

# **CON ĐƯỜNG CĂN BẢN ĐẾN GIÁC NGỘ**

**Bản Văn Bảy Điểm Tu Tâm  
của phái Kadam**

Nguyên tác: Training the Mind and Cultivating Loving-  
Kindness by Chošgyam Trungpa

Việt dịch: Trùng Hưng

# NỘI DUNG

Lời Nói Đầu của Nhà Biên Tập

TU HÀNH TÂM THỨC VÀ NUÔI DƯỠNG LÒNG TỬ  
Nhập đề

## Điểm Một

NHỮNG SƠ BỘ, CHÚNG LÀ MỘT NỀN TẢNG CHO SỰ  
THỰC HÀNH PHÁP

1. Trước hết hãy tu hành những sơ bộ

## Điểm Hai

SỰ THỰC HÀNH CHÍNH YẾU LÀ TU HÀNH BỒ ĐỀ TÂM  
(BỒ ĐỀ TÂM TỐI HẬU VÀ TƯƠNG ĐỐI)

## Những châm ngôn Bồ đề tâm tối hậu

2. Hãy nhìn tất cả các pháp như mộng
3. Hãy khảo sát bản tánh của tánh Giác vô sanh
4. Hãy tự giải thoát khỏi cả sự đối trị
5. Hãy an trụ trong bản tánh của alaya, cái tinh túy
6. Sau thiên định, hãy là một đứa con của huyền

## Những châm ngôn của Bồ đề tâm tương đối

7. Gởi cho và nhận lấy cần được thực hành lần lượt. Hai cái ấy cần cỡi trên hơi thở
8. Ba đối tượng, ba độc, và ba hạt giống của công đức
9. Trong mọi hoạt động, hãy tu hành theo những châm ngôn

10. Hãy bắt đầu chuỗi cho và nhận với chính bạn

### **Điểm Ba**

SỰ CHUYỂN HÓA NHỮNG HOÀN CẢNH XẤU THÀNH CON ĐƯỜNG CỦA GIÁC NGỘ - ĐIỂM BA VÀ NHÃN NHỤC BA LA MẬT

11. Khi thế gian tràn đầy sự xấu, Hãy chuyển hóa mọi việc bất hạnh thành con đường giác ngộ

12. Hãy hướng mọi trách móc, đổ lỗi vào chính mình

13. Hãy biết ơn mọi người

14. Thấy vọng tưởng tức là bốn than Là sự bảo vệ vô thương của tánh Không

15. Bốn thực hành là cái tốt nhất của những phương pháp

16. Bất cứ điều gì bạn gặp không ngờ, hãy nối kết nó với thiền định

### **Điểm Bốn**

CHỈ RA SỰ SỬ DỤNG VIỆC THỰC HÀNH TRONG TOÀN THỂ CUỘC SỐNG CỦA MÌNH  
ĐIỂM BỐN VÀ TINH TÂN BA LA MẬT

17. Hãy thực hành năm sức mạnh, Những giáo huấn tâm yếu cô đọng

18. Giáo huấn đại thừa cho sự vọt ra của thức vào lúc chết Là năm sức mạnh : làm thế nào bạn tự hướng dẫn chính mình là điều quan trọng

## **Điểm Năm**

### **SỰ ĐÁNH GIÁ VIỆC TU TÂM**

#### **ĐIỂM NĂM VÀ THIỀN ĐỊNH BA LA MẬT**

19. Tất cả pháp đồng ý ở một điểm
20. Trong hai người chúng, hãy lấy người chính yếu
21. Hãy luôn luôn giữ gìn chỉ một tâm thức hoan hỷ
22. Nếu bạn có thể thực hành ngay cả khi phóng tâm, bạn đã tu hành nhuần nhuyễn

## **Điểm Sáu**

### **NHỮNG KỶ LUẬT TU TÂM**

#### **ĐIỂM SÁU VÀ BÁT NHÃ BA LA MẬT**

23. Hãy luôn luôn hành động theo ba nguyên lý căn bản
24. Hãy thay đổi thái độ của bạn, nhưng vẫn ở tự nhiên
25. Chớ nói về những khuyết tật
26. Chớ cân đo những người khác
27. Trước tiên hãy làm việc với những nhiệm ô lớn nhất
28. Hãy từ bỏ mọi hy vọng về quả
29. Hãy từ bỏ thức ăn thuốc độc
30. Chớ quá cố thể đoán trước
31. Chớ nói xấu những người khác
32. Chớ chờ đợi để phục kích
33. Chớ đem sự việc đến một điểm gây phiền muộn
34. Chớ chuyển vật nặng của con bò đực qua con bò cái
35. Chớ cố gắng làm người nhanh nhất
36. Chớ hành động với một nút vặn xoắn
37. Chớ làm cho chư thiên biến thành ma quỷ
38. Chớ tìm kiếm sự đau khổ của những người khác như

là phần hữu cơ của hạnh phúc riêng của bạn

## **Điểm Bảy**

### **NHỮNG KHUYẾN NHỦ VỀ TU TÂM**

#### **ĐIỂM BẢY VÀ SAU THIÊN ĐỊNH**

39. Mọi hoạt động cần được làm với chỉ một ý định
  40. Hãy sửa chữa mọi lỗi lầm với một ý định
  41. Hai hoạt động : một cái lúc bắt đầu, một cái lúc chấm dứt
  42. Dù xấu hay tốt xảy ra, hãy nhẫn nhục
  43. Hãy tuân thủ hai cái này, thậm chí với cái giá cuộc đời của bạn
  44. Hãy tu hành ba sự khó khăn
  45. Hãy dựa vào ba nguyên nhân chánh yếu
  46. Hãy chú ý cho ba cái không bao giờ hư khuyết
  47. Hãy giữ cho ba cái không tách lìa
  48. Hãy tu hành không có thiên chấp trong mọi lãnh vực. Cốt yếu là luôn luôn làm việc ấy một cách sâu rộng và toàn tâm
  49. Hãy luôn luôn thiên định về bất cứ cái gì gây ra khó chịu
  50. Chớ dao động vì những ngoại cảnh
  51. Thời gian này, hãy thực hành những điểm chính
  52. Chớ hiểu sai
  53. Chớ chao đảo
  54. Hãy tu hành toàn tâm
  55. Hãy tự giải thoát chính mình bằng cách khảo sát và phân tích
  56. Chớ đắm mình trong sự tự thương hại
  57. Chớ có ghen ty
  58. Chớ có phù phiếm, ngớ ngẩn
  59. Chớ chờ đợi sự tán thưởng
- BÀI KỆ KẾT THÚC**

Phụ Lục : Bốn Mươi Sáu Cách Thức Thất Bại của Một Bồ Tát  
Chú Thích  
Thuật Ngữ  
Về Tác Giả

## Lời Nói Đầu của Nhà Biên Tập

Cuốn sách này là một bản dịch của Ban Dịch Thuật Nalanda về tác phẩm Bản Văn Bảy Điểm Tu Tâm của Chekawa Yeshe Dorje, với một bình giảng căn cứ trên những giảng dạy miệng do Chošgyam Trungpa Rinpoche trình bày. Trong bài giảng về chủ đề này, Trungpa Rinpoche đã sử dụng lời bình giảng của Jamgošn Kongtrušl Vĩ Đại làm một quy chiếu chính yếu, tiếng Tây Tạng có tựa là Changchup Shunglam (Con đường Căn bản đến Giác Ngộ). Nó bao gồm toàn bộ những giáo lý chính yếu của Phật giáo Tây Tạng mà Ngài Jamgošn Kongtrušl đã sưu tập, có tên là Năm Kho Tàng. (Bổn sư của Trungpa Rinpoche, Jamgošn Kongtrušl xứ Sechen, là một hóa thân của vị đạo sư lãnh đạo trong thế kỷ mười chín này.)

Bảy điểm tu tâm là của đại đạo sư Phật giáo Ấn Độ Atisha Dipankara Shrijnana, ngài sinh từ dòng dõi vương giả ở Bengal năm 982. Như vậy, danh sách những châm ngôn để tu tâm do Chekawa sưu tập thường được xem là những Châm Ngôn Atisha. Từ bỏ đời sống cung điện khi còn thiếu niên, Atisha nghiên cứu và thực hành kịch liệt ở Ấn Độ và về sau ở Sumatra, với vị thầy chánh của ngài là Dharmakirti (cũng được biết đến với tên là Serlingpa ở Tây Tạng), từ vị thầy này ngài đã nhận những giáo huấn về Bồ đề tâm và tu tâm. Ngay khi về Ấn Độ, ngài bắt đầu kết tập lại những giáo lý một thời đã mất này và nhận một chỗ dạy tại Vikramashila, một đại học viện Phật giáo nổi tiếng. Được mời đến Tây Tạng để truyền những giáo lý về tu tâm, ngài dạy ở đó trong khoảng mười ba năm, cho đến khi chết vào khoảng năm 1054. Ngài đã truyền phần cốt lõi của trí huệ này cho đệ tử Tây Tạng thân thiết nhất là Dromtošnpa, người sáng lập dòng Kadam của Phật giáo Tây Tạng.(1)

Trong một thời gian, những châm ngôn của Atisha được giữ bí mật và chỉ được truyền cho những đệ tử thân thiết. Vị đầu tiên viết chúng ra là đạo sư Kadampa Langri Thangpa (1054-1123). Chúng càng được biết rộng rãi hơn sau khi được Geshe Chekawa Yeshe Dorje (1101-1173) tổng kết trong Bản Văn Bảy ĐIỂM Tu Tâm. Geshe Chekawa đã gặp nhiều người bị bệnh cùi trên đường giảng dạy giáo lý và dạy họ về tu tâm. Một số người bệnh cùi nhờ đó đã được lành bệnh. Những giáo lý của ngài vì vậy đôi khi được người Tây Tạng xem như là “pháp cho bệnh cùi”. Khi Chekawa nhận thấy rằng thậm chí những giáo lý này đã làm lợi lạc cho người em ngộ nghịch và không thêm quan tâm gì đến Pháp của ngài, ngài quyết định nên phổ biến chúng rộng rãi. Như thế những giáo lý tu tâm của Atisha hiện giờ được thực hành trong mọi dòng chánh của Phật giáo Tây Tạng, và đã trải qua nhiều thế kỷ.(2)

Bản Văn Bảy ĐIỂM Tu Tâm là một danh sách gồm năm mươi chín châm ngôn, chúng tạo thành một giáo huấn tổng kết cốt lõi về cái thấy (tri kiến) và sự áp dụng thực tiễn của Phật giáo Đại thừa. Sự học hỏi và thực hành những châm ngôn này là một đường lối rất thực tiễn và cụ thể để lật ngược sự chấp ngã của chúng ta và để trau dồi từ và bi. Chúng cung cấp một phương pháp tu hành tâm thức của chúng ta qua thực hành thiền định chính thức và vừa sử dụng những biến cố của cuộc đời thường ngày như là phương tiện để giác ngộ.

Cuốn sách này không căn cứ chỉ trên một hội thuyết pháp, như nhiều cuốn sách khác trong Tủ Sách Biện Pháp, mà hơn nữa là một kết tập nhiều lời dạy và nhận xét được ban cho trong nhiều năm. Ngài Vidyadhara(3) trình bày đầu tiên những giáo lý đại thừa của những châm ngôn Kadampa vào năm 1975, vào khóa Vajradhatu(4) thứ ba hàng năm, một trong những chương trình dạy nâng cao gồm mười ba khóa, mỗi khóa ba tháng từ năm 1973 đến 1986. Trong những khóa sau

đó ngài giảng giải tỷ mỉ thêm về lý thuyết và thực hành của tu tâm.

Tu tâm, hay thực hành châm ngôn, có hai phương diện : thiền định và thực hành sau thiền định. Ở Tây Tạng, thực hành thiền định gọi là tonglen, hay cho và nhận, và được đặt nền trên câu châm ngôn thứ bảy : “Cho và nhận cần được thực hành lần lượt. Hai cái này cần cỡi trên hơi thở.” Trungpa Rinpoche giới thiệu thực hành thiền định chính thức về tonglen cho các học trò vào Khóa năm 1979, và ngài khuyến khích họ thể hiện tonglen vào thực hành thiền định hàng ngày. Ngài cũng khuyến khích họ làm việc với thực hành sau thiền định, nối kết mọi mặt của đời sống họ với kỷ luật thiền định qua sự áp dụng những châm ngôn.

Khi làm việc với các học trò của mình, Trungpa Rinpoche nhấn mạnh lớn lao vào sự thực hành thiền định không hình tướng, sự khai triển chánh niệm và tỉnh giác như là nền tảng. Ban đầu ngài chỉ truyền thực hành tonglen cho những học trò đã thực hành lâu, đã có những kinh nghiệm rộng lớn trong ngồi thiền và trong nghiên cứu những giáo lý Phật giáo. Khi sự nghiên cứu và thực hành tu tâm được trình bày trong một bối cảnh như thế, sự nguy hiểm của việc giải thích những giáo lý này trong một kiểu cách luân lý hay quan niệm được giảm thiểu.

Về sau sự thực hành tonglen bắt đầu được giới thiệu cho những học trò trong dịp nhận lời thệ nguyện Bồ tát, một lời tuyên bố chính thức nguyện vọng của họ là hồi hướng cuộc đời họ cho sự lợi lạc của những người khác. Ngoài ra, thực hành tonglen còn được giới thiệu trong nhiều bối cảnh khác. Viện Naropa ở Boulder, Colorado, một đại học lấy cảm hứng từ Phật giáo, đem tu hành tonglen vào chương trình tâm lý học trị liệu của mình. Sự tu hành này cũng được dạy như một

phương diện của những đối thoại Phật giáo và Thiên Chúa giáo ở viện Naropa. Những người tham dự trong một tháng thiền định kịch liệt, gọi là dathuns theo Tây Tạng, được điều đặn giới thiệu vào thực hành tonglen, và nếu họ muốn tu hành kịch liệt hơn nữa, họ có thể tham dự vào các dathuns tonglen đặc biệt. Tonglen được bao hàm trong một thực hành hàng tháng cho người bệnh cũng như trong những lễ giỗ ở khóa Vajradhatu.

Qua sự thực hành chăm ngôn, chúng ta bắt đầu thấu hiểu rằng khuynh hướng thói quen của chúng ta, dù trong những cử chỉ nhỏ nhất của chúng ta, là một biểu hiện của sự quy ngã. Khuynh hướng này hoàn toàn đào hào cố thủ và tác động lên toàn bộ hoạt động của chúng ta, thậm chí trong cái được gọi là thái độ nhân đức của chúng ta. Sự thực hành tonglen là một cuộc lật đổ trực tiếp khuôn khổ thói quen này và được đặt nền trên sự thực hành đặt những người khác trước và hơn bản thân mình. Bắt đầu với những bạn hữu của chúng ta, và rồi mở rộng ra đến những người ta biết, và cuối cùng đến những kẻ thù của chúng ta, chúng ta mở rộng trường tình giác của chúng ta để chấp nhận những người khác và làm lợi lạc cho họ. Chúng ta làm điều này không phải vì chúng ta là những người tử đạo hay muốn áp bức triệt tiêu sự tự quan tâm của chúng ta, mà bởi vì chúng ta bắt đầu biết chấp nhận chính mình và thế giới của mình. Thực hành chăm ngôn mở ra một trường bao la hơn của sự dịu dàng (lòng từ) và sức mạnh, đến nỗi những hoạt động của chúng ta được đặt nền trên sự hân thưởng, cảm kích hơn là cái vòng quay lẫn lẩn của hy vọng và sợ hãi.

Tiến đến chạm mặt với sự tương phản căn cơ nhất của lòng vị tha và lòng quy ngã đòi hỏi sự can đảm và thách thức đáng kể. Nó giành lại quyền hạn cho trái tim của con đường tâm linh và

không cho phép có chỗ cho dù một thất vọng nhỏ nhất hay thụt lui. Nó là một sự thực hành rất căn cơ, rất thực chất.

Tonglen là một cách đặc biệt mạnh mẽ để đối xử với đau đớn và mất mát. Về bệnh tật hay cái chết – của chính chúng ta hay của người khác – tonglen giúp cho chúng ta vượt thắng sự chiến đấu với chúng và sự từ khước những kinh nghiệm như vậy và tương quan với chúng một cách đơn giản và trực tiếp hơn.

Thực hành chính thức của tonglen, giống như thực hành chánh niệm-tỉnh giác, làm việc với trung gian là hơi thở. Để bắt đầu, trước tiên điều cốt yếu là tự đặt nền móng cho mình bằng phương tiện tu hành chánh niệm và tỉnh giác. Đó là nền tảng trên đó tonglen được y cứ. Bản thân thực hành tonglen có ba giai đoạn. Để bắt đầu, bạn ngồi nghỉ tâm thức bạn một chút, một vài giây, trong một trạng thái rỗng rang. Giai đoạn này là một cái gì thình lình và có một phẩm tính “chớp sáng” trên sự yên tĩnh và sáng tỏ căn bản. Tiếp theo, bạn làm việc với nội dung cơ cấu. Bạn thở vào một cảm giác hơi nóng, tối tăm và nặng nề, một cảm thức của chúng lo sợ trong một nơi bị đóng kín và bạn thở ra một cảm giác mát mẻ, sáng sủa và nhẹ nhàng – một cảm thức tươi mát, mới mẻ. Bạn cảm thấy những phẩm tính này đi vào và đi ra, qua tất cả lỗ chân lông của bạn. Đã thiết lập cảm giác tổng quát hay âm điệu của tonglen, bạn bắt đầu làm việc với những nội dung của tâm thức. Bất cứ cái gì khởi lên trong kinh nghiệm của bạn, bạn chỉ đơn giản thở vào cái không thích thú và thở ra cái làm bạn rất thích thú. Khởi từ kinh nghiệm trực tiếp của bạn, bạn mở rộng để bao trùm những người chung quanh bạn và những chúng sanh khác đang khổ đau cùng cách như bạn. Chẳng hạn, nếu bạn cảm thấy bất lực, thiếu sót, bạn bắt đầu hít nó vào và thở ra cảm thức năng lực, sung mãn của riêng bạn. Rồi bạn mở rộng sự thực hành, mở rộng nó vượt khỏi những

quan tâm cá nhân của bạn để tiếp hợp với sự buồn khổ của những cảm giác này trong những người xung quanh bạn và khắp cả thế gian. Phẩm tính chủ yếu của thực hành này là sự mở rộng, làm rỗng rang lòng bạn – toàn tâm nhận vào và toàn tâm cho ra. Trong tonglen không có cái gì bị từ chối, bác bỏ : bất cứ cái gì khởi sanh đều là nhiên liệu hơn nữa cho thực hành.

