nghi lực gia trì của đạo sư và Tam Bảo. Thái độ này chỉ khiến cho chúng ta đã khổ lại càng khổ nhiều hơn.

Tạo cảnh luân hồi chính là tâm. Tạo cảnh niết bàn cũng là tâm. Vậy mà tâm này lại chẳng là gì cả – chỉ thuần là ý niệm. Một khi quý vị nhận diện được niệm là không, tâm sẽ không còn khả năng lừa gạt quý vị nữa. Nhưng nếu còn tin niệm hư vọng kia là thật, chúng sẽ hành hạ quý vị không thương xót, như chúng đã làm từng như vậy từ biết bao đời kiếp đã qua. Muốn hàng phục tâm, quý vị cần ý thức việc gì nên làm, việc gì nên tránh, và cũng cần phải rất tỉnh táo và cảnh giác để có thể chặt chẽ kiểm soát chính mình trong từng ý nghĩ, lời nói và hành động.

Ý trú trong thân như khách trú trong nhà. Thân tiếp xúc những gì, đều là do ý thấy, nghe, ngửi, nếm, hay cảm. Ý mà đi là thân biến thành xác chết, chẳng cần xấu đẹp, chẳng thiết khen chê. Mặc áo lụa chẳng sướng, dùng lửa đốt chẳng đau, thân này tự nó chỉ là món vật, có khác gì cục đất, cục đá. Khi ý lìa thân thì khẩu ở giữa cũng tan theo, như tiếng vang tan biến. Trong ba cửa thân khẩu và ý thì ý mới là điều đáng nói. Và ý mới chính là nơi cần áp dụng Phật-pháp.

Bao giờ nhận diện được tánh không của ý, chấp thủ sẽ rơi, quý vị sẽ không còn bị vọng niệm cuốn đi. Khi làm việc lợi ích cho chúng sinh, bỏ tất không hề có ý nghĩ mình sẽ được hồi báo, hay được ngợi khen vì hạnh thí của mình; bỏ tất không mảy may chấp vào công đức của mình. Đây chính là đức Quan Thế Âm cứu cánh, bản thân của tâm bi và tánh không.

*39. Tự tâm này đây, giác-không bất nhị, đó là Pháp thân.*

*Để cho mọi sự tự nhiên đơn thuần, như vậy tánh sáng sẽ tự hiện ra.*

*Đừng làm gì cả mới làm xong hết những việc cần làm.*

*Trụ trong cảnh giới giác-không trần trụi, trì Lục tự chú.*

Quý vị không nên tìm ở bên ngoài, vì chân tánh của tâm vốn sẵn ở bên trong. Khi nói đến “tâm,” cần xác định xem tâm là “tâm phàm phu,” ứng với vô số chuỗi ý niệm, luôn tạo tác và duy trì cảnh giới hư vọng của chúng ta đây, hay tâm như đang nói ở đây, là “chân tánh của tâm,” cội nguồn phát sinh tất cả mọi ý niệm nói trên, tánh sáng và không của trí giác, hoàn toàn thoát mọi hư vọng.

Để minh giải sự khác biệt này, đức Phật Thích ca nói về hai lối thiền: cầu thiền và sư thiền. Cầm que ném chó, chó sẽ rượt theo que; nhưng nếu cầm que mà ném sư tử, sư tử sẽ vỗ người ném que. Ném chó thì ném bao nhiêu que cũng được, nhưng ném sư tử thì chỉ có thể ném được một lần. Khi tâm bị niệm bủa kín, chạy theo từng niệm để áp dụng thuốc hóa giải thì không cùng. Đó là chó rượt que. Tốt hơn hãy làm như sư tử, nhắm thẳng vào gốc của niệm, là giác-không. Bên trên niệm khởi như sóng gợn mặt hồ, nhưng bên dưới là trạng thái bất biến của cảnh giới đơn thuần tuyệt đối. Thả lỏng trong sự liên tục không chao động của cảnh giới này, trì Lục tự chú.

## **— BỐN PHÁP DU GIÀ**

Đường tu Phật giáo có thể được diễn tả sâu rộng theo hai hệ thống: cỗ xe tu nhân và cỗ xe tu quả. Hệ thống đầu là Phật giáo Tiểu thừa và Đại thừa hiển tông, nói đến năm chúng vị; còn hệ thống sau là Đại thừa mật tông, nói đến bốn pháp du già: nhất tâm, đơn thuần, nhất vị và vô thiền. Giáo pháp giảng về bốn pháp du già chú trọng về sự hợp nhất của hai giai đoạn khởi hiện và viên thành.

### **— DU GIÀ NHẤT TÂM**

*40. Lấy tịnh chặt đứt đà tăng động niệm.*

*Từ trong loạn động thấy được tánh tịnh.  
Tịnh, động bất nhị, giữ tâm bình thường.  
Trong cảnh nhất tâm, trì Lục tự chú.*

Tâm nói chung có hai mặt, tịnh và động. Tâm có khi yên lặng, vắng bật niệm khởi như mặt hồ tĩnh lặng, đó là tịnh. Cũng có khi niệm dấy lên trong tâm, đó là động. Mặc dù niệm vẫn có động có tịnh, tuy vậy, nói cho cùng, hai trạng thái này không có gì khác biệt, là vì chân tánh của tịnh là không, mà chân tánh của động cũng là không. Tịnh và động chỉ là hai tên gọi khác nhau của cùng một tâm.

Phần lớn chúng ta đều không ý thức được tâm mình đang trong trạng thái nào, cũng không hề quan tâm nhìn xem tâm đang động hay đang tịnh. Khi tọa thiền, niệm có thể dấy lên trong tâm – ra chợ mua sắm, ví dụ vậy. Nếu ý thức được niệm này, để cho niệm tự tan biến, thì mọi sự sẽ chấm dứt ở đó. Nhưng nếu không ý thức được việc gì đang xảy ra, để cho niệm sinh sôi nảy nở thì niệm đầu sẽ lôi tiếp đến niệm thứ hai, nghĩ đến việc ngưng thiền, và rồi chẳng mấy chốc đã đứng lên ra đến chợ. Rồi càng nổi lên thêm nhiều niệm, nhiều ý tưởng, mua cái này, bán cái kia v.v... đến ngang đây thì đã quá xa với trì Lục tự chú.

Niệm sẽ luôn khởi, điều này hoàn toàn tự nhiên. Điểm then chốt không phải là cố gắng ngăn chặn dòng niệm tưởng, điều này vốn không thể, mà phải biết cách buông cho niệm giải thoát. Thực hiện được điều này bằng cách trú trong trạng thái đơn thuần, để niệm tự khởi hiện và tự tan biến, không kéo thêm bất cứ niệm nào khác. Khi quý vị không duy trì sự liên tục của niệm, niệm sẽ tự tan biến không để lại dấu vết. Bao giờ quý vị không còn phá hỏng trạng thái an tịnh bằng động niệm phân biệt, lúc ấy sẽ có thể giữ được sự yên lặng tự nhiên của tâm, không cần phải cố gắng. Thỉnh thoảng để niệm trôi chảy, nhìn thẳng vào tánh bất động diệu tràm phía sau. Thỉnh thoảng thỉnh linh chặt đứt dòng liên tục của niệm tưởng, nhìn thẳng vào tánh giác trần trụi.

Do tập khí huân tập khuấy lên mà niệm khởi trong tâm. Niệm này tiếp nối niệm kia, mỗi niệm tan biến vào quá khứ, chỉ để thay thế bằng niệm kế tiếp, thoát hiện trong tâm trước khi nhường chỗ cho niệm sau. Mỗi niệm đều có khuynh hướng giữ lại lực đẩy của niệm đi trước, nên ảnh hưởng của dòng niệm tưởng tăng bồi theo thời gian; đây gọi là “chuỗi vô minh.” Cũng như tràng hạt là một chuỗi nối liền từng hạt rời, điều mà chúng ta gọi là tâm, thật ra chỉ là một chuỗi tiếp nối của niệm sinh diệt; niệm nhỏ nhiệm thành suối, thành dòng, và dòng tâm thức này sẽ đưa chúng ta ra biển sinh tử. Tin rằng tâm là một thực thể có thật, tin như vậy là vì suy xét không thấu đáo. Chúng ta tin rằng con sông hôm nay cũng là con sông của ngày hôm qua, nhưng thực sự dòng sông không từng tồn tại như cũ, dù chỉ trong thoáng chốc. Nước tạo thành dòng sông của ngày hôm qua, bây giờ chắc chắn đã ra tới biển. Vô số niệm tưởng chảy qua “tâm” từ sáng đến tối cũng vậy. Dòng tâm thức chỉ là một chuỗi kết nối của niệm sinh diệt; không có một thực thể riêng biệt nào để có thể trở ra gọi đó là tâm.

Bây giờ nếu quán chiếu hoạt động của niệm tưởng theo luận lý Trung Quán, sẽ thấy rõ ràng là niệm đã qua đều đã chết, giống như cây ma. Niệm tương lai chưa sinh ra. Còn niệm hiện tại thì chẳng thể nói là có đặc tính như nơi trú, màu sắc hay tướng dạng; không lưu dấu vết, chẳng tìm đâu ra. Nói cho đúng, không thể có điểm giao tiếp giữa niệm của quá khứ, hiện tại và tương lai. Nếu thật sự có sự giao tiếp này, ví dụ giữa niệm quá khứ và niệm hiện tại, thì như vậy cũng có nghĩa là, hoặc niệm quá khứ là hiện tại, hoặc niệm hiện tại là quá khứ. Nếu quá khứ thật sự có thể kéo dài vào trong hiện tại như vậy thì tương lai bắt buộc đã phải là hiện tại. Dù vậy, vì không thấy được chân tánh của niệm, chúng ta cứ mãi giữ thói quen thấy niệm có sự liên tục với nhau, niệm này tiếp nối niệm kia. Đây là gốc rễ của vô minh, và đây chính là điều khiến chúng ta càng lúc càng bị niệm tưởng và phiền não chi phối, cho đến khi bị loạn tâm vọng tưởng khống chế hoàn toàn.

Khẩn thiết nhất là phải cảnh giác sự khởi hiện của niệm, để cho lắng xuống bao đợt sóng niệm dồn dập tấn công. Ví dụ niệm sân, vô cùng tai hại, phá hỏng mọi thiện đức có thể có được. Không ai muốn thân gần người nhiều sân hận. Loài rắn nhìn bên ngoài thật ra không có gì đáng sợ, nhưng vì thông



thường rất hung dữ nên chỉ cần nhìn thấy là đã khiến ta kinh khiếp. Dù người hay rắn, hung hăng như vậy chỉ đơn giản vì đã vô ý tích lũy ác niệm. Nếu như niệm sân vừa chớm đã có thể lập tức nhận diện ngay một cách chính xác, hiểu rõ niệm này tai hại như thế nào, được như vậy niệm sân sẽ tự lắng dịu và quý vị sẽ có thể luôn giữ hòa khí với mọi người. Ngược lại, nếu để niệm sân đầu tiên sinh ra niệm sân thứ hai, chẳng mấy chốc cơn giận sẽ vượt khỏi tầm kiểm soát, quý vị sẽ sẵn sàng thí cả mạng sống của mình để tiêu diệt kẻ thù.

Vì vậy phải luôn nhớ rằng một niệm chỉ đơn giản là kinh nghiệm đến từ tổ hợp của nhiều yếu tố và hoàn cảnh. Bất kể là thiện hay ác, niệm vốn không thật có. Niệm vừa chớm khởi, nếu tức thì nhận biết tánh không của nó thì niệm này sẽ không còn khả năng phát sinh ra niệm thứ hai, chuỗi vô minh sẽ chấm dứt ngay tức thì và ngay tại chỗ. Như đã nói qua, điều này không có nghĩa là phải cố gắng diệt bỏ tánh sáng tạo tự nhiên của tâm, cũng không cần phải cố gắng áp dụng biện pháp đối trị thích hợp để chặn đứng niệm. Chỉ cần đơn giản nhận biết tánh không của niệm rồi thả lỏng cho niệm lắng yên vào trong tâm thư giãn. Bản tánh của tâm, vốn có và bất biến, lúc ấy vẫn luôn sáng sủa và an định.

Nói về hai khía cạnh của pháp thiền là chỉ và quán thì chỉ là nền tảng, dựa vào đó quán mới có thể mở rộng ra với chân tánh của tâm, nhờ vậy quý vị có thể buông thả phiền não. Nếu nền tảng là chỉ đã không vững thì quán cũng sẽ không vững, và vọng niệm sẽ khó lòng hàng phục. Vậy nhất định phải phát huy thiền chỉ để mà định tâm, an trụ trong bản giác diệu tràm.

## — DU GIÀ ĐƠN THUẦN

*41. Quán chiếu tục đế, trực nhận chân đế.*

*Từ trong chân đế, thấy được tục đế hiện như thế nào.*

*Nhị đế bất phân, siêu việt khái niệm, là cảnh đơn thuần.*

*Ở trong tri kiến thoát mọi động niệm, trì Lục tự chú.*

Trong cảnh giới qui ước của tục đế, chúng ta cho rằng thế giới hiện tượng có thể được xẻ nhỏ thành những phân tử cực vi bất khả phân; tuy vậy, luận lý Trung quán cho thấy phân tử này không thể có hiện hữu thường còn và độc lập. Thế thì vật thể đâu thể nói là thật có? Tương tự như vậy, mặc dù có thể xẻ tâm này thành nhiều sát na tâm thức bất khả phân, nhưng những sát na tâm thức này, xét cho cùng, cũng không có một hiện hữu chắc thật nào cả.

Thấy được tánh liên tục và phổ quát của tánh không, là sự vắng bật mọi hiện hữu thật có, đó chính là chứng biết về chân đế. Đây là trạng thái tự nhiên của tâm, không bị bất cứ che chướng nào quấy nhiễu, thấy vạn pháp như chư Phật thấy, như mộng, như ảo. Trong cảnh giới này, niệm tưởng không phát sinh phiền não, cũng không tích nghiệp; thuận duyên không mang đến ngã mạn, tham ái; và nghịch duyên chóng vánh chuyển thành đường tu giác ngộ, ví dụ khi gặp người mình ghét, quý vị không vì vậy mà nổi sân, ngược lại khởi từ tâm, biến hoàn cảnh này thành cơ hội để nhận diện chân đế, vốn dĩ bất khả phân với tâm bồ đề. Luyến tham sự vật không buông ra được chỉ vì không nhận diện được tánh không nơi sự vật. Một khi chứng được tánh không, quý vị sẽ không còn kiêu ngạo với thành công như huyễn, cũng không muộn phiền với thất bại như huyễn.

Có người sống trong cảnh đẹp đẽ, tiện nghi, sung túc, và bình an, cũng có người phải sống trong cảnh khắc nghiệt, đơn độc, nghèo hèn, và hung hiểm. Đây chẳng phải là vì hên xui hay vì định mệnh an bài. Sinh được vào nơi thoải mái là nhờ trong các đời quá khứ đã từng thực hành hạnh thí, nâng đỡ chúng sinh, nghiêm giữ đức hạnh, còn rơi vào cảnh bất hạnh là vì đã từng nhiều hại chúng sinh, tấn công, giam cầm v.v... Sự vật không phải do đấng vạn năng tạo ra mà chỉ đơn giản do nhân duyên phối hợp mà thành. Khi mặt trời chiếu qua làn mưa, cầu vồng sẽ hiện giữa nền trời, tương tự như vậy, vì vô số việc đã làm trong các đời quá khứ mà đời này quý vị hoặc là được sống an vui, mạnh khỏe, giàu sang, được mọi người kính yêu, hoặc là gặp cảnh buồn phiền, khốn khó, tật bệnh bủa vây, bị người đời khinh rẻ. Thật vậy, toàn cõi thế gian cùng khắp chúng hữu tình, bất cứ chi tiết nhỏ nào cũng

đều chỉ là kết quả của nhiều nhân duyên hội tụ, và đó chính là lý do vì sao vạn pháp đều rất mực vô thường và luôn biến chuyển thay đổi.

Nếu quán chiếu cho thật sâu xa bất cứ điều gì, quý vị sẽ đều luôn đến với tánh không, và không có gì ngoài tánh không. Tánh không là chân tánh của vạn pháp. Là người mới phát tâm, có thể đang trên tích lũy đạo hay gia hạnh đạo, người phàm phu như chúng ta chưa thật sự chứng tánh không. Chúng ta biết rằng nơi nào khói, nơi đó có lửa. Tuy chưa trực tiếp nhìn thấy lửa, nhưng nhờ lần theo vết khói chúng ta có thể tìm thấy được lửa. Tương tự như vậy, điều quan trọng là phải hiểu rằng tri kiến tánh không và kinh nghiệm trực chứng tánh không là hai điều khác nhau; nhưng nhờ nương theo tri kiến này, dần tập làm quen với nó, chúng ta rồi sẽ đến với kinh nghiệm trực chứng tánh không, siêu việt khái niệm. Đây là chứng ngộ cứu cánh của Trung quán, nhị đế bất khả phân, phối hợp bất nhị giữa tướng hiện và tánh không.

Tánh không của vạn pháp là chân đế, và vạn pháp hiện ra như thế nào, đó là tục đế. Quán chiếu tục đế thì chứng được chân đế, vì chân đế là chân tánh của tất cả. Nếu cả thế gian này, châu bộ, núi rừng, đều bị hủy diệt, biến mất hoàn toàn, khi ấy sẽ chỉ còn lại hư không. Quý vị sẽ có kinh nghiệm khá giống như vậy khi thật sự chứng biết cảnh hiện tục đế là như thế nào, vốn không có thực thể chắc thật, khi ấy không gì còn ở lại ngoài tánh không. Còn tin vào hiện hữu chắc thật của tục đế thì quý vị sẽ còn chưa thể chứng chân đế. Chứng chân đế rồi, quý vị sẽ thấy tất cả mọi sắc tướng hiện ra nơi ấy, hết thấy cảnh hiện vô biên của tục đế, đều chỉ như ảo, như mộng, nhìn vào chẳng thấy luyến tham. Chứng sắc và không bất nhị, như vậy gọi là đơn thuần, là vượt thoát giới hạn của khái niệm, thoát mọi động niệm.

Nhị đế không phải là hai thực thể tách lìa như hai chiếc sừng trâu, mà chỉ đơn giản là khía cạnh “sắc” và “không” của tánh tự nhiên. Hiểu tri kiến bằng lý trí trước, rồi phát huy kinh nghiệm trực chứng và niềm tự tín nơi tánh bất nhị của sắc và không. Chứng được tánh bất nhị của nhị đế là một kinh nghiệm thâm sâu, hoàn toàn nằm ngoài mọi lãnh vực của khái niệm.

Đây là pháp Du Già Đơn Thuần.

Duy trì tri kiến này, trì Lục tự chú.

#### **— DU GIÀ NHẤT VỊ**

*42. Từ sắc, đoạn lìa chấp bám của tâm.  
Từ tâm, đập tan sắc hiện hư vọng.  
Sắc, tâm bất nhị rộng mở vô biên.  
Trong cảnh nhất vị, trì Lục tự chú.*

Thế giới khách quan hiện ra trong nhận thức chủ quan như thế nào, đây là một chức năng của tâm. Thấy tịnh hay bất tịnh, thiện hay bất thiện, đáng ưa hay đáng ghét, tất cả đều tùy thuộc tâm này tiếp cảnh ra sao. Ngài Tịch Thiên nói về cõi địa ngục như sau: *Nền đất cháy đỏ là do ai nung? Từ đâu mà có biển lửa kinh hoàng? Hết thấy đều sinh từ tâm bất thiện.*

Nói cho đúng, khi các bộ phận giác quan tiếp xúc với ngoại cảnh, [khi căn giao tiếp với trần], vai trò duy nhất của cảnh vật bên ngoài là tác động quá trình nhận thức trong tâm thức. Từ thời điểm đó trở đi, tâm duyên theo cảnh dưới sự chi phối của biết bao thói quen tập khí và kinh nghiệm quá khứ, hoàn toàn chỉ là cảnh giới chủ quan. Vì thế, cứ hễ giận lên thì cả thế gian là địa ngục. Bao giờ tâm được sự yên lặng, thoát mọi bám dính chấp thủ, làm gì cũng đều thuận theo chánh pháp, thì sẽ thấy mọi sự bản lai thanh tịnh. Đức Phật nhìn cảnh địa ngục thấy là tịnh độ, còn chúng sinh phàm phu thì nhìn cảnh tịnh độ thấy là địa ngục.

Nhận thức của chúng ta bị vô minh nhuộm mầu, như người bệnh vàng da nhìn gì cũng thấy vàng, vì

mặt trong mắt mà nhìn vô ốc trắng lại thấy thành màu vàng.

Vì chấp bám mà gán đặt vọng tâm lên sắc trần. Vừa thấy điều gì, tâm đã lập tức bám dính vào sự thấy ấy, rồi đánh giá đối cảnh này là đáng ưa, đáng ghét, hay trung tính; cuối cùng, dựa trên cái thấy sai lệch này mà phát sinh hành động với bao nhiêu tham luyến, sân hận, dùng dung, rồi cứ thế mà gieo nghiệp.

Để đoạn lìa sự chấp bám này, quan trọng là phải hiểu rằng mọi sắc hiện đều là không, như từ ảo ảnh mà thấy có nước. Sắc dù đẹp, tâm cũng chẳng được lợi; sắc dù xấu, tâm cũng chẳng bị hại. Hãy chặt đứt mọi gút thắt của nỗi niềm trông mong và sợ hãi, ưa thích và ghét bỏ, giữ tâm bình đẳng biết vạn pháp chẳng qua chỉ là phóng ảnh của tâm của chính mình, không là gì khác.