Trungpa Rinpoche nhấn mạnh sự quan trọng của truyền thống truyền miệng, trong đó những thực hành được trao truyền một cách cá nhân và trực tiếp từ thầy qua trò. Theo cách đó những học trò tham dự trực tiếp vào một truyền thống trí huệ bất đoạn, trở ngược lại qua nhiều thế hệ đến thời kỳ của đức Phật. Phẩm tính sống thực, thiết yếu của thực hành được trao truyền là một cá nhân con người và không thể sờ đắc chỉ qua sách vở. Bởi thế, có đòi hỏi rằng trước khi dấn thân vào sự thực hành chính thức việc cho và nhận, nếu có thể, người ta cần gặp một hành giả có kinh nghiệm để bàn luận về việc thực hành và nhận giáo huấn chính thức.

Thực hành sau thiền định được đặt nền trên sự nhớ lại một cách tự nhiên những châm ngôn thích hợp trong sự dày đặc của đời sống hàng ngày. Hơn là cố gắng kiểm soát nghiêm ngặt hay có chủ tâm để lái những hành động của bạn cho phù hợp với những châm ngôn, tính cách nhắc nhở tự nhiên được gọi lên qua sự học hỏi những ẩn dụ truyền thống này. Nếu bạn học hỏi bầy điểm tu tâm này và nhớ những châm ngôn, bạn sẽ thấy rằng chúng khởi lên không cố gắng trong tâm bạn vào những thời gian rối rã nhất. Chúng có một phẩm tính ám ảnh, và trong sự hồi tưởng lại, chúng có thể dẫn bạn từ từ đến một thấu hiểu càng lúc càng tinh tế hơn về bản tánh của lòng bi.

Những châm ngôn có một cách liên tục xoay trở lại với chính chúng nó, đến độ mọi ý đồ nương dựa trên những câu nói ấy như là những nạng chống để nâng đỡ cho bạn một quan điểm đặc thù về đạo đức phải bị tiêu hao. Sự tiếp cận theo lối đạo đức ở đây là một trong những chướng ngại của cái thấy giới hạn cần phải xóa bỏ, của sợ hãi và chấp ngã, để cho những hành động của người ta không bị đè nặng bởi sự tự quan tâm, bởi những phóng chiếu và mong chờ. Những châm ngôn nghĩa là để “được thực hành”. Tức là chúng cần được nghiên cứu và ghi nhớ. Đồng thời, chúng cần được “thả cho đi”. Chúng chỉ là những dụng cụ thuộc ý niệm để chỉ ra sự chứng ngộ không có ý niệm.

Như thông thường trong những giáo lý Phật giáo, có một yếu tố vui đùa và khôi hài trong cách mà một châm ngôn thường phá đi cái trước nó và nhờ đó mở rộng cái thấy của người ta. Chúng tạo thành một cái vòng càng ngày càng mở rộng trong đó không có cái gì bị loại trừ. Bất cứ cái gì khởi lên hay được kinh nghiệm trong tâm thức được thả cho đi vào không gian bao la hơn của tỉnh giác mà chính sự thực hành châm ngôn làm phát sanh. Đây là sự mở rộng rỗng rang của tâm thức, nó trở thành nền tảng cho sự trau dồi lòng bi.

Cái nhìn về đạo đức được trình bày qua những châm ngôn phái Kadam thì tương tự với những dòng nổi tiếng của Shakespeare, “Phẩm tính của lòng thương xót không gắng gượng ráng sức, nó rơi xuống như cơn mưa dịu dàng từ trên thiên đường.” Không có quan niệm đạo đức là một bãi chiến trường trong đó chúng ta gạt đi cái xấu và chiến đấu cho cái đúng. Hình ảnh truyền thống Phật giáo về lòng bi là mặt trời, nó chiếu soi rộng lượng và bình đẳng trên tất cả. Chính bản tánh của mặt trời chiếu soi ; không có chiến đấu gì cả. Cũng thế, lòng bi là một hoạt động tự nhiên của con người, một khi

những tấm màn và những che chướng sự biểu lộ của nó được dẹp trừ.

Ngài Vidyadhara khuyến khích những học trò của mình hãy đem tonglen vào sự thực hành thiền định hàng ngày và nhớ những châm ngôn. Ngài có những câu châm ngôn cho cá nhân được viết rất đẹp và đóng khung treo lên ở những khóa Vajradhatu. Bạn không bao giờ biết khi nào bạn đi ngang qua một câu nào đó. Chẳng hạn, bạn có thể tìm thấy “Hãy biết ơn mọi người” treo trên vách bếp, hay “Hãy hướng mọi trách cứ về phần mình” treo trên một thân cây. Những châm ngôn để mà tham thiền – từng cái một. Vì lý do đó ngài Vidyadhara khuyến khích những học trò dùng những tấm cạc in châm ngôn như là những nhắc nhở và kêu gọi hàng ngày.

Trong tính cách trần thế và đơn giản của chúng, mong rằng những giáo lý này gây hứng khởi cho chúng ta để trau dồi từ và bi và không phải để mất niềm tin vào chính chúng ta hay những người khác. Nguyên chúng khơi gợi sự không sợ hãi trong việc hàng phục sự bám chặt dai dẳng của cái ngã. Nguyên chúng làm cho chúng ta có thể đem những nguyện vọng sâu sắc nhất của chúng ta vào thực hành để lợi lạc cho tất cả chúng sanh trên con đường Thức Tỉnh.

# TU HÀNH TÂM THỨC VÀ NUÔI DƯỠNG LÒNG TỪ

## NHẬP ĐỀ

Trong truyền thống Đại thừa(1) chúng ta kinh nghiệm một cảm thức dịu dàng đối với chính chúng ta, và một cảm thức tình bạn đối với những người khác bắt đầu sanh khởi. Tình bạn hay lòng bi này trong tiếng Tây Tạng là nyingje, nghĩa đen là “lòng cao thượng”. Chúng ta muốn tự cam kết gắn liền với tất cả chúng sanh. Nhưng trước khi chúng ta thực sự phóng mình vào dự án ấy, trước hết chúng ta cần một ít sự tu hành.

Chướng ngại cho việc trở thành một con người đại thừa là không có đủ thiện cảm đối với những người khác và đối với chính mình – đó là điểm căn bản. Và vấn đề đó có thể được xử lý bằng sự tu hành thực tiễn, gọi là thực hành lojong, “tu tâm”. Sự tu hành này cho chúng ta một con đường, một cách thức để làm việc với những phong cách thô lỗ, phàm tục, hoang dã, gồ ghề của chúng ta, một đường lối để trở nên những con người đại thừa tốt đẹp. Những học trò vô minh hay ngu muội của đại thừa đôi khi nghĩ rằng họ phải tôn vinh họ lên ; họ muốn trở thành những nhà lãnh đạo hay người dẫn đường. Chúng ta có một kỹ thuật hay thực hành để hàng phục sự khó khăn đó. Sự thực hành này là sự khai triển lòng khiêm hạ, nó liên kết với việc tu tâm.

Quan điểm căn bản của đại thừa là làm việc cho sự lợi lạc của những người khác và tạo ra một hoàn cảnh muốn làm lợi lạc cho những người khác. Bởi thế, bạn nhận cái thái độ muốn hồi hướng chính bản thân bạn cho những người khác. Khi

bạn nhận lấy thái độ này, bạn bắt đầu hiểu rằng những người khác thì quan trọng hơn bản thân bạn. Bởi vì cái nhìn ấy của đại thừa, bởi vì bạn có thái độ ấy, và bởi vì bạn thực sự tìm thấy rằng những người khác thì quan trọng hơn – với tất cả ba cái đó cùng nhau, bạn khai triển sự thực hành tu tâm của đại thừa.

Phương thức tu hành của tiểu thừa về căn bản là một cách thuần hóa tâm thức. Bằng cách làm việc với nhiều hình thức khác nhau của sự không chánh niệm, chúng ta bắt đầu trở nên kỹ lưỡng và chính xác, và sự rèn luyện của chúng ta thành tốt đẹp. Khi chúng ta hoàn toàn được thuần hóa bằng sự thực hành an định shamatha, hay thực hành chánh niệm, cũng như được rèn luyện bởi vipashyana, hay tỉnh giác, trong việc làm sao nghe những giáo lý, chúng ta bắt đầu khai triển một sự thấu hiểu trọn vẹn về Pháp. Sau đó, chúng ta cũng bắt đầu khai triển một sự thấu hiểu trọn vẹn về việc làm sao, trong trạng thái đã được thuần hóa của chúng ta, chúng ta có thể liên hệ với những người khác.

Trong đại thừa chúng ta nói nhiều hơn về tu hành tâm thức. Đó là bước tiếp theo. Tâm thức đã được thuần hóa, bởi thế nó có thể được huấn luyện, tu hành. Nói cách khác, chúng ta đã có thể thuần hóa tâm thức chúng ta bằng việc thực hành tiểu thừa theo những nguyên lý của Phật pháp. Đã thuần hóa tâm thức chúng ta rồi, bây giờ chúng ta có thể sử dụng nó thêm nữa. Đây cũng giống như chuyện xưa kia bắt một con bò hoang dã. Đã bắt được con bò hoang dã, đã thuần hóa nó để nuôi trong nhà, bạn thấy rằng con bò hoàn toàn trở nên muốn liên hệ với những người đã thuần hóa nó. Thật vậy, con bò muốn được thuần hóa. Thế nên đến điểm này con bò là thành phần của gia đình chúng ta.

Tu hành tâm thức gọi là lojong ở Tây Tạng : lo nghĩa là “thông minh”, “tâm thức”, hay “cái có thể tri giác những sự vật” ; jong nghĩa là “tu hành” hay “xử lý, chế biến, gia công”. Những giáo lý về lojong gồm ở những bước hay những điểm của kỷ luật đại thừa. Kỷ luật căn bản của tu tâm hay lojong là một sự tẩy rửa hay chế biến gia công tâm thức của mình trong bảy điểm.

Cuốn sách này đặt nền trên bản văn căn bản của phái Kadam, Bản Văn Bảy Điểm Tu Tâm, và trên lời bình giảng của Jamgošn Kongtrül. Ở Tây Tạng, bình giảng được gọi là Changchup Shunglam. Shung là từ dùng để chỉ “chính phủ” và cũng để chỉ “phần chánh”. Thế nên Shung nghĩa là “phần chủ yếu thống trị”. Shung thực sự là cái căn cứ để làm việc, dòng chủ yếu để làm việc. Lam nghĩa là “con đường”. Thế nên shunglam là một đại lộ chung, có thể nói như vậy, một tiến trình căn bản để đi đến giác ngộ. Nói cách khác, nó là sự tiếp cận của đại thừa. Nó là một đại lộ mọi người đi trên đó, một con đường rộng lớn, rộng phi thường và thênh thang phi thường. Changchup là “giác ngộ”, shung là rộng hay căn bản, và lam là con đường. Thế nên nhan đề của bài bình giảng là Con Đường Căn Bản Đến Giác Ngộ.

Bản văn chính đặt nền trên những giáo lý của Atisha về lojong và đến từ phái Kadam của Phật giáo Tây Tạng, phái này phát triển khoảng thời gian của Marpa và Milarepa, khi đời sống tu viện, chùa chiền Tây Tạng bắt đầu có và trở nên cắm rễ sâu. Những vị phái Kagyuś nhận những giáo lý này về sự thực hành theo đại thừa từ Gampopa, ngài đã học với Milarepa cũng như với các đạo sư Kadam. Trong phái Kadam có hai trường phái, trường phái tham thiền và trường phái trí thức. Điều chúng ta đang làm ở đây liên hệ với truyền thống của phái Kadam tham thiền. Những vị phái Geluk chuyên môn trong biện chứng pháp và có một tiếp cận nhiều triết lý hơn trong việc hiểu truyền thống Kadam.

Danh từ Kadam có một ý nghĩa đáng quan tâm cho chúng ta. Ka nghĩa là “mệnh lệnh”, như khi một ông tướng có một cuộc nói chuyện hùng hồn với những đội quân của mình hay một ông Vua ra một mệnh lệnh cho các quan. Hay chúng ta có thể nói là “Logos” hay “Ngôi Lời” như truyền thống Thiên Chúa giáo : “Thoạt đầu là Ngôi Lời”. Loại Lời này là một mệnh lệnh căn bản thiêng liêng, cái đầu tiên thốt ra là trọn vẹn tất cả ! Trong trường hợp này, ka ám chỉ một cảm thức về chân lý tuyệt đối và một cảm thức về tính thực hành hay tính có thể làm việc được từ quan điểm cá nhân. Dam là “lời chỉ dạy bằng miệng”, “chỉ dạy cá nhân”, nó là một cảm nang về xử lý cuộc sống của chúng ta làm sao cho thích đáng. Thế nên ka và dam hợp với nhau nghĩa là tất cả ka, tất cả những mệnh lệnh hay thông điệp, được nhìn như là những chỉ dạy khẩu truyền thực tiễn và có thể làm được. Chúng được xem là căn cứ làm việc thực tiễn cho những học trò quan hệ chặt chẽ với những kỷ luật tham thiền và thiền định. Đó là ý nghĩa căn bản của kadam.

Những mục ít ỏi được trình bày ở đây là những cái rất giản dị, không mang chất triết lý nào. Đó thuần là cái mà những đạo sư Kagyu vĩ đại xem như “ngón tay chỉ của bà”. Khi người bà bảo với các cháu, “Đây là chỗ bà thường đến hái ngũ cốc, các cháu hãy thu lượm những thứ rau dại”, bà thường dùng ngón tay hơn là viết trên giấy hay dùng bản đồ. Thế nên nó là một cách tiếp cận của một lão bà rất từ bi thương xót vậy.

Về phần riêng tôi, đã từng nghiên cứu triết học, khi lần đầu tiên Jamgošn Kongtrusl gợi ý tôi đọc và nghiên cứu cuốn sách này, Changchup Shunglam, tôi đã nhẹ nhõm khi thấy rằng Phật giáo rất giản dị và hiện giờ bạn có thể thực sự làm một cái gì đó về nó. Bạn có thể thực sự thực hành. Bạn có thể đích thực theo cuốn sách và làm như nó nói, nó mạnh mẽ phi thường và lại là một sự nhẹ nhõm như vậy. Và cái cảm thức

về sự đơn giản này còn kéo dài tiếp tục. Nó quá quý báu và quá trực tiếp. Tôi không biết loại từ gì dùng để diễn tả nó. Nó là một cái gì đó thô tháp nhưng đồng thời lại quá đỗi êm ả khi đọc. Đó là một trong những tính cách của Jamgošn Kongtrušl – ngài có thể thay đổi thay đổi giọng điệu của ngài một cách hoàn toàn, như thể ngài biến thành một tác giả khác. Khi nào ngài viết về một chủ đề đặc biệt, ngài thay đổi cách tiếp cận một cách thích hợp, và sự tỉnh giác căn bản trong liên hệ với thính giả trở nên hoàn toàn khác.

Bình giảng của Jamgošn Kongtrušl về những châm ngôn phái Kadam là một trong những cuốn sách hay nhất tôi đã nghiên cứu trong những giai đoạn sơ thời của cuộc đời tu viện đầy hứng khởi của tôi. Tôi trở thành một ông tăng giản dị làm sao. Tôi nghiên cứu những điều này và trở thành một người Phật tử tốt đẹp và một mẫu người tham thiền. Một sợi chỉ như vậy vẫn còn xuyên suốt cuộc đời tôi. Mặc dầu những rắc rối trong cuộc đời của tôi và trong những vấn đề tổ chức, tôi vẫn cảm thấy rằng tự căn bản tôi là một Phật tử đơn giản và lãng mạn, một người cảm kích bao la đối với những vị thầy và giáo lý.

Điều đã được nói là một giọt óng ánh chất vàng. Mỗi khi bạn đọc một cuốn sách như vậy thì sự việc đó luôn luôn xác định trở đi trở lại rằng có cái gì trong đó làm cho mọi sự thành ra rất đơn giản và trực tiếp. Điều đó làm tôi sung sướng bao la. Tôi cũng ngủ rất ngon. Có một phẩm tính sắc bén cắt tiết những thiên kiến và những cuộc chiến khác của bản ngã gồm trong giáo lý được trình bày ở đây. Nhưng đồng thời luôn luôn có một điểm nhạy cảm mềm lòng của sự sùng mộ và đơn giản trong Phật giáo đại thừa mà bạn không bao giờ có thể quên. Điều này rất quan trọng. Tôi không cố gắng cưỡng điệu cho có vẻ kịch đấu. Nếu theo kiểu đó thì quá tệ. Nhưng tôi thực sự cảm thấy tin cậy và lạc quan phi thường về Jamgošn

Kongtrušl và đường lối tiếp cận của ngài với giáo lý này.

# ĐIỀM MỘT NHỮNG SƠ BỘ, CHÚNG LÀ MỘT NỀN TẢNG CHO SỰ THỰC HÀNH PHÁP

## 1 - Trước hết, hãy tu hành những sơ bộ.

Trong sự thực hành những châm ngôn và trong đời sống hàng ngày, bạn nên duy trì một sự tỉnh giác về (1) sự quý giá của đời người và cơ may đặc biệt được sống trong một môi trường bạn có thể nghe những giáo lý của Phật pháp ; (2) sự thật của cái chết, nó đến thình lình và không báo trước ; (3) sự bất vào bẫy của nghiệp – bất kể điều gì bạn làm, tốt hay xấu, chỉ nhốt bạn thêm vào cái bẫy của chuỗi nhân và quả ; và (4) cường độ và sự không tránh khỏi của khổ đau cho bạn và cho tất cả chúng sanh. Đây gọi là “có một thái độ về bốn điều nhắc nhở.”

Với thái độ ấy như là một nền tảng, bạn cần kêu cầu guru của bạn với lòng sùng mộ, mời gọi vào trong bản thân bạn không khí của sự minh mẫn cảm ứng từ gương mẫu của ngài, và nguyện cắt đoạn những gốc rễ của vô minh và khổ đau thêm nữa. Điều này liên kết rất chặt chẽ với ý maitri, hay lòng từ. Trong sự so sánh truyền thống của con đường tâm linh, đối tượng thương quý trong sạch độc nhất có vẻ là người nào có thể chỉ ra cho bạn con đường. Bạn có thể có một tương quan thương yêu với cha mẹ, thân thuộc, vân vân, nhưng vẫn còn những rắc rối trong chuyện đó : chúng loạn thần của bạn cũng đi theo đó. Một tình thương trong sạch chỉ có thể xảy ra với vị

thầy của mình. Thế nên đối tượng thương quý lý tưởng được dùng như một điểm bắt đầu, một cách thức khai triển một mối tương quan vượt khỏi bệnh loạn thần của bạn. Đặc biệt trong đại thừa, bạn liên hệ với vị thầy như người nâng bạn lên khỏi thất vọng và hạ bạn xuống khỏi kích động, một loại nguyên lý điều hòa. Thầy được xem là quan trọng từ quan điểm này.

Câu châm ngôn này thiết lập sự tương phản giữa sanh tử – kiểu mẫu của đau đớn, tù tội và mất trí – và bồ đề sư – hiện thân của rỗng rang, tự do và minh mẫn – như là nền tảng cho mọi thực hành. Như thế, nó chịu nhiều ảnh hưởng của truyền thống kim cương thừa.

# ĐIỂM HAI SỰ THỰC HÀNH CHÍNH YẾU LÀ TU HÀNH BỒ ĐỀ TÂM

## BỒ ĐỀ TÂM TỐI HẬU VÀ TƯƠNG ĐỐI

### Bồ đề tâm Tối hậu và Bồ thí ba la mật

Nguyên lý Bồ đề tâm tối hậu hay tuyệt đối được căn cứ trên sự phát triển của bồ thí ba la mật, nó được tượng trưng bằng viên ngọc như ý. Danh từ Tây Tạng để chỉ sự bồ thí là jinpa, có nghĩa là “cho”, “mở ra”, hay “chia phần”. Thế nên ý niệm bồ thí không có nghĩa là nắm giữ lại mà cho đi thường trực. Bồ thí, rộng lượng là rộng không tự hữu, rộng không toàn triệt. Bạn không lệ thuộc nữa vào việc nuôi dưỡng kế hoạch hay dự định của mình. Và cách tốt nhất để tự mở mình trống không là làm bạn với chính mình và với những người khác.

Theo truyền thống, có ba loại bồ thí. Loại thứ nhất là bồ thí bình thường, cho những tài vật, hay cung cấp những hoàn cảnh thuận lợi cho những người khác. Loại thứ hai là cho sự không sợ hãi. Bạn làm những người khác yên tâm và dạy cho họ rằng họ không phải dấn vật và bứt rứt hoàn toàn vì cuộc đời của họ. Bạn giúp họ thấy rằng có lòng tốt nền tảng và thực hành tâm linh, rằng có một cách thức để duy trì cuộc đời họ. Đó là sự trao tặng cái không sợ hãi. Loại bồ thí thứ ba là cho giáo pháp. Bạn chỉ cho những người khác rằng có một con đường dựa vào giới, định, huệ. Qua cả ba loại bồ thí này, bạn có thể mở trống tâm thức của người ta. Theo cách đó sự đóng

kín, khốn khổ và tư tưởng nhỏ hẹp của họ có thể chuyển thành một cái nhìn rộng lớn hơn.

Nói chung đó là cái nhìn căn bản của đại thừa : làm cho người ta nghĩ lớn lao hơn, vĩ đại hơn. Chúng ta có thể mở trống chính mình và nối kết với phần còn lại của thế giới bằng một cảm thức rộng lượng bao la và giàu có bao la. Chúng ta càng cho đi, chúng ta càng có được – dù cái chúng ta có thể được không phải là lý do cho việc ban bố của chúng ta. Hơn nữa, chúng ta càng cho đi, chúng ta càng được cảm hứng để cho đi thường trực. Và luôn luôn tiến trình “có được” xảy ra một cách tự nhiên, tự động.

Cái trái ngược với bố thí là keo kiệt, giữ lại – có một tâm thái nghèo nàn, căn bản có thể nói như vậy. Nguyên lý nền tảng của những châm ngôn về Bồ đề tâm tối hậu là an trụ trong thức thứ tám hay alaya, và không chạy theo những tư tưởng lan man của chúng ta. Alaya là một từ Sanskrit có nghĩa là “căn cứ”, hay đôi khi “chỗ trú ngụ”, hay “nhà”, như trong chữ Himalaya, “nơi trú ngụ của tuyết”. Thế nên nó có ý niệm là một dãy núi bao la. Alaya là trạng thái nền tảng của ý thức, trước khi phân biệt thành “ta” và “người”, hay thành những thức thức tình phiền não khác. Nó là nền tảng căn bản nơi sự vật diễn tiến, nơi sự vật hiện hữu. Để an trụ trong bản tánh của alaya, bạn cần vượt qua thái độ nghèo nàn của bạn và chứng ngộ rằng alaya của bạn thì tốt đẹp, thiện tâm như alaya của bất cứ ai khác. Bạn có một cảm thức của sự giàu có sung mãn và tự đầy đủ. Bạn có thể thực hiện điều đó, và bạn cũng có thể cho ra. Và những châm ngôn Bồ đề tâm tối hậu (châm ngôn 2-6) là những điểm quy chiếu căn bản qua đó chúng ta sắp tự mình làm quen với Bồ đề tâm tối hậu.

Bồ đề tâm tối hậu tương tự với nguyên lý tánh Không (shunyata) tuyệt đối. Và bất cứ nơi nào có nguyên lý tánh

Không tuyệt đối, chúng ta cũng đồng thời có một thấu hiểu căn bản về đại bi tuyệt đối. Shunyata nghĩa đen là “rỗng rang” hay “trống không”. Tánh Không căn bản là sự thấu hiểu vô tự tánh. Khi bạn bắt đầu chứng nghiệm không thực hữu, vô tự tánh, bấy giờ bạn có đủ bi mẫn hơn, rộng lượng hơn. Một vấn đề là chúng ta luôn luôn muốn bám giữ vào lãnh địa của chúng ta và trụ vào mảnh đất riêng biệt đó. Một khi chúng ta bắt đầu trụ bám vào mảnh đất ấy, chúng ta không có đường nào để cho đi. Thấu hiểu tánh Không nghĩa là chúng ta bắt đầu chứng nghiệm rằng không có mảnh đất nào để nắm, rằng chúng ta rất ráo tự do, không hiểu chiền, rỗng rang vô ngại. Chúng ta chứng ngộ rằng chính chúng ta thực sự là vô tự tánh, không thực hữu. Chúng ta không là – mà hơn nữa, không.(1) Bấy giờ chúng ta có thể cho đi. Chúng ta có phần để được và không có gì để mất ở điểm này. Điều này rất căn bản.

Lòng bi căn cứ trên một cảm thức nào đó về “điểm mềm yếu” trong chúng ta. Như thể là chúng ta có một mụn nhọt trên thân rất nhức nhối – đến nỗi chúng ta không muốn chà xát hay gãi nó. Khi tắm rửa chúng ta không muốn xát xà phòng lên đó vì nó đau. Có một điểm nhức nhối hay điểm mềm yếu gây đau đớn khi chà xát, khi dội nước nóng hay lạnh lên.

Điểm nhức nhối trên thân thể chúng ta là một cái tương tự với lòng bi. Tại sao ? Bởi vì ngay giữa sự hiểu chiền lớn lao, sự vô cảm hay lười biếng trong đời sống chúng ta, chúng ta luôn luôn có một điểm mềm yếu, một điểm nào đó mà chúng ta có thể nuôi dưỡng – hay ít nhất không làm tổn thương. Mỗi con người đều có loại điểm mềm yếu căn bản này, cả thú vật cũng thế. Dầu chúng ta điên, ngốc, hung bạo, trói buộc trong cái ta, dầu chúng ta có là gì, vẫn có điểm mềm yếu này trong chúng ta. Một vết thương mở, đó có thể là một ví von sống động hơn, luôn luôn ở đó. Cái vết thương mở này thường xuyên rất bất

tiện và gây vấn đề. Chúng ta không thích nó. Chúng ta muốn được cứng chắc. Chúng ta thích chiến đấu, mạnh mẽ, thế nên chúng ta không muốn phải bảo vệ bất cứ mặt nào của bản thân chúng ta. Chúng ta muốn tấn công kẻ thù chúng ta ngay tại chỗ, đơn thương độc mã. Chúng ta thích đặt những ý đồ của chúng ta lên bất kỳ người nào một cách hoàn toàn, đến nỗi chúng ta không che giấu cái gì. Thế đấy, nếu có ai định đánh chúng ta ở sau lưng, chúng ta sẽ không bị thương đâu. Và hy vọng rằng, không có ai đánh chúng ta vào điểm mềm yếu ấy, vào vết thương trong chúng ta. Tư chất căn bản của chúng ta, những cấu tạo căn bản của tâm thức chúng ta, được đặt nền đồng thời trên sự đam mê (passion) và lòng bi (compassion). Nhưng dù chúng ta có làm lạc bao nhiêu, dầu có là một con quái vật vũ trụ bao nhiêu, vẫn luôn luôn có một vết thương mở hay một điểm mềm yếu trong chúng ta. Sẽ luôn luôn có một điểm mềm yếu.

Đôi khi người ta diễn dịch điểm mềm yếu hay vết thương mở này là “niềm tin tôn giáo” hay “kinh nghiệm thần bí”. Nhưng chúng ta hãy dẹp chuyện đó đi. Nó không liên quan gì đến Phật giáo, với Thiên Chúa giáo, và hơn nữa chẳng liên quan gì đến bất cứ thứ gì khác. Nó chỉ là một vết thương mở, đích thị chỉ là một vết thương mở. Điều này rất tốt đẹp – ít nhất là chúng ta có thể bị chạm đến ở một chỗ nào đó. Chúng ta không hoàn toàn bao phủ bởi một cái áo giáp trong mọi lúc. Thật là một sự an ủi ! Cám ơn cuộc đời !

Vì điểm mềm yếu riêng biệt này, dầu nếu chúng ta là một con quái vật vũ trụ – Mussolini hay Hitler – chúng ta cũng còn có thể biết yêu. Chúng ta còn có thể cảm kích với cái đẹp, nghệ thuật, thơ ca, hay âm nhạc. Phần còn lại của chúng ta có thể bao phủ với những tấm mộc bằng sắt, nhưng cái điểm mềm yếu nào đó luôn luôn hiện diện trong chúng ta, thật kỳ quái. Điểm mềm yếu đó được xem là lòng bi trứng nước, lòng bi

tiềm thể. Ít nhất chúng ta có một loại kẻ hở nào đó, một sự không thống nhất nào đó trong hiện thể của chúng ta nó cho phép sự minh mẫn căn bản chiếu xuyên qua.

Cấp độ minh mẫn của chúng ta có thể rất là sơ khai. Điểm mềm yếu của chúng ta có thể chỉ là yêu thích món bánh bột hay cà ri. Nhưng thế là đủ tốt rồi. Chúng ta có một cách mở rộng nào đó rồi. Bất kể là yêu thích cái gì, thì bao giờ vẫn có một điểm mềm yếu, một vết thương mở. Thế là tốt. Đó là nơi tất cả mầm mống có thể mọc lên và chiếm hữu chúng ta và ảnh hưởng hệ thống của chúng ta. Chắc chắn thái độ bị mẫn xảy ra tương tự như vậy.

Không chỉ thế, mà cũng còn một vết thương bên trong, nó gọi là như lai tạng, hay Phật tánh. Như lai tạng giống như một trái tim bị cắt lát và tổn thương bởi trí huệ và đại bi. Khi vết thương bên ngoài và vết thương bên trong bắt đầu gập gờ và tiếp thông với nhau, bấy giờ chúng ta bắt đầu thấu hiểu rằng toàn thể con người chúng ta hoàn toàn được tạo từ một điểm mềm yếu trọn vẹn, cái được gọi là “cơ sở Bồ tát”. Sự có thể bị tổn thương này là lòng bi. Chúng ta không còn cách gì để tự bảo vệ mình nữa. Một vết thương khổng lồ bao trùm khắp vũ trụ – một vết thương bên trong và một vết thương bên ngoài đồng thời. Cả hai nhạy cảm với không khí lạnh, nóng và những xáo trộn nhỏ của khí hậu bắt đầu ảnh hưởng lên chúng ta cả bên trong lẫn bên ngoài. Đó là ngọn lửa sống động của tình thương, nếu bạn muốn gọi như thế. Nhưng chúng ta cần rất cẩn thận với cái chúng ta gọi là tình thương. Tình thương là gì ? Chúng ta có biết tình thương không ? Đó là một chữ mơ hồ. Trong trường hợp này thậm chí chúng ta không gọi nó là tình thương. Trước tuổi dậy thì không ai có cảm thức nào về dục tính hay những chuyện yêu đương. Cũng thế, bởi vì chúng ta chưa thâm nhập để hiểu biết điểm mềm yếu của chúng ta là cái gì, chúng ta không thể nói về tình thương. Hình

như quá vĩ đại để nói về lòng bi. Có vẻ kỳ lạ, nhưng thật sự không thể nói về tình thương, nó rất là trọng đại. Lòng bi (compassion) là một loại say mê (passion), say mê chung nhau (com-compassion), cũng khá dễ hiểu.

Có một kẽ hở trong da chúng ta, một vết thương. Theo một nghĩa nào, nó rất khắc nghiệt, nhưng trái lại nó rất dịu dàng. Ý định thì dịu dàng, nhưng sự thực hành thì rất khắc nghiệt. Bằng cách phối hợp ý định và thực hành, bạn vừa là “khắc nghiệt” và cũng vừa “dịu dàng”, có thể nói như thế. Đó là cái làm cho bạn thành một bồ tát. Bạn phải đi qua loại tiến trình này. Bạn phải nhảy vào hỗn hợp đó. Bạn cần phải làm thế. Dích thực nhảy vào hỗn hợp và làm việc với nó. Bây giờ bạn bắt đầu cảm thấy bạn bơi trong hỗn hợp. Thậm chí bạn có thể hưởng thụ nó một ít, sau khi bạn tiến bộ. Thế nên một thấu hiểu thực sự về Bồ đề tâm tối hậu chỉ đến từ lòng bi. Nói cách khác, một kết luận thuần lý luận, nghề nghiệp hay khoa học không đem bạn đến đó được. Năm châm ngôn về Bồ đề tâm tối hậu là những bước hướng đến một đường lối bi mẫn.

Phần đông các bạn, thật đáng choáng váng, thì không hề bi mẫn. Bạn không cứu cho bà nội khỏi chết đuối và bạn không cứu cho con chó cưng khỏi bị giết. Bởi thế chúng ta phải xuyên qua chủ đề lòng bi này. Lòng bi là một chủ đề rất đồi rộng lớn, một chủ đề rộng lớn phi thường, bao gồm làm sao để là bi mẫn. Và thực ra, Bồ đề tâm tối hậu là sự chuẩn bị cho Bồ đề tâm tương đối. Trước khi chúng ta trau dồi lòng bi, trước tiên chúng ta cần hiểu làm thế nào để là, để hiện hữu một cách chính đáng. Làm sao để thương yêu bà của bạn và làm sao để thương yêu con ruồi con muỗi của bạn – chuyện đó đến sau. Phương diện tương đối của lòng bi đến về sau. Nếu chúng ta không có một thấu hiểu về Bồ đề tâm tối hậu, thì chúng ta không có hiểu biết nào về căn cứ hoạt động thực sự

của lòng bi và lòng tốt với người nào khác. Chúng ta chỉ vào hội chữ thập đỏ và làm hại chính chúng ta và tạo thêm bận bịu.

Theo truyền thống đại thừa, chúng ta được biết rằng chúng ta có thể thực sự hưng khởi hai loại Bồ đề tâm : Bồ đề tâm tương đối và Bồ đề tâm tối hậu. Chúng ta có thể hưng khởi cả hai cái đó. Bây giờ, đã phát Bồ đề tâm, chúng ta có thể tiếp tục đi xa hơn và thực hành theo gương mẫu bồ tát. Chúng ta có thể là những bồ tát sống.

Để phát khởi Bồ đề tâm tối hậu hay tuyệt đối, chúng ta phải kết hợp shamatha (chỉ) và vipashyana (quán) với nhau. Đã khai triển sự vững chắc nền tảng của shamatha và sự tỉnh giác toàn bộ của vipashyana, chúng ta đặt chúng song hành để cho chúng bao trùm toàn bộ đời sống của chúng ta – những khuôn khổ thái độ và cuộc sống hàng ngày của chúng ta – tất cả mọi thứ. Theo cách đó, trong cả thực hành thiền định và sau thiền định, chánh niệm và tỉnh giác xảy ra đồng thời, luôn luôn trong mọi lúc. Hoặcg ngủ hay thức, ăn hay đi, sự vững chắc và tỉnh giác luôn luôn có mặt. Đây hoàn toàn là một kinh nghiệm thích thú.