Nhận diện được chân tánh của tâm rồi thì toàn bộ câu chuyện hư cấu của sắc hiện qui ước và tâm chấp vào sắc hiện này sẽ đơn giản tan biến. Thiện hay bất thiện, tịnh hay bất tịnh, tất cả sẽ mất mùi vị riêng, tan vào cùng một vị. Quý vị sẽ đạt thành tựu như của đức Milarepa Tôn Quý, khiến vàng hay sắc đều như nhau. Khi đức Gampoga dâng cho đức Milarepa vàng và trà, đức Milarepa nói rằng: “Ta là một ông già, không cần vàng và cũng không có lò để đun trà.” Thả lỏng trong tri kiến này, trì Lục tự chú.

## — DU GIÀ VÔ THIỀN

*43. Trong chân tánh tâm, giác-không đơn thuần, vạn pháp tự tại.*

*Niệm khởi chính là hoạt dụng của giác, sẽ tự thanh tịnh.*

*Tâm, giác bất nhị trong cảnh nhất tánh.*

*Trụ trong cảnh giới Pháp thân vô thiền, trì Lục tự chú.*

Chân tánh của tâm là trí giác bản lai, từ đó hiện ra ý niệm, như từ mặt trời mà ánh sáng tỏa ra. Chúng biết chân tánh của tâm rồi, vọng cảnh tan biến như mây tan giữa nền trời. Chân tánh của tâm, thoát mọi hư vọng, vốn không sinh, không trú, cũng không diệt. Theo thuật ngữ của Mật thừa, đây là “dòng thường trụ bản lai,” hay là “đơn thuần thường trụ.” Hiễn thừa cũng nhắc đến tâm này, như *Kính Bát Nhã Ba Ba La Mật* nói rằng: “*Tâm, tâm vốn không có, tánh của tâm là tánh sáng.*” Khi quán xét truy tìm tâm tĩnh, tâm động, và cái tâm nhận biết có động có tĩnh, bất kể tìm cớ nào cũng không thể thấy có gì khác hơn là không: tâm không hình dạng, màu sắc, không vật thể. Đây là mặt không của tâm. Tuy vậy, tâm vẫn biết và thấy rõ vạn pháp. Đây là mặt sáng của tâm. Sự bất khả phân chia giữa hai mặt này, sáng và không, là tâm thường trụ bản lai.

Trong hiện tại, tánh sáng tự nhiên của tâm luôn bị vô minh che khuất. Bao giờ sự che chướng này bắt đầu tan thì hào quang của trí giác sẽ bắt đầu hiển lộ, cho đến khi quý vị đạt đến cảnh giới tương tự như hình vẽ trên mặt nước, vừa thoát hiện đã tan biến ngay, niệm vừa chớp khởi đã tự giải thoát. Bước vào cảnh giới này là gặp được cội rễ của Phật quả: công phu hành trì pháp quán đánh thứ tư.

Chúng chân tánh của tâm thì gọi là niết bàn; để vô minh che khuất thì gọi là luân hồi. Dù vậy, luân hồi và niết bàn đều chưa từng rời khỏi tâm cứu cánh. Bao giờ chúng ngộ trí giác đạt đến mức tối đa, tường thành vô minh sẽ bị phá hủy, quý vị sẽ vĩnh viễn chiếm giữ được thành trì của Pháp-thân vượt trên pháp thiền. Ở đó sẽ không còn sự đối đãi phân biệt giữa nhập thiền và xuất thiền, mọi kinh nghiệm chúng ngộ đều tự nhiên đến không cần dụng công; đây chính là vô thiền. Trụ trong cảnh giới vô biên của Pháp thân, trì Lục tự chú.

Để tóm tắt, pháp du già nhất tâm nhấn mạnh vào việc tu lấy định, pháp du già đơn thuần là để đạt quán. Chỉ quán hợp nhất trong kinh nghiệm nhất vị, đến khi kinh nghiệm này không còn chao động, đó là du già vô thiền.

Bốn pháp du già Mật thừa này tương ứng với năm chứng đạo của Hiễn thừa. Vì vậy quan trọng là phải

giữ mọi kiến, tu và hạnh của cả Hiển thừa lẫn Mật thừa. Tất cả những mức độ khác nhau này trong giáo pháp Phật dạy đều mang cùng một mục tiêu là đoạn lìa phiền não che chướng, vì vậy hoàn toàn không mâu thuẫn. Những dòng giáo pháp khác nhau, tương ứng với căn cơ và nhu cầu của các đệ tử và trí tuệ của các đạo sư, đều thật sự chỉ là cùng một dòng sông.

Vị y sĩ vô song xứ Dakpo, đức Gampopa thánh trí, ban đầu theo hầu đạo sư Kadampa và hành trì đường tu Đại thừa, sau về dưới gót chân của đức Milarepa tôn quý, ngài tu theo pháp mật tông Đại Thủ Ấn và pháp nội hỏa cùng các pháp khác của sáu pháp du già Naropa, trở thành một trong những bậc từ phụ của dòng Kagyu. Chư đại đạo sư dòng Kadampa lòng danh với pháp Hiển tông, cũng có khai thị cho đệ tử giai đoạn viên thành của Đại Thủ Ấn và sáu pháp du già, khéo léo phối hợp hết thảy các pháp hành này. Đừng bao giờ quên rằng điều quan trọng không nằm ở chỗ pháp tu của mình thuộc hiển tông hay mật tông, hay là của trình độ này, cấp bậc nọ, mà quan trọng là pháp tu này phải là liều thuốc hóa giải tham chấp và phiền não vô minh một cách hữu hiệu.

## — CHUYỂN HÓA CĂN, THỌ, VÀ UẨN

Cốt lõi của tất cả mọi giáo pháp nhiều vô kể trên biết bao chứng đạo của đường tu Mật thừa đều nằm ở chỗ phải nhìn thấy mọi sắc tướng hiện ra đều là thân của đấng bốn tôn, nghe thấy mọi âm thanh đều là minh chú, và nhận biết mọi niệm khởi đều là Pháp thân. Cứ như vậy, sáu giác quan, năm chất độc phiền não và năm uẩn sẽ được chuyển thành trí tuệ tương ứng, thân khẩu và ý sẽ chứng biết là mạn đà la kim cương, mạn đà la vốn có của tánh tịnh bản lai.

### — SÁU CĂN

#### — SẮC

*44. Biết mọi sắc hiện đều là bốn tôn,  
là then chốt của giai đoạn khởi hiện.  
Chấp cảnh đẹp-xấu tan vào chân tánh.  
Vô chấp, tướng hiện tự nhiên của tâm là thân bốn tôn*

Cõi thấy tự thoát, trì Lục tự chú.

Tâm vốn không có thực thể, tựa như hư không, làm bất cứ điều gì dù là hướng luân hồi hay niết bàn cũng đều phải dựa vào thân. Cả khi vào cõi trung hữu, chúng ta cũng có thân-mộng-huyễn, nhờ đó có thể cảm nhận được quá trình chuyển biến từ kiếp trước sang kiếp sau. Lúc thân và tâm hợp nhất thì các bộ phận giác quan [căn] và các thức tương ứng nhận biết thế giới hiện tượng. Chức năng của các thức này chỉ đơn giản là tiếp đối cảnh –sắc, thanh, hương, và các trần còn lại– không thêm gì khác vào. Nhưng khi giao tiếp với cảnh thì từ nơi ý lại phát sinh khái niệm, nghĩ rằng, “cái này đẹp,” “cái kia xấu,” “cái này có thể hại tôi,” “cái kia sẽ khiến tôi vui.” Không phải do sắc tướng của đối cảnh bên ngoài [sắc trần], không phải do con mắt [nhãn căn], cũng không phải do nhãn thức, sinh ra những động niệm chủ quan này để rồi lại phải gieo nghiệp; mà chính là ý. Món đẹp không có đặc tính nào cố định là tốt cho tâm, món xấu cũng không có quyền năng nào cố định là hại cho tâm. Đẹp hay xấu đều chỉ là phóng ảnh của ý. Khả năng tạo nên niềm vui nỗi khổ kia không phải là đặc tính vốn có của ngoại vật. Ví dụ cùng một người có thể mang niềm vui đến cho người này, mang khổ đau đến cho người kia. Chính ý gán đặt những đặc tính đại loại lên trên đối cảnh.

Khi đối cảnh [trần] tiếp xúc với giác quan [căn] và được thức thứ sáu, là ý, thấy là dễ chịu hay khó chịu, nhận thức méo mó này đến là vì chấp. Đây chính là nền tảng của luân hồi. Không chấp thì mọi nhận thức sẽ tự giải thoát vào trong trí tuệ. Đây là cảnh giới thanh tịnh niết bàn, ở đó không còn cần phải từ bỏ lạc thú giác quan. Để thoát được chấp, chúng ta phải tập nhận diện mọi cảnh hiện đều là cõi Phật, mọi hữu tình đều là bốn tôn. Thấy được như vậy thì nhận thức thế gian của quý vị trở thành

tánh tịnh bản lai, giúp quý vị viên thành công đức cõi Phật.

Hết thấy mọi hiện tượng phong phú vô lượng trên toàn cõi thế gian cùng hết thấy hữu tình, quý vị càng quán chiếu tận tường sẽ càng thấy không từng có điều gì tách lìa khỏi dòng liên tục của tánh không. Như kinh sách có nói, *"chân lý tánh không là chân lý của vạn pháp."* Thật ra, nhờ tánh không, vô vàn sắc tướng mới có thể hiện ra. Thế giới hiện tượng mà chúng ta thấy đó, thật ra chỉ là sự hoạt hiện tự nhiên của tánh không, tất cả đều là cảnh Phật, nam là đức Quan Thế Âm và nữ là đức Tara. Đây là nền tảng của Mật thừa.

Như chúng ta trong hiện tại đây, tham luyến cái đẹp, ghét bỏ cái xấu; thấy vui khi gặp bạn, thấy bức khi gặp kẻ khó ưa. Phản ứng chủ quan này phát xuất từ tâm chấp cảnh. Bao giờ đến cả tà lực quý vị cũng có thể thấy được đó chính là thị hiện của trí tuệ của đức Quan Thế Âm, khi ấy sự chấp sẽ tự thanh tịnh, không còn tà lực nào có thể quấy nhiễu đời sống hay pháp hành của quý vị. Chúng biết vạn pháp bản lai thanh tịnh, tất cả đều là thị hiện của đấng bốn tôn, chú và trí, khi ấy quý vị có thể chuyển hết mọi nhận thức giác quan thành đạo. Bao giờ thấy mọi sự đều là hiện thân của đức Quan Thế Âm, xuất ra từ tánh không, chúng biết cảnh giới vô tận thanh tịnh, lúc ấy chúng ta sẽ không còn khởi khái niệm phân biệt tốt hay xấu, dở hay sạch, tất cả đều chỉ là thị hiện của đức Quan Thế Âm. Bạn là Quan Thế Âm. Thù cũng là Quan Thế Âm. Tất cả đều bất nhị nơi đức Quan Thế Âm,

Khi có được kinh nghiệm này, hãy thận trọng đừng chấp vào, cũng đừng cảm thấy hãnh diện. Sự thanh tịnh bao la này không phải là thành quả đến từ pháp thiền của chúng ta, đây là chân tánh của vạn pháp. Vàng vốn không hề có tạp chất, tinh lọc rồi trở lại đúng thật là vàng. Tương tự như vậy, vạn pháp, toàn bộ cõi thế gian này cùng hết thấy chúng hữu tình, tất cả đều vốn vẫn là không. Sự vật không hề bị hỏng đi vì khái niệm bất tịnh, cũng không hề được hoàn thiện nhờ khái niệm thanh tịnh. Chân tánh đơn giản luôn là chính nó.

Như chánh văn nói, tập nhận biết mọi sắc tướng hiện ra đều thanh tịnh, đây là điểm then chốt của giai đoạn khởi hiện. Thông thường việc này có nghĩa là phải quán đức bốn tôn, nhưng nếu quý vị không thể giữ hết mọi chi tiết quán tưởng trong tâm thì chỉ cần thấy được thế giới này là cõi Phật và chúng sinh đều mang chân tánh của đấng bốn tôn, bấy nhiêu là đủ. Duy trì kinh nghiệm này, trì Lục tự chú.

## — THANH

*45. Biết thanh là chú, là then chốt của công phu trì chú.*

*Chấp thanh hay-dở tan vào chân tánh.*

*Vô chấp, tiếng của luân hồi niết bàn là tiếng lục tự.*

*Cõi nghe tự thoát, trì Lục tự chú.*

Thông thường, khi nghe được lời khen, tin lành, hay bản nhạc hay, chúng ta luôn cảm thấy thích, còn nếu nghe phải lời chê bai, bôi nhọ phỉ báng, hung tin về người thân, hay âm thanh ồn ào náo loạn, chúng ta luôn cảm thấy buồn phiền bức bối. Khả năng mang đến cảm nhận vui buồn kia vốn không phải là đặc tính của âm thanh mà là của tâm chấp bám. Bồ tát chúng biết tâm là vô sinh, nên khi giao tiếp với âm thanh, dù hay, dù dở, đều nghe thành minh chú. Lời khen không khiến bồ tát vui, lời thô ác không khiến bồ tát giận, ngược lại chỉ khiến tăng thêm lòng kham nhẫn và từ bi. Đã thấy âm thanh đều là minh chú thì tin lành hay tin dữ đều không thể khiến tâm chao động, như gió không thể quấy rầy núi lớn. Nói cho ngay, nghe hung tin mà buồn phiền thì chỉ tự khiến mình đau khổ, người đã ra đi chẳng thể sống lại, của đã bị cướp chẳng thể lấy về.

Như mọi thứ khác, âm thanh do sự phối hợp của nhiều nhân duyên mà có, vốn không phải là một thực thể độc lập. Tiếng đàn hay là nhờ từng sợi dây đàn căng vừa đúng mức, chỉ cần đứt một dây hay chùng một sợi, đàn sẽ lạc âm khó nghe. Hãy quán xét từng âm thanh cho thật tận tường sâu xa; âm thanh tự nhiên của thiên nhiên như tiếng gió thổi, tiếng sấm động, tiếng lá thì thầm, cũng như tiếng

cảm thú, tiếng nói loài người, tiếng nhạc, tất cả đều bao gồm nhiều thành phần cơ bản của âm thanh, và tất cả những thành phần này đều là không.

Chúng tự A, tượng trưng cho tánh vô sinh, được xem là gốc rễ của mọi âm thanh, hàm ẩn tinh túy của Phật trí. Đặc biệt từ nơi ấy sinh ra Lục tự chú. Trong khi trì Lục tự chú, quý vị hãy thấy rằng âm thanh vốn xuất ra từ tánh không, vốn là sự hoạt hiện bất tận của mình chú, khẩu nhiệm mầu của chư Phật. Được vậy, dù chỉ tụng vài câu chú cũng sẽ đơm quả lành. Đây là pháp mang âm thanh chuyển thành đạo.

Lời trò chuyện thế gian, vốn chỉ là biểu hiện của tham và sân, là nhân tố khiến bánh xe vô minh xoay càng lúc càng nhanh. Nhưng trì mình chú sẽ giữ gìn tâm thức của quý vị và sẽ giúp quý vị chứng được tánh trí của khẩu.

Vậy ta hãy trì Lục tự chú trong mọi lúc, cho đến khi Lục tự chú và hơi thở trở thành một.

#### — HƯƠNG

*46. Biết hương vô sinh, là then chốt của giai đoạn viên thành.*

*Chấp hương thơm-thúy tan vào chân tánh.*

*Vô chấp, mùi hương là hương giới luật của đấng bốn tôn.*

*Cõi hương tự thoát, trì Lục tự chú.*

Chúng ta ưa thích mùi thơm và bịt mũi trước mùi thúy. Tuy nhiên, mọi mùi hương, bất kể là mùi trầm thơm ngát hay mùi phân hôi thối, đều chỉ là không. Nhận diện mùi hương vốn thanh tịnh, không tự tánh, mang mùi hương giới luật toàn hảo cúng dường lên chư Phật. Phẩm cúng dường này toàn thành hai bồ công đức phước trí. Vì Phật đà vốn không bị tâm đối đãi phân biệt ràng buộc, chúng ta cũng vậy, hãy từ bỏ mọi ý tưởng thích hay không thích. Được vậy, mùi hương sẽ giải thoát vào trong chân tánh của chính nó.

#### — VỊ

*47. Biết vị nếm là phẩm cúng thiêng liêng, là then chốt của giai đoạn viên thành.*

*Chấp vị ngon-dở tan vào chân tánh.*

*Vô chấp, thực phẩm đều là cúng phẩm dâng đấng bốn tôn.*

*Cõi vị tự thoát, trì Lục tự chú.*

Chúng ta thường vẫn thưởng thức món ăn ngon, nhiều mùi vị, hay vị ngọt, và ghét những món đắng, chua, cay hay chát. Thật ra, ngon hay dở chỉ do tâm chấp vào mà có. Bao giờ tâm chúng được những đặc tính này đều là vô sinh, không tự tánh, khi ấy chân tánh thanh tịnh của mỗi vị nếm sẽ được nhận diện. Thức ăn, thức uống, trở thành cúng phẩm diệu trí của pháp lễ cúng *Tsog*. Nhờ hành trì pháp cúng lễ này, quý vị tích lũy công đức, hành phục tập khí tham ăn tham uống, khỏi rơi vào cảnh phải sống bằng nghề nghiệp bất chánh. Khi tất cả tham luyến đều tự giải thoát vào trong chân tánh bản lai, đó chính là phẩm cúng tối thượng.

#### — XÚC

*48. Biết xúc đồng đẳng, là then chốt của địa vị nhất vị.*

*Đói, no, lạnh, nóng, tan vào chân tánh.*

*Vô chấp, xúc cảm đều là thiện hạnh của đấng bốn tôn.*

*Cõi xúc tự thoát, trì Lục tự chú.*

Chúng ta phân biệt giữa cảm giác êm dịu của vải lụa, cứng ráp của vải đay, láng trơn của lòng chén, bén nhọn của mũi gai. Nhưng xúc giác cũng chỉ như mọi giác quan khác, không khác gì nằm mộng

giữ ban ngày.

Một khi không còn phân biệt giữa cảm xúc dễ chịu và khó chịu, thả lỏng tự nhiên trong sự đồng đẳng của tánh không, tâm sẽ thôi không còn cao hứng hay chán ngán. Đây là kinh nghiệm của đồng vị, là pháp hành tối thượng chuyển vui khổ thành đạo. Ưa thích cảm giác mềm mại hay không chịu nổi cảm giác cứng thô, đều chỉ là chấp. Hãy để mọi ưa ghét tan vào trong tánh không, và thiện hạnh của Phật sẽ tự nhiên hiển lộ.

Nói tóm lại, vì chấp vào giác quan mà quý vị cứ phải trầm luân sinh tử. Đây cũng là lý do vì sao thường nghe dạy rằng hãy nên từ bỏ lạc thú giác quan. Nhưng nếu chứng tánh không của vạn pháp như huyền, nhờ đó thật sự thoát chấp bám, vậy mọi giác quan đều có thể chuyển thành đạo để tăng trưởng hai kho phước trí, mang tiến bộ đến cho kinh nghiệm và chứng ngộ của pháp thiện. Bất kể quý vị thấy, nếm, ngửi, nghe, hay cảm điều gì, cứ hãy nghĩ rằng hết thảy đều chỉ như bóng trăng mặt nước, hay như ánh cầu vồng rực rỡ giữa nền trời, tuy đẹp mắt nhưng phù du chóng tan, không thể nắm bắt, không chút hiện hữu chắc thật nào. Thấy được như vậy thì cảm thọ sẽ không bao giờ bị đông đặc vì quá lưu tâm, hay rối bời vì chấp dính.

## — GIÁC

*49. Biết pháp là không, then chốt của kiến.*

*Lòng tin chân-vọng tan vào chân tánh.*

*Vô chấp, vạn pháp luân hồi niết bàn là cảnh Pháp thân.*

*Cõi ý tự thoát, trì Lục tự chú.*

Đối với mọi kinh nghiệm, tâm lúc nào cũng đều phân chia thành hai phần chủ thể và đối tượng, tự nhận mình là chủ thể, là “tôi,” rồi vì có khái niệm “của tôi” mà bắt đầu chấp vào thân của tôi, tâm của tôi, danh của tôi.

Càng chấp vào ba khái niệm này chúng ta lại càng lưu tâm đến phúc lợi riêng của chính mình. Mọi nỗ lực gây dựng đời sống tiện nghi, mọi bực bội trước cảnh ngộ bất như ý, mọi bận tâm trước chuyện sướng khổ, giàu nghèo, vinh nhục, khen chê, đều phát sinh từ khái niệm về “cái tôi” này. Chúng ta thường luôn ám ảnh với chính mình, đến nỗi gần như không còn biết gì đến lợi ích của người khác. Thật sự mà nói, đối với người khác chúng ta chẳng quan tâm gì hơn là con cọp quan tâm đến việc ăn cỏ. Hoàn toàn trái ngược với thái độ của bồ tát. Cái tôi thật sự chỉ do ý niệm tạo ra. Bao giờ chúng được đối cảnh và chủ thể đều chỉ là không, khi ấy quý vị sẽ dễ dàng thấy được rằng người khác và mình thật ra không khác.

Mọi năng lực mà chúng ta thường vẫn đổ ra để chăm lo cho chính mình, bồ tát dùng để chăm lo cho kẻ khác. Nếu bồ tát thấy rằng nhảy vào lửa địa ngục có thể giúp được dù chỉ một chúng sinh, bồ tát sẽ nhảy, không chút ngần ngại. Bồ tát địa thứ tám chúng biết luân hồi niết bàn hoàn toàn không khác. Đây là tri kiến cứu cánh. Bậc đại đạo sư dòng Sakya, Jetsun Trakpa Gyaltzen đã gặp đức Văn Thù trong linh kiến, và từ nơi đức Văn Thù, ngài đã thọ nhận bài pháp lòng danh, “*Thoát Tứ Chấp*.” Trong câu cuối của bài pháp này, đức Văn Thù dạy, “*nơi nào có chấp, nơi đó vắng kiến*.” Ngài Tịch Thiên [Shantideva] cũng vậy, dạy rằng: “*Mọi sự như trời không – đây là điều tôi cần chúng biết*.” Đây là tri kiến cứu cánh của cả hai tông phái hiển và mật.