Vượt khỏi sự thích thú ấy, chúng ta cũng nhằm khai triển một cảm thức là bạn bè với tất cả mọi sự vật. Có thể nói mức độ ban đầu đã được vượt qua bằng chánh niệm và tỉnh giác. Thay vào đó là một ý niệm về thiện tâm, cái tốt nền tảng, nó được diễn tả trong các bản văn Kadam như là đức hạnh tự nhiên của alaya. Đây là một điểm quan trọng để chúng ta hiểu. Alaya là trạng thái căn bản của hiện hữu, hay của tâm thức, trước khi nó phân chia thành “tôi” và “người khác”, hay thành những thức tình đủ loại. Nó là nền tảng nơi mọi sự vật diễn tiến, nơi mọi sự vật hiện hữu. Và trạng thái căn bản của nó, hay cách thức tự nhiên của nó, là cái tốt, cái thiện. Nó rất nhân đức. Có một trạng thái căn bản của hiện hữu nó vốn

thiện và chúng ta có thể nương dựa vào. Đó là chỗ để thư giãn, chỗ để chúng ta mở bung chính chúng ta. Chúng ta có thể làm bạn với chính chúng ta và với những người khác. Đó là đức hạnh nền tảng hay thiện tâm căn bản, và nó là căn cứ của Bồ đề tâm tuyệt đối.

Một khi chúng ta đã được cảm ứng bởi sự vững chắc của shamatha và sự tỉnh thức của vipashyana, chúng ta tìm thấy rằng có cái chỗ, nó cho chúng ta khả tính của sự ngây thơ chân thật toàn diện, theo nghĩa tích cực. Ngây thơ trong tiếng Tây Tạng là pak-yang, nó có nghĩa là “vô tư” hay thả lỏng. Chúng ta có thể vô tư với tính thiện căn bản của chúng ta. Chúng ta không phải toàn tâm thăm dò, truy tìm cho chắc rằng không có muỗi mòng hay trứng côn trùng trong alaya của chúng ta. Cái thiện căn bản của alaya có thể trau dồi, nuôi dưỡng và tiếp xúc với một cách hoàn toàn tự nhiên và tự do, theo một cách thoải mái (pak-yang). Chúng ta có thể khai triển một cảm thức thanh thoi và thoát khỏi khốn khổ – khỏi hẳn mê hồn trận của cái này-và-cái kia.

## **Bồ đề tâm tương đối và Trì giới Ba la mật**

Điều ấy đưa chúng ta đến giai đoạn tiếp theo. Lại nữa, thay vì chỉ nhớ cấp độ lý thuyết, ý niệm, chúng ta trở lại cấp độ thực hành nhất. Trong đại thừa, quan tâm chính của chúng ta là làm sao đánh thức chính mình. Chúng ta bắt đầu hiểu rằng chúng ta không bị nguy hiểm như chúng ta nghĩ. Chúng ta phát triển ý niệm nào đó về lòng tốt hay maitri (từ), và đã phát triển từ, chúng ta bắt đầu chuyển qua karuna hay bi.

Sự khai triển của Bồ đề tâm tương đối liên hệ với trì giới Ba la mật. Có nói rằng nếu bạn không có giới luật, điều đó cũng như cố gắng đi mà không có chân. Giới trong tiếng Tây Tạng là tsuśtrim : tsuśl nghĩa là “thích đáng” và trim là “kỷ luật” hay

“theo những điều luật”. Ý niệm căn bản của tsuṣltrim vượt khỏi chỉ riêng sự cho đi, nó nghĩa là có một hạnh kiểm tốt. Nó cũng có nghĩa là có cảm thức nào đó về không đam mê và không cục bộ. Tất cả các thứ đó liên hệ rất nhiều với Bồ đề tâm tương đối.

Bồ đề tâm tương đối đến từ kinh nghiệm đơn giản và căn bản thấu hiểu rằng bạn nên có một tấm lòng dịu dàng trong bất kỳ hoàn cảnh nào. Ngay cả những con thú độc ác nhất cũng có lòng dịu dàng chăm sóc cho những đứa con nhỏ, hay chăm sóc cho chính mình. Từ sự tu hành căn bản shamatha-vipashyana của chúng ta, chúng ta bắt đầu thấu nghiệm tính thiện nền tảng của chúng ta và để mặc nó. Chúng ta bắt đầu ở trong bản tánh của alaya – theo một nghĩa nào, là không lo lắng, rất chất phác và bình thường, tùy tiện. Khi chúng ta tự mình để mặc, chúng ta bắt đầu có một cảm giác về đời sống tốt đẹp trong chúng ta. Điều ấy có thể được xem như ý niệm rất bình thường về sự vui thú. Tuy nhiên, khi chúng ta có những ý định tốt đối với chúng ta, điều ấy không có nghĩa cố gắng hoàn toàn thành cái gì đó – chúng ta chỉ cố gắng là chính mình. Như vẫn thường nói, chúng ta có thể như chúng ta vốn là. Ở điểm này chúng ta có một cảm thức tự nhiên rằng chúng ta có thể cho chính chúng ta sự tự do. Chúng ta có thể nghỉ ngơi. Chúng ta có thể đối xử với chính mình tốt hơn, tin chính mình hơn, và tự để mặc chính mình cảm nghiệm cái tốt đẹp. Cái tốt đẹp nền tảng của alaya thì luôn luôn ở đó. Chính cái cảm thức mạnh khỏe, vui tươi và sự chân chất này đem chúng ta đến sự chứng ngộ Bồ đề tâm tương đối.

Bồ đề tâm tương đối liên hệ với việc làm thế nào chúng ta bắt đầu học thương yêu lẫn nhau và chính mình. Đây có vẻ là điểm căn bản. Rất khó cho chúng ta để học thương yêu. Chúng ta có thể thương yêu nếu một đối tượng hấp dẫn được trình diện cho chúng ta hay nếu có một loại mơ tưởng hứa

hẹn nào được giới thiệu. Bây giờ có lẽ chúng ta có thể học thương yêu. Nhưng rất khó cho chúng ta học thương yêu được nếu chỉ cho đi tình thương mà không mong có gì trao đổi lại. Rất khó làm điều đó. Khi chúng ta quyết định thương yêu ai, chúng ta thường hy vọng rằng người ấy sẽ đáp ứng mong muốn của chúng ta và phù hợp với sự tôn thờ thần tượng của chúng ta. Nếu những hy vọng của chúng ta có thể được đáp ứng, chúng ta có thể thương yêu. Thế nên trong hầu hết chuyện thương yêu, cái thường xảy ra là tình thương của chúng ta tuyệt đối có điều kiện. Nó là chuyện áp phe hơn là tình thương thật sự. Chúng ta không có ý niệm làm sao truyền thông một cảm thức ấm áp. Khi chúng ta bắt đầu truyền thông một cảm thức ấm áp cho người nào, điều này làm chúng ta rất căng thẳng bồn chồn. Và khi đối tượng của tình yêu của chúng ta cố gắng làm chúng ta vui sướng, nó trở thành một xúc phạm.

Đó là một đường lối rất hiếu chiến. Trong đại thừa, đặc biệt trong truyền thống tham thiền, tình thương và yêu mến căn cứ rộng rãi trên tình thương tự do, tình thương mở rộng không đòi hỏi cái gì đổi lại. Đây là một cuộc khiêu vũ chung lẫn nhau. Ngay trong một cuộc khiêu vũ, nếu chân bạn có đạp lên ngón chân của người khác, điều ấy không thể xem là có vấn đề hay xúc phạm. Chúng ta không biểu lộ kiêu ngạo hay tự ái về chuyện đó. Học thương yêu, học mở ra trống rỗng, là một trong những việc khó nhất của tất cả chúng ta. Chúng ta bị đam mê quy định, điều kiện hóa trong mọi lúc. Vì chúng ta ở trong cõi người, chú tâm chính hay đặc trưng của chúng ta là đam mê và tham dục trong mọi thời. Thế nên cái mà những giáo lý đại thừa dạy thì căn cứ trên sự tương thông, rỗng rang và không có những mong đợi.

Khi chúng ta bắt đầu chứng nghiệm rằng bản tánh của những hiện tượng là thoát khỏi ý niệm, trống không tự bản chất, rằng

những cái ghế, cái bàn và thảm màn và tường vách không như thế nữa, bấy giờ chúng ta có thể mở rộng quan niệm về thương yêu một cách không cùng tận. Không có cái gì cả theo cách chúng ta thường nghĩ. Ý định đích thật của sự luận bàn về tánh Không là để cung cấp cho chúng ta cái tánh Không này, đến đỗi chúng ta có thể lấp đầy toàn thể không gian bằng một cảm thức thương yêu – tình thương không mong đợi, không đòi hỏi, không sở hữu. Đó là một trong những cái thần lực mạnh nhất mà đại thừa đã đóng góp.

Trái lại, những hành giả tiểu thừa thì rất say mê trong con đường cứu độ cá nhân mình, không làm hại những người khác. Họ có lý, thiện ý và rất lịch sự. Nhưng làm thế nào mà bạn có thể lịch sự và giữ mãi nụ cười hai mươi bốn tiếng một ngày trên nền của một sự giải thoát cho chỉ cá nhân, không làm gì cho những người khác? Thứ gì bạn cũng luôn luôn làm cho chính mình, dù cho bạn có tốt bụng, dễ thương và lịch sự. Điều ấy rất là khó. Ở cấp độ đại thừa, cảm thức yêu mến và tình thương có nhiều chỗ – khoảng không và can đảm bao la. Không có thì giờ để tỏ lộ sạch sẽ, đứng đắn đặc biệt khi bạn phát sanh yêu mến.

Sự tương quan giữa một người mẹ và đứa con là ví dụ giống nhất được dùng trong việc phát triển thực hành Bồ đề tâm tương đối. Theo những truyền thống Ấn-Tạng thời trung cổ, cách thức trau dồi Bồ đề tâm tương đối là chọn bà mẹ của bạn như người mẫu trước tiên bạn cảm thấy mềm lòng. Bạn cảm thấy ấm áp và tốt lòng với mẹ bạn, đó là theo truyền thống. Trong xã hội hiện đại, điều đó có thể có vấn đề. Tuy nhiên bạn có thể trở về với quan niệm nguyên lý người mẹ. Bạn có thể cảm kích cách thức hy sinh sự thoải mái của riêng bà cho bạn. Bạn có thể nhớ bà thường thức dậy nửa đêm khi bạn khóc, thường cho ăn và thay tã và mọi thứ khác cho bạn như thế nào. Bạn có thể nhớ lại bạn đã hành động như một kẻ

cai trị trong căn nhà nhỏ của bạn, và mẹ trở thành kẻ nô lệ của bạn như thế nào. Và khi lớn lên, bà rất quan tâm đến sự an toàn của bạn, giáo dục của bạn v.v... Thế nên để khai triển Bồ đề tâm tương đối, sự dịu dàng tình thức tương đối, chúng ta dùng bà mẹ của chúng ta như một kiểu mẫu, như ánh sáng của người chỉ đường cho chúng ta. Chúng ta nghĩ về bà và hiểu biết bà đã hy sinh cho chúng ta như thế nào. Lòng tốt của bà là thí dụ hoàn hảo của sự xem những người khác quan trọng hơn chính bạn.

Suy nghĩ về mẹ mình là sơ khởi của thực hành Bồ đề tâm tương đối. Bạn cần xem đó là điểm bắt đầu của bạn. Bạn có thể là một người đầy giận dữ và có một hận thù với toàn thể vũ trụ. Bạn có thể là một người hoàn toàn bất mãn. Nhưng bạn còn có thể nghĩ lại về thời thơ ấu và nghĩ đến bà mẹ bạn đã tốt với bạn như thế nào. Bạn có thể nghĩ đến điều đó, dù cho sự gây hấn và ghét hận của bạn. Bạn có thể nhớ rằng đã có một thời khi có người hy sinh đời bà vì đời bạn, và nuôi nấng bạn lớn lên thành người cho đến ngày nay.

Ý niệm Bồ đề tâm tương đối trong trường hợp này là rất sơ khai, theo một nghĩa nào đó. Ngược lại, nó cũng rất khai sáng, như Bồ đề tâm là vậy. Dù bạn có là người đầy giận dữ, bạn không thể nói rằng trong suốt đời bạn không có ai giúp đỡ mình. Có người nào đã tốt với bạn và hy sinh đời ông hay đời bà cho bạn. Nếu không có ai đã nuôi nấng bạn, bạn không thể lớn lên, trưởng thành. Bạn cần hiểu rằng không chỉ vì bất buộc mà chính từ lòng chân thật mà mẹ bạn nuôi bạn lớn và chăm lo cho bạn khi bạn không ai giúp đỡ. Và nhờ đó mà bạn có mặt ở đây. Loại lòng bi này thì rất cụ thể và rất trực tiếp.

Với sự hiểu biết này, chúng ta có thể bắt đầu trải rộng cảm thức không gây hấn và không bất mãn, không giận dữ và không thù ghét vượt khỏi sự cảm kích chỉ riêng với người mẹ

của chúng ta. Điều này liên hệ với trì giới ba la mật, nó thì thoát khỏi sự say mê và trong đó liên hệ với sự cho đi. Theo truyền thống, chúng ta dùng bà mẹ chúng ta như một thí dụ kiểu mẫu và rồi chúng ta trải rộng vượt khỏi điều đó đến những bạn bè và đến người khác nói chung. Cuối cùng, thậm chí chúng ta cố gắng cảm thấy tốt hơn với những kẻ thù của chúng ta, với những người chúng ta không ưa thích. Chúng ta cố gắng trải rộng cảm thức dịu dàng, nhu mì và biết ơn này. Chúng ta không đặc biệt nói về ý niệm bác ái Thiên Chúa giáo, chúng ta nói làm thế nào chúng ta thành nhu mì và biết điều hợp lý. Chúng ta đang nói làm sao chúng ta có thể kinh nghiệm một cảm thức biết ơn đối với bất kỳ ai, bắt đầu với bà mẹ chúng ta và vươn lên để cũng bao gồm cha chúng ta – tiếp tục như thế cho đến khi chúng ta bao gồm phần còn lại của thế giới. Thế nên cuối cùng chúng ta có thể bắt đầu cảm thấy thiện cảm thậm chí cả với những con rệp và muỗi của chúng ta.

Điểm bắt đầu của thực hành Bồ đề tâm tương đối là thấu hiểu rằng những người khác thì thực sự quan trọng hơn chính chúng ta. Người khác có thể đem đến cho chúng ta những rắc rối thường xuyên, nhưng chúng ta vẫn tốt với họ. Theo lý luận của Bồ đề tâm tương đối, chúng ta nên cảm thấy rằng chúng ta ít quan trọng và những người khác thì quan trọng hơn – bất kỳ người nào khác cũng quan trọng hơn ! Làm thế, chúng ta bắt đầu cảm thấy như là một gánh nặng khủng khiếp đã dỡ khỏi vai chúng ta. Cuối cùng, chúng ta chứng nghiệm rằng có chỗ khác nữa để cho đi tình thương và yêu mến, hơn là chỉ dành cho cái được gọi là “tôi” này trong mọi lúc. “Tôi là cái này, tôi là cái nọ, tôi đói, tôi mệt, tôi linh tinh.” Chúng ta có thể chiếu cố đến những người khác. Từ quan điểm này, nguyên lý Bồ đề tâm tương đối thì hoàn toàn giản dị và bình thường. Chúng ta có thể chăm sóc những người khác. Chúng ta thực sự đủ kiên nhẫn để khai triển sự phụng sự vô ngã cho những

người khác. Và những châm ngôn Bồ đề tâm tương đối (châm ngôn 7-10) là những chỉ dẫn như làm sao để khai triển Bồ đề tâm tương đối trong một cách thức cực kỳ đơn giản, một đường lối tiếp cận “của bà ngoại” với thực tại, nếu có thể nói như vậy.

## **2 - Hãy nhìn tất cả các pháp như mộng.**

Châm ngôn này là một diễn tả của lòng bi và sự rỗng rang. Nó nghĩa là bất kỳ cái gì bạn kinh nghiệm trong đời bạn – khổ, sướng, hạnh phúc, buồn rầu, thô tháp, tinh tế, nóng, lạnh... – chỉ thuần là trí nhớ. Giới đích thực hay sự thực hành của truyền thống bồ tát là nhìn bất cứ thứ gì xảy ra đều như ảo ảnh. Không có gì đã từng xảy ra. Nhưng bởi vì không có gì xảy ra cả, mà mọi sự xảy ra. Khi chúng ta muốn tiêu khiển, hình như không có gì xảy ra. Nhưng trong trường hợp này, dù mọi sự chỉ là một tư tưởng trong tâm thức bạn, một sự thấm lọc nằm bên dưới đã xảy ra. Cái “không có gì xảy ra” này là kinh nghiệm của sự rỗng rang, và cái thấm lọc này là kinh nghiệm của lòng bi.

Bạn có thể kinh nghiệm tính chất như mộng này bằng cách liên hệ với thực hành ngồi thiền. Khi bạn nghĩ về hơi thở của bạn, thành linh những tư tưởng tán loạn bắt đầu khởi lên : bạn bắt đầu thấy cái này cái nọ, nghe và cảm nhận sự này sự nọ. Nhưng tất cả những tri giác ấy không gì khác hơn là sự sáng tạo tâm thức của chính bạn. Cùng cách ấy, bạn có thể thấy rằng sự ghét của bạn đối với kẻ thù của bạn, sự thương của bạn với bạn hữu, và những thái độ của bạn đối với tiền bạc, thức ăn, và giàu có đều là một phần của tư tưởng tán loạn.

Nhìn những sự vật như là giấc mộng không có nghĩa bạn trở nên mờ tối và mơ hồ, mọi sự có một viên mê ngủ nào đó. Bạn có thể thực sự có một giấc mộng tốt, sống động và sắc nét. Nhìn các pháp như những giấc mộng nghĩa là dù bạn có thể nghĩ những sự vật là rất cứng đặc, nhưng cách bạn tri giác chúng, hiểu biết chúng thì mềm nhẹ và như giấc mộng. Chẳng hạn, nếu bạn đã tham dự vào một nhóm thực hành thiền định, trí nhớ của bạn về cái đệm ngồi thiền và người ngồi trước mặt bạn thì rất sống động, cũng như trí nhớ của bạn về thức ăn và tiếng chuông và cái giường bạn ngủ. Nhưng không có cái nào trong những hoàn cảnh ấy được xem là hoàn toàn không lay chuyển, cứng chắc và bền bỉ. Mọi sự đều biến đổi không lường.

Những sự vật có tính chất như mộng. Nhưng đồng thời sự sản sanh của tâm thức bạn thì hoàn toàn sống động. Nếu bạn không có một tâm thức, bạn không thể tri giác chút sự vật nào. Bởi vì bạn có một tâm thức, bạn tri giác ra những sự vật. Bởi thế, điều bạn tri giác là một sản phẩm của tâm thức bạn, khi dùng những cơ quan cảm giác của bạn như những kênh cho tri giác giác quan.

### **3 - Hãy khảo sát bản tánh của tánh Giác vô sanh.**

Hãy nhìn vào tâm thức nền tảng của bạn, đích thị chỉ là cái thức giác không phân chia thành phần đoạn, cái tiến trình tự tưởng hiện hữu bên trong bạn. Chỉ nhìn vào nó, thấy nó. Khảo sát không phải là phân tích. Chỉ nhìn những sự vật như chúng là, trong nghĩa bình thường.

Lý do tâm thức chúng ta được biết như là tánh giác vô sanh là chúng ta không có ý niệm về lịch sử của nó. Chúng ta không

có ý niệm tâm thức ấy bắt đầu ở đâu, cái tâm thức điên cuồng của chúng ta. Nó không có hình dạng, không có màu sắc, không có chân dung hay tính cách đặc biệt gì. Nó luôn luôn chớp nháng chớp tắt, tắt chớp mọi lúc. Đôi khi nó ngủ đông, đôi khi nó khắp mọi nơi. Hãy nhìn vào tâm thức bạn. Đó là một phần của sự tu hành hay kỷ luật của Bồ đề tâm tối hậu. Tâm thức chúng ta dao động thường trực, lui tới, tới lui. Hãy nhìn vào nó, hãy nhìn ngay vào nó !

Bạn có thể bị thu hút vào sự mê hoặc của việc nhìn tất cả các pháp như giấc mộng và kéo dài những thị kiến và tưởng tượng không cần thiết đủ mọi loại. Bởi thế rất quan trọng phải nắm lấy câu châm ngôn tiếp theo này, “Hãy khảo sát bản tánh của tánh giác vô sanh.” Khi bạn nhìn vượt qua cấp độ tri giác, khi bạn nhìn vào tự tâm bạn (điều mà hiện giờ bạn chưa thực sự làm được, nhưng bạn cần phải làm), bạn thấy ra rằng không có gì để bám nắm ở đây cả. Tâm là vô sanh. Nhưng đồng thời, nó là tánh giác, bởi vì bạn vẫn tri giác những sự vật. Có cái giác và sự sáng tỏ. Bởi thế bạn cần tham thiền về nó bằng cách thấy ai đang thực sự thấy biết các pháp như là giấc mộng.

Nếu bạn nhìn sâu hơn và sâu hơn, vào nguồn gốc của tâm thức bạn, nền tảng của nó, bạn sẽ thấy rằng nó không có màu sắc và không hình dạng. Tâm thức bạn, nói một cách triệt để, là một cái gì trống trơn và trinh trắng. Không có cái gì ở đó cả. Chúng ta bắt đầu nuôi dưỡng một loại tiềm thể của tánh Không ; dầu cho trong trường hợp này cái tiềm thể ấy là hoàn toàn sơ khai, theo nghĩa nó đơn giản và có thể khai thác được. Khi chúng ta nhìn vào gốc rễ, khi chúng ta cố gắng khám phá ra tại sao chúng ta thấy những sự vật, tại sao chúng ta nghe những âm thanh, tại sao chúng ta cảm giác, tại sao chúng ta ngửi thấy mùi hương – nếu chúng ta vượt khỏi và vượt khỏi những thứ đó – chúng ta tìm thấy một cái gì trống trơn.

Cái trống trơn ấy tiếp thông với sự tỉnh giác. Bắt đầu bạn tỉnh giác về cái gì đó : bạn tỉnh giác về chính bạn, bạn tỉnh giác về tâm trạng của bạn, bạn tỉnh giác về hơi thở của bạn. Nhưng nếu bạn nhìn vào tại sao bạn tỉnh giác, vượt khỏi cái bạn đang tỉnh giác, bạn bắt đầu thấy rằng không có gốc rễ nào cả. Mọi sự bắt đầu tan biến. Đây là ý niệm về sự khảo sát bản tánh của tánh giác vô sanh.

#### **4 - Hãy tự giải thoát khỏi cả sự đối trị.**

Nhìn vào tâm thức nền tảng, chúng ta bắt đầu phát triển một sự méo mó của lý luận. Chúng ta nói “Tốt lắm, nếu không có cái gì có gốc rễ, tại sao phải phiền nhiễu ? Rốt ráo cần gì phải làm chuyện này ? Tại sao chúng ta không chỉ tin rằng không có gốc rễ, nền tảng nào đằng sau mọi sự ?” Tới điểm này, câu châm ngôn tiếp theo “Hãy tự giải thoát ngay cả với cái đối trị” là rất lợi lạc. Cái đối trị là sự chứng ngộ rằng những tư tưởng chợt có chợt không của chúng ta thì không có nguồn gốc. Sự chứng ngộ đó giúp đỡ nhiều ; nó trở thành một cái đối trị hay một đề nghị lợi lạc. Nhưng chúng ta cần vượt khỏi cái đối trị ấy. Chúng ta không nên chấp vào cái tạm-gọi-là-như-thế của nó, sự ngây thơ của nó.

Ý niệm đối trị là mọi sự là trống không, thế nên bạn chẳng có gì để phải quan tâm cả. Bạn có một thoáng thấy bất chợt trong tâm thức bạn rằng chẳng có gì hiện hữu. Và bởi vì bản chất của kinh nghiệm tánh Không này, dù cho cái gì lớn hay nhỏ xảy đến, thật sự chẳng có gì quan hệ lắm. Nó giống như một trò cười dội lại trong đó mọi sự chỉ là những tiếng vọng. Chẳng có gì quan trọng lắm, thế nên để mặc kệ nó. Tất cả là tánh Không, thì ai lo lắng ? Bạn có thể giết người, bạn có thể thiên định, bạn có thể hoàn thiện nghệ thuật, bạn có thể làm

mọi thứ – mọi sự đều là thiên định, dầu bạn làm cái gì. Nhưng có một cái gì rất lừa dối trong đó so với con đường toàn diện. Sự bám chấp vào tánh Không kiểu này là một diễn dịch sai lầm, gọi là “thuốc độc của tánh Không”.

Một số người nói rằng họ không cần ngồi và thiên định, vì họ luôn luôn “thấu hiểu”. Nhưng điều ấy rất lừa dối. Tôi đã cố gắng rất nhiều để tranh đấu với những người như vậy. Tôi không bao giờ tin họ hoàn toàn – trừ phi họ thực sự ngồi và thiên định. Bạn không thể chẻ sợi tóc làm tư bằng cách nói rằng bạn có thể đi câu cá ở trên núi mà vẫn thiên định đâu ; bạn có thể lái xe vừa thiên định ; bạn có thể rửa chén mà cứ thiên định đâu đâu. Đó có thể là một cách thức đích thực để làm, nhưng nó vẫn còn rất đáng ngờ.

Những đối trị còn là ý niệm nào đó rằng chúng ta có thể làm cái chúng ta muốn và bao giờ chúng ta còn tham thiền, thì mọi sự đều tốt. Bản văn nói phải tự giải thoát khỏi cái đối trị, cái có vẻ là cái đối trị. Chúng ta có thể xem việc đi coi phim mỗi phút, mỗi ngày, mỗi chiều như là sự thiên định của chúng ta, hay xem tivi hay chăn ngựa, cho chó ăn, đi dạo trong rừng. Có vô số khả năng như thế trong truyền thống Tây phương.

Toàn bộ vấn đề của câu châm ngôn này là những đối trị bất kỳ loại nào cao hay thấp, hay những trị liệu nghề nghiệp thuộc bất kỳ loại nào, đều không được xem là những việc thích hợp để làm. Chúng ta không đặc biệt chỉ tìm sự giác ngộ hay kinh nghiệm đơn giản của sự tĩnh lặng – chúng ta đang cố gắng vượt qua sự tự lừa gạt của chúng ta.

## **5 - Hãy an trụ trong bản tánh của alaya, cái tinh túy.**

Ý nghĩa châm ngôn này là trong khi ngồi thực hành thiền định và với một thấu hiểu về Bồ đề tâm tối hậu, bạn thực sự siêu việt bảy loại thức, và ở yên trong thức thứ tám, alaya. Sáu loại thức đầu tiên là những tri giác giác quan : (1) thức của thấy, (2) thức của nghe, (3) thức của ngửi, (4) thức của nếm, (5) thức của xúc chạm, (6) ý thức, hay yếu tố phối hợp làm nền cai quản năm thức kia. (Nói theo thông thường : nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức). Loại thức thứ bảy, (7) tâm thức phiền não, là một loại kết khối nó truyền năng lực cho tất cả các thức trước. Tây Tạng gọi nó là nyošnyi : nyoš là viết tắt của nyošmong (phiền não), nghĩa đen là “làm phiền”, “nhiễm ô”, “loạn thần”, và yi là “tâm thức”.

Nghỉ ngơi tâm thức mình trong alaya nền tảng là sự thoát khỏi, tự do với tâm thức bảy phần và ở yên trong sự đơn nhất và trong tâm sáng tỏ và không phân biệt. Bạn bắt đầu thấy rằng quang cảnh, mùi hương, âm thanh và mọi cái khác xảy ra là một sản phẩm của miếng đất cây nhà lá vườn, hay của bộ chỉ huy. Bạn nhận biết chúng và rồi trở lại bộ chỉ huy, nơi những sản phẩm này bắt đầu biểu lộ. Bạn chỉ an trụ trong sự vô ích của những thứ sản phẩm ấy.

Ý tưởng là có một chỗ yên nghỉ nào đó, có thể được gọi là shamatha sơ khai. Có một điểm bắt đầu, một điểm trở về. Bạn có thể nhìn tôi và khi bạn nhìn tôi bạn nên kiểm tra chính bạn – nhưng bạn nên kiểm tra vượt khỏi chính bạn và tìm thấy một biểu hiện quê nhà nào đã ở đó. Thế nên ý tưởng là ở yên trong alaya, ở với quê nhà, ở yên nơi những chỉ thị và thông báo khởi phát từ đó.

Toàn thể lập luận hay tiến trình này bắt đầu do căn cứ trên sự việc cứ cho rằng bạn đã tự tin chính mình. Bạn có một loại thư giãn với chính mình. Đó là ý niệm Bồ đề tâm tối hậu. Bạn không phải chạy ra khỏi chính bạn trong mọi lúc để có được

một cái gì ở ngoài. Bạn có thể đích thực ở nhà và nghỉ ngơi thư giãn. Ý tưởng là trở về nhà, ngôi nhà yêu dấu.

Bạn thử đối xử tốt với chính mình. Bạn chớ theo những lý luận hay ý niệm chấp cứng, kể cả ý nghĩ lan man. Ở yên trong bản tánh của alaya nghĩa là vượt qua sáu thức giác quan, và vượt qua cả thức thứ bảy, tiến trình tư tưởng lan man căn bản dẫn khởi sáu thức kia. Nguyên lý alaya nền tảng thoát khỏi mọi thức đó. Ngay trong những hoàn cảnh bình thường, nếu bạn thực sự truy tìm trở lại nơi đâu từ đó mọi sự đi đến, bạn sẽ tìm thấy một cấp độ an nghỉ sơ khai nào đó. Bạn có thể an nghỉ trong sự hiện hữu nền tảng sơ khai này, cấp độ hiện hữu này.

Khởi từ nguyên lý alaya nền tảng, bây giờ chúng ta khai triển thức alaya, nó tạo ra những phân biệt. Chúng ta bắt đầu tạo ra một sự phân cách giữa cái này và cái kia, cái chủ từ và cái túc từ, cái và cái mọi thứ. Đó là ý nghĩa của ý thức, hay chúng ta có thể gọi nó là ý-thức-tự-nó – người ở phía chúng ta và người ở phía họ, có thể nói như thế. Nguyên lý alaya nền tảng không có xu hướng, không thiên về cái gì. Đây là vì sao nguyên lý alaya nền tảng được gọi là đức hạnh tự nhiên. Nó trung tính. Nó không đực không cái, không dương không âm, bởi thế nó không ở mặt nào, trong nó không có sự theo đuổi, tìm hiểu. Thức alaya thì có xu hướng, thiên chấp. Nó là đực hay cái, âm hay dương, bởi vì ý niệm theo đuổi, tìm hiểu đã có trong đó.

Sự thức giác nền tảng, sugatagarbha (Phật tạng, Như lai tạng), thì vượt khỏi alaya, nhưng nó đi cùng và đồng thời với alaya. Nó là tiền alaya, nhưng nó bao hàm trạng thái alaya. Alaya có tính thiện nền tảng, nhưng Như lai tạng có tính thiện lớn lao hơn. Nó là sự thức giác tự thân, tự hữu. Từ quan điểm này, ngay cả alaya nền tảng cũng còn có thể được xem là một

loại thức nào đó. Dầu nó không phải là một phạm trù của thức, nó cũng là một loại tinh giác, hay thậm chí là một loại tâm thức sanh tử. Nhưng Như lai tạng thì vượt khỏi đó. Nó là bất hoại – tổ tiên hay cha mẹ của alaya, quê nhà của quê nhà.

Tiến trình tri giác, khi trước tiên bạn tri giác một đối tượng giác quan, có một số yếu tố hợp thành. Bạn có những cơ cấu hiện hành, chúng tri giác những sự vật, những khả năng vật chất như mắt, tai, vân vân. Trên những cái đó là những khả năng trí óc chúng dùng những dụng cụ đặc biệt ấy để suy nghĩ về một số đối tượng. Nếu bạn vượt lên nó, có cái ý định của hành động, sự mê hoặc hay tò mò muốn biết làm thế nào để liên hệ với những đối tượng đó. Và nếu bạn lùi lại khỏi tất cả, bạn tìm thấy có một kinh nghiệm nền tảng ở dưới tất cả mọi thứ ấy, nó được biết như là nguyên lý alaya.

Theo bản văn này về lojong, kinh nghiệm ấy được biết như là tính thiện nền tảng. Thế nên châm ngôn này ám chỉ đến một kinh nghiệm, chứ không đơn giản đến tiến trình cơ chế máy móc của sự phóng chiếu. Chúng ta có thể diễn tả tiến trình này với ví dụ tương tự một máy chiếu phim. Chúng ta có tấm màn, thế giới hiện tượng ; rồi chúng ta tự phóng chiếu lên thế giới hiện tượng ; và chúng ta có bộ phim, nó là sự thay đổi thất thường của tâm thức, những hình ảnh chuyển động thường trực. Thế là chúng ta có một đối tượng chuyển động được phóng chiếu lên màn ảnh. Đối tượng chuyển động này sản xuất một cách máy móc bởi máy chiếu, với một số lỗ rỗng để giữ phim và những thiết bị để bảo đảm cho sự phóng chiếu được liên tục – đúng như tình huống của những cơ quan giác quan. Bởi thế chúng ta nhìn thấy và chúng ta nghe được, mỗi khi chúng ta nhìn và nghe. Chúng ta liên kết những sự vật với nhau bằng thời gian, dầu cho những hình ảnh hoàn toàn thay đổi mỗi khoảnh khắc. Và đằng sau toàn bộ sự việc là cái bóng đèn, nó phóng chiếu mọi thứ lên màn ảnh. Cái bóng đèn ấy là

nguyên nhân của toàn bộ sự việc. Thế nên an trụ trong bản tánh của alaya thì cũng như an trụ trong bản tánh của cái bóng đèn này, nó ở đằng sau hệ thống máy móc chiếu phim. Như cái bóng đèn, alaya là sáng chói và tỏa chiếu. Cái bóng đèn không đi vào trong sự chuyển dịch của phần còn lại của bộ máy. Nó chẳng liên can gì với việc màn hình diễn tiến ra sao hay hình ảnh lọt qua như thế nào.

An trụ trong alaya là sự thực hành đích thực Bồ đề tâm tối hậu, xảy ra trong thực hành ngồi thiền. Bạn kinh nghiệm Bồ đề tâm tối hậu ở mức độ đó. Bồ đề tâm tối hậu là sự chứng ngộ một cách thuần túy rằng những hiện tượng không thể được xem là cứng đặc, nhưng đồng thời chúng là tự-tỏ sáng. Tương tự với chiếu phim, bạn phải làm việc với ngọn đèn. Bạn lấy ngọn đèn ra khỏi máy chiếu – cái máy chiếu của bạn chẳng là trò khí gì cả – và bạn chỉ việc bật nó lên trên cơ cấu cố định cũ mềm thường tục của bạn và nhìn vào đó. Đó là alaya tự-giải thoát.

Có thể đây là một chủ đề gây lúng túng khi thảo luận, nhưng cuốn sách này là dành cho những hành giả bình thường. Có thể chúng ta không tin hay đang tu hành alaya, nhưng chúng ta đang dùng nó như một viên đá để dẫm bước. Có thể nguy hiểm nếu bạn trau dồi nó như một cứu cánh tự thân. Trong trường hợp này nó chỉ là một bước tiếp theo trên cái thang. Chúng ta đang nói rất đơn giản về alaya như một tâm thức trong sáng, một tâm thức trong sáng nền tảng. Nó là sự đơn giản và sáng tỏ và là tư tưởng không lan man – alaya nền tảng sâu xa. Nó có thể không hoàn toàn thoát khỏi mọi thức, gồm cả chính thức thứ tám, nhưng nó là alaya của tiềm năng nền tảng.

Nói chung, chúng ta cần rất rõ ràng về điều này. Vào lúc này, chúng ta không đang cố gắng nắm lấy Phật tánh một cách tức thời. Giáo huấn này về sự an trụ trong alaya được ban cho

người nào đang ở mức độ rất sơ khởi. Phần đông chúng ta có những vấn đề khó khăn, chúng ta không biết chúng ta đang ngồi hay không đang ngồi. Chúng ta có những xung đột về chuyện ấy. Chúng ta đang cố gắng làm việc trên những tiền đề căn bản của chúng ta như thế. Đó là một tiến trình chậm lại. Lần đầu tiên chúng ta học cách chậm lại.