Tri kiến tánh không trước tiên cần hiểu, rồi cần có kinh nghiệm, rồi cuối cùng cần phải chứng.

Từ nơi tánh không mà sinh ra luân hồi và niết bàn, và rồi sẽ tan về lại nơi tánh không. Vạn pháp dù hiện ra vẫn chưa từng rời tánh không. Chúng được tự tánh của vạn pháp vốn là không thì quý vị sẽ có khả năng gánh vác mọi hoàn cảnh, dù sướng hay khổ, mà không vướng chút chấp bám nào.

Nhìn từ con mắt của tánh không, chân hay vọng đều chỉ là khái niệm đối đãi, hiện hữu qua mối tương quan đối đãi với nhau. Có vọng mới có chân. Nếu vọng đã là không thì chân cũng là không. Trong tri kiến tánh không, vì vậy, không hề có bất kỳ khẳng định nào, không điều kiện, không chấp bám. Một khi đã đứng vững được trong tri kiến này, bồ tát không còn cầu an lạc cõi niết bàn, đủ khả năng thị hiện bất cứ sắc tướng nào để toàn thành lợi ích cho chúng sinh. Niềm tự tin của bồ tát không hề gián đoạn, nhờ vậy có thể hàng vô lượng kiếp phụng sự cho chúng sinh, bất kể chúng sinh có trôi lạc xa thăm đến mức nào. Không từng nghĩ rằng khổ công tu tập là để đạt quả giác ngộ cho riêng mình, bồ tát chỉ một lòng vì chúng sinh mà hướng về mục tiêu cứu cánh.

## — NĂM PHIỀN NÃO

Chúng tri kiến toàn hảo là vượt thoát năm chất độc phiền não trói buộc ta vào cảnh luân hồi. Năm độc tan thì năm trí hiển lộ.

### — SÂN

*50. Đừng theo đối tượng của lòng sân hận, hãy nhìn tâm giận*

*Sân hận vừa chớm đã tự tan biến, là cảnh sáng-không.*

*Sáng-không chính là đại-viên-cảnh-trí.*

*Sân tự giải thoát: trong cảnh giới này, trì Lục tự chú.*

Luân hồi từ đâu sinh ra? Chúng ta nhận biết cảnh giới xung quanh bằng năm giác quan, rồi tâm phát sinh đủ loại cảm thọ ưa thích và ghét bỏ, rồi từ cảm thọ này mà có luân hồi. Nhận biết ngoại cảnh, điều này tự nó không phải là nguyên nhân khiến trầm luân sinh tử mà thật ra chính phản ứng của chúng ta trước nhận thức giác quan này và suy diễn gán đặt lên đó mới là động lực đẩy bánh luân hồi xoay nhanh. Đặc điểm phi thường của Mật thừa nằm ở chỗ thay vì tiếp tục đẩy luân hồi xoay tròn theo kiểu này, chúng ta có thể tập luyện để thấy rằng mọi sự đều chỉ là hoạt hiện thanh tịnh của trí giác. Khi hận một ai, nổi hận thù này không phải gắn liền với người bị hận, hay một khía cạnh nào đó của hắn. Căn giận chỉ có trong tâm của người hận. Vừa thoáng thấy bóng kẻ thù, quý vị lập tức nhớ ngay đến tất cả những lần hắn đã hại mình trong quá khứ, đến việc hắn sẽ làm thế nào để tiếp tục hại mình trong tương lai, đang làm gì để hại mình trong hiện tại; đến nỗi chỉ cần nghe nhắc đến tên là đã thấy bức. Vì cứ mãi nuôi nấng ý nghĩ như vậy nên sân hận bùng lớn, lúc ấy chỉ còn muốn vác đá ném, hay quơ đại cái gì để mà quất, trong lòng nghĩ rằng, “thật đáng chết!” Sân hận có vẻ như mạnh mẽ cực kỳ, nhưng sức mạnh này, sân hận lấy từ đâu ra để thao túng quý vị dễ dàng như vậy? Có phải do sức mạnh ở bên ngoài, có chân, có tay, cầm vũ khí, mặc áo giáp? nếu như không phải ở bên ngoài, thì có phải là ở bên trong? Ở chỗ nào? Óc, tim, xương, hay bộ phận nào khác? Tuy không thể trở ra đang ở chỗ nào, cơn giận vẫn thật sự giống như có ở đó, rất cụ thể, là sự chấp bám mãnh liệt khiến tâm của quý vị bị đông cứng, mang lại biết bao khổ não cho chính mình và cho người khác. Cũng như đám mây không có chút thực thể nào, không thể đứng lên trên hay khoát vào làm áo, nhưng vẫn có thể che kín cả bầu trời, áng ngữ ánh mặt trời. Tương tự như vậy, ý tưởng có thể làm che chướng ánh sáng nguyên sơ của trí giác. Chúng biết tánh không và tánh trong của tâm, thả tâm về lại tánh tự nhiên, an nhiên tự tại. Một khi quý vị nhận diện được tự tánh của sân là không, sân hận sẽ mất tác dụng gây hại, trở thành đại viên cảnh trí. Nhưng nếu không nhận diện được chân tánh của sân hận, để sân hận tự do thao túng, khi ấy sân hận sẽ là nguyên nhân ném ta vào nỗi thống khổ cháy bỏng và cóng lạnh cõi địa ngục.

Người ta thường cho rằng chiến thắng hủy diệt kẻ thù là thành tích đáng kể, nhưng điều này dút khoát không phải là quan điểm của Phật giáo. Khi sân hận nổi lên, đừng theo đuổi, ngược lại hãy nhìn thẳng vào chân tánh của chính lòng sân hận này, vốn chỉ là sự tạo-tác-vốn-không trong cảnh giới không của tâm. Đã vô số đời kiếp ta làm nô lệ cho sự hung hăng của chính mình, tích lũy vô lượng ác nghiệp, vậy từ nay về sau phải nên thận trọng, nhớ rằng sân hận là hạt mầm sinh ra hết thảy khổ đau cõi địa ngục. Quét sạch sân hận thì địa ngục sẽ không còn.



Thay vì hận những kẻ gọi là “kẻ thù,” nên hận lòng sân hận thì đúng hơn.

Bao giờ quý vị thôi không còn nuôi nấng cảm giác giận dữ, không tự xa lánh người khác vì nổi sân, để cơn giận tự giải thoát vào trong chân tánh, đây chính là đại-viên-cảnh-trí, là tấm gương lớn soi khắp chúng sinh, hiện thành chính mình. Niệm sân nếu có thể dấy lên được trong tâm đức Quan Thế Âm chỉ có thể đơn giản khiến cho trí tuệ của ngài càng thêm tỏa sáng. Hơn nữa, bao giờ hiểu rõ cơn giận không thể đến từ bên ngoài và tâm giận bên trong vốn không thật có, khi ấy quý vị sẽ thấy lòng từ bi trong mình tự nhiên tỏa rộng đến khắp chúng sinh, đặc biệt cho những ai đang khốn khổ vì ngọn lửa sân hận.

Xưa kia, trong một đời tiền thân, khi Phật đang còn làm hạnh bồ tát dưới kiếp rắn, có đám trẻ ác độc bắt rắn về hành hạ cho đến chết. Nếu muốn, ngài chỉ cần bằng một tia nhìn là có thể tiêu diệt đám trẻ kia, nhưng vì tim bồ tát không có chút niệm sân nào nên ngài đã không làm như vậy, ngược lại, cầu nguyện cho đám trẻ nhờ gieo duyên giết rắn này mà về sau sẽ được thành đệ tử của ngài để ngài đưa đến quả giác ngộ. Tấm gương can đảm kham nhẫn này là kết quả của chứng ngộ toàn hảo về tánh không và tâm bi.

Sân hận là kẻ thù độc hại của giải thoát, vì chỉ một niệm sân đủ khiến tiêu tan thiện căn công đức tích lũy trên hàng vô lượng kiếp. Nên diệt sân hận là một trong những mục tiêu chính của bồ tát. Vậy hãy kiên trì giữ gìn hạnh nhẫn, trì Lục tự chú. Như sách có câu, “*không ác nghiệp nào sánh bằng nghiệp sân, không hạnh tu nào sánh bằng hạnh nhẫn.*”

#### — MẠN

51. *Đừng bám đối tượng của lòng kiêu căng, hãy nhìn trí chấp*

*Tự tôn vừa chớm đã tự tan biến, là cảnh vốn-không.*

*Bán-lai-không, là bình-đẳng-tánh-trí.*

*Ngã mạn tự thoát: trong cảnh giới này, trì Lục tự chú.*

Vừa được chút điều hay, chút hiểu biết, chút tài năng, là ngã mạn lập tức phát sinh, phá hỏng tất cả thiện đức, bất kể loại nào. Căng phồng trong nỗi tự tôn, choáng ngợp trước sắc đẹp, trí khôn, hiểu biết, quyền lực của chính mình, chúng ta trở nên mù quáng không còn thấy được đức tính toàn hảo chân thật của chư đại đạo sư. Nhưng thật ra, cho dù kẻ phàm phu như chúng ta đây, trôi lạc mù khơi trong vô minh luân hồi, thỉnh thoảng có được đôi chút điều hay đi chăng nữa, cũng vẫn quá ít ỏi so với số lượng lỗi lầm quá lớn; và so sánh với vô lượng thiện đức của các bậc đại thánh nhân, thiện đức bản thân chúng ta có thể có được thật chỉ nhỏ nhoi như nhúm bột. Hướng chi mới thiện đức khiến chúng ta cảm thấy vô cùng hãnh diện kia, phần lớn chỉ là lầm lỗi trá hình.

Vậy bất kể tài năng nào cũng đều giới hạn và thất thường, hoàn toàn chẳng có gì đáng để tự cao. Sách có câu nói rằng, “*Như nước chẳng đọng trên đỉnh núi, điều thật sự có giá trị chẳng thể tích lũy trên ngọn tự kiêu.*” Ngã mạn ngăn không cho quý vị phát triển tâm hướng đạo sư, trí tuệ, hay từ bi; nhốt chặt quý vị lại không thể nhận lực gia trì của đạo sư, cản trở mọi bước tiến trên đường tu. Vậy hãy lánh xa hiểm họa này, đừng ngã mạn, quan trọng là phải chân thành tự xét chính mình.

Phân tích ngã mạn cho thật kỹ, quý vị sẽ thấy ngã mạn kia không phải vốn nằm ở nơi sự việc khiến cho mình nổi tự cao, mà chỉ vì tâm chấp bám. Đặt mình ở vị trí thấp hèn, giữ tâm khiêm cung, ngã mạn sẽ tan biến như sương mù buổi sáng. Tâm thoát khỏi móng vuốt của ngã mạn sẽ luôn an trụ trong bình đẳng tánh trí của đức Quan Thế Âm.

#### — THAM

52. *Đừng luyến đối tượng của lòng ham muốn, hãy nhìn lòng tham*

*Tham luyến vừa chớm đã tự tan biến, là cảnh lạc-không.*

*Lạc-không chính là diệu-quán-sát-trí.*

*Tham tự giải thoát: trong cảnh giới này, trì Lục tự chú.*

Quý vị có thể mong cầu hạnh phúc đến từ cha mẹ, con cái, bằng hữu, tài sản, hay sở hữu, nhưng hạnh phúc này không bền, rốt lại sẽ bị cái chết cướp đi, nếu chưa mất từ trước. Bám vào đó, thật không để làm gì.

Khi chết, bất kể được người đời ngưỡng mộ cỡ nào, bất kể giàu sang quyền thế cỡ nào cũng không lợi ích gì. Quý vị vẫn sẽ phải lang thang trong cõi trung hữu ở giữa cái chết và kiếp tái sinh, hành trang mang theo chỉ có nghiệp thiện và nghiệp ác đã gieo. Tích lũy tiền tài của cải, rồi giữ gìn, rồi khuyếch trương, là việc triển miên không dứt, đầy bức xúc.

Chúng ta hãy thấy vàng hay kim cương là mê, tức khắc nổi lòng ham muốn không thể cưỡng. Nhưng những món đẹp món quý kia dù có mua về, tham chấp vẫn không dứt mà chỉ càng tăng thêm. Sợ mất trang sức quý giá vừa mua, khóa hết vào tủ sắt, chẳng dám đeo. Trọn đời sống với lòng tham thì khi vào cõi trung hữu chỉ có thể gặp những kinh nghiệm kinh hoàng sợ hãi.

Bán buôn, trồng trọt, hay bất cứ cơ sở làm ăn nào nào kiếm lời trên đầu trên cổ người khác đều chỉ khiến ta gieo thêm nhiều ác nghiệp. Chúng ta không bao giờ thỏa mãn với những gì đã có, luôn cố gắng đạt điều mình muốn, cứ như vậy đã bao đời kiếp tự khiến mình kiệt quệ. Buông hết ra để biết vui với áo vừa đủ mặc, cơm vừa đủ ăn, như vậy chẳng tốt hơn sao? Hết mình trì tụng Lục tự chú với tâm không chấp bám, rồi quý vị sẽ thấy mình từ từ không còn tham đắm chuyện thế gian, không còn lãng phí đời mình. Ái và thủ tan vào chân tánh, chẳng phải là gì khác hơn là diệu quán sát trí của đức Quan Thế Âm.

## **-- TẬT ĐỐ**

*53. Đừng theo đối tượng của lòng ganh ghen, xét tâm tầm tư*

*Ganh ghen vừa chớm đã tự tan biến, là cảnh trí-không.*

*Trí-không chính là thành-sở-tác-trí.*

*Ganh ghen tự thoát: trong cảnh giới này, trì Lục tự chú.*

Người phàm phu nổi ghen với bất cứ một ai thành tựu bằng hoặc hơn chính mình. Ở đây cũng vậy, sự ganh ghen này không phải vốn có ở nơi đối tượng của lòng ganh ghen, mà chỉ do tâm tạo tác mà thành. Khi niệm ghen nổi lên, đơn giản nhận diện cho đích xác, vui theo thành tựu của người bằng trọn trái tim.

Để niệm ghen sinh sôi nảy nở, chúng sẽ trở nên mạnh mẽ khác thường. Ví dụ câu chuyện Đề Bà Đạt Đa ganh với anh họ là đức Cổ Đàm. Cả sau khi đức Cổ Đàm đã thành Phật, Đề Bà Đạt Đa vẫn tìm đủ mọi thủ đoạn để đôi co với Phật. Ác hạnh tật đố của Đề Bà Đạt Đa mạnh đến nỗi đất nẻ dưới chân, ông ta phải rơi vào lửa địa ngục. Ở đó khổ đau cùng cực, ông ta hối hận khóc gào, “từ tận đáy lòng, con xin quỳ y nơi đức Cổ Đàm!” Cho dù về sau ông ta được tái sinh thành một vị Độc Giác, nhưng ngay trong đời ấy, đến cả đức Phật cũng không thể cứu ông ta. Vì vậy ganh ghen tật đố là lỗi lầm rất trầm trọng, đừng bao giờ để mình rơi vào đó.

Chỉ cần cảm thấy vui với thành tựu của người khác – ví dụ cúng dường rộng rãi cho Tam Bảo – quý vị cũng tích lũy lượng công đức ngang bằng với công đức của người kia. Thay vì tự mãn với thành tựu của chính mình, thay vì thành mỗi ngon cho tật đố, hãy vui cùng công đức vô giá của người khác, đặc biệt vui cùng công đức của bậc giác giả. Đây chẳng phải là gì khác hơn là chính thành-sở-tác-trí của đức Quan Thế Âm.

54. *Đừng ham khái niệm do vô minh tạo, hãy nhìn tự tánh của vô minh này.*

*Vọng niệm vừa chớm đã tự tan biến, là cảnh giác-không.*

*Giác-không là pháp-giới-thể-tánh-trí.*

*Vô minh tự thoát: trong cảnh giới này, trì Lục tự chú.*

Vô minh ở đây có nghĩa là vô minh không biết Phật tánh của chính mình. Trên phương diện này, chúng ta cũng vô minh như kẻ ăn mày cầm trong tay viên ngọc báu, vì không biết giá trị mà ném bỏ đi. Vì vô minh mà phải làm thân nô lệ cho ý niệm, không biết phân biệt đúng sai. Vì vô minh mà đui mù không thấy luật nhân quả, nhất định không tin nhân nào quả nấy. Vì vô minh mà không thể tin nhận có đời trước, kiếp sau. Vì vô minh mà không tin vào lời cầu nguyện Tam Bảo sẽ mang đến kết quả tốt lành. Vì vô minh mà không chứng được sự thật của Pháp. Vô minh là gốc rễ của tám vạn bốn ngàn phiền não, vì hễ chưa nhìn ra chân tánh của vạn pháp là tánh không thì sẽ vẫn cố chấp tin vào hiện hữu thật có, và đây là nguồn gốc của mọi vọng kiến và tà niệm.

Tuy nhiên, vô minh không trường tồn như bóng tối triền miên của hang sâu dưới lòng đất. Như mọi pháp khác, vô minh chỉ có thể đến từ tánh không, và vì vậy không thật có. Một khi nhận diện được tánh không của vô minh, vô minh sẽ trở thành pháp giới thể tánh trí. Đây là trí của đức Quan Thế Âm, là Phật tánh, là Như lai tạng, mỗi chúng sinh đều có. Như Phật đã thuyết, vì vô minh mà tin vào vọng tưởng thay vì chứng biết chân tánh của chính mình là Như lai tạng

Từ nơi tánh không của vô minh, nhận diện cảnh tối tăm hư vọng của vô minh vốn chính là Pháp giới. Thả lỏng trong kinh nghiệm này, hành trì kiến, tu và hạnh. Đây chính là trái tim tinh túy của đức Quan Thế Âm.

Vậy, khi nào nhiễm tâm phiền não tương ứng với năm độc phát sinh, thay vì để năm độc lôi tuột mình đi, quý vị hãy đơn giản nhìn thẳng vào chân tánh của chúng; làm như vậy sẽ có lúc quý vị nhìn ra năm độc là năm trí, đây là cảnh tự nhiên của tâm không hư vọng. Đến lúc ấy, niệm của quý vị vừa chớm sẽ tự tan biến ngay, quý vị sẽ không còn đánh mất cái thấy của trí giác, là đức Quan Thế Âm cứu cánh.

## **— NĂM UẨN**

Đức Quan Thế Âm cứu cánh vốn không là gì khác hơn là tánh không. Tuy vậy, trên mặt tục đế, đức Quan Thế Âm thị hiện muôn vạn sắc tướng phù hợp căn cơ chúng sinh. Hết thấy thị hiện này, với muôn vạn danh xưng, tướng dạng, màu sắc, đều xuất ra từ trí tuệ của ngài, là biểu hiện phong phú của tánh không và từ bi. Đặc biệt đức Quan Thế Âm có năm hiện thân, tương ứng với năm uẩn và năm cõi luân hồi. Năm câu kệ tiếp theo giải thích về sự chuyển năm uẩn thành năm sắc tướng nói trên của đức Quan Thế Âm.

## **— SẮC**

55. *Sắc uẩn vô sinh, bản lai là không, tựa như hư không.*

*Cốt tủy tinh túy của giác-không này, là Quan Thế Âm.*

*Chẳng ai khác hơn là bậc tôn quý Vua Của Trời Rộng.*

*Trong cảnh chúng không, trì Lục tự chú.*

Vì mưa và nắng gặp nhau mà chúng ta thấy có cầu vồng hiện ra trên bầu trời. Tương tự như vậy, muôn vạn hình sắc hiện ra trước mắt của chúng ta chỉ đến từ sự phối hợp giả tạm của nhiều nhân duyên. Nếu quán chiếu tận tường sẽ thấy không có sắc tướng nào có được chút hiện hữu chắc thật nào cả. Ví dụ chúng ta dùng chữ thân để gọi cái khối biến chuyển thay đổi luôn luôn với những xương, thịt, và máu kia, mặc dù sự thật không làm gì có một thực thể nào là thân cả.

Chính năm uẩn là nền tảng, từ đó phát xuất khái niệm hư vọng về ngã, một cái “tôi” thật có, nguồn gốc mọi khổ đau. Nhưng nếu nhận diện được sắc uẩn là không thì uẩn này không là gì khác hơn là đức Quan Thế Âm. Hồng danh cho thị hiện này của đức Quan Thế Âm là Vua Của Trời Rộng, cho thấy thân thị hiện này quảng đại cùng khắp như không gian. Từ mỗi lỗ chân lông trên thân ngài, vô lượng cõi Phật hiện ra, không cần làm lớn chân lông, cũng không cần thu hẹp cõi Phật.

Tuy nhiên, thân đức Quan Thế Âm không phải là thân máu thịt mà là do trí tuệ của ngài hoạt hiện mà thành, tự tánh vốn không. Nhận biết điều này, trì Lục tự chú.

## **— THỌ**

*56. Thọ uẩn là dây buộc tâm vào cảnh.*

*Khi biết thọ này bình đẳng bất nhị, thì đó chính là đức Quan Thế Âm.*

*Chẳng ai khác hơn là bậc tôn quý Bất Không Thòng Lọng.*

*Trụ trong cảnh giới thâm chứng nhất vị, trì Lục tự chú.*

Vì thân và tâm gặp nhau mà cảm thọ ưa ghét sướng khổ phát sinh. Khi thân của quý vị gặp chút đốn đau cồn con, như bị gai đâm, lý do quý vị không thích điều này là vì quý vị chấp vào khái niệm tự ngã. Vì vậy mà phát sinh ý nghĩ “tôi,... thân tôi, ... tôi vui, ... tôi khổ.” Sự thật là khi người khác bị đau y như vậy quý vị chẳng hề quan tâm, đây là bằng chứng cho thấy tầm vóc của sự chấp vào khái niệm tự ngã này của quý vị lớn đến mức nào. Thọ uẩn chính là sợi dây buộc chặt quý vị vào ba cõi sinh tử. Thọ là phản ứng căn bản của sự thích hay ghét khi chạm vào bất cứ điều gì trong thế giới hiện tượng này. Thọ phát xuất từ hoạt động của các căn [bộ phận giác quan] và thức tương ứng. Nếu xét kỹ, quý vị sẽ chứng biết thọ này hoàn toàn không có thực thể, và như vậy thọ trở thành bình đẳng tánh trí, chân tánh của thọ uẩn này không gì khác hơn là hiện thân của đức Quan Thế Âm với hồng danh Bất Không Thòng Lọng, tiếng Phạn gọi là đức *Amoghapasha*.

Đức Amoghapasha thuộc bộ Phật Ngọc Báu, dũng lực thần thông vô ngại, đến nỗi chỉ cần nghe đến hồng danh và minh chú của ngài cũng đủ giúp quý vị khai mở kinh nghiệm thiền định, khơi sâu trí tuệ, kéo dài thọ mạng, tăng bồi công đức bất tận. Vậy mà thần lực đáng kinh ngạc này của đức Quan Thế Âm thật ra không là gì khác hơn là tâm của quý vị.

Bao giờ nhờ chứng tánh không mà quý vị thấy được rằng cảnh luân hồi là vô lượng thanh tịnh, mở khóa cho mặt giác ngộ của thọ uẩn, là kho tàng công đức bất tận, thì đây chính là đức Phật Bảo Sinh, Ratnasambhava.

Bất Không Thòng Lọng đồng nghĩa với ngọc như ý. Như sợi dây thòng lọng, ngọc như ý có thể hàng phục trời người, bất kể dũng mãnh đến đâu. Khi cảm thấy sắp rơi vào hố thẳm của vô minh phiền não, hãy cầu đức Quan Thế Âm; đến lúc chót, khi được sợi dây thòng lọng từ bi của đức Quan Thế Âm níu lại, quý vị sẽ đầy ắp tự tin nơi trí toàn giác của ngài. Vì vậy, hãy tin tưởng và hướng tâm tròn đầy, trì Lục tự chú.

## **— TƯỚNG**

*57. Tướng uẩn nắm mãi cho rằng thật có, đó là vọng tâm*

*Còn nắm chúng sinh bằng tâm đại bi thì đó chính là đức Quan Thế Âm.*

*Chẳng ai khác hơn là bậc tôn quý Vết Đáy Sinh Tử*

*Trụ trong cảnh giới đại bi vô lượng, trì Lục tự chú.*

Khi gặp bất cứ điều gì, tâm của quý vị đều không ngớt phân lường, “chắc sẽ thích lắm đây, có khi hại lắm đây.” Kết quả là cứ mãi luyến tham những gì mình nghĩ là sẽ mang lại lạc thú và sợ hãi những gì có thể gây khó khăn. Tâm của quý vị hoàn toàn dựa vào cái nhìn vị kỷ để mà đánh giá. Nhưng bây giờ,

thay vì đánh giá sự việc dựa theo mức độ sướng khổ của bản thân chính mình, quý vị hãy nên quan tâm đến sướng khổ của vô lượng chúng sinh. Từ đó sẽ phát sinh lòng đại bi vô lượng, và quý vị sẽ chứng biết uẩn thứ ba, tướng uẩn, chính là hiện thân của đức Quan Thế Âm với hồng danh: Đấng Vết Đáy Sinh Tử.

Khi vết đáy biển, tất cả những gì dưới đáy đều được đưa lên mặt biển. Tương tự như vậy, thiện hạnh từ bi của đức Quan Thế Âm mang chúng sinh kẹt sâu dưới đáy luân hồi trong cõi ác đạo đưa lên các cõi cao. Cho dù vì mỗi một chúng sinh mà phải lao lực đến cùng tận sinh tử, lòng đại bi của ngài cũng vẫn không hề giảm. Đấng Vết Đáy Sinh Tử luôn sẵn sàng cứu chúng sinh, như trong câu chuyện dưới đây.

Xưa kia, có nhóm lái buôn lên thuyền ra khơi kiếm đảo vàng đảo ngọc. Thuyền gặp bão bị đắm, họ dạt vào hòn đảo của loài quỷ ăn thịt người. Để nắm giữ đám lái buôn này, bọn quỷ biến thành công chúa hiện ra trước mặt họ, khiến họ mê đắm và tin tưởng. Chẳng bao lâu, đám quỷ đội lốt công chúa kia đã lấy hết đám lái buôn này về làm chồng, canh giữ nghiêm ngặt, không cho đi lạc đâu xa ra khỏi nhà.

Tuy vậy, một hôm trưởng đoàn tình cờ đi xa hơn mà không ai để ý. Ông ta gặp một tòa nhà khổng lồ toàn bằng sắt. Bên trong có tiếng gọi lớn, “Hãy nghe đây, hỡi người đi ngoài kia! Chúng tôi cũng là lái buôn, bị đắm thuyền lạc lên đảo này và bị cầm tù ở đây. Hãy coi chừng! Các anh đang bị lừa, các cô công chúa mà các anh gả nghĩa, thật ra đều là quỷ ăn thịt người. Họ định sẽ giết và ăn thịt các anh!” Vị trưởng đoàn nhờ vậy hiểu ra ông ta và cả đoàn đều bị đám quỷ đội lốt công chúa cầm tù.” Ông ta hỏi: “Chúng tôi bị vướng bẫy tàn khốc, không lẽ nào không có lối thoát?” Tiếng nói kia đáp: “Chúng tôi thì không, nhưng các anh ở bên ngoài vẫn còn một hy vọng. Ở phía đông có một cái hồ, bên bờ hồ có một vườn cỏ tên là Vườn Cỏ Vàng. Vào mỗi đêm ba mươi và đêm rằm, đức Quan Thế Âm dưới sắc tướng ngựa báu Valaha, nghĩa là Dũng Vân, từ cõi trời Ba Mươi Ba xuống vườn cỏ này để gặm cỏ, uống nước, và lăn trên bãi cát vàng. Ngài mời ai muốn thoát khỏi quỷ ăn thịt người về lại châu Diêm Phù thì hãy đến cưỡi trên lưng của ngài. Tôi đã từng nghe đám quỷ đội lốt công chúa nói rằng ai nắm được bờm ngựa Valaha này và từ chối không nghe lời van xin giả dối của quỷ, nhất định sẽ an toàn thoát được chỗ này, không ai có thể ngăn cản.” Vị trưởng đoàn tức tốc chạy về báo cho bạn mình biết việc vừa mới nghe. Mọi người đều kinh hãi trước thảm cảnh của mình, và hiểu ra rằng muốn tìm lại tự do chỉ còn mỗi một nguồn hy vọng duy nhất đó là từ tận đáy tìm phải hướng về đức Quan Thế Âm mà cầu nguyện.

Quả đúng như lời đã nói, vào đêm trăng tròn, ngựa báu cõi thiên hiện ra, an lành gặm cỏ trong Vườn Cỏ Vàng. Khi sắp bay lên, ngựa gọi đám lái buôn hãy mau leo lên lưng. Lũ quỷ đội lốt công chúa biết được tù nhân của mình đang sắp vượt thoát, họ bắt đầu khóc than vật vã, đưa đàn con ra níu kéo chồng hãy ở lại chăm sóc cho con trai con gái, khóc lóc nói rằng nếu không có cha thì sẽ chết đói cả. Một vài lái buôn vì không đoạn nổi tâm luyến ái, không thể cầm lòng trước lời van xin của vợ quỷ, té lại xuống mặt đất, nhưng tất cả những người còn lại, bịt tai trước lời khẩn nài đầy nước mắt, một lòng hướng tâm cầu nguyện đức Quan Thế Âm với tín tâm mãnh liệt, đã có thể an toàn vượt thoát về lại châu Diêm Phù.

Lòng từ bi của đức Quan Thế Âm, không vướng tướng uẩn, rót xuống đồng đều cho mọi chúng sinh. Ngài sẽ luôn vết tận sâu thăm sinh tử mà không thấy mệt, cho đến khi sạch hết không còn sót một chúng sinh nào.

Uẩn thứ nhất [sắc] là tiếp xúc đầu tiên của quý vị với đối cảnh. Uẩn thứ hai [thọ] là cảm nhận đối cảnh này đáng ưa, đáng ghét, hay trung tính. Uẩn thứ ba [tưởng] là quý vị đánh giá cảm nhận này mạnh, vừa, hay yếu, rồi tâm của quý vị sẽ chấp vào sự đánh giá này cho rằng đó là thật và đúng, làm cơ sở cho hai uẩn tiếp theo [hành và thức]. Do nắm uẩn tiến triển như vậy mà sinh ra khổ đau. Tuy nhiên, nhờ trì Lục tự chú với tâm hướng về tròn đầy, quý vị có thể cởi được cùm gông của tướng uẩn, nhờ đó thoát cạm bẫy luân hồi.

## — HÀNH

*58. Hành uẩn vọng động tạo tác sinh tử, thì trôi luân hồi;  
Còn chúng luân hồi niết bàn bình đẳng, thì đó chính là đức Quan Thế Âm.  
Chẳng ai khác hơn là đấng Đại Bi Chuyển Hoá Chúng Sinh.  
Trụ cảnh đồng vị, làm việc lợi tha, trì Lục tự chú.*

Hành uẩn là từ cái thấy có ưa có ghét mà sinh ra sự thôi thúc, buộc phải hành động, do đó tạo nghiệp; vì vậy hành uẩn chính là vị kiến trúc sư, xây lên cảnh luân hồi và niết bàn. Quý vị đã bị hành uẩn biến thành nô lệ một cách triệt để, cứ thế trôi lăn từ đời này sang đời khác, từ vô thủy sinh tử cho đến giờ. Tuy vậy, nếu biết tự tánh của hành uẩn là không, và nếu biết hết thấy mọi thôi thúc bất tận kia của hành uẩn thật ra chỉ là thị hiện phong phú của trí tuệ, chừng đó quý vị sẽ không còn bị hành uẩn thống trị.

Theo hệ Kim cang thừa, đức Quan Thế Âm ngự trên mọi mạn đà la làm đấng Thế tôn Uy Dũng của Vũ Diệu Hoa Sen. Mặc dù thật sự là một đấng Phật đà giác ngộ viên mãn với kho bồ đại bi vô tận, ngài thị hiện sắc tướng bồ tát để trực tiếp phổ độ chúng sinh, tùy theo nhu cầu căn cơ của từng chúng sinh. Bồ tát làm gì cũng đều vì chúng sinh mà làm, không bao giờ có mục tiêu vị kỷ, trong bất kỳ tình huống nào. Lòng từ bi quảng đại này mang đến vô lượng thiện đức giác ngộ, đặc biệt là mang đến đại giác ngộ chúng biết luân hồi và niết bàn vốn cùng một mùi vị.

Trong hiện tại, có thể là quý vị khó lòng hình dung ra được tầm vóc lớn rộng bất khả tư nghì của thành tựu, từ bi và khả năng độ sinh của đức Quan Thế Âm. Nhưng nếu quý vị trì tụng chú của ngài với tấm lòng chuyên nhất hướng về, rồi một ngày quý vị sẽ có đủ khả năng phổ độ chúng sinh với tầm vóc lớn rộng y hệt như vậy. Từ tận đáy lòng hãy phát nguyện gánh vác chúng sinh, và hãy hồi hướng tất cả công đức của mình về cho chúng sinh, với niềm tin tưởng xác quyết rằng đức Quan Thế Âm đã biết rõ, và luôn gia lực cho quý vị viên thành chí nguyện này.

## — THỨC

*59. Thức uẩn biểu hiện của tâm phàm phu, chức năng có tám  
Chúng biết tâm này vốn là Pháp thân, thì đó chính là đức Quan Thế Âm.  
Chẳng ai khác hơn là bậc tôn quý Biển Rộng Thế Tôn.  
Trú trong cảnh giới tự tâm là Phật, trì Lục tự chú.*

Nếu hạt gieo vào lòng đất là hạt độc, thì rễ và lá mọc lên từ hạt giống này nhất định phải có độc, thậm chí chết người. Tương tự như vậy, nơi nào có năm uẩn, nơi ấy nhất định có khổ đau liên kế. Và cột trụ của năm uẩn nằm ở nơi thức, vì thức mới chính là điều chấp vào năm uẩn cho rằng thật có. Thật ra thức chỉ là vọng tâm, và vọng tưởng do vọng tâm mà có. Thức chưa từng thật có, nên không thể tồn tại hay hủy diệt. Chúng được điều này thì thoát được móng vuốt của thức. Nhưng chưa có được sự chứng này thì thức sẽ mãi nắm giữ hư vọng làm cho liên tục và sẽ tiếp tục gieo càng nhiều nghiệp hơn. Vì vậy mà điểm thiết yếu là phải dốc tâm dồn sức để nhận diện tánh không của thức.

Bao giờ sự chứng này hiển hiện rõ ràng sẽ giống như ánh ngày lên, quét sạch màn đêm tăm tối.

Tự tánh thanh tịnh của thức là hiện thân của đức Quan Thế Âm, với hồng danh Biển Rộng Thế Tôn. “Thế tôn” là Phật đà, là bậc đã chiến thắng, đạt quả vô thượng bồ đề, và “Biển Rộng” là sự quảng đại rộng lớn vô lượng vô biên của chư Phật bất nhị với đức Quan Thế Âm. Nguyện ánh ngày sẽ đến khi quý vị đạt được thành tựu toàn hảo đến nỗi chỉ cần nghe tên gọi của quý vị cũng đủ cho chúng sinh thanh tịnh nghiệp chướng, thoát khổ ác đạo.

Biết đức Quan Thế Âm là sự thường trụ bất biến của tánh bất nhị, luôn trú ở trong mình, trì Lục tự chú.

## — BỐN ĐIỂM TINH YẾU VỀ THÂN KHẨU Ý VÀ PHÁP THÂN

### — THÂN

60. Chấp thân thật có, là nhân sinh ra nô lệ buộc ràng;  
Nếu thấy thân này chính là bốn tôn, tuy hiện vẫn không,  
thì đó chính là đức Quan Thế Âm  
Chẳng ai khác hơn là bậc tôn quý đức Liên Hoa Thủ:  
Trụ trong cảnh giới thân tướng bốn tôn, tuy hiện vẫn không, trì Lục tự chú.

Vì chấp vào tri kiến phàm phu thấy thân là một thực thể cố định, với những thành phần xương thịt, nên thân này mới cuốn khổ đau về như nam châm. Nhờ chịu khó tu theo pháp quán tưởng và trì chú, quý vị có thể phá dần sự chấp bám thấy thân này là cố định. Tập thấy thân mình là trí-thân vô biên vô sinh của đức Quan Thế Âm, quý vị sẽ siêu việt cảnh khổ. Thân đức Quan Thế Âm bao la phổ quát như trời rộng, không là thịt, là máu, cũng không phải có vật thể như pho tượng. Thân này trong suốt như cầu vồng, hiển hiện rõ ràng nhưng vẫn là không, không có chút thực thể nào. Còn hơn thế nữa, đức Quan Thế Âm không phải chỉ là một hình ảnh, ngài sống thật, rạng ngời trí tuệ, từ bi, và dũng lực, luôn linh ứng trước lời khẩn nguyện của bất cứ một ai hướng tâm gọi ngài, dù chỉ bằng mỗi một cử chỉ chấp tay đơn giản, hay bằng cách đọc tụng mỗi một câu Lục tự chú.

### — KHẨU

61. Động niệm phân biệt nơi cõi ngũ thanh, là nhân sinh vọng.  
Chứng khẩu là chú, tuy vang vẫn không, thì đó chính là đức Quan Thế Âm.  
Chẳng ai khác hơn là bậc tôn quý Tiếng Gầm Sư Tử.  
Trụ trong cảnh giới biết khẩu là chú, trì Lục tự chú.

Khi pháp quán tưởng thân bốn tôn của quý vị trở nên rõ ràng và ổn định, khi ấy trì chú sẽ giúp hoàn thiện pháp hành, như đã giải thích trong phần khẩu kim cương trước đây. Linh tự đầu: OM, tượng trưng cho năm trí Phật, như linh tự cát tường. Phần lớn các chú đều bắt đầu với chữ OM này. MANI, nghĩa là “ngọc,” PADME, nghĩa là “hoa sen,” và HUM là linh tự tuyên thuyết và thỉnh mời trí toàn giác của đức Quan Thế Âm. Trọn mình chú có thể được giải thích như sau: “Hỡi đấng Ngọc Báu Liên Hoa, xin ban cho chúng con trí toàn giác của ngài.” Lập lại hồng danh của ngài qua Lục tự chú, quý vị nhớ nghĩ đến thiện đức vô biên của ngài, như thể quý vị đang gọi ngài từ cõi xa. Đáp lại lời gọi của quý vị, tâm đại bi của ngài sẽ hiện ra không chút cố gắng, toàn thành mọi nguyện ước cho quý vị.

Để hộ trì chúng sinh, đức Quan Thế Âm đã gia lực cho minh chú của ngài thành y như ngài không khác. Chú này là thanh âm của tánh không vô sinh. Viết thành văn tự, chú này giải thoát bằng sự thấy; dưới dạng âm thanh, chú này giải thoát bằng sự nghe; hiện ra trong tâm, chú này giải thoát bằng sự nhớ nghĩ; đeo trên người, chú này giải thoát bằng sự chạm. Tập quen nghe mọi âm thanh là minh chú, quý vị sẽ không còn sợ hãi trước âm thanh kinh hoàng cõi trung hữu. Qua minh chú này, đức Quan Thế Âm thực hiện thiện hạnh từ bi quảng đại của ngài trong phạm vi vô hạn định. Vậy, bằng tâm kính ngưỡng thiết tha, nghe mọi âm thanh trong toàn cõi thế gian đều là âm vang của minh chú, trì Lục tự chú.

### — Ý

62. Chấp ý thật có, vọng này là nhân sinh ra luân hồi.  
Thả ý an trụ trong tánh tự nhiên thoát mọi niệm khởi, thì đó chính là đức Quan Thế Âm.  
Chẳng ai khác hơn là bậc tôn quý Tháo Nơ Chân Tâm.  
Trụ trong cảnh giới tâm là Pháp thân, trì Lục tự chú.

Ai cũng luôn nói, “hãy thiền đi, hãy thiền đi!” Nhưng nếu chưa có được sự hiểu vững chắc không mê lầm về tri kiến tánh không thì tu thiền để làm gì? Không nhận ra được tánh không của tâm, đây chính là cội rễ của luân hồi. Tánh không này, và lòng từ bi sẵn có nơi ấy, sẽ được chứng biết khi tâm của quý vị thoát mọi niệm tưởng, thức tỉnh trong tánh biết đơn thuần của hiện tại.

Thả cho sống chạy thì niệm tưởng sẽ sinh ra toàn bộ sinh tử luân hồi. Để yên không kiểm soát, niệm tưởng sẽ lưu giữ thực tại trước mắt, vì vậy có khả năng làm cho liên tục cảnh luân hồi. Tuy vậy, không niệm nào, dù thiện hay ác, có chút mảy may hiện hữu thật có. Tất cả mọi ý niệm, không sót niệm nào, đều hoàn toàn là không, như cầu vồng, mặc dù hiện ra giữa trời, rạng ngời hiển hiện đủ năm màu, vẫn không thể nắm bắt, không thể dùng làm áo mặc, hay dùng làm bất cứ việc gì. Tánh không chẳng có gì có thể làm cho thay đổi, dù có bị vô minh che khuất mắt tuệ. Đúng thật là như vậy, vô minh không phải là một thực thể thật có, cần dẹp bỏ. Ngay ở thời điểm chứng được tánh không của vô minh, vô minh này tan vào hư không. Khi mọi hư vọng của niệm che chướng tan đi, tâm vẫn còn nguyên, an nhiên tự tại, thư giãn trong tự tánh, không chút dụng công. Đây là ý nghĩa của hồng danh “Tháo Trong Chân Tâm” của đức Quan Thế Âm.

Bầu trời không bao giờ vì mây nổi mà muộn phiền hay biến chuyển. Bầu trời không hy vọng có cầu vồng, cũng không khổ đau thất vọng khi cầu vồng không hiện. Tâm kim cang của đức Quan Thế Âm không bao giờ lìa chân tánh, dù thiện hạnh từ bi có rộng lớn đến mức nào. Vì chúng sinh, ngài thị hiện vô lượng Sắc thân, nhưng thật ra chưa từng rời cảnh giới tánh không.

Đức Quan Thế Âm là một với chân tánh của tâm của quý vị. Đừng tìm ngài ở nơi nào khác. Để có thể chứng biết chân tánh này trong chính mình, hãy thỉnh cầu và thọ nhận giáo pháp với lòng kính ngưỡng chân thành không ngụy tạo; rồi hãy chiêm nghiệm và mang giáo pháp này hòa vào với chính mình. Rốt lại, quý vị sẽ đạt chứng ngộ cứu cánh. Mọi nghiệp khí và phiền não áng ngữ sẽ tan, quý vị sẽ trực tiếp chứng biết tánh không của vạn pháp. Ở thời điểm ấy, quý vị sẽ tự tháo gỡ chính mình vào trong cảnh giới an nhiên, lìa xa mọi thống khổ luân hồi. Như cụ già thanh thản ngồi xem trẻ nhỏ bày trò, quý vị sẽ bình thản không chút chao động trước sự chuyển biến không ngừng của cảnh giới không thật.