## **6 - Sau thiền định, hãy là một đứa con của huyền.**

Là một đứa con của huyền nghĩa là trong kinh nghiệm sau thời thiền định có một cảm thức rằng mọi sự đều đặt nền trên sự tạo tác những tri giác căn bản của mình từ những thành kiến của mình. Nếu bạn có thể cắt xuyên qua đó và đem vào một thứ hiểu biết căn bản hay tỉnh giác nào đó, bạn bắt đầu thấy rằng những trò chơi đang diễn tiến chẳng phải là những trò gì lớn lao mà chỉ là những trò như huyền. Để thể nghiệm điều này, cần khá nhiều chánh niệm và tỉnh giác hoạt động đồng thời. Ở đây chúng ta đang nói về thiền định hiện thực trong hoạt động, hay kỷ luật, giới luật sau khi ngồi thiền.

Huyền không có nghĩa là mù mịt như sương, rối rắm làm lẫn, hay ảo ảnh. Là một đứa trẻ của huyền nghĩa là bạn tiếp tục cái mà bạn đã kinh nghiệm trong thực hành ngồi thiền (an trú trong bản tánh của alaya) ở trong kinh nghiệm sau ngồi thiền. Tiếp tục lấy ví dụ cái máy chiếu phim, suốt sau thiền định, bạn đem cái bóng đèn theo cùng với bạn. Lúc này bạn không nên bám trụ vào màn hay phim gì cả, mà bạn chuyển cái bóng đèn thành đèn flash của bạn và đem nó theo cùng bạn trong mọi thời gian.

Bạn thấu hiểu rằng sau khi ngồi xong, bạn không còn làm cứng đặc những hiện tượng nữa, bạn không còn chấp thật

nữa. Thay vào đó, bạn có thể tiếp tục sự thực hành của mình và khai triển một loại tinh giác hiện hành. Nếu những sự vật trở thành nặng nề và cứng đặc, bạn soi sáng chánh niệm và tinh giác vào chúng. Theo cách này bạn bắt đầu thấy rằng mọi sự thì “mềm dẻo, dễ uốn nắn” và có thể làm việc với chúng được. Thái độ của bạn là thế giới hiện tượng này không xấu, “chúng” không sắp tấn công, hủy diệt hay giết chết bạn. Mọi sự đều có thể làm được và dễ chịu, thoải mái.

Đấy cũng giống như bơi : bạn bơi theo dòng thế giới hiện tượng của bạn. Bạn không thể nổi lên bềnh, bạn phải bơi ; bạn phải dùng tay chân bạn. Tiến trình dùng tay chân bạn là cách thức căn bản của chánh niệm và tinh giác. Đó là tính chất “chớp lóe lên” của nó – bạn chớp lóe lên vào những sự vật. Bạn thường trực bơi như thế sau thiền định. Và trong khi thiền định, bạn chỉ ngồi và an trụ trong bản tánh alaya của bạn, rất giản dị. Đấy là cách chúng ta có thể khai triển Bồ đề tâm tối hậu. Nó rất nền tảng và bình thường. Bạn có thể thực sự làm điều đó. Toàn bộ ý nghĩa là như vậy.

Không trừu tượng gì cả, bạn chỉ đơn giản nhìn vào những hiện tượng và thấy tính chất “bức tường nhồi mút xốp” của chúng, nếu bạn muốn nói như vậy. Đó là như huyền : những bức tường mút xốp khắp mọi nơi. Bạn nghĩ rằng bạn sắp đụng chạm một cái gì rất sắc nét rõ ràng, khi có một tách trà hay cái gì đó, và bạn thấy rằng những sự vật nảy lại về bạn. Không có một tương phản rất gay gắt nào cả – mọi sự là phần của chánh niệm và tinh giác của bạn, như trái banh trong một trò chơi ping-pong. Khi nó trở lại, bạn có thể lại ném nó ra như thể bạn không phải là một đứa trẻ của huyền, nhưng rồi nó lại dội trở lại với một tiếng bíp, như thế bạn lại trở thành một đứa trẻ của huyền. Đó là “tư tưởng bật ra đầu tiên là tư tưởng tốt nhất”. Khi bạn nhìn những sự vật, bạn thấy chúng nhẹ mềm

và chúng luôn luôn đợi về bạn. Đấy không phải là trí thức khó khăn gì cả.

Câu châm ngôn này là về việc học làm sao trường dưỡng Bồ đề tâm tối hậu theo chánh niệm và tỉnh giác. Chúng ta phải học làm sao chúng ta có thể thực sự kinh nghiệm rằng những sự vật có mặt sau thiền định là vẫn có thể làm việc được, có thể tu hành được, rằng có chỗ, có khá không gian. Là một đứa con của huyễn thì chúng ta không cảm thấy sợ hãi. Sau khi ngồi thiền bạn nghĩ, “Ồ, thằng nhỏ, bây giờ ta phải làm những thực hành sau thiền định.” Nhưng bạn không nên cảm thấy bạn đang bị bao vây. Thay vì vậy, bạn có thể cảm thấy rằng bạn là một đứa con của huyễn, rằng bạn đang nhảy múa xoay vòng và đang lách cách với những tiếng bíp nhỏ suốt mọi lúc. Nó tươi mát, đơn giản và rất hiệu nghiệm. Điểm cốt yếu là đối xử với mình tốt hơn. Nếu bạn muốn nghỉ ngơi đối với sự thực hành của bạn, bạn có thể làm như vậy và vẫn nguyên là một đứa con của huyễn. Sự vật cứ tiếp tục bíp bíp với bạn mọi lúc. Điều ấy rất minh bạch. Điều ấy thực là khôi hài, vui thú.

Là một đứa con của huyễn thì rất giản dị. Đó là sẵn lòng thấu hiểu sự đơn giản của trò chơi hiện tượng và sử dụng sự đơn giản ấy như một phần của thực hành chánh niệm và tỉnh giác. Đấy là một câu rất mạnh mẽ, “đứa con của huyễn.” Hãy nghĩ về điều đó. Hãy cố gắng là một đứa trẻ như thế. Bạn có đầy đủ những cơ hội.

## **7 - Gởi cho và nhận lấy cần được thực hành lần lượt. Hai cái ấy cần cỡi trên hơi thở.**

Cho và nhận là một thực hành rất quan trọng của con đường Bồ tát. Nó được gọi là tonglen trong tiếng Tây Tạng : tong nghĩa là “gởi đi” hay “để cho đi” và len nghĩa là “nhận lại” hay “chấp nhận”. Tonglen là một từ rất quan trọng ; bạn hãy nhớ lấy nó. Nó là thực hành chính trong sự phát triển của Bồ đề tâm tương đối.

Châm ngôn nói : “Hai cái ấy cần cỡi trên hơi thở.” Chúng ta dùng hơi thở như một kỹ thuật theo cùng vì hơi thở thì thường trực và vì nó là một cái gì rất tự nhiên với chúng ta. Bởi thế, chúng ta cũng dùng nó ở đây, đúng như cách chúng ta đang làm trong kỹ thuật shamatha.

Sự thực hành tonglen thì hoàn toàn dễ làm ; nó là một thực hành ngòi thiền thực sự. Bạn cho đi hạnh phúc, lạc thú, thứ nào cảm thấy tốt đẹp của bạn. Tất cả những thứ ấy đi ra với hơi thở ra. Khi bạn thở vào, bạn hít vào những phần uất và rắc rối, thứ nào cảm thấy tệ hại. Toàn bộ vấn đề là thay đổi lãnh địa với nhau.

Sự thực hành tonglen thì rất đơn giản. Chúng ta không cần phải phân loại trước tiên những định nghĩa giáo điều của chúng ta về tốt và xấu. Chúng ta chỉ đơn giản thở ra mọi thứ tốt đã cũ và thở vào mọi thứ xấu đã cũ. Ban đầu có vẻ như chúng ta liên kết một cách tiên khởi với những ý niệm của chúng ta về tốt và xấu. Nhưng khi tiếp tục, nó trở nên cụ thể hơn. Một mặt, bạn không thể hy vọng một lá thơ thân thiện từ bà của bạn khi mà bạn đã dẫn mình vào trong một cuộc chiến với bà cách đây năm năm. Chắc chắn bà sẽ không viết cho bạn một lá thơ tốt đẹp chỉ sau ba ngày thực hành tonglen. Mặt khác, cho và nhận sẽ chắc chắn có một kết quả tốt, hoàn toàn tự nhiên. Tôi nghĩ đó là một vấn đề về sự chững chạc và thái độ tổng quát của bạn.

Đôi khi chúng ta cảm thấy sợ hãi rằng chúng ta đang thờ vào chất độc nó có thể giết chết chúng ta và đồng thời thờ ra mọi thứ tốt đẹp nhỏ nhoi chúng ta có. Nó có vẻ hoàn toàn không thể thực hiện. Nhưng một khi chúng ta bắt đầu vượt sâu vào, chúng ta nhận ra rằng chúng ta còn có nhiều sự tốt hơn để thờ ra và chúng ta cũng có nhiều điều hơn để thờ vào. Như thế toàn thể tiến trình trở thành một cái gì cân bằng. Điều ấy luôn luôn như vậy, nhưng nó cần tu hành lâu dài. Cho và nhận là tương thuộc. Mặt này càng nhiều tiêu cực chúng ta nhận vào với một cảm thức rỗng rang và bi mẫn, thì càng có nhiều tốt đẹp để thờ ra về mặt kia. Thế nên không có gì để phải mất. Tất cả đó là một tiến trình.

Trong tonglen chúng ta ước mong nhận lấy sự khổ đau của những chúng sanh khác. Chúng ta hiểu điều ấy một cách cụ thể : chúng ta thực sự sẵn sàng nhận nó. Như vậy, nó có thể có những hiệu quả thực, cả về người thực hành lẫn những người khác. Có một câu chuyện về một đạo sư Kadam đang thực hành tonglen và ngài thực sự nhận lấy sự đau đớn của người khác trên chính mình : khi có người ném đá vào một con chó ở ngoài nhà của ngài, vị đạo sư bầm tím. Và sự việc như vậy có thể xảy ra cho chúng ta. Nhưng tonglen không nên được dùng như một loại đối trị. Bạn không làm nó rồi chờ đợi hiệu quả – bạn chỉ làm nó và buông thả nó. Vấn đề là không phải nó tác động hay không : nếu nó thành tựu, bạn thờ nó ra ; nếu nó không thành tựu, bạn thờ nó vào. Thế đấy, bạn chẳng sở hữu cái gì cả. Đó là điểm chủ yếu.

Thường thường bạn muốn bám lấy cái tốt của bạn. Bạn muốn làm một hàng rào quanh bạn và vất mọi thứ xấu xa ra ngoài hàng rào : những người lạ, những hàng xóm hay cái gì bạn có. Bạn không muốn họ đi vào. Bạn không muốn ngay cả những người hàng xóm dốt những con chó của họ đi trên đất bạn vì họ có thể làm hỏng bãi cỏ của bạn. Thế đấy, trong cuộc đời

sanh tử bình thường, bạn không cho và không nhận chút nào. Bạn cố gắng hết mức để bảo vệ những hoàn cảnh thích thú nhỏ nhoi mà bạn đã tạo cho mình. Bạn ráng đặt nó trong chân không, như một trái cây trong hộp thiếc, sạch sẽ hoàn toàn. Bạn cố gắng bám giữ nó hết mức và mọi cái bên ngoài lãnh thổ bạn bị xem như đều đáng ngờ. Bạn không muốn mắc bệnh cúm hay bệnh tiêu chảy đang tấn công nơi địa phương bạn. Bạn thường trực tránh xa hết mức. Bạn có thể không đủ tiền để xây một lâu đài hay bức tường quanh bạn, nhưng cánh cửa trước của bạn rất chắc chắn. Bạn luôn luôn khóa hai lần cửa. Thậm chí khi lấy phòng trong một khách sạn, người quản lý luôn luôn nói với bạn khóa hai lần cửa và không để ai vào trong trừ phi chính bạn kiểm tra họ trước. Bạn có thể đọc điều đó trong bản điều khoản của chủ quán trọ yết trên mặt sau cửa khách sạn. Điều ấy chắc chắn nói với bạn toàn bộ sự việc. Chúng ta có điên không ?

Nói một cách căn bản, con đường đại thừa cố gắng chỉ cho chúng ta rằng chúng ta không việc gì phải tự bảo đảm cho mình. Chúng ta có thể trải rộng ra một chút – một chút thôi. Ý tưởng căn bản của thực hành cho và nhận là hầu như một cuộc diễn tập, một kỷ luật của sự không tham đắm trước đam mê, một cách để vượt khỏi lãnh địa. Vượt khỏi lãnh địa cốt đi ra với hơi thở ra, cho đi và cho ra, và đem vào với hơi thở vào càng nhiều càng tốt sự đau đớn và thống khổ của người ta. Bạn muốn trở thành đối tượng của cái đau đớn và thống khổ đó. Bạn muốn kinh nghiệm nó trọn vẹn và triệt để.

Bạn thực hành đặt những người khác lên hàng đầu nhờ một kỷ luật rất cụ thể là tonglen. Bạn làm điều ấy như thế nào theo nghĩa bình thường ? Hay bạn chạy đến người nào đó trên đường phố và nói, “Nào, hãy lấy kẹo của tôi và cho tôi khăn tay giấy trong túi của bạn ?” Dĩ nhiên, bạn có thể làm điều đó nếu bạn muốn, và nếu bạn đủ tháo vát, bạn có thể làm thế mà

không làm ai bức mình. Nhưng ấy là một kinh nghiệm với những người khác trên bình diện quá thô. Điều chúng ta làm thì khác. Chúng ta có một cách thực hành đặt người khác lên hàng đầu – bằng cách để cho đi và nhận lại qua phương diện hơi thở. Giai đoạn đầu của tonglen ắt ở sự thực hành cho và nhận trong tâm thức, một cách tâm lý, dần dần và từ từ. Rồi cuối cùng người ta có thể thực sự làm như một sự việc. Có nói trong kinh điển rằng người ta thậm chí có thể thực hành tonglen bằng cách cầm một miếng trái cây trong tay này và cho nó qua tay kia.

Rõ ràng có một số chướng ngại cho việc thực hành tonglen, đặc biệt vì chúng ta đã đi vào một xã hội công nghiệp hiện đại. Nhưng bạn có thể làm nó từng bước, nó thực sự khiến bạn lớn lên và trở thành người trưởng thành rất ráo. Điểm chính là khai triển một thái độ tâm thức trao đổi mình cho những người khác : thay vì là ông A, bạn có thể trở thành ông B. Bạn có thể có một số kiên cường và e dè, tuy nhiên bạn có thể bắt đầu làm điều đó. Rõ ràng, để bắt đầu, tonglen là một trạng thái tâm lý hơn cái gì khác. Nếu mỗi người bắt đầu cho người khác những sự vật, đấy có thể là sự chiến đấu ghê gớm. Nhưng nếu bạn phát triển một thái độ sẵn sàng chia phần những đồ vật quý giá của bạn, cho đi những đồ vật quý giá của bạn cho những người khác, điều ấy có thể giúp khởi đầu tạo ra một điều chân thật tốt đẹp.

Làm sao chúng ta thực hành thực sự tonglen ? Trước tiên chúng ta nghĩ về cha mẹ chúng ta, hay bạn hữu chúng ta, hay bất kỳ ai hy sinh đời họ cho lợi ích của chúng ta. Trong nhiều trường hợp, chúng ta thậm chí chẳng bao giờ biết nói cảm ơn họ. Rất quan trọng khi nghĩ đến điều đó, không phải để phát triển mặc cảm tội lỗi mà chỉ để thấu hiểu chúng ta là thế nào. Chúng ta luôn luôn nói, “Tôi muốn”, và họ đã làm quá nhiều cho chúng ta không một chút phàn nàn.

Tôi chắc chắn bạn có một số câu chuyện về việc bạn đã đối xử tệ với cha mẹ và bạn bè của bạn như thế nào, những người đã giúp đỡ bạn rất nhiều. Họ cống hiến toàn bộ con người họ cho bạn, và bạn không bao giờ nghĩ đến chuyện cảm ơn hay viết cho họ một lá thư. Bạn cần nghĩ đến người đã chăm lo cho bạn rất nhiều nhưng họ không trông chờ được xác nhận. Có nhiều người như vậy. Đôi khi có người ở đâu không biết xuất hiện và cố gắng giúp đỡ cho bạn hết lòng. Những người như thế làm mọi sự cho bạn – họ phục vụ bạn, hy sinh chính họ, và rồi họ đi mất không để lại ngay cả một địa chỉ hay số điện thoại. Luôn luôn có người làm việc này, việc họ cho bạn. Bạn cần nghĩ đến những hoàn cảnh ấy và đưa chúng vào sự thực hành tonglen của bạn. Khi bạn thở ra, bạn cho họ cái tốt nhất của bạn để trả ơn lòng tốt của họ. Để đầy mạnh cái thiện trong thế giới, bạn cho ra cái tốt nhất mà bạn có, và bạn thở vào những rắc rối, khốn khổ, đau đớn của họ. Nhân danh họ, bạn nhận lấy đau khổ của họ.

Đó là ý niệm căn bản về thực hành Bồ đề tâm tương đối. Đây là một thực hành rất hướng về hành động. Chúng ta cho hết mức có thể cho, chúng ta trải rộng hết mức có thể trải rộng. Chúng ta trải rộng nhiều vì chúng ta có cái thiện căn bản, nó là một kho tàng vô tận. Bởi thế chúng ta chẳng mất chút gì và chúng ta có thể vẫn nhận nhiều hơn nữa. Chúng ta luôn luôn có thể là những thiết bị giảm sóc cho sự khổ đau của những người khác. Đó là một thực hành rất năng động – không phải tôi nói là tất cả chúng ta phải đồng nhất như nhau đâu. Chúng ta càng cho nhiều cái tốt nhất của chúng ta, chúng ta càng có thể nhận nhiều cái tệ hại của người khác. Đây chẳng vĩ đại sao ?