Nếu quý vị quán tưởng đấng bốn tôn mà thấy khó, trang sức trên người, ánh sáng phóng ra, cùng tất cả mọi chi tiết, hãy đơn giản duy trì sự biết về tánh tự nhiên; đây là pháp tu du-già tâm yếu của Pháp thân. Ngắm nhìn sự vật hiện ra mang mùi vị độc nhất của chân thực tại, trì Lục tự chú.

## — PHÁP THÂN

*63. Vạn pháp chính là cảnh giới Pháp thân bản lai thanh tịnh.*

*Diện kiến Pháp thân, thì đó chính là đức Quan Thế Âm.*

*Chẳng ai khác hơn là bậc tôn quý Đấng Ngự Cối Thế.*

*Trụ trong cảnh giới thanh tịnh vô lượng, trì Lục tự chú.*

Đức Quan Thế Âm cùng hết thầy Phật đà, trong mọi sắc tướng thị hiện, bất kể thuộc lãnh vực của Báo thân hay Hóa thân, đều khởi sinh từ nền tảng của Pháp thân. Pháp thân là chân cảnh giới, nằm ngoài mọi lãnh vực của khái niệm phân biệt. Nơi đây bao gồm hết thầy mọi tánh đức giác ngộ của Phật quả. Đây chính là trí giác vốn có, luôn ở trong ta, từ vô thủy. Trí giác vốn có này có thể nhận diện được nhờ pháp tu chỉ và quán. Chỉ là an định cái tâm bình thường luôn tán loạn. Quán là phát huy tri kiến quảng đại với chứng ngộ thâm sâu theo cùng. Khi tâm chỉ quán bất nhị hiện ra, đó là lúc Pháp thân đại ngộ.

Cứ như vậy bước theo bồ tát đạo, liên tục duy trì pháp hành trong cả hai thời tọa thiền và xuất thiền, rồi sẽ có lúc quý vị đến với địa bồ tát thứ nhất, bước vào kiến đạo. Có cái tên như vậy là vì đây là lần đầu tiên quý vị thoáng thấy được thực tại cứu cánh, tánh không của vạn pháp. Kinh nghiệm về tánh không này, tuy vậy, chưa đạt mức tối đa, cần phải từng bước phát huy qua các địa tiếp theo, cho đến



thời điểm chót, ở địa thứ mzzzzười, nhị chương vĩnh viễn tan biến và trí giác bản lai bất khả đoạn trọn vẹn hiển bày. Quý vị bước vào nơi được gọi là vô học đạo, địa vị Phật đà, nơi mà tâm trở thành bất nhị với trí Pháp thân. Bất cứ một ai đạt quả giác ngộ ở địa vị bất nhị này, đều thật sự toàn thành mục tiêu cứu cánh của khắp chúng sinh trong toàn ba cõi.

Chính bản thân đức Quan Thế Âm là một đấng Như lai, tinh túy của Phật quả, và tất cả mọi tánh đức của Pháp thân sẽ khai mở không cần cố gắng nhờ trì tụng Lục tự chú của ngài.

## - Kết Luận Phần Hai

*64. Đức Quan Thế Âm: một đấng bốn tôn gồm đủ chư Phật;*

*Lục tự minh chú: một câu minh chú gồm đủ mọi chú;*

*Và bồ đề tâm: một pháp gồm đủ hai bước hiện, thành*

*Trụ cảnh chúng một giải thoát tất cả, trì Lục tự chú.*

Phật Thích Ca Mâu Ni là hiện thân của đức Quan Thế Âm; Pháp, cho ta biết điều cần tránh và điều cần làm, nằm gọn trong Lục tự chú; Tăng, chư bồ tát giúp chúng ta trên đường tu, cũng là hiện thân của đức Quan Thế Âm. Vậy đức Quan Thế Âm là Tam Bảo hợp nhất. Như một thùng chứa có thể chứa vô số hạt mưa, lòng từ bi của đức Quan Thế Âm gồm đủ trí tuệ của đức Văn Thù và dũng lực của đức Kim Cang Thủ. Với một bốn tôn, một minh chú, một pháp tu, quý vị có thể viên thành tất cả.

Bốn tôn có rất nhiều, phong phú vô tận: an lạc, oai nộ, một đầu, ba đầu, hay nhiều hơn; hai tay, bốn tay, sáu tay, hay nhiều hơn; mỗi vị đều biểu hiện cho một tánh đức khác nhau. Tuy vậy, quý vị có thể tin chắc rằng hết thấy chư bốn tôn đều nằm trong đức Quan Thế Âm. Tương tự như vậy, hết thấy năng lực độ sinh của biết bao minh chú khác đều gói trọn trong Lục tự chú. Vậy quý vị hãy dồn hết trái tim để trì tụng chú này một lần. Thân khẩu ý của quý vị vốn là một với thân khẩu ý của đức Quan Thế Âm. Đây là điều mà quý vị cần phải nhận diện, vì đó chính là cốt tủy của pháp hành.

Đồng thời, để có thể bước theo đường tu giác ngộ đến tận mục tiêu cứu cánh, quý vị cần phải liên tục duy trì và phát huy tâm bồ đề quảng đại. Dựa theo lời trực chỉ khai thị của chư tổ dòng *Kadampa*, trước quý vị được khai thị chân tánh của tâm, là tâm bồ đề cứu cánh; sau quý vị huân dưỡng lòng từ bi dành cho chúng sinh, là tâm bồ đề qui ước.

Tâm bất thuần khó lòng hàng phục nếu chưa chứng biết được rằng loạn tâm thật ra chưa từng sinh ra, và vì vậy không thể tồn tại, cũng không thể hoại diệt. Với sự chứng này, không duyên theo niệm khởi, duy trì tánh đơn thuần không gián đoạn của tâm tự nhiên, như vậy gọi là tâm bồ đề cứu cánh.

Một lần thoáng thấy được chân tánh của tâm là như vậy, chúng ngộ về tâm bồ đề cứu cánh của quý vị sẽ trở nên thâm sâu hơn nhờ huân dưỡng tâm bồ đề qui ước, qua hai mặt: tâm nguyện muốn thành Phật vì lợi ích của khắp chúng sinh, và thật sự thực hiện tâm nguyện này. Như chúng ta đã xem qua trong phần trước, chỉ muốn giúp chúng sinh thôi là không đủ, quý vị cần phải nỗ lực để có thể thật sự lợi ích chúng sinh, như là đức Quan Thế Âm, và cũng chính vì mục tiêu này mà quý vị quán tưởng đức Quan Thế Âm, trì tụng minh chú của ngài, quán về chân tánh của trí tuệ của ngài. Tu như vậy, vọng niệm thưa dần, trí tuệ rộ nở, giúp quý vị toàn thành mọi lợi ích trước mắt và cứu cánh của mình và của chúng sinh.

- Mục Lục
- Dẫn Nhập
- Khai Luận
- Phần 1: Chương Duyên Thời Mạt Pháp
- Phần 2: Kiến, Tu và Hạnh trong Đại Thừa
- **Phần 3: Quyết Tâm Thoát Sinh Tử**
- Kết
- Lời Bạt

# PHẦN BA

## Quyết Tâm Thoát Sinh Tử

### - Quay Lưng Với Việc Thế Gian

Điểm tinh túy của tâm chán sinh tử là thả hết việc thế gian để chuyên tâm tu theo chánh pháp.

#### — VIỆC LÀM

65. *Làm để làm gì? Việc nào cũng gieo toàn nhân sinh tử.*

*Xem việc đã làm vô nghĩa biết bao.*

*Nay thà ngưng hết, đừng làm gì cả,  
thả hết chuyện làm, trì Lục tự chú.*

Chỉ có Phật mới có thể đếm hết được những lần chúng ta đã sinh ra trong cõi luân hồi vô thủy này, và chỉ có Phật mới có thể nói luân hồi khởi đầu từ lúc nào. Trong *Diệu Pháp Minh Niệm* có câu nói rằng, nếu có thể gom hết số lượng thân xác của mình trong các đời quá khứ, dù mỗi thân chỉ nhỏ như xác côn trùng, sẽ chất thành đống cao hơn cả núi Tu di; và nếu có thể gom hết số lượng nước mắt đã tuôn ra vì đớn đau, sẽ đọng thành đại dương sâu rộng hơn bất cứ biển rộng nào trên toàn cõi thế gian này. Vì sao? Vì cho đến bây giờ, tất cả mọi việc quý vị đã từng làm đều là việc gây hại, may mắn lắm thì được là việc phù phiếm vô nghĩa.

Chúng sinh hữu tình luôn bận rộn. Loài người như chúng ta đây, bận rộn đấu đá cạnh tranh lẫn nhau, mua, bán, tạo, phá. Loài chim bận rộn chuyện xây tổ, đẻ trứng, bón mồi cho chim non. Loài ong bận rộn hút nhụy, làm mật. Loài thú bận rộn kiếm ăn, săn mồi, canh chừng nguy hiểm, bảo vệ đàn con.

Càng làm lại càng thêm việc, càng thêm vất vả, nhưng kết quả cho sự lao nhọc này không kéo dài lâu hơn bức tranh vẽ bằng ngón tay trên mặt nước. Bao giờ thấy ra những việc làm vô nghĩa kia phù du đáng chán đến mức nào, tự nhiên quý vị sẽ hiểu điều duy nhất thật sự đáng làm, đó là hành trì theo chánh pháp.

#### — NÓI

66. *Nói để làm chi? Toàn chuyện tào lao.*

*Nhìn xem khiến tâm tán loạn cỡ nào.*

*Nay thà lặng thinh trong cõi tịch lặng,  
ngưng hẳn tiếng lời, trì Lục tự chú.*

Khi người ta nói chuyện, phần lớn đều là nói lời vô bổ. Chủ yếu mọi câu chuyện đều phát xuất từ lòng ưa ghét, chỉ khiến nọc độc phiền não thêm sâu dày. Nói không để làm gì, chỉ khiến ý tưởng loạn lên như trăm vạn lá cờ giấy phấp phật trong gió lộng.

Sách có câu *“lỗ miệng là cửa địa ngục.”* Nói chuyện tào lao, nói lời dối láo, nói lời thô ác, nói lời tục mạch, lời nói nào cũng khiến tâm tán loạn và lo lắng không thôi. Dù với tài hùng biện, với lời rõ ràng mạch lạc dễ nghe, rồi cũng chỉ khiến ta thêm lãng phí thời gian và gặp chuyện rắc rối. Vì vậy Mật thừa có câu nói rằng một tháng tịnh khẩu tụng chú lợi ích lớn hơn một năm tụng chú xen kẽ chuyện thế gian. Tụng cho ra tụng, không xen lẫn bất kỳ lời nói nào khác, công phu trì chú giữ được năng lực tối đa, rồi sẽ giúp ta chứng được chân tánh siêu việt ngôn từ, vì chú Mani là âm vang tự nhiên của chân tánh bất khả tư nghì này. Pháp hành của quý vị, vì vậy, sẽ tiến bộ nhanh chóng nếu có thể dứt bỏ mọi chuyện phiếm bất tận của đời sống hàng ngày bằng cách phát nguyện tịnh khẩu, không còn thốt ra lời

nào khác hơn là Lục tự chú.

## — ĐI

*67. Tắc bậc làm gì? tới lui thêm mệt.  
Nhìn xem chánh pháp lạc xa cỡ nào.  
Nay thà một chỗ, để tâm thư giãn,  
Ổn định an nhiên, trì Lục tự chú.*

Chạy đua loanh quanh, lằng xằng chỗ này chỗ nọ, chỉ thêm mệt chẳng để làm gì. Chúng ta luôn lằng xằng xem chuyện gì đang xảy ra ở nơi khác, can dự vào đủ thứ chuyện ở bên ngoài. Nhưng trong suốt thời gian đó, bên trong thật ra có thừa việc để nhìn, trong sự động tịnh của niệm, và thừa việc cần làm để hàng phục vọng niệm này.

Cho đến bây giờ, quý vị cứ mãi rong ruổi quẩn quanh, trôi lạc triển miên trong mấy cõi sinh tử, chẳng được gì ngoài nỗi khổ đau. Gieo nghiệp và chịu khổ đau quả báo, lạc khỏi chánh pháp càng lúc càng xa. Đã vậy chi bằng ngồi lại một mình ở chốn yên tĩnh thuận tiện cho việc tu, chẳng tốt hơn sao? Quán ân sư nhiệm mầu, quán giáo pháp nhiệm mầu, cho đến khi chân nghĩa chánh pháp hoàn toàn thấm nhuần trong tâm, đây là cách duy nhất khiến thân người quý giá này trở nên thật sự xứng đáng. Nếu quý vị có thể làm được như vậy, cho dù chỉ trong một thời gian ngắn, đã là sự gia trì lớn lao.

## — ĂN

*68. Ăn để làm gì? Chỉ toàn thành phần.  
Xem bụng bây giờ ăn chẳng biết no.  
Nay thà sống bằng lương thực chánh định,  
dứt bỏ chuyện ăn, trì Lục tự chú.*

Bất kể ăn gì, dù ngon hay dở, rồi cũng thành phân như nhau, có gì để phải hám ăn đến thế? Tốt hơn hãy xem món ăn là món cúng dường, nhờ vậy tích lũy công đức thay vì tăng bồi lòng tham.

Khi ăn, hãy quán tưởng thức ăn thức uống là cam lồ thanh tịnh, trước dâng lên Tam Bảo, sau tưởng tượng chư Phật ban lại cho mình, dùng thức ăn như thọ lực gia trì. Cuối bữa ăn, quán tưởng mình là đức Quan Thế Âm, thực phẩm vừa dùng biến thành cam lồ, từ các ngón tay và toàn thân tuôn ra, giải cơn đói khát cho hết thảy chúng sinh cõi ngạ quỷ. Việc ăn uống tâm thường, nhờ vậy, trở thành phương tiện tích lũy công đức. Phối hợp Phật-pháp vào sinh hoạt hàng ngày, mọi mặt trong đời sống thường nhật đều có thể biến thành pháp hành, giúp sự hiểu của quý vị trở nên phong phú thâm sâu hơn.

Cần gì thèm thuồng những món ngon thịnh soạn. Gắng nuông chiều lòng tham chỉ tựa như uống nước muối, càng uống càng khát. Nhìn lại mà xem, thiên hạ bỏ ra biết bao nhiêu thời gian, công sức và tiền bạc chỉ vì một bữa ăn ngon. Thay vào đó, vui cùng thực phẩm giản tiện vừa đủ, thưởng thức vị cam lồ chánh định của thiền chỉ quán, đây là điều mang đến sự toại nguyện sâu xa, quét sạch vô minh tăm tối. Hãy nhận diện cội nguồn của dưỡng thực chân chính, trì Lục tự chú.

## — TƯ DUY

*69. Suy nghĩ làm gì? Càng thêm hư vọng.  
Xem lại mục tiêu đạt có là bao.  
Nay chuyện đời này thà chẳng nghĩ xa,  
buông mọi lo toan, trì Lục tự chú.*

Đừng kéo dài ý niệm đã qua, đừng mời gọi ý niệm chưa đến, giữ tánh biết sáng trong của thời điểm hiện tại. Bằng không, chẳng làm sao kết thúc được chuỗi vọng niệm nối dài. Như bậc thánh trí Gyalse Thogme đã dạy, *“những thứ được gọi là niềm vui và nỗi khổ kia đều chỉ như tranh vẽ mặt nước, theo đuổi làm gì? Nếu quý vị nhất định phải có một điều gì để mà nghĩ đến, vậy hãy thử nghĩ mà xem có phải là được gì mất đó, tạo dựng bao nhiêu sẽ tan rã bấy nhiêu.”* Tương lai biết đâu chừng mà tính việc xa xôi. Làm như vậy cũng vô nghĩa như câu chuyện *Cha của Danh Nguyệt*:

Vào một đêm kia, có anh nông dân mang bao lúa mạch to tướng vừa mới thu hoạch về, cột lên xà ngang trên đầu giường mà ngủ. Anh ta ngã lưng xuống nệm, hai tay kê đầu nhìn bao lúa, nghĩ rằng, *“lúa này nhất định sẽ bán được giá,”* rồi lại nghĩ, *“với số tiền này, mình đủ khả năng lấy về một cô vợ đẹp. Chẳng bao lâu sẽ được một thằng cu kháu khỉnh... để xem, đặt tên cho nó là gì nhỉ?”* Nhìn thấy trăng rằm chiếu xuyên khung cửa, anh chợt có ý nghĩ hay, *“biết rồi! ta sẽ gọi con trai ta là Danh Nguyệt...”* Vừa lúc ấy, con chuột nãy giờ gặm sợi dây buộc bao lúa vừa xong việc, bao lúa nặng rớt xuống, và đến đó là hết, cả anh nông dân lẫn toan tính của anh ấy.

Đừng để tâm miên man trong dự tính. Buông bỏ mọi lo toan vì những mối bận tâm thế tục đời này, nhớ rằng mỗi phút giây đi qua là một cơ hội tu tập quý giá như thế nào, hướng mỗi tâm mỗi niệm về hết cho đức Quan Thế Âm. Thay vì đầu hàng sức mạnh của hư vọng, hãy rút dây tâm mình bằng đại từ đại bi; thay vì lao lực vô ích để đeo đuổi những mục tiêu thế tục, hãy trú tâm bình đẳng đến từ đại định thâm sâu. Tu được như vậy, dù chỉ trong thời gian một tiếng đồng hồ ngắn ngủi, cũng vẫn là liều thuốc hữu hiệu hóa giải phiền não vô minh, nhất định sẽ giúp quý vị tiến bộ trên đường tu. Vậy hãy chặt hết mọi hy vọng, toan tính, mong đợi khiến tâm thêm loạn động, trì Lục tự chú.

## — SỞ HỮU

*70. Sở hữu làm gì? Chỉ càng thêm vướng.*

*Nhìn xem sớm ngày phải bỏ mà đi.*

*Nay thà đoạn dứt tham lam tài sản,  
ngưng om của cải, trì Lục tự chú.*

Sở hữu cũng như mọi tài vật khác, nhất định sẽ phải mất, không sớm thì muộn. Phú quý là cội nguồn của nỗi lo bất tận và đủ loại tội ác. Sách có câu nói rằng, *“Của cải càng nhiều, bất hạnh càng lớn.”* Quý vị có thể dành trọn đời mình để tích lũy tiền tài của cải, đến nỗi giàu sánh Thần Tài, nhưng rồi thành linh chết đến, cướp đi tất cả. Hãy nhìn lại mà xem bao quốc vương quyền uy tột bậc, bao triều đại tài lực thênh thang, phải chịu cảnh mưu đồ, thâm canh, lật đổ, chiến tranh, cùng biết bao khổ đau khác kéo về.

Thấy có người cầm ngọc quý trong tay như cầm đá sỏi tầm thường, chơi một lúc rồi vất đi, chẳng xót lắm sao? Nhưng vẫn chưa xót bằng thấy có người đủ cơ hội hành trì theo chánh pháp mà lại phí bỏ đời mình vì lằm lằm đeo đuổi những mục tiêu bất xứng. Dùng thân người quý giá này cho bất cứ việc gì khác hơn là mục tiêu chân thật, có khác gì dùng chậu vàng ròng để mà hứng phân.

Đừng lãng phí, đừng dùng sai cơ hội quý giá này. Đừng phí thì giờ để mà tích lũy những thứ không cần thiết. Tốt hơn hãy nên dành thời gian để gây dựng kho công đức cho pháp hành.

Cho dù chỉ tụng một vài chú Mani hay chỉ hành trì trong giây lát cũng đủ giúp quý vị tích lũy thêm dồi dào kho tàng tâm của đấng giác ngộ. Biết rõ không tài sản thế gian nào có thể mang đến lợi ích chân thật dù cho đời này hay đời sau, trì Lục tự chú bằng trọn lòng tinh tấn, trọn tâm hướng về, và trọn niềm hỉ lạc.

## — NGỦ

*71. Ngủ để làm gì? Càng thêm trì trệ.  
Nhìn xem đời sống trôi trong dật dờ.  
Nay thà bắt đầu hết lòng nỗ lực,  
ngày cũng như đêm, đá bỏ tán tâm, trì Lục tự chú.*

Tính đến năm 70 tuổi, quý vị đã ngủ tất cả là 70 lần 365 đêm, hơn 20 năm nằm ngủ như xác chết. Giấc ngủ phàm phu không những không lợi ích cho pháp tu mà còn tăng bồi thêm nghiệp khí vô minh, đủ sức đẩy quý vị堕 vào ác đạo luân hồi. Vì vậy quan trọng nhất là phải từ bỏ biếng lười, dồn hết nỗ lực về nơi pháp hành.

Và thêm một điều cũng rất quan trọng, đó là phải biết dùng những phương pháp chuyển giấc ngủ thế gian thành pháp hành để tiến xa hơn trên đường tu. Ban đêm trước khi ngủ, hãy nhớ lại việc đã làm trong ngày. Sám hối việc bất thiện, hạ quyết tâm không tái phạm. Nhớ việc thiện đã làm, hồi hướng công đức tích lũy trong ngày về cho chúng sinh sớm thoát sinh tử. Rồi nằm theo “thế sư tử,” nghiêng phía bên phải, bàn tay phải đặt dưới má phải, cánh tay trái đặt xuôi bên mình ở phía trái; đây là tư thế Phật nằm khi nhập niết bàn.

Tiếp theo, quán tưởng đức Quan Thế Âm to cỡ bằng ngón tay cái, ngồi trên đài sen đỏ bốn cánh nơi tim. Ánh sáng từ thân ngài tỏa ra, rót đầy thân thể quý vị, đầy ấp căn phòng, từ từ đầy khắp vũ trụ, làm cho tất cả tan thành ánh sáng rực rỡ. Niếp tâm vào đó để đi vào giấc ngủ.

Nếu dùng giấc ngủ để tu thì công phu ngày và đêm sẽ liên tục hòa vào trong nhau. Tương tự như vậy, nếu chuyển hết mọi sinh hoạt trong ngày thành pháp tu thì thời gian xuất thiền và tọa thiền sẽ hòa vào nhau một cách liên tục; việc này hỗ trợ cho việc kia, quý vị sẽ tiến bộ nhanh chóng. Hãy nỗ lực ngày cũng như đêm, trì Lục tự chú.

## - Phải Gấp Tu Ngay

*72. Không rảnh! không rảnh để mà ngủ nghỉ!  
Thình lình chết đến biết phải làm sao?  
Nay thà tức khắc diệp pháp khởi tu,  
gấp lên, mau lên, trì Lục tự chú.*

Quý vị có thể biết chắc rằng cái chết sẽ đến, nhưng không thể biết lúc nào, ở đâu, và làm sao. Có thể là ngay trong ngày hôm nay. Quyền lực, hùng binh không làm cho cái chết nao núng; sắc đẹp rực rỡ cũng không khiến cái chết động tâm; chẳng thể dùng tiền tài để mua chuộc cáng đở, cũng không lấy gì đẩy lui được, dù chỉ phút giây. Khi giờ chết điểm, điều duy nhất có thể giúp quý vị đó là bất kỳ công phu nào đã tu. Hãy luôn nhớ cái chết. Như chư đạo sư dòng Kadampa dạy, “chính nhờ luôn nhớ đến cái chết, nên trước tiên tâm về với Pháp, tiếp theo thúc đẩy nỗ lực tu, rốt lại chúng biết chết là Pháp thân.” Tuy vậy, lúc mạng chung không phải là thời điểm thích hợp để bắt đầu tu. Ngay bây giờ mới phải lúc, khi tâm không vương âu lo, khi thân không vương tật bệnh. Bắt đầu tu ngay, dù chết đến thình lình quý vị cũng đã sẵn sàng, không tiếc, không sợ.

Đừng bao giờ quên đời sống này qua nhanh như tia chớp mùa hạ, như một cái vẩy tay. Nay đủ thiện duyên để tu thì dù chỉ một phút một giây cũng đừng lãng phí cho bất cứ điều gì khác, dốc hết công sức và nỗ lực, trì Lục tự chú.

*73. Nói gì đến chuyện năm, tháng, hay ngày,  
nhìn việc trước mắt thay đổi liền tay,  
cái chết thêm gần, mỗi phút, mỗi giây,*

*phải ngay bây giờ, trì Lục tự chú.*

Không có việc gì đứng yên bao giờ. Mỗi lúc mỗi thay đổi. Mùa xuân hạt nảy mầm; mùa hè mầm ra lá, trổ nụ và đơm hoa; mùa thu trĩu hạt chín vàng; mùa đông đất lại chuẩn bị đón hoa mẫu năm tới. Mặt trăng tròn rồi khuyết trong cùng một tháng; mặt trời mọc rồi lặn trong cùng một ngày, mọi sự không ngừng biến chuyển thay đổi.

Buổi trưa cả ngàn người múa hát trên bãi chợ phiên. Buổi tối nhìn lại hoang vu không người. Trong thời gian đó, mỗi người đều đã vượt mất vài giờ, đến gần hơn với cái chết.

Mọi sự trên đời đều luôn chuyển động theo hành trình bất biến dẫn đến sự hủy diệt sau cùng. Mạng sống của quý vị cũng vậy, như ngọn đèn bơ đang cháy, rồi sẽ cạn. Chẳng phải quá điên rồ hay sao, khi nghĩ rằng cứ lo làm cho xong việc trước rồi dành thời gian cuối đời để tu. Lấy gì biết chắc rằng mình sẽ sống lâu như vậy? Chẳng phải cái chết không chờ một ai, dù trẻ hay già hay sao? Bất kể đang làm gì, hãy nhớ đến cái chết để giữ tâm chuyên chú nơi chánh pháp. Cứ như vậy, trì Lục tự chú.

*74. Mạng sống cạn dần như mặt trời lặn;  
cái chết đến như bóng đổ chiều tà;  
còn lại chút gì vội bóng chiều tàn:  
không còn thời gian! trì Lục tự chú.*

Từ lúc chào đời đã phải lãnh án chết. Không danh y nào có thể ngăn chặn được điều này, dù tài giỏi đến đâu chẳng nữa. Cái chết lạnh lùng tiến đến cạnh bên, như rặng núi Tây đồ bóng lúc chiều tà, nuốt chửng cảnh vật vào trong bóng tối. Đức Phật diễn tả, kẻ thần tốc tóm được cả bốn mũi tên do bốn tay xạ thủ dững mảnh cùng lúc bắn ra từ bốn phía, thế nhưng cái chết khi đến lại còn nhanh hơn thế nữa.

Có lần đức Phật gặp bốn người lực lưỡng đang loay hoay vắn một khối đá to khổng lồ. Phật chỉ cần một chân đưa nhẹ, hất khối đá lên cao khiến vỡ tan thành từng mảnh. Quá kinh ngạc, mấy người đàn ông hỏi, “ngài làm thế nào có được thần lực dững mảnh đến thế,” đức Phật trả lời, “đó là nhờ tích lũy công đức.” Họ lại hỏi, “có ai mạnh hơn thế được chăng?” “Có chứ,” đức Phật trả lời, “có cái chết mạnh hơn như vậy. Vì cái chết mà tôi sẽ phải lìa cả thân này với đủ mọi tướng hảo chánh phụ.” Đức Phật dạy rằng nhớ chết và vô thường là động lực lớn nhất thúc đẩy chúng ta tu.

## **- Hàng Phục Tâm**

*75. Dù Lục tự chú có là diệu Pháp,  
tán tâm nói nhìn, tụng cũng như không.  
Lại ham đếm số, càng mất trọng điểm.  
Hãy chuyên quán tâm, trì Lục tự chú.*

Lục tự chú tuy đủ khả năng hóa giải mọi phiền não và mang đến lợi ích không thể nghĩ bàn, thế nhưng nếu tụng chú mà không chú tâm đúng mức thì sẽ không có hiệu quả. Nếu cứ xao lãng khi tụng, duyên theo cảm xúc của thân, theo sắc trần bên ngoài, theo chuyện phiếm với người xung quanh, hay theo ý tưởng lan man trong đầu, thì năng lực của mình chú sẽ như khối vàng đóng bụi, không thể nhìn ra. Dù lần tràng hạt quanh đầu ngón tay với vận tốc siêu nhanh, công phu rỗng không như vậy liệu có ích gì? Trọng điểm không nằm ở chỗ phải bằng mọi giá đạt túc số thật cao, mà phải có được hiểu biết sâu hơn về pháp hành và về mục tiêu cứu cánh.

Để có thể gặt hái thành quả tối đa của công phu trì chú, điều quan trọng là giữ thân theo đúng tư thế, không cựa quậy bồn chồn; giữ khẩu theo câu chú, không nói gì khác; và giữ ý với nội dung quán tưởng, không xao lãng vì bận nhớ nghĩ đến quá khứ hay toan tính cho tương lai.

Hãy phát nguyện làm theo như đức Milarepa tôn quý, bỏ hết phía sau mọi chộn rộn và xao lãng vô ích của đời sống thế gian, quét hết trong tâm mọi biếng lười và phiền não, cống hiến trọn thân mình cho pháp hành. Nếu quý vị tu được như vậy, nhất định dòng tâm thức của quý vị sẽ được hết thảy Phật đà bồ tát hộ niệm gia trì.

*76. Nếu biết thường xuyên liên tục xét tâm  
thì mọi việc làm đều thành diệu pháp  
Trong vạn lời dạy, cốt tủy là đây  
Quý về làm một, trì Lục tự chú.*

Toàn bộ tinh túy của giáo pháp Phật dạy là để hàng phục tâm. Hàng phục được tâm thì làm chủ được thân và khẩu, và chỉ như vậy thì khổ đau của mình và người mới có thể chấm dứt. Còn nếu để trong tâm ứ tràn phiền não thì dù việc làm và lời nói biểu hiện tốt thế nào, quý vị cũng vẫn đã lìa xa chánh đạo.

Muốn hàng phục được tâm thì phải ráo riết canh chừng mọi ý nghĩ và hành động của mình. Cần xét tâm luôn luôn. Niệm bất thiện vừa dấy lên, lập tức áp dụng biện pháp đối trị tương ứng. Niệm thiện vừa nổi lên, lập tức tăng bồi bằng cách hồi hướng công đức về cho chúng sinh thành tựu vô thượng bồ đề. Giữ chánh niệm liên tục trong chỉ quán, rồi sẽ có lúc quý vị đủ khả năng duy trì tánh biết của trí giác ngay giữa mọi bận rộn tán loạn cõi thế gian. Chánh niệm là cơ bản, là thuốc chữa lành mọi nhiễm tâm sinh tử.

Pháp hành phải giúp quý vị đạt đến khả năng duy trì tánh biết một cách liên tục, dù tọa thiền hay xuất thiền. Đây là điểm tinh túy của tất cả mọi lời khai thị. Thiếu mất điểm này thì dù tụng chú và cầu nguyện bao nhiêu lần, dù lễ lạy và đi nhiễu cả trăm ngàn lần, hễ tâm còn xao lãng thì tất cả những việc làm này đều không thể giúp quý vị quét bỏ phiền não che chướng. Không quên điểm tối quan trọng này, trì Lục tự chú.

- Mục Lục
- Dẫn Nhập
- Khai Luận
- Phần 1: Chương Duyên Thời Mạt Pháp
- Phần 2: Kiến, Tu và Hạnh trong Đại Thừa
- Phần 3: Quyết Tâm Thoát Sinh Tử
- **Kết**
- Lời Bạt

## KẾT

*77. Phần đầu, sâu thăm chuỗi lời than vãn thời mạt pháp này,  
là lời trách móc ta dành cho ta.  
Xót xa muộn phiền, sâu thăm lòng ta,  
Nay tặng cho con, nếu cùng cảm nhận.*

Phần đầu của bài pháp này trở ra cho ta thấy người trong thời đại suy đồi bị hành động và cảm xúc khống chế đến mức nào, vạch trần sự vô nghĩa của đời sống thế tục, miêu tả khả năng tàn phá của con người trước nguồn hạnh phúc mà họ luôn mong cầu. Đúng như giáo pháp Phật dạy trong thời kỳ chuyển pháp luân thứ nhất, bao giờ quý vị nhận diện được toàn bộ cảnh luân hồi chỉ toàn là khổ đau, bấy giờ ý chí muốn thoát sinh tử sẽ kiên định khởi sinh trong tâm, trở thành nền tảng của pháp hành. Chính để mang lại sự biến chuyển này trong tâm người tu mà Patrul Rinpoche đã thốt lên lời muộn

phiền chán ngán cảnh sinh tử luân hồi.

*78. Bằng không, nếu con đã tự tin nơi kiến, tu của mình,  
đầy ý tưởng hay đạo đời dung hợp,  
hành xử khéo léo vừa lòng mọi người  
Nếu là như vậy, cho ta xin lỗi.*

Đức Patrul Rinpoche lên án thái độ mê muội dối láo của con người trong thời kỳ tối ám này, không phải vì oán hận, mà là để tự phơi bày, tự sửa lỗi lầm của chính mình. Ngài cũng mong những lời nói ra đây giúp được cho người khác thức tỉnh trước cơn thất loạn của thời đại này, thấy ra rằng Phật-pháp là con đường thoát khổ duy nhất.

Vậy dụng ý của phần một là để đưa tâm mê muội quay về với chánh pháp. Nhưng Patrul Rinpoche nói thêm rằng nếu người đọc đã thoát khỏi lối đường cong queo của thời đại này, được sự tự tin hoàn toàn nơi thành tựu về kiến, tu và hạnh của hiển và mật tông, tâm lúc nào cũng kiên định vì chúng sinh, và đã có thể dung hợp tinh túy của chánh pháp khi dẫn thân vào việc đời, nếu là như vậy, Patrul Rinpoche có lời xin lỗi là đã tùy tiện cho ra lời khuyên không thích đáng này.

*79. Phần hai, xác định về kiến và tu.  
Kinh nghiệm chứng ngộ ta đều không có,  
chỉ nói ra điều hiểu nhờ giáo pháp  
truyền thừa trân quý Phụ-Tử toàn giác*

Cấu trúc của hết thầy mọi giáo pháp Tiểu thừa, Đại thừa và Kim cang thừa là lời khai thị về kiến, tu và hạnh. Patrul Rinpoche khiêm tốn nói rằng mình không có chút chứng ngộ nào về ba lãnh vực này. Thật ra, đương nhiên là ngài đã tu học tận tường và đã thâm chứng giáo pháp của Longchen Rabjam và Jigme Lingpa, là “cha và con” của dòng truyền thừa Đại Viên Mãn, nhờ đó viên thành quả giác ngộ, mang lợi ích không thể nghĩ bàn đến cho khắp chúng sinh. Trong bài pháp này, ngài trình bày không chút mê lầm mọi điểm tinh yếu của Phật đạo: làm sao nhận diện hư vọng, đập tan lực thống trị của nó, và cuối cùng chuyển nó thành trí Phật.

*80. Phần ba, thúc dục bỏ hết mà tu  
Dù con có thể không thấy điểm này, cũng tự tuôn ra  
Nhưng không mâu thuẫn lời Phật, bỏ tất,  
Thật biết ơn con nếu gắng thực hành.*

Chiêm nghiệm về nỗi bất hạnh triền miên trong cảnh sinh tử sẽ khiến quý vị cảm thấy buồn phiền ngán ngợc trước quá nhiều khổ đau, rồi cảm nhận này sẽ biến thành ý chí mãnh liệt muốn vượt thoát tất cả. Với sự quyết tâm buông bỏ sinh tử này, rồi quý vị sẽ đến với kết luận rằng điều tốt nhất có thể làm được cho chính mình và cho mọi người là hành trì Phật-pháp. Quý vị có thể là đã tự chọn cho mình một mục tiêu trong đời, nhưng bây giờ hãy vì chính mình mà quyết định mục tiêu nào quan trọng hơn, khẩn thiết hơn. Nếu thật sự nghiêm chỉnh với Phật-pháp, quý vị sẽ hiểu rõ đây không phải là điều có thể trì hoãn. Có bao nhiêu người trên trái đất này sẽ chết trong vòng một tiếng đồng hồ sắp tới? Quý vị dám nói chắc là mình sẽ không nằm trong số người đó hay không? Bất kể thế nào, đã lãng phí đời mình thì nhất định rồi sẽ chẳng được gì, dù sống dài bao nhiêu.

*81. Bài pháp này đây, đầu, giữa và cuối, cả ba đều lành,  
- đáp lời thỉnh cầu người bạn lâu năm, chẳng thể từ chối,  
được viết ra trong Bạch Thạch Trắng Động của bậc thành tựu  
Bỏ tên rách rưới, Apu Hralpo, năm độc cháy bùng.*

Vì lời thỉnh cầu kiên trì của một vị đệ tử, bài pháp này được đức Patrul Rinpoche, Orgyen Jigme Chökyi



Wangpo, viết ra tại *Trakar Tsegyal*, hang động Bạch Thạch Trắng Đỉnh ở tỉnh Kham, vùng Đông Tạng, không xa Datsedo, biên giới xưa giữa Tây Tạng và Trung Hoa. Tại nơi chốn xinh đẹp vách cao đá trắng đầy hang động tự nhiên này, đức Patrul Rinpoche đã từng ẩn tu cùng năm vị đệ tử. Tại nơi ấy, ngài đã ban cho nhiều giáo pháp, như bài pháp này, dựa theo kinh nghiệm thiền định của ngài.

Apu Hralpo là tên thường gọi của đức Patrul Rinpoche. Theo ngôn ngữ vùng Đông Tạng, Apu là tiếng tôn xưng. Giải thích theo truyền thống văn chương thì chữ Apu bao gồm hai âm, A là biểu tượng của tánh không vô sinh, và Pu nghĩa là “con,” ngụ ý đức Patrul Rinpoche thương chúng sinh như thương con của chính mình. Vì lòng trìu mến bao la dành cho tất cả, ngài cũng thường được mọi người gọi là Apu Từ Ái.

Đức Patrul Rinpoche chế nhạo tên Apu mà mọi người tôn kính dành cho ngài bằng cách tự gọi chính mình là Apu Hralpo. Hralpo có nghĩa là gói trong mớ giẻ rách, vì ngài vẫn thường mặc áo rách. Đúng ra, có thể nói rằng đức Patrul Rinpoche là người đã xé tan lớp vỏ hư vọng chấp tâm và cảnh thật có. Ngài Khenpo Shenga, bậc chân sư đặc đạo và cũng là đệ tử của Patrul Rinpoche, đã nói về ngài như sau, “Người đã thiêu rụi năm độc bằng lửa trí tuệ.”

*82. Từ này đến giờ, toàn lời lẽ nhãi, nhưng vậy đã sao?*

*Nội dung xứng đáng, ý không sai lầm,*

*vậy công đức này, ta dành cho con cùng với những ai trong khắp ba cõi,*

*nguyện mọi nguyện ước khởi từ chánh pháp đều thành sự thật!*

Đức Patrul Rinpoche xin lỗi vì bài pháp không trau chuốt này cứ mãi kéo dài lê thê chán ngấy như tiếng khảy của đàn cũ đứt giây. Tuy vậy, vì đúng lời Phật dạy nên bài pháp này không vướng sai lầm, và chính vì lý do này mà những gì nói ở đây đều xứng đáng được nghe, xứng đáng được chiêm nghiệm, và xứng đáng được hành trì. Vậy thuyết giảng bài pháp ba phần này được chút công đức nào, ngài nói tiếp, cũng xin hồi hướng về cho khắp cả hữu tình, để chúng sinh trên đường đi của bồ tát có thể thành tựu được địa vị vô thượng của đức Quan Thế Âm.

- Mục Lục
- Dẫn Nhập
- Khai Luận
- Phần 1: Chương Duyên Thời Mật Pháp
- Phần 2: Kiến, Tu và Hạnh trong Đại Thừa
- Phần 3: Quyết Tâm Thoát Sinh Tử
- Kết
- **Lời Bạt**

## LỜI BẠT

[...]

Sách này đặc biệt nói về pháp tu của đức Quan Thế Âm, pháp chủ của tất cả mọi mạn đà la. Vì ngài là đức Phật Đại Bi, và vì tâm đại bi là trái tim của Phật-pháp, nên đức Quan Thế Âm là đáng bốn tôn trên mọi đáng bốn tôn, và tụng chú của ngài đặc biệt có năng lực mãnh liệt, thấm đẫm năng lực gia trì vĩ đại, vô cùng linh ứng cứu khổ chúng sinh. Vì vậy quán tưởng liên tục về đức Quan Thế Âm với tâm hướng về không chao động là phương pháp đặc biệt hữu hiệu để tiến bộ trên đường tu Đại thừa và để lau chùi sáng trong viên ngọc bồ đề tâm.

Xét mặt ngoài, tức là tục đế, đức Quan Thế Âm ngự cõi Phật trên núi Phổ đà, là hiện thân của lòng đại bi của khắp chư Phật. Xét mặt trong, tức là chân đế, ngài là trí giác và tâm bi vốn có của chúng ta.

Biết được chân đế và tục đế đồng hiện như thế nào, đó là kiến.

Tuy nhiên, chỉ biết thôi không đủ, không dùng đến thì biết chẳng để làm gì. Như bất cứ khả năng nào khác, sự biết này phải được vận dụng và phải thành một với chính mình nhờ quá trình huân tập, đó là tu. Trong trường hợp **nay, tu là** nhiếp tâm nơi đức Quan Thế Âm. Một khi đã chứng được kiến, và tập luyện qua sự tu, khi ấy tất cả việc làm, lời nói và ý nghĩ của quý vị sẽ tự nhiên trở nên càng lúc càng tốt lành hơn. Rồi sẽ có lúc bất kể ngủ nghỉ, làm việc, ăn, ngủ, bất kể vui hay buồn, quý vị luôn liên tục giữ đức Quan Thế Âm ở trong tâm; đó là hạnh.

Thọ giáo pháp này rồi, bây giờ chỉ còn tùy nơi quý vị đem kết giáo pháp này lên tấm vải cuộc đời mình như thế nào. Phải làm sao cho giáo pháp này hòa tan vào tất cả mọi ý nghĩ, lời nói và hành động của quý vị. Đây không phải là điều dễ làm, tuy vậy, nương nhờ năng lực hộ trì của đức Quan Thế Âm và uy lực minh chú của ngài, quý vị sẽ từ từ tiến bộ, vượt chướng ngại, và đạt quả giải thoát nhờ sự nỗ lực này.

[...] Vậy hãy trì tụng chú Mani, chiêm nghiệm bài pháp này, để cho chánh pháp hòa vào trong mình bằng cách mỗi ngày đều tu, cho dù chỉ là tu dăm ba lúc. Phật-pháp là điều mà quý vị phải tự mình tu, không ai có thể làm thay.

Cho dù ngồi tu hay đưa pháp hành vào sinh hoạt đời thường, quý vị làm bất cứ việc gì cũng phải luôn ghi nhớ ba điểm tối thượng nơi phần đầu, phần giữa và phần cuối. Phần đầu là nguyện việc làm này lợi ích chúng sinh, đưa chúng sinh đến với niềm an lạc và cuối cùng đến với quả giác ngộ viên mãn. Phần giữa là chuyên chú nơi việc đang làm, không chấp vào khái niệm chủ thể, đối tượng và việc làm là thật có. Phần cuối là mang công đức có được từ việc làm này hồi hướng về cho khắp cả chúng sinh. Nhờ niềm phong bằng sự hồi hướng, quý vị có thể biết chắc rằng công đức này sẽ chín mùi thành quả Phật, cho bản thân và cho khắp cả.