Tonglen có vẻ là một trong những biện pháp tốt nhất cho chúng ta giải quyết những vấn đề về sinh thái và ô nhiễm môi trường của chúng ta. Bởi vì mọi sự đều bao gồm trong đó,

tonglen là một cách thức nền tảng để giải quyết vấn đề ô nhiễm môi trường – đó là cách độc nhất. Hoàn toàn có thể có những kết quả vật chất về việc làm sạch sự ô nhiễm trong các thành phố lớn, thậm chí trong toàn thế giới. Khả năng ấy rất là mạnh mẽ.

Cho và nhận không nên được xem như là bằng chứng cho sự can đảm cá nhân của chúng ta. Không phải chúng ta là người tốt nhất vì chúng ta làm tonglen. Cho và nhận cần được xem như một dòng chảy tự nhiên của trao đổi ; nó chỉ diễn tiến, thế thôi. Chúng ta có thể có khó khăn nhận vào mình sự ô nhiễm, nhận vào bên trong cái xấu, nhưng chúng ta nhận nó vào mình hết lòng – trọn vẹn vào trong. Chúng ta nên cảm thấy rằng phổi chúng ta đều đầy với không khí xấu, rằng chúng ta thực sự tẩy sạch thế giới bên ngoài và đem nó vào trong chúng ta. Bây giờ, có một công tắc nào được bật, và khi chúng ta thở ra, chúng ta thấy rằng chúng ta còn có một kho tàng bao la hơi thở tốt lành luôn luôn có thể cho ra.

Chúng ta bắt đầu bằng việc nghĩ đến mẹ hay cha mẹ của bản thân chúng ta, đến người nào chúng ta thực sự rất thương yêu, chăm sóc nhiều, như mẹ chúng ta, người nuôi dưỡng chúng ta, chăm sóc chúng ta, chú tâm vào chúng ta và dưỡng dục chúng ta đến mức trưởng thành ngày nay. Chúng ta nghĩ trước tiên đến bà, người mà sự yêu mến và lòng tốt tỏa chiếu chúng ta. Kiểu mẫu ví dụ về mẹ chúng ta không nhất thiết là cách thức duy nhất. Ý tưởng là một người nào đó như một bà mẹ, người ấy tốt bụng và dịu dàng, kiên nhẫn với chúng ta. Chúng ta phải có ai đó dịu dàng, tốt bụng với chúng ta và họ chia sẻ sự tốt đẹp của họ với chúng ta. Nếu chúng ta không có, bây giờ chúng ta là một cái gì trục trặc, chúng ta bắt đầu ghét bỏ thế giới – nhưng cũng có một biện pháp cho điều đó là thở vào trong mình sự ghét bỏ và thù hận thế giới của chúng ta. Nếu chúng ta không có cha mẹ tốt, một người mẹ

tốt, hay một người tốt họ phản chiếu một thái độ tốt lòng với chúng ta để nghĩ đến, bấy giờ chúng ta có thể nghĩ đến chính chúng ta.

Khi bạn bắt đầu làm thực hành tonglen, bạn bắt đầu nghĩ đến cái tốt bạn có thể cho ra, cái bạn có thể cho những người khác. Bạn có nhiều điều tốt để cho, để thờ ra cho những người khác. Bạn có nhiều cái tốt, nhiều minh mẫn, nhiều sức khỏe. Tất cả những thứ đó đến thẳng từ tâm thái thức tỉnh và giác ngộ nền tảng, cái ấy sống động, mạnh mẽ và đầy thần lực. Thế nên cái bạn cho ra không chỉ là tưởng tượng nữa, hay một cái gì bạn phải làm cho nỗ máy ; bạn hiện có điều gì tốt để cho đến bất kỳ ai. Ngược lại, bạn có thể thờ vào một cái gì đau đớn và tiêu cực. Sự khổ đau mà những người khác đang trải nghiệm có thể được đem vào bên trong bởi vì, ngược lại với nó, bạn đang có sự mạnh khỏe và tỉnh thức nền tảng, chắc chắn có thể thu hóa bất kỳ cái gì xảy đến. Bạn có thể thu vào nhiều khổ đau hơn nữa bởi vì bạn có nhiều hơn nữa để cho ra.

Ý niệm ấm áp là nguyên lý căn bản của thực hành tonglen. Điều bạn đang làm cũng được gọi là thực hành Từ, hay trong tiếng Sanskrit, maitri bhavana. Maitri nghĩa là “thân hữu”, “ấm áp” hay “thiện cảm” và bhavana nghĩa là “thiền định” hay “thực hành”. Trong tonglen hay maitri bhavana, chúng ta thờ ra mọi thứ dịu dàng và tốt lòng, cảm thấy tốt về tất cả mọi sự – thậm chí cảm thấy tốt về việc đang ăn bánh sô-cô-la hay uống nước lạnh hay đang sưởi ấm mình. Bất kỳ cái gì tốt đẹp hiện hữu trong chúng ta, bất cứ cái gì chúng ta cảm thấy tốt, chúng ta thờ ra cho những người khác. Chúng ta phải cảm thấy tốt đẹp đôi lúc nào đó – dù nó chỉ kéo dài một phút hay một giây. Và rồi chúng ta thờ vào trong tình huống ngược lại, dù cho nó là xấu và khiếp, thô kệch và đáng ghét. Chúng ta cố gắng thờ nó vào trong chúng ta.

Tôi muốn nói thẳng thừng rằng rất quan trọng đối với bạn khi đảm nhận thực hành tonglen một cách hoàn toàn nghiêm túc. Tôi e rằng bạn sẽ khó chịu bứt rứt. Điểm chính là thực sự làm nó một cách thích đáng và triệt để. Hơn nữa, quan trọng là vui thích vì chúng ta đang ở trong một điều kiện làm được cái mà nhiều người khác không bao giờ làm. Vấn đề rắc rối là họ luôn luôn cố gắng cho ra cái cái xấu và nhận vào cái tốt. Đây là vấn đề của xã hội nói chung và cũng là của thế giới. Nhưng giờ đây chúng ta đang ở trên con đường đại thừa và lý luận bình thường bị đảo ngược. Thật tuyệt, thật phi thường ! Chúng ta thực sự đang có cái “xềng đào” bên trong, có thể nói thế, trên tâm của Phật, trực tiếp và tốt nhất. Xin hãy nghĩ về điều đó. Sự thực hành này sẽ cực kỳ giúp đỡ bạn, thế nên xin hãy dùng nó một cách nghiêm túc.

Thực hành tonglen không thuần túy là việc tu hành tâm thức. Điều bạn đang làm là thật ! Khi bạn thực hành, bạn phải rất cụ thể : khi bạn thở ra, bạn thật thở ra điều tốt ; khi bạn thở vào bạn thật thở vào cái xấu. Chúng ta không thể giả vờ.

Hãy khởi hành với cái tức thời trực tiếp. Chỉ cái ấy. Cái ấy. Bạn nên cảm thấy rằng toàn thể sự việc đều nói dối, thả lỏng. Không có cái gì thực sự bám dính vào bạn hay neo vào trong bạn ; mọi thứ đều có thể tách lìa. Khi bạn thả nó đi, nó ra đi trọn vẹn. Khi những sự vật trở lại với bạn, chúng cũng không thả neo, từ một quan điểm ngoài cuộc, vô can. Chúng đến với bạn và bạn đi ra với chúng. Đó là một kinh nghiệm rất kích thích thực sự. Bạn cảm thấy một cảm thức khoáng đạt khủng khiếp.

Khi bạn buông thả, đó giống như cắt đứt một con điều khỏi sợi dây của nó. Nhưng dù không có dây, con điều vẫn trở lại, như một người nhảy dù đáp xuống với bạn. Bạn cảm thấy một cảm giác trơn lóng và những sự vật bắt đầu lưu thông rất kỳ diệu.

Không có cái gì để đối xử với, liên hệ với trong bất kỳ hình thức bóng gió hay ngầm hiểu nào. Không có cảm giác có ai đó đang làm những hoạt động chính trị đằng sau những màn cảnh. Mọi sự hoàn toàn trôi chảy tự do. Thật lạ lùng tuyệt diệu ! – và bạn có thể làm điều đó. Đấy đích xác là cái chúng ta hiểu khi nói về sự ngây thơ chất phác. Hiển nhiên, bạn có thể rất tốt đẹp trong sự cho đi, và rất tốt đẹp trong nhận lại. Điều ấy thật thích thú.

Trong thực hành tonglen, chúng ta thay thế sự chánh niệm về hơi thở không có nội dung nào, bằng chánh niệm về hơi thở có nội dung. Những nội dung là những tư tưởng có tính tình cảm quy chiếu về nỗi khổ đau và vui sướng của con người. Thế nên bạn có nhiệm vụ làm việc mạnh mẽ cho sự lợi lạc của những người khác. Bạn có nhiệm vụ giúp đỡ người ta. Nếu có người nào chảy máu trước mặt bạn, bạn không thể đứng đấy cầm băng – bạn có nhiệm vụ chạy đến và băng bó cho người ấy, vì cái thiện ! Đích thị là bạn làm thế. Và rồi bạn trở lại và ngồi xuống và chờ xem có ai khác cần đến băng. Giảm dị như vậy. Đó là đường lối trợ giúp ban đầu.

Con người cần giúp đỡ. Thế nên chúng ta cần tỉnh thức hơn tí nữa. Chúng ta cần chú ý rằng chúng ta không xem điều đó là một giấc mơ ban ngày hay một ý niệm. Chúng ta phải xem nó là rất cụ thể và rất bình thường. Chỉ thở ra và thở vào. Nó rất cụ thể, rất trực tiếp. Sự lan man phóng dật không ngự trị – trừ phi bạn bị một con quỷ hay hồn ma Julius Caesar hay đại loại thứ gì như vậy ám ảnh. Hãy làm điều ấy một cách rất trực tiếp, rất cụ thể và nghiêm ngặt. Hơi thở của bạn đi ra cho cái kia, hơi thở của bạn đi vào cho cái này – cái kia, cái này, cái kia, cái này. Bạn thở ra cái tốt và thở vào cái xấu. Nó rất đơn giản và cụ thể.

Bạn không thực hành tonglen với sự chờ đợi kết quả. Bạn chỉ làm nó và buông thả nó. Bạn không trông chờ những kết quả. Kết quả có đến hay không, bạn cũng chỉ làm nó và buông thả nó. Nếu kết quả không có, bạn nhận vào, và nếu nó có, bạn cho ra. Như thế bạn không sở hữu cái gì cả. Đó là quan niệm tổng thể. Khi cái gì đến một cách tốt đẹp, bạn cho nó đi ; nếu cái gì không thành tựu, bạn nhận nó vào.

Thực hành tonglen không phải là một việc quá tinh tế. Nó không triết lý, thậm chí không cả tâm lý. Nó là một đường lối tâm thức rất cực kỳ đơn giản. Sự thực hành rất sơ khai, thật thế, sơ khai nhất trong tất cả những thực hành Phật giáo. Khi bạn nghĩ về Phật giáo và mọi thứ trí huệ tinh vi, triết học và kỹ thuật đã được khai triển, thật ngạc nhiên rằng chúng nảy ra từ sự thực hành này, rằng chúng ta đang làm một việc đơn giản và sơ khai như vậy. Nhưng chúng ta làm nó và nó hữu hiệu. Nó hình như đã tốt đẹp cho nhiều thế kỷ, và những thế kỷ ấy đã sản sinh ra một số bồ tát, gồm cả chính đức Phật.

Chỉ lưu ý với kỹ thuật ; sự lan man phóng dật không thành vấn đề. Khi bạn đi ra, bạn ở ngoài ; khi bạn đi vào bạn ở trong. Khi bạn nóng, bạn thì nóng ; khi bạn lạnh, bạn thì lạnh. Hãy đơn giản xuyên thẳng vào hoàn cảnh ấy và rất chính xác. Hãy làm cho nó rất cụ thể và rất đơn giản. Chúng ta không muốn biến điều ấy thành một loại cách mạng tưởng tượng, một đường lối xã hội hay tâm lý. Chúng ta hãy làm nó một cách thích đáng.

Chúng ta cần thành thực để bắt đầu. Đó là điểm rất quan trọng. Và chúng ta cần rất cụ thể với kỹ thuật. Nó đã tác động trên những thế hệ quá khứ, và đã chứng tỏ là chân thật. Thế nên chúng ta có thể thực hành cụ thể. Chúng ta không phải nghiên cứu nó thêm nữa. Thay vào đó, chúng ta có thể hoàn toàn tin tưởng để thực hành và chỉ thực hành nó một thời gian. Bây giờ chúng ta sẽ khám phá ảnh hưởng của nó và chúng ta

có thể tiếp tục từ đó. Thành linh, chúng ta sẽ thấy rằng chúng ta có thể đạt được giác ngộ.

Cho và nhận thật đúng như là huấn luyện nơi bãi tập. Nó giống như những người lính học cách làm sao đâm thủng một bao đầy cát : thấy đó là kẻ thù, họ hét lên, “Hô !”, khi họ đâm xuyên bao cát với lưỡi lê của họ. Một số người lính phải có một thời gian khó nhọc để hòa mình với thiên nhiên vì họ đến từ những thành phố, nơi người ta chưa từng có ý tưởng sống với tuyết hay sức nóng của mùa hè phải thế nào ; họ không biết làm sao vượt sông hay làm nhiều thứ khác, thế nên những người lính phải tập luyện ở thao trường. Tương tự, những chiến sĩ đi theo con đường Bồ tát đi qua một loại thao trường, tập luyện như vậy.

Nếu chúng ta bắt đầu bị tổn thương vì sự chất phác ngây thơ, thế là tốt. Đó là mức độ nơi đó chúng ta có thể trao đổi chính bản thân chúng ta cho những người khác. Chúng ta bắt đầu cảm thấy rằng vì chúng ta làm một công việc ngây thơ, chân chất như thế chúng ta thích mời tiếp những người khác. Chúng ta không chỉ muốn cho ra sự sung sướng của chúng ta cho những người khác và đem vào sự đau đớn của họ. Có cái gì còn hơn thế. Chúng ta muốn cho ra sự ngây thơ chân chất cho những người khác và chúng ta muốn mời vào trong chúng ta sự giả dối của họ. Đó là cái gì còn hơn là chỉ trao đổi sung sướng lấy đau đớn. Đó là cách thức vĩ đại nhất để trao đổi chúng ta cho những người khác, và việc đó cần thiết cho cái thế giới rất, rất xấu này. Trao đổi hạnh phúc lấy khổ đau là rất đơn giản và dễ làm. Chẳng hạn, người nào qua đường muốn tắm nước nóng, nhưng khi y nhảy vào nước, nước lại lạnh. Thế nên bạn có thể nói, “Hãy đến đây và nhảy vào nước nóng với tôi. Bạn nhảy vào bồn tắm nóng của tôi và tôi sẽ nhảy vào bồn tắm lạnh của bạn.” Thế là tốt, không có vấn đề gì lắm –

nhưng nhảy vào sự đạo đức giả của mỗi người thì hấp dẫn hơn. Đó là điều chúng ta đang cố gắng làm.

Sự chân chất của chúng ta cần được chia sẻ với người nào đó. Nó cần phải cho đi. Sự chân chất không nên được xem như viên ngọc độc nhất của gia đình chúng ta mà chúng ta muốn bám giữ. Chúng ta phải cho sự chân chất của chúng ta đến bất kỳ ai. Chúng ta không chỉ thả nó đi theo cách ấy ; thay vào đó, chúng ta đem sự lừa dối của người khác vào chúng ta, và chúng ta làm việc với sự chân chất của chúng ta cùng với cái cong queo của người khác đó. Thế nên trao đổi chính mình với người khác là cái gì còn hơn chúng ta tưởng. Nó hơn là chỉ nhảy từ nước nóng vào nước lạnh.

Xa hơn, bạn bắt đầu khai triển một cảm thức hoan hỷ. Bạn thực sự làm điều gì rất ích lợi, thực tế và kỳ diệu một cách nền tảng. Bạn không chỉ tự dạy mình làm thế nào để không ích kỷ, vô ngã, trong ý nghĩa quy ước, mà bạn còn dạy cho thế giới làm thế nào vượt thắng sự đạo đức giả, cái này càng ngày càng trở nên dày nặng khi thế giới càng ngày càng tinh xảo, thạo đời, có thể nói như thế – càng ngày càng đi vào những thời đại đen tối, nói theo lối khác.

Cho và nhận là một sự mở rộng kỹ thuật shamatha. Trong phương pháp shamatha, chúng ta không trụ vào cái gì cả, nhưng chúng ta diễn tiến bằng cách làm việc với chuyển động. Chúng ta không chỉ cố ý giữ tâm thức chúng ta hoàn toàn vững chắc, hoàn toàn an định, mà chúng ta cố gắng sử dụng những vọng động chập chờn của tiến trình tư tưởng của chúng ta bằng cách theo hơi thở của chúng ta và nhìn vào những tư tưởng tiềm thức của chúng ta. Chúng ta khai triển Bồ đề tâm đúng như cách chúng ta thực hành shamatha, chỉ có điều sự thực hành của chúng ta trong trường hợp này còn nổi bật hơn nhiều, bởi vì thay vì chỉ làm việc với tâm thức tiềm

thức hay những tư tưởng phóng dật, thì chúng ta nhìn xa hơn nữa vào nội dung của những tư tưởng chúng ta, nội dung hoặc là tham, sân hay si. Thế nên chúng ta vượt khỏi kỹ thuật shamatha một chút, để bao gồm những nội dung của những tư tưởng ấy.

Toàn bộ sự việc là đã từ quá lâu chúng ta đã muốn đẩy sự đau đớn về cho những người khác và chăm chút sự sung sướng cho mình. Đây là vấn đề kéo dài suốt. Trong trường hợp này, chúng ta đảo ngược hoàn toàn cái luận lý bình thường để xem cái gì xảy ra. Thay vì đẩy khổ đau qua những người khác, chúng ta nhận khổ đau trên chính chúng ta ; thay vì hút lấy hạnh phúc của người khác, chúng ta đem hạnh phúc của chúng ta cho họ. Luôn luôn chúng ta đã làm điều sanh tử thông thường, thế nên chúng ta chỉ cố gắng lật ngược cái luận lý sanh tử một chút để xem điều gì xảy ra. Và điều thường xảy ra là bạn trở nên một người hòa nhã. Bạn không trở nên quý quái, bạn trở nên “được việc”. Bạn thấy đó, bạn đã quá đổi vô lý, không lý trí suốt đến bây giờ, và để làm cho mình trở thành một người có lý trí, bạn cần đẩy quá mức toàn bộ sự việc một tí. Làm như thế, bạn bắt đầu thấu hiểu một người đứng đắn, đàng hoàng là thế nào. Đó gọi là Bồ đề tâm tương đối. Ở đây, quan trọng là hiểu được sự bất hợp lý của bạn.

Tonglen cũng rất quan trọng về mặt thực hành kim cương thừa. Bởi thế, những hành giả kim cương thừa cũng cần lưu ý đến thực hành này. Họ nên làm nó rất cẩn trọng. Không có tonglen các bạn không thể thực hành chút nào những phương pháp kim cương thừa của utpattikrama (giai đoạn phát triển) và sampannakrama (giai đoạn thành tựu). Bạn trở thành một hóa thân không có trái tim.(2) Có một câu chuyện về hai kim cương sư trao đổi với nhau những nhận xét về học trò của mình. Một vị nói, “Đệ tử của tôi có thể thi hành những phép lạ, nhưng không biết sao sau đó họ như mất trái tim. Họ trở

thành những người bình thường.” Vị kia nói, “Cũng lạ lùng, những đệ tử kim cương thừa của tôi không thể thực hiện các phép lạ, nhưng họ luôn luôn khỏe mạnh.” Hai vị thầy tiếp tục thảo luận vấn đề này. Rồi một vị nói, “Đúng rồi, tất cả họ đều thực hành tonglen như thế nào ?” Cả hai vị thấy đều cười và nói, “Ha ! Chính là điều đó đấy.” Từ quan điểm này, rất quan trọng đối với chúng ta là có một cốt lõi căn bản của thực tại, để cho khi chúng ta thực hành kim cương thừa, chúng ta không chỉ mặc vào những khuôn mặt và y phục như các hóa thân.

Ngay trong thực hành tiểu thừa, chúng ta cũng không chỉ mặc vào y áo và cạo đầu và mọi thứ còn lại. Không có thực hành tonglen, cả tiểu thừa lẫn kim cương thừa đều trở thành xác chết của con sư tử. (Sư tử là vua của loài thú, khi nó chết, thân thể nó không con vật nào dám tấn công, nhưng những con trùng trong chính thân sư tử ăn nó). Như Phật đã nói, giáo lý của ngài sẽ không bị ai ở ngoài hủy hoại mà là chính những người tự nhận ở trong giáo lý đó nhưng không thực hành chánh pháp. Ở điểm này Phật ám chỉ rõ ràng đến con đường bồ tát. Chính truyền thống và phương pháp đại thừa mang giữ cả tiểu thừa và kim cương thừa. Xin hãy nghĩ đến điều đó.

## **8 - Ba đối tượng, ba độc, và ba hạt giống của công đức.**

Châm ngôn này liên hệ với kinh nghiệm sau thiên định, đến sau thực hành chính. Liên quan đến tham sân si trong thực hành chính của tonglen thì rất mạnh mẽ, nhưng sự thực hành sau thiên định là cái gì nhẹ hơn.

Ba đối tượng là bạn, thù và trung tính. Ba độc là tham, sân, si hay vô minh mê lầm. Và ba hạt giống của công đức là sự vắng mặt của tham, sân, si.

Sự thực hành của châm ngôn này là nhận lấy tham, sân, si của những người khác trên chính chúng ta để cho họ được tự do và không ô nhiễm. Tham là muốn hấp thu hay sở hữu ; sân là muốn chối bỏ, tấn công, trục xuất ; và si hay lãnh đạm là bạn không thể bị quấy rầy, bạn không lưu tâm thích thú, một loại năng lực nghịch với trí huệ bát nhã. Chúng ta nhận lấy trên chính chúng ta sự sân hận, tấn công của những kẻ thù của chúng ta, cái tham của bạn bè chúng ta và sự lãnh đạm của những người trung tính.

Khi chúng ta nghĩ đến kẻ thù của chúng ta, điều này gọi ra sự khiêu khích tấn công. Bất cứ sự tấn công nào kẻ thù của chúng ta đã tạo ra cho chúng ta – hãy để cho sự tấn công ấy là của chúng ta và để cho kẻ thù nhờ đó mà được giải thoát khỏi mọi loại tấn công gây hấn. Bất cứ tham đấm nào bạn bè chúng ta đã gây ra, chúng ta hãy mang lấy sự loạn thần ấy vào mình và để cho bạn bè chúng ta được giải thoát khỏi tham đấm. Và sự lãnh đạm dửng dưng của những ai “trung dung” hay “vô tâm”, những ai ngu si, mê muội hay không quan tâm, chúng ta hãy đem chứng loạn thần ấy vào mình và để cho những người ấy giải thoát khỏi si ám vô minh.

Bất kỳ khi nào thứ nào trong ba độc xảy ra trong đời bạn, bạn cần làm thực hành cho và nhận. Bạn chỉ nhìn thẳng vào tham, sân, si của bạn – bạn không xem chúng như một vấn đề rắc rối hay một hứa hẹn. Thay vì thế, khi bạn đang ở trong một trạng thái sân, bạn bảo : “Mong rằng cái sân này là một căn cứ cho tôi tu hành. Mong rằng tôi học giữ được cái sân của tôi cho chính tôi, và mong tất cả chúng sanh nhờ đó mà đạt giải thoát khỏi sân giận.” Hay : “Mong rằng cái tham này là của tôi.

Bởi vì nó thuộc về tôi nhờ tôi nắm giữ nó, bởi thế mong cho những người khác giải thoát khỏi tham đắm như thế.” Với si, bạn cũng làm như vậy.

Mục tiêu của việc làm ấy là khi bạn bắt đầu giữ ba độc như là của chính bạn, khi bạn sở hữu chúng trọn vẹn và đầy đủ, khi bạn đắm đương chúng một cách hoàn toàn, bạn sẽ thấy khá thích thú rằng luận lý bị đảo ngược. Nếu bạn không có đối tượng cho sự sân giận, bạn không thể tự giữ sự sân giận của riêng bạn một cách thuần túy bởi chính bạn. Nếu bạn không có đối tượng để tham, bạn không thể tự giữ vào cái tham của bạn. Và theo cùng cách, bạn không thể bám giữ vào cái si của bạn.

Bằng cách giữ cái độc của bạn, bạn buông bỏ đối tượng hay ý định của cái độc của bạn. Bạn thấy đó, cái thường xảy ra là bạn có những đối tượng của ba độc. Khi bạn có một đối tượng của sân chẳng hạn, bạn cảm thấy nổi giận với nó – đúng không ? Nhưng nếu sự giận dữ của bạn không được hướng đến cái gì cả, đối tượng của sân tan rã. Không thể có một đối tượng của giận dữ, bởi vì sự giận dữ thuộc về bạn hơn là về đối tượng của nó. Bạn cho đối tượng lòng bi của bạn đến độ nó không khêu gợi nổi sự giận dữ của bạn – bây giờ bạn tức giận với cái gì ? Bạn thấy chính bạn phơi trải ra ở đó, mà không có ai để phóng chiếu vào. Bởi thế bạn có thể cắt tiết gốc rễ của ba độc bằng cách xem những người khác quan trọng hơn chính bạn. Như thế một sự “vặn nút” thích thú xảy ra.

## **9 - Trong mọi hoạt động, hãy tu hành theo những châm ngôn.**

Câu châm ngôn này liên hệ với thực hành sau thiền định là rất thú vị và quan trọng. Chúng ta dùng kỹ thuật này mọi lúc, khắp hết sự thực hành của chúng ta. Đặt biệt trong những môi trường học pháp, chỗ nào chúng ta có một bức tường chúng ta treo những câu châm ngôn này để tự nhắc nhở mình về chúng. Cốt yếu là nắm bắt cái tư tưởng đầu tiên và trực tiếp. Hoàn toàn không phải là óc giản đơn. Ý tưởng là trong khi nắm bắt tư tưởng đầu tiên, tư tưởng đầu tiên này nên chỉ có vài chữ.

Trong trường hợp này, bất kỳ khi nào bạn cảm thấy tính chất này của cái ngã, bất kỳ khi nào bạn cảm thấy “tôi” – và cũng như “tôi là thể này thể nọ” – bấy giờ bạn cần nghĩ đến hai câu nói : (1) Nguyên tội nhận mọi cái xấu ; nguyện những công đức của tôi đến cho những người khác. (2) Lợi lộc và chiến thắng cho những người khác ; mất mát và thất bại dành cho tôi.(3) Điều này không phải nói ngoài miệng, mà là một tiến trình tư tưởng : bất kỳ lúc nào bạn có một cảm thức ghê sợ, bạn biến nó thành của riêng ; bất kỳ lúc nào bạn có một cảm thức phẫn chấn, bạn cho nó đến những người khác. Thế nên có cái loại tương phản đen và trắng : đen và trắng, ghê tởm và thơ thới, cảm thấy xấu và cảm thấy đẹp (Vidyadhara đưa bàn tay lui tới). Việc này xảy ra rất đơn giản. Khi có “tôi”, bạn nhận nó – khi có “tôi là” bạn cho nó. Nó đòi hỏi nhiều cố gắng bởi vì nó là một công việc lớn lao. Đó là tại sao nó được gọi là đại thừa (thừa lớn lao), nó là một cuộc làm ăn lớn. Bạn không thể ngủ nơi tay lái khi bạn đang lái xe trên đại xa lộ này. Nó đòi hỏi nhiều cố gắng. Nó không phải là trò đùa. Với sự chắc tay bạn không thể có sai lầm. Phải luôn luôn chắc tay. Nó không phải là trò đùa !

## **10 - Hãy bắt đầu chuỗi cho và nhận**

## với chính bạn.

Cách chúng ta thường diễn tả ý tưởng này là, “Tư tưởng đầu tiên là tư tưởng tốt nhất.” Thường thường chúng ta có cảm giác rằng cái này xảy ra trước tiên, trước cái kia. Thế nên khi nào bất kỳ cái gì cái gì xảy ra, việc đầu tiên phải làm là nhận sự khổ đau về chính bạn. Sau đó, bạn cho đi cái gì còn lại vượt hơn cái đó, cái gì thích thú. Chúng ta không nhất thiết nói thích thú theo nghĩa cảm thấy cực kỳ tốt – mà cái gì khác với khổ đau được cho đi. Thế nên bạn không bám giữ vào bất kỳ cách thức nào để tiêu khiển cho chính bạn hay để cho mình một đối xử thích thú.

Châm ngôn này nói đến cho đi tham, vì chính cái tham khiến bạn đòi hỏi lạc thú. Bởi thế, câu này cũng liên hệ rất sống động và chặt chẽ với trì giới Ba la mật. Chúng ta không nói về sự thích thú làm khổ mình, hay về giết chết hay hủy hoại chính bạn. Nhưng bạn bắt đầu thấu hiểu rằng mọi sự liên hệ với những đòi hỏi muốn hay không muốn đều bao hàm tham muốn sở hữu và không cho ra. Thế nên toàn bộ đường lối ở đây là mở ra lãnh địa của bạn một cách hoàn toàn, buông thả tất cả mọi sự. Nếu bạn thành linh khám phá rằng có một trăm dân hí-pi muốn cắm trại trong phòng khách của bạn, hãy để cho họ làm thế ! Nhưng bấy giờ những người hí-pi đó cũng phải thực hành.

Ý tưởng căn bản của thực hành này là thực sự rất hoan hỷ. Thật kỳ diệu những con người có thể làm một trao đổi phi thường như thế và họ sẵn sàng mời những hoàn cảnh không đáng ưa như vậy vào trong thế giới của họ. Thật kỳ diệu khi họ sẵn sàng buông bỏ những góc nhỏ nhất của sự bí mật và riêng tư, đến độ sự bám giữ của họ vào sự gì đều ra đi trọn vẹn. Điều ấy rất can đảm. Chúng ta chắc chắn có thể nói rằng đây là thế giới của người chiến sĩ, từ quan điểm bỏ tất.

# ĐIỀM BA SỰ CHUYỂN HÓA NHỮNG HOÀN CẢNH XẤU THÀNH CON ĐƯỜNG CỦA GIÁC NGỘ

## ĐIỀM BA VÀ NHẪN NHỤC BA LA MẬT

Bây giờ sau khi chúng ta đã nghiên cứu Bồ đề tâm tối hậu và tương đối và những kinh nghiệm sau thiền định liên hệ với chúng, nhóm châm ngôn thứ ba nói về làm thế nào tiến hành, mang theo tất cả những thực hành ấy như con đường Đạo. Trong tiếng Tây Tạng, nhóm châm ngôn này gọi là lamkhyer : lam nghĩa là “con đường” và khyer nghĩa là “mang theo”. Nói cách khác, bất cứ cái gì xảy ra trong đời sống của bạn cần được bao gồm như một phần của cuộc hành trình của bạn. Đó là ý tưởng căn bản.

Nhóm châm ngôn này liên hệ với Nhẫn nhục ba la mật. Định nghĩa của nhẫn nhục là chịu đựng. Bất cứ gì xảy ra, bạn không phản ứng lại với nó. Chướng ngại của nhẫn nhục là sân giận. Nhẫn nhục không có nghĩa là chờ đợi cơ hội và cố gắng đi chậm lại. Không nhẫn nhục khởi lên khi bạn trở nên quá nhạy cảm và không có cách gì để đối xử với môi trường, hoàn cảnh chung quanh. Bạn cảm thấy rất xúc động, rất nhạy cảm. Thế nên nhẫn nhục ba la mật thường được diễn tả như một bộ áo giáp. Nhẫn nhục có ý nghĩa một phẩm cách bình tĩnh, nghiêm nghị và chịu đựng. Bạn không dễ dàng bị quấy rối bởi sự công kích, sân giận của thế gian.

## **11 - Khi thế gian tràn đầy sự xấu, Hãy chuyển hóa mọi việc bất hạnh thành con đường giác ngộ.**

Tiếp tục ý tưởng mang mọi sự vào con đường, câu châm ngôn căn bản của đoạn này là: **“Khi thế gian tràn đầy sự xấu, Hãy chuyển hóa mọi việc bất hạnh thành con đường giác ngộ.”**

Điều này nói rằng, dầu cái gì xảy ra trong đời bạn – những rắc rối của môi trường xung quanh, những vấn đề rắc rối về tâm lý hay chính trị – cần được chuyển hóa thành một phần của sự tỉnh thức của bạn, hay Bồ đề, giác ngộ. Sự thức tỉnh như vậy là một kết quả của thực hành shamatha – vipashyana cũng như sự hiểu biết của bạn về “điểm mềm yếu”, hay Bồ đề tâm.

Nói cách khác, bạn không trách móc hoàn cảnh chung quanh hay tình hình chính trị thế giới. Vài người được cảm hứng để viết thơ ca và hành động theo một cách đến độ họ hy sinh đời họ cho một lý do xã hội. Chúng ta có thể nói chắc thật rằng chiến tranh Việt Nam đã sản xuất ra một số nhà thơ và triết gia, nhưng công việc của họ không phù hợp với nguyên lý này của đại thừa. Họ chỉ thuần phản ứng chống lại thế giới đang đầy sự xấu ; họ không thể chuyển hóa những bất hạnh thành con đường của Bồ đề. Thậm chí những nhà thơ ấy đã xem cái xấu như chất liệu cho sự viết lách của họ. Nếu chiến tranh Việt Nam không xảy ra, chúng ta đã có ít hơn các nhà thơ và triết gia. Theo câu châm ngôn này, khi thế giới ngập đầy sự xấu, hay ngay cả khi thế giới không đầy dẫy sự xấu, thì mọi bất hạnh xảy ra cần được chuyển hóa tất cả thành con đường giác ngộ hay con đường thức tỉnh. Sự thấu hiểu này đến từ thực hành ngồi thiền và tỉnh giác tổng quát của bạn.

Câu châm ngôn này nói một cách thực tiễn và đầy đủ như thế nào chúng ta có thể thực hành bổ thí, rộng lượng. Trong đời sống bình thường của chúng ta, hoàn cảnh chung quanh trực tiếp hay gián tiếp không nhất thiết là thân thiện, chiêu đãi. Luôn luôn có những vấn đề và khó khăn. Ngay cả với những người tuyên bố rằng đời họ rất thành công, những người đã trở thành tổng thống của nước họ hay thành những tỷ phú giàu nhất, hay thành thi sĩ nổi tiếng nhất hay ngôi sao điện ảnh, thể thao cũng có những khó khăn riêng của họ. Dầu cho cuộc đời bạn suôn sẻ theo ước muốn của bạn, cũng vẫn có những khó khăn. Những chướng ngại, ngăn trở luôn luôn khởi ra. Đó là điều mọi người đều kinh nghiệm. Và khi chướng ngại xảy ra, mọi bất hạnh liên quan với những chướng ngại ấy – tâm tính nghèo nàn, trụ bám vào “được và mất”, hay bất kỳ loại cạnh tranh hơn thua nào – đều cần được chuyển hóa thành con đường của cái giác.

Đây là một thông điệp rất mạnh mẽ và trực tiếp. Nó liên quan với sự không cảm thấy nghèo nàn trong mọi thời gian. Bạn có thể cảm thấy thiếu thốn, không đầy đủ vì bạn có một người cha đau yếu và một người mẹ điên, và bạn phải chăm sóc họ, hay vì bạn có một cuộc đời méo mó và những vấn đề tiền bạc. Về vấn đề này, dù bạn có một cuộc đời thành công và mọi sự đều suôn sẻ, bạn vẫn cảm thấy không đầy đủ vì bạn phải làm việc liên tục để duy trì sự làm ăn của bạn. Một số tình huống có thể xem như những biểu lộ của sự nhút nhát và sợ hãi của riêng bạn. Tất cả những cái đó có thể xem là sự biểu lộ