Trong thời đại vẫn đục vì chiến tranh, nạn đói, tật dịch, và thiên tai, cùng biết bao khổ đau tinh thần thể xác đủ loại, nếu tâm có thể hướng về lợi ích của chúng sinh, dù chỉ trong thoáng chốc, sẽ được vô lượng công đức. Xin quý vị hãy giữ lời giảng này bằng trọn trái tim và hãy dụng công hành trì.

Được như vậy, mọi điều tôi nói ở đây mới thật sự có ý nghĩa.

[HẾT PHẦN LUẬN GIẢI CỦA NGÀI DILGO KHYENTSE RINPOCHE]

---

## Dza Patrul Rinpoche: KHO TÀNG TÂM CỦA ĐĂNG GIÁC NGỘ

**Tác Luận:** Dza Patrul Rinpoche

CHÁNH VĂN: Công Phu Kiến, Tu và Hạnh

Còn có tên là: Bài Pháp Đầu, Giữa, Cuối Đều Thiện

**Viết dịch:** Hồng Như, bản hiệu đính tháng 09/2015.



1. Hồng âm một giọt  
rơi vào tai ai,  
pháp âm rót đầy  
hàng vô lượng kiếp:  
Tam Bảo nhiệm mầu,  
nguyện ánh hồng danh  
chở nguồn hạnh phúc  
đến cho khắp cả.

2. Quả hồng mùa thu,  
trong xanh, ngoài chín,  
Tôi đây vỏ ngoài  
thấy giống người tu,  
nhưng tâm và pháp  
bên trong chưa hòa  
nên pháp thuyết ra  
thật không có mấy.

3. Nhưng vì bạn hiền,  
hết mực cầu xin,  
không thể thoái thác,  
nên xin nói ra  
ít lời bộc trực,  
không hợp thói thường  
của thời mạt pháp,  
tặng không đổi gặt,  
xin hãy khéo nghe.

4. Bạc Chân Hiền Thánh,  
trên cả loài trời,  
đắc chân thật địa  
nhờ tu chân đạo,  
chân thật hiển bày  
chân đạo vô thượng  
cho khắp chúng sinh,

bằng không sao gọi là  
Chân Hiền Thánh?

5. Tiếc thay cho người  
sống thời mạt pháp,  
trực tâm héo tàn,  
chỉ còn đối láo,  
ý nghĩ vụn vụn,  
lời nói quanh co,  
khôn khéo lừa người,  
ai tin cho được?

6. Than ôi! buồn thay  
chúng sinh mạt pháp!  
Than ôi! chẳng biết  
tin vào nơi ai!  
Như lạc giữa chốn  
quỉ ăn thịt người,  
Hãy suy nghĩ kỹ,  
để tự cho mình  
một ân huệ lớn.

7. Trước đây tâm mới  
lang thang một mình,  
bị gió nghiệp cuốn,  
sanh vào hiện tại.  
Rồi chẳng mấy chốc,  
lại như sợi tóc  
tuốt khỏi tảng bờ,  
một mình lang thang,  
bỏ lại tất cả.

8. Tự mình muốn tốt  
ấy việc đương nhiên,  
Vậy tự với mình,  
đâu thể không thật:  
không tự vì mình  
đạt tinh túy pháp,  
chẳng phải đã tự  
hại đời mình sao?

9. Chúng sinh mạt pháp,  
tâm hạnh xấu ác,  
chẳng ai giúp ta,  
chỉ toàn đối gạt;  
muốn giúp cho người  
cũng khó lắm thay!  
tốt hơn bỏ hết  
trò tất bậc này.

10. Phục dịch kẻ trên,  
họ chẳng vừa ý;

chăm lo người dưới,  
họ chẳng toại lòng;  
giúp đỡ cho người,  
người nào giúp mình.  
Hãy suy nghĩ kỹ  
để hạ quyết tâm.

11. Đời nay đa văn  
chẳng lợi chánh pháp,  
chỉ thêm tranh biện;  
đời nay chúng ngộ  
chẳng lợi chúng sinh,  
chỉ thêm phê phán;  
đời nay địa vị  
chẳng giúp trị nước,  
chỉ gieo nổi loạn.  
Nghĩ chuyện đời nay,  
tâm lại càng thêm  
xót xa chán ngán.

12. Dù có giải thích  
họ cũng không hiểu  
và cũng chẳng tin;  
dù mang tâm ý  
chân thật vì người  
họ vẫn thấy ngược.  
Đời nay, kẻ méo  
nhìn vào việc thẳng  
chỉ thấy cong queo.  
Chẳng thể giúp ai,  
đừng nhiều kỳ vọng.

13. “Vạn pháp như huyễn,”  
Phật dạy điều này.  
Nhưng đến đời nay  
lại càng hư huyễn  
hơn bao giờ hết.  
Ảo ảnh tạo ra  
bởi nhà ảo thuật  
ranh ma quỷ quái,  
hãy nên thận trọng  
với cảnh hư vọng  
thời mạt pháp này.

14. “Ngôn từ chẳng qua  
chỉ là tiếng vang,”  
Phật dạy điều này.  
nhưng đến đời nay  
lại thành tiếng vang  
của những tiếng vang.  
Tiếng vang nói gì,  
ý nghĩa chẳng hề

phù hợp với âm.  
Thôi đừng bận tâm  
âm vang quỉ quái.

15. Những kẻ con gặp,  
nào phải là người,  
toàn là kẻ bịp;  
những lời con nghe,  
nào phải chân thật,  
toàn là dối láo.  
Đời nay thật sự  
chẳng có một ai  
có thể tin vào.  
Chi bằng một mình  
ung dung tự tại.

16. Nếu việc con làm  
thuận với chánh pháp,  
họ sẽ chống con;  
nếu lời con nói  
thuận với sự thật,  
họ sẽ hận con;  
nếu tâm ý con  
trong sáng hiển lành,  
họ vẫn bươi lỗi.  
Chính lúc này đây  
con phải dấu kín  
đường đi của mình.

17. Ẩn thân trên núi  
hoang vu một mình;  
ẩn khẩu bằng cách  
quả giao, kiệm ngôn;  
ẩn tâm bằng cách  
lỗi mình luôn nhớ:  
như vậy đúng nghĩa  
du già ẩn tu.

18. Chán ngán là vì  
chẳng thể tin ai;  
buồn vì mọi sự  
chỉ là vô nghĩa;  
quyết tâm là vì  
không đủ thời gian  
đạt điều mình muốn:  
ba điều nhớ đủ,  
sẽ gặp sự lành.

19. Đâu có thời gian  
để hưởng hạnh phúc,  
chóng qua thế thôi;  
đã không muốn khổ

thì dùng chánh pháp  
để mà diệt khổ.  
Dù vui hay khổ,  
con ơi hãy biết  
đó là nghiệp lực.  
Từ nay về sau,  
đối với mọi người,  
đừng mong, đừng nghĩ.

20. Vì nhiều mong đợi  
ở nơi người khác,  
nên cứ phải cười;  
vì nhiều nhu cầu  
cho chính bản thân,  
nên cứ phải lo;  
toan tính trước sau,  
trong tâm chứa đầy  
mong đợi, e ngại:  
Từ nay về sau,  
bất kể thế nào,  
hãy đừng như thế.

21. Dù chết hôm nay,  
nào có gì buồn?  
sinh tử luân hồi  
vốn là như vậy.  
Dù sống trăm năm,  
nào có gì vui?  
Tuổi trẻ từ lâu  
đã không còn nữa.  
Nay dù sống chết,  
thử hỏi đời này  
có gì hệ trọng?  
Tu cho đời sau,  
mới là trọng yếu.

22. Lạy Quan Thế Âm,  
suối nguồn đại bi,  
bốn sư từ hòa,  
là chốn chở che  
duy nhất của con.  
Lục tự minh chú,  
chân ngôn của Ngài,  
chính là diệu pháp.  
Từ nay về sau  
con chỉ còn biết  
trông mong nơi Ngài.

23. Hiểu được bao nhiêu,  
chỉ toàn lý thuyết,  
nào có ích chi!  
làm được bao nhiêu,

đời này xài hết,  
nào có ích chi!  
nghĩ ngợi bao nhiêu,  
chỉ toàn hư vọng,  
nào có ích chi!  
Nay đã đến lúc  
ta phải làm điều  
lợi ích thật sự:  
trì Lục tự chú.

24. Chỗ nương duy nhất  
không hề hư ngụy  
chính là Tam Bảo.  
Tinh túy duy nhất  
ở nơi Tam Bảo,  
là Quan Thế Âm.  
Với niềm tin tưởng  
không hề lay chuyển  
nơi trí tuệ ngài:  
chắc chắn, quyết tâm,  
trì Lục tự chú.

25. Nền tảng Đại thừa  
là tâm bồ đề,  
là đường duy nhất  
mà khắp chư Phật  
đã từng đi qua.  
Đừng bao giờ xa  
đường tu cao quý  
của tâm bồ đề,  
hãy vì chúng sinh,  
trì Lục Tự chú.

26. Trôi lăn luân hồi  
kể từ vô thủy  
cho đến ngày nay,  
mọi việc đã làm  
toàn là sai quấy,  
càng khiến trầm luân.  
Từ tận đáy lòng  
phát lộ sám hối  
lầm lỗi, đọa rơi  
bằng bốn sám lục,  
trì lục tự chú.

27. Vì chấp cái tôi,  
nên chấp mọi thứ  
– đây là nguyên nhân  
trầm luân sinh tử.  
Vậy hãy cúng dường  
cho bậc giác giả  
nơi cõi niết bàn;



và hãy bố thí  
cho kẻ khốn cùng  
ở trong sinh tử;  
cho ra tất cả  
– thân, của, công đức –  
hồi hướng chúng sinh:  
tham chấp ném xa,  
trì Lục tự chú.

28. Ân sư tôn quý  
là chân tánh Phật.  
trong mười phương Phật,  
ân sư là Phật  
từ hòa bậc nhất.  
Thấy rõ ân sư  
cùng Quan Thế Âm  
bất khả phân chia,  
thiết tha hướng tâm,  
trì Lục tự chú.

29. Giúp thanh tịnh chương,  
khai mở pháp hành,  
thành tựu tứ thân,  
Bốn pháp quán đánh,  
tinh túy chính là  
Thầy Quan Thế Âm.  
Chúng Thầy là Tâm  
thì bốn quán đánh  
đều được viên thành:  
Trong cõi tự thọ  
quán đánh vốn có,  
trì Lục tự chú.

30. Luân hồi chỉ là  
cái thấy của ta.  
Nhận ra tất cả  
đều là bốn tôn,  
thì việc lợi tha  
đều đã viên thành.  
Chúng được tánh tịnh  
của khắp vạn pháp,  
là đồng loạt truyền  
bốn pháp quán đánh  
cho khắp chúng sinh:  
nạo vét cùng tận  
đáy sâu sinh tử,  
trì lục tự chú.

31. Tâm không thể gánh  
tất cả pháp quán;  
quán một Như lai,  
là quán đủ cả.

Mọi cảnh hiện ra,  
đều là sắc tướng  
của đấng Đại Bi:  
trong cảnh Phật thân,  
sắc hiện vẫn không,  
trì Lục tự chú.

32. Tụng niệm, nghi quỹ,  
hay là bùa chú,  
đều quá phức tạp;  
Lục tự chính là  
chân âm diệu pháp,  
bao hàm tất cả.  
Vạn âm đều là  
diệu khẩu nhiệm mầu  
của đức Quan Âm:  
biết âm là chú,  
thanh hiện vẫn không,  
trì Lục tự chú.

33. Nhị chương và niệm giảm  
thì kinh nghiệm và chứng ngộ tăng.  
Nắm được sự thấy  
là thắng hết thấy  
tà chướng, kẻ thù.  
Ban cho thành tựu  
thế gian xuất thế  
ngay trong đời này,  
là Quan Thế Âm:  
để bốn pháp hành  
tự nhiên thành tựu,  
trì Lục tự chú.

34. Vạn pháp khởi sinh,  
dùng làm cúng phẩm  
dâng khách giải thoát;  
mang hết sắc hiện,  
dùng làm đất sét  
nắn tượng sắc-không;  
mang hết tất cả  
lễ lạy bất nhị,  
dâng đấng Chân Tâm:  
khéo tu việc đạo,  
trì Lục tự chú.

35. Giặc thù là sân,  
hãy chiến thắng bằng  
vũ khí đại từ.  
Gia đình là khắp  
chúng sinh sáu cõi,  
hãy bảo vệ bằng  
phương tiện đại bi.

Trên ruộng tín tâm,  
gặt hái hoa mẫu  
kinh nghiệm chứng ngộ:  
khéo lo việc đời,  
trì Lục tự chú.

36. Xác già chấp có,  
thieu bằng vô chấp;  
cúng thất bằng tu  
tinh túy chánh pháp;  
khỏi cúng thay bằng  
hồi hướng đời sau:  
vì người quá cố  
mà làm việc thiện,  
trì Lục tự chú.

37. Tín tâm là con,  
đặt nơi gương cửa  
của pháp hành trì;  
tâm buông sinh tử,  
là đứa con trai,  
cho gánh việc nhà;  
tâm đại từ bi,  
là đứa con gái,  
gã rể ba cõi:  
với người còn sống,  
trách nhiệm chu toàn,  
trì Lục tự chú.

38. Sắc hiện là vọng,  
chưa từng thật có.  
Luân hồi – niết bàn,  
đều chỉ là niệm,  
không là gì khác.  
Niệm vừa chấm khởi,  
tự giải thoát ngay,  
là đủ tất cả  
chứng địa, chứng đạo.  
Dụng tinh túy pháp  
để giải thoát niệm,  
trì Lục tự chú.

39. Tự tâm này đây,  
giác-không bất nhị,  
đó là Pháp thân.  
Để cho mọi sự  
tự nhiên đơn thuần,  
như vậy tánh sáng  
sẽ tự hiện ra.  
Đừng làm gì cả  
mới làm xong hết  
những việc cần làm:

trụ trong cảnh giới  
giác-không trần trụ,  
trì Lục tự chú.

40. Lấy tịnh chặt đứt  
đà tăng động niệm;  
từ trong loạn động  
thấy được tánh tịnh;  
tịnh, động bất nhị,  
giữ tâm bình thường:  
trong cảnh nhất tâm,  
trì Lục tự chú.

41. Quán chiếu tục đế,  
trực nhận chân đế;  
từ trong chân đế,  
thấy được tục đế  
hiện như thế nào;  
nhị đế bất phân,  
siêu việt khái niệm,  
là cảnh đơn thuần:  
ở trong tri kiến  
thoát mọi động niệm,  
trì Lục tự chú.

42. Từ sắc, đoạn lìa  
chấp bám của tâm;  
từ tâm, đập tan  
sắc hiện hư vọng;  
sắc, tâm bất nhị  
rộng mở vô biên:  
trong cảnh nhất vị,  
trì Lục tự chú.

43. Trong chân tánh tâm,  
giác-không đơn thuần,  
vạn pháp tự tại;  
niệm khởi chính là  
hoạt dụng của giác,  
sẽ tự thanh tịnh;  
tâm, giác bất nhị  
trong cảnh nhất tánh:  
trụ trong cảnh giới  
pháp thân vô thiên,  
trì Lục tự chú.

44. Biết mọi sắc hiện  
đều là bốn tôn,  
là then chốt của  
giai đoạn khởi hiện;  
chấp cảnh đẹp-xấu  
tan vào chân tánh;

vô chấp, tướng hiện  
tự nhiên của tâm  
là thân bốn tôn:  
cõi thấy tự thoát,  
trì Lục tự chú.

45. Biết thanh là chú,  
là then chốt của  
pháp tu trì chú;  
chấp thanh hay-dở  
tan vào chân tánh;  
vô chấp, tiếng của  
luân hồi niết bàn  
là tiếng lục tự.  
cõi nghe tự thoát,  
trì Lục tự chú.

46. Biết hương vô sinh,  
là then chốt của  
giai đoạn viên thành;  
chấp hương thơm-thúi  
tan vào chân tánh;  
vô chấp, mùi hương  
là hương giới luật  
của đấng bốn tôn:  
cõi hương tự thoát,  
trì Lục tự chú.

47. Biết vị nếm là  
phẩm cúng thiêng liêng/  
là then chốt của  
giai đoạn viên thành;  
chấp vị ngon-dở  
tan vào chân tánh;  
vô chấp, thực phẩm  
đều là cúng phẩm  
dâng đấng bốn tôn.  
cõi vị tự thoát,  
trì Lục tự chú.

48. Biết xúc đồng đẳng,  
là then chốt của  
địa vị nhất vị;  
đói, no, lạnh, nóng,  
tan vào chân tánh;  
vô chấp, xúc cảm  
đều là thiện hạnh  
của đấng bốn tôn:  
cõi xúc tự thoát,  
trì Lục tự chú.

49. Biết pháp là không,

then chốt của kiến;  
lòng tin chân-vọng  
tan vào chân tánh;  
vô chấp, vạn pháp  
luân hồi niết bàn  
là cảnh Pháp thân:  
cõi ý tự thoát,  
trì Lục tự chú.

50. Đừng theo đối tượng  
của lòng sân hận,  
hãy nhìn tâm giận;  
sân hận vừa chớm  
đã tự tan biến,  
là cảnh sáng-không;  
Sáng-không chính là  
đại-viên-cảnh-trí.  
Sân tự giải thoát:  
trong cảnh giới này,  
trì Lục tự chú.

51. Đừng bám đối tượng  
của lòng kiêu căng,  
hãy nhìn trí chấp;  
tự tôn vừa chớm  
đã tự tan biến,  
là cảnh vốn-không;  
Bản-lai-không, là  
bình-đẳng-tánh-trí.  
Ngã mạn tự thoát:  
trong cảnh giới này,  
trì Lục tự chú.

52. Đừng luyến đối tượng  
của lòng ham muốn,  
hãy nhìn lòng tham;  
tham luyến vừa chớm  
đã tự tan biến  
là cảnh lạc-không;  
lạc-không chính là  
diệu-quán-sát-trí.  
Tham tự giải thoát:  
trong cảnh giới này,  
trì Lục tự chú.

53. Đừng theo đối tượng  
của lòng ganh ghen,  
xét tâm tầm tư;  
ganh ghen vừa chớm  
đã tự tan biến,  
là cảnh trí-không;  
trí-không chính là

thành-sở-tác-trí.  
Ganh ghen tự thoát:  
trong cảnh giới này,  
trì Lục tự chú.

54. Đừng ham khái niệm  
do vô minh tạo,  
hãy nhìn tự tánh  
của vô minh này;  
vọng niệm vừa chớm  
đã tự tan biến,  
là cảnh giác-không;  
giác-không là pháp-giới-thể-tánh-trí.  
Vô minh tự thoát:  
trong cảnh giới này,  
trì Lục tự chú.

55. Sắc uẩn vô sinh,  
bản lai là không,  
tựa như hư không;  
cốt tủy tinh túy  
của giác-không này,  
là Quan Thế Âm;  
chẳng ai khác hơn  
là bậc tôn quý  
Vua Của Trời Rộng:  
trong cảnh chứng không,  
trì Lục tự chú.

56. Thọ uẩn là dây  
buộc tâm vào cảnh;  
khi biết thọ này  
bình đẳng bất nhị,  
thì đó chính là  
đức Quan Thế Âm;  
Chẳng ai khác hơn  
là bậc tôn quý  
Bất Không Thòng Lọng:  
trụ trong cảnh giới  
thâm chứng nhất vị,  
trì Lục tự chú.

57. Tưởng uẩn nắm mãi,  
cho rằng thật có,  
đó là vọng tâm;  
còn nắm chúng sinh  
bằng tâm đại bi  
thì đó chính là  
đức Quan Thế Âm;  
chẳng ai khác hơn  
là bậc tôn quý  
Vết Đáy Sinh Tử:

trụ trong cảnh giới  
đại bi vô lượng,  
trì Lục tự chú.

58. Hành uẩn vọng động  
tạo tác sinh tử,  
thì trôi luân hồi;  
còn chúng luân hồi  
niết bàn bình đẳng,  
thì đó chính là  
đức Quan Thế Âm;  
chẳng ai khác hơn  
là đấng Đại Bi  
Chuyển Hoá Chúng Sinh:  
trụ cảnh đồng vị,  
làm việc lợi tha,  
trì Lục tự chú.

59. Thức uẩn biểu hiện  
của tâm phàm phu,  
chức năng có tám;  
chúng biết tâm này  
vốn là Pháp thân,  
thì đó chính là  
đức Quan Thế Âm;  
chẳng ai khác hơn  
là bậc tôn quý  
Biển Rộng Thế Tôn:  
trú trong cảnh giới  
tự tâm là Phật,  
trì Lục tự chú.

60. Chấp thân thật có,  
là nhân sinh ra  
nô lệ buộc ràng;  
nếu thấy thân này  
chính là bốn tôn,  
tuy hiện vẫn không,  
thì đó chính là  
đức Quan Thế Âm;  
chẳng ai khác hơn  
là bậc tôn quý  
đức Liên Hoa Thủ:  
trụ trong cảnh giới  
thân tướng bốn tôn,  
tuy hiện vẫn không,  
trì Lục tự chú.

61. Động niệm phân biệt  
nơi cõi ngũ thanh,  
là nhân sinh vọng;  
chúng khẩu là chú,



tuy vang vẫn không,  
thì đó chính là  
đức Quan Thế Âm;  
chẳng ai khác hơn  
là bậc tôn quý  
Tiếng Gấm Sư Tử:  
trụ trong cảnh giới  
biết khẩu là chú,  
trì Lục tự chú.

62. Chấp ý thật có,  
vọng này là nhân  
sinh ra luân hồi;  
thả ý an trụ  
trong tánh tự nhiên  
thoát mọi niệm khởi,  
thì đó chính là  
đức Quan Thế Âm;  
chẳng ai khác hơn  
là bậc tôn quý  
Tháo Nơi Chân Tâm:  
trụ trong cảnh giới  
tâm là Pháp thân,  
trì Lục tự chú.

63. Vạn pháp vốn là  
cảnh giới Pháp thân  
bản lai thanh tịnh;  
diện kiến Pháp thân,  
thì đó chính là  
đức Quan Thế Âm;  
chẳng ai khác hơn  
là bậc tôn quý  
Đấng Ngự Cối Thế:  
trụ trong cảnh giới  
thanh tịnh vô lượng,  
trì Lục tự chú.

64. Đức Quan Thế Âm:  
một đấng bốn tôn  
gồm đủ chư Phật;  
Lục tự minh chú:  
một câu minh chú  
gồm đủ mọi chú;  
và bồ đề tâm:  
một pháp gồm đủ  
hai bước hiện, thành:  
trụ cảnh chứng một  
giải thoát tất cả,  
trì Lục tự chú.

65. Làm để làm gì?

Việc nào cũng gieo  
toàn nhân sinh tử;  
xem việc đã làm  
vô nghĩa biết bao!  
Nay thà ngưng hết,  
đừng làm gì cả,  
thả hết chuyện làm,  
trì Lục tự chú.

66. Nói để làm chi?  
Toàn chuyện tào lao;  
Xem đã khiến tâm  
tán loạn cỡ nào!  
Nay thà lặng thinh  
trong cõi tịch lặng,  
ngưng hẳn tiếng lời,  
trì Lục tự chú.

67. Tắc bậc làm gì?  
tới lui thêm mệt;  
nhìn xem chánh pháp  
lạc xa cỡ nào!  
Nay thà một chỗ,  
để tâm thư giãn,  
ổn định an nhiên,  
trì Lục tự chú.

68. Ăn để làm gì?  
chỉ toàn thành phần;  
xem bụng bây giờ  
ăn chẳng biết no!  
Nay thà sống bằng  
lương thực chánh định,  
dứt bỏ chuyện ăn,  
trì Lục tự chú.

69. Suy nghĩ làm gì?  
càng thêm hư vọng;  
xem lại mục tiêu  
đạt có là bao!  
Nay chuyện đời này  
thà chẳng nghĩ xa,  
buông mọi lo toan,  
trì Lục tự chú.

70. Sở hữu làm gì?  
chỉ càng thêm vướng;  
nhìn xem sớm ngày  
phải bỏ mà đi!  
Nay thà đoạn dứt  
tham lam tài sản,  
ngưng gom của cải,

trì Lục tự chú.

71. Ngủ để làm gì?  
càng thêm trì trệ;  
nhìn xem đời sống  
trôi trong dật dờ!  
Nay thà bắt đầu  
hết lòng nỗ lực,  
ngày cũng như đêm,  
đá bỏ tán tâm,  
trì Lục tự chú.

72. Không rảnh!  
không rảnh để mà ngủ nghỉ!  
Thình lình chết đến  
biết phải làm sao?  
Nay thà tức khắc  
diệu pháp khởi tu,  
gấp lên, mau lên,  
trì Lục tự chú.

73. Nói gì đến chuyện  
năm, tháng, hay ngày,  
nhìn việc trước mắt  
thay đổi liên tay,  
cái chết thêm gần,  
mỗi phút, mỗi giây:  
phải ngay bây giờ,  
trì Lục tự chú.

74. Mạng sống cạn dần  
như mặt trời lặn;  
cái chết đến như  
bóng đổ chiều tà;  
còn lại chút gì,  
vội bóng chiều tan:  
Không còn thời gian!  
trì Lục tự chú.

75. Dù lục tự chú  
có là diệu Pháp,  
tán tâm nói nhìn,  
tụng cũng như không!  
lại ham đếm số,  
càng mất trọng điểm:  
hãy chuyên quán tâm,  
trì Lục tự chú.

76. Nếu biết thường xuyên  
liên tục xét tâm,  
thì mọi việc làm  
đều thành diệu pháp.

Trong vạn lời dạy,  
cốt tủy là đây:  
Qui về làm một,  
trì Lục tự chú.

77. Phần đầu, sâu thăm  
chuỗi lời than vãn  
thời mạt pháp này,  
là lời trách móc  
ta dành cho ta.  
Xót xa muộn phiền,  
sâu thăm lòng ta,  
nay tặng cho con,  
nếu cùng cảm nhận.

78. Bằng không, nếu con  
đã tự tin nơi  
kiến, tu của mình,  
đầy ý tưởng hay  
đạo đời dung hợp;  
hành xử khéo léo  
vừa lòng mọi người:  
nếu là như vậy,  
cho ta xin lỗi.

79. Phần hai, xác định  
về kiến và tu.  
Kinh nghiệm chứng ngộ  
ta đều không có,  
chỉ nói ra điều  
hiểu nhờ giáo pháp  
truyền thừa trân quý  
Phụ-Tử Toàn Giác.

80. Phần ba, thúc dục  
bỏ hết mà tu,  
dù con có thể  
không thấy điểm này,  
cũng tự tuôn ra.  
Nhưng không mâu thuẫn  
lời Phật, bỏ tất,  
Thật biết ơn con  
nếu gắng thực hành.

81. Bài pháp này đây,  
đầu, giữa và cuối,  
cả ba đều lành,  
– đáp lời thỉnh cầu  
người bạn lâu năm  
chẳng thể từ chối,  
được viết ra trong  
Bạch Thạch Trắng Động

của bậc thành tựu  
bởi tên rách rưới,  
Apu Hralpo,  
năm độc cháy bùng.

82. Từ nãy đến giờ,  
toàn lời lải nhải,  
nhưng vậy đã sao?  
Nội dung xứng đáng,  
ý không sai lầm,  
vậy công đức này,  
ta dành cho con  
cùng với những ai  
trong khắp ba cõi,  
nguyện mọi nguyện ước  
khởi từ chánh pháp  
đều thành sự thật!

HẾT PHÂN CHÁNH VĂN

---

## Xưng Tán Đức Quan Thế Âm

- **PO PRAYER** - *Praise to Chenrezig* -

**Ngôn ngữ (languages):** Việt, Tạng văn (Tib.), Tạng âm (Tib. pronunciation), Anh ngữ English)

**Việt ngữ:** Hồng Như – bản dịch hiệu đính 2013

**Nghe tụng MP3:** << Xem Trang Thâu Âm (link to the audio page) >>

- **Tiếng Việt**
- **Tạng Văn**
- **Tạng Âm**
- **English**

## XUNG TÁN ĐỨC QUAN THẾ ÂM

Om – Kính lạy đấng chở che cõi thế.  
Đức Quan Thế Âm là đại đạo sư toàn cõi thế gian.

Chúng sinh ba cõi  
đều tán dương ngài.  
Các bậc Thiên Vương,  
Ma Vương, Phạm Vương  
đều tán dương ngài.  
Tán dương ngài là  
bậc đại thành tựu  
là người mà đức

Thích Ca Mâu Ni  
vẫn hằng tán dương.

Con xin đánh lễ  
bậc đại hộ trì  
luân hồi ba cõi.  
Thân ngài mẫu nhiệm,  
là thân của khắp  
mười phương Phật đà.  
Đỉnh đầu ngài điểm  
Phật Vô Lượng Quang.  
Tay phải mở ra  
bắt ấn thí nguyện  
xóa tan đói khát  
của loài quỷ đói;

Với bàn tay trái  
trang nghiêm một đoá  
sen màu hoàng kim;  
Suối tóc ngát hương  
cuộn dòng lấp lánh  
như chuỗi ngọc cam;  
Gương mặt tuyệt hảo  
tựa vầng trăng tròn;  
Đôi mắt cánh sen  
đẹp ngời trong sáng ;

Hương thơm thanh tịnh  
như tuyết trắng ngần  
như làn ốc quý;  
Cầm chuỗi ngọc trai  
lóng lánh sáng ngời ;  
Y áo tỏa rạng  
như ánh bình minh;  
Cánh tay dịu ngát  
như là ao sen;

Trẻ trung lấp lánh  
như áng mây thu;  
Bờ vai điểm kết  
thật nhiều châu báu  
Bàn tay mịn muốt  
như đọt lá non;  
Bờ ngực bên trái  
da nai kín phủ;

Tay, chân và tai  
điểm đầy trang sức  
lộng lẫy uy nghi.  
Ngài trú ở trên  
đài sen tinh khiết;  
Làn bụng thanh diêu

như là cánh sen;  
Thắt lưng hoàng kim  
khảm đầy châu báu;

Quần tơ lụa mịn.  
Ngài là diệu trí  
của đức Mâu Ni,  
người đã vượt qua  
bến bờ bên kia.  
Ngài đã viên thành  
công đức vô lượng  
đạt quả vô thượng,  
là nguồn an lạc  
tận diệt bệnh, lão;

Là Tam-giải thoát,  
thị hiện niềm vui  
của cõi Không hành;  
Là đấng Thế tôn,  
chiến thắng tất cả  
sức mạnh ma vương;  
Bước chân vang vọng  
tiếng chạm chuỗi vàng.  
Chốn định của ngài  
siêu việt cõi định  
của đấng Phạm Thiên.

Dáng đi thanh thoát  
như loài thiên nga,  
và cũng uy nghi  
như voi kiêu dũng;  
Viên thành phước tuệ  
chấp trì diệu pháp.  
Là bậc cứu độ  
chúng sinh thoát khỏi  
biển rộng của sữa,  
biển rộng của nước.

Thiện nam thiện nữ,  
ai người thức dậy  
khi trời rạng sáng,  
Ngay từ trong tim  
thành tâm cung thỉnh  
đức Quan Thế Âm  
với tâm trong sáng  
tụng niệm rõ ràng  
bài xưng tán này,  
thời kiếp hiện tiền  
và mọi kiếp sau,  
bao nhiêu mong cầu  
thế gian, xuất thế  
đều được như nguyện.

- Tiếng Việt
- **Tạng Văn**
- Tạng Âm
- English

༄༅། དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ།

།ན་མ་མཐུ་མྱ་ལེ། །ན་མ་མཐུ་མྱ་ལེ། །ན་མ་མཐུ་མ་མྱ་ལེ་སྟེ།

ལན་གསུམ་གྱིས་ཕྱལ།

།ཞོ་འཇིག་རྟེན་མགོན་པོ་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། །འཇིག་རྟེན་སྤྲུལ་མ་སྲིད་པ་གསུམ་གྱིས་བསྟོད་པ་པོ།

།ལྷ་ཡི་གཙོ་བོ་བདུད་དང་ཚངས་པས་བསྟོད་པ་པོ། །བྱབ་པའི་རྒྱལ་མཆོག་བསྟོད་པས་བྱབ་པར་མཛད་པ་པོ།

༄༅། འཇིག་རྟེན་གསུམ་གྱི་མགོན་པོ་མཆོག་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། །བདེ་གཤེགས་དཔག་མེད་སྐྱ་སྐྱ་བཟང་འཛིན་པ་པོ།

།བདེ་གཤེགས་སྤང་བ་མཐའ་ཡས་དབུ་རྒྱན་འཛིན་པ་པོ། །ཕྱག་གཡས་མཆོག་སྤྱིན་ཡི་དྲགས་བཤེས་སྐྱོམ་སེལ་བ་པོ།

།ཕྱག་གཡོན་གསེར་གྱི་པདྨས་རྣམ་པར་བརྒྱན་པ་པོ། །དྲི་ཞིམ་རལ་པའི་ཕྱེད་བ་དམར་སེར་འབྲུག་པ་པོ།

།ཞལ་རས་རྒྱས་པ་སྐྱ་བ་ལྟ་བུར་མཛེས་པ་པོ། །སྤྱན་གྱི་པདྨ་མཆོག་ཏུ་བཟང་ཞིང་ཡངས་པ་པོ།

༄༅། ཁ་བ་དུང་ལྟར་རྣམ་དཀར་དྲི་རད་ལྟན་པ་པོ། །དྲི་མེད་འོད་ཆགས་སུ་ཉིག་ཚུམ་བུ་འཛིན་པ་པོ།

།མཛེས་པའི་འོད་ཟེར་སྐྱ་རེངས་དམར་པོས་བརྒྱན་པ་པོ། །པདྨ་འི་མཚོ་ལྟར་ཕྱག་ནི་མངར་བར་བྱས་པ་པོ།

།སྟོན་ཀའི་སྤྱིན་གྱི་མདོག་དང་ལྟན་ཞིང་གཞོན་པ་པོ། །རིན་ཆེན་མང་པོས་དཔུང་པ་གཉིས་ནི་བརྒྱན་པ་པོ།

།ལོ་མའི་མཆོག་ལྟར་ཕྱག་མཐིལ་གཞོན་ཞིང་འཇམས་པ་པོ། །རི་དྲགས་པགས་པས་རྩ་མ་གཡོན་པ་བཀའ་བ་པོ།

༄༅། སྤྱན་ཆགས་བྱས་སྒྲིག་ཅིང་རྒྱན་རྣམས་འཆང་བ་པོ། །དྲི་མ་མེད་པའི་པདྨ་འི་མཆོག་ལ་གནས་པ་པོ།

།ལྷེ་བའི་རོས་ནི་པདྨ་འི་འདབས་ལྟར་འཇམ་པ་པོ། །གསེར་གྱི་སྐྱ་རགས་མཆོག་ལ་འོར་བུས་སྤྲས་པ་པོ།

།སྟ་བུར་དཀྱིས་པའི་རས་བཟང་ཤམ་ཐབས་འཛིན་པ་པོ། །བྱབ་པའི་མཁུན་མཆོག་མཚོ་ཆེན་པ་རོལ་ཕྱིན་པ་པོ།

།མཆོག་བརྟེས་བསོད་ནམས་མང་པོས་ཉེ་བར་བསགས་པ་པོ། །རྟག་ཏུ་བདེ་བའི་འབྲུང་གནས་རྒྱ་ནག་སེལ་བ་པོ།



༄༅། གསུམ་མཐར་མཛད་ཅིང་མཁའ་སྒྱུད་སྒྱུད་པ་སྟོན་པ་པོ། །ལུས་ཅན་མཆོག་སྟེ་བདུན་དཔུང་འབྲུགས་ལས་རྒྱལ་བ་  
པོ།

།གསེར་གྱི་རྒྱ་ཁྲ་གདུབ་སྒྱུ་ཡིས་ཞབས་ཡིད་འོང་བ་པོ། །ཆོངས་པའི་གནས་པ་བཞི་ཡིས་དབེན་པར་མཛད་པ་པོ།

།རང་པའི་འགྲོས་འདྲ་སྒྲུང་ཆེན་རྒྱལ་སྟར་གཤེགས་པ་པོ།

།ཆོགས་ཀྱན་ཉེ་བར་བསགས་ཤིང་བསྟན་པ་གཉེར་བ་པོ། །འོ་མའི་མཆོ་དང་རྒྱུ་ཡི་མཆོ་ལས་སྒྲུལ་བ་པོ། །

༄༅། གང་ཞིག་རྟག་ཏུ་ཐོ་རངས་ལང་ནས་གྲུས་པ་ཡིས། །སྦྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་དབང་པོ་ཡིད་ལ་སེམས་བྱེད་ཅིང་།

།བསྟོད་པའི་མཆོག་འདིས་དག་ཅིང་གསལ་བར་བསྟོད་བྱེད་ན། །དེ་ནི་སྦྱེས་པའམ་ནི་བྱུང་མེད་ཡིན་ཀྱང་རུང་།

།འཛིག་རྟེན་འདི་འམ་མ་འོངས་སྦྱེ་བ་ཐམས་ཅད་དུ། །འཛིག་རྟེན་འཛིག་རྟེན་ལས་འདས་དགོས་པ་ཀྱན་འབྲུབ་ཤོག

།སོགས་ཆར་ཉེར་གཅིག་གས་བདུན་བརྗོད།

- Tiếng Việt
- Tạng Văn
- **Tạng Âm**
- English

KON CHOK SUM LA CHAK TS'HAL LO

NA MO MAN JU SHRI YE. NA MA SU SHRI YE. NA MO U TA MA SHI RI YE SO HA

OM JIK TEN GON PO LA CHAK TS'HAL LO.

JIK TEN LA MA SI PA SUM GYI TO PA PO

LHA YI TSO WO DU DANG TS'HANG PE TO PA PO.

T'HUP PAY GYAL CHOK TO PE DRUP PAR DZE PA PO

JIK TEN SUM GYI GON PO CHOK LA CHAK TS'HAL LO.

DE SHEK PAK ME KU TE KU ZANG DZIN PA PO

DE SHEK NANG WA T'HA YE U GYEN DZIN PA PO.

CHAK YE CHOK JIN YI DAK TRE KOM SEL WA PO

CHAK YON SER YI PE ME NAM PAR GYEN PA PO.

DRI SHIM RAL PAY TH'RENG WA MAR SER KHYUK PA PO

ZHAL RE GYE PA DA WA TA BUR DZE PA PO.

CHEN GYI PE MA CHOK TU ZANG ZHING YANG PA PO

KHA WA DUNG TAR NAM KAR DRI NGE DEN PA PO.

DRI ME O CHAK MU TIK TS'HOM BU DZIN PA PO  
DZE PAY O ZER KYA RENG MAR PO GYEN PA PO.  
PE MAY TS'HO TAR CHAK NI NGAR WAR JE PA PO

TON KAY TRIN GYI DOK DANG DEN ZHING ZHON PA PO.  
RIN CHEN MANG PO PUNG PA NYI NI GYEN PA PO  
LO MAY CHOK TAR CHAK T'HIL ZHON ZHING JAM PA PO.  
RI DAK PAK PE NU MA YON PA KAP PA PO

NYEN CHA DU BU GEK CHING GYEN NAM CHANG WA PO.  
DRI MA ME PAY PE MAY CHOK LA NE PA PO  
TE WAY NGO NI PE MAY DAP TAR JAM PA PO.  
SER GYI KA RAK CHOK LA NOR BU TRE PA PO

TA ZUR TRI PAY RE ZANG SHAM T'HAP DZIN PA PO.  
T'HUP PAY KHYEN CHOK TS'HO CHEN P'HA ROL CHIN PA PO  
CHOK NYE SO NAM MANG PO NYE WAR SAK PA PO.  
TAK TU DE WAY JUNG NE GA NE SEL WA PO

SUM T'HAR DZE CHING KHA CHO CHO PA TON PA PO.  
LU CHEN CHOK TE DU PUNG T'HRUK LE GYAL WA PO  
SER GYI KANG DUP DRA YI ZHAP YI ONG WA PO.  
TS'HANG PAY NE PA ZHI YI WEN PAR DZE PA PO

NGANG PAY DRO DRA LANG CHEN DREK TAR SHEK PA PO.  
TS'HOK KUN NYE WAR DAK SHING TEN PA NYER WA PO.  
O MAY TS'HO DANG CHU YI TS'HO LE DROL WA PO

GANG ZHIK TAK TU T'HO RANG LANG NE GU PA YI.  
CHEN RE ZIK KYI WANG PO YI LA SEM JE CHING  
TO PAY CHOK DI DAK CHING SAL WAR TO JE NA.  
DE NI KYE PA AM NI BU ME YIN KYANG RUNG  
JIK TEN DI AM MA ONG KYE WA T'HAM CHE DU.  
JIK TEN JIK TEN LE DE GO PA KUN DRUP SHOK

- Tiếng Việt
- Tạng Văn
- Tạng Âm
- English

## PO PRAYER: PRAISE TO CHENREZIG

I prostrate in front of the Three Rare and Sublime Ones.

**NA MO MAN JU SHRI YE. NA MA SU SHRI YE. NA MO U TA MA SHI RI YE SO HA**

*Recite 3 times*

I prostrate to the protector of the Universe, to the Lama of the Universe, who is celebrated by the beings of the three worlds, honored by the princes of the gods, the demons, and Brahma, He who

gives the Accomplishment, the One who Shakyamuni, the sublime victor glorifies.

I prostrate to the Sovereign Protector of the Three Worlds, the one who possesses the Excellent Body of the multitude of Buddhas and whose crown is the Buddha of boundless light. Making the gesture of Supreme Giving, your right hand satisfies the hunger and thirst of the hungry spirits.

Perfectly adorned, your left hand holds a golden lotus. Adorned with orange necklaces, your perfumed hair sparkles Your beautiful face shines like a full moon. Your wide lotus-like eyes are of sublime beauty.

You are perfumed, and as perfectly white as a snowy conch shell. You hold an immaculate pearl white glittering rosary. You are clothed in dawn's marvelous lights. Your smooth hands spread like a lotus lake.

Your youthful glisten is like that of the autumn clouds. Your shoulders are adorned with many jewels. Your hands are as tender and young as the most exquisite leaves. Your left breast is covered with a deerskin.

Gracious adornments decorate your ears, wrists, and angles. You dwell upon a noble and immaculate lotus. Your navel has the beauty and softness of a lotus petal. Your belt is of the finest jewel-encrusted gold.

Your hips are dressed in the best of silks. You are the Sublime Knowledge of Shakyamuni, He Who's Gone Beyond the Great Ocean. You have fully gathered numerous virtues and have reached the Sublime. You are the source of continuous bliss, the One who destroys old age and illness.

You who stops the Three, you display the enjoyments of the Dakinis' realms. Sublime among beings, you are victorious in battle over hosts of demons. Your golden anklets tinkle charmingly with golden rings that encircle your ankles. Your solitude of retreat is beyond the four Brahma absorptions.

You move with the grace of a swan and the dignity of an elephant. Keeper of the doctrine, you have completely gathered the accumulations. You are the Savior who liberates from the ocean of milk (calm) and from the ocean of water (becoming).

Whoever will rise with respect at dawn, thinking of Chenrezik's powers, and who, with pure mind will clearly praise him thus, whether male or female, In this and all future lives, may he satisfy all needs in and beyond this world of destruction.

*recite this prayer 7 or 21 times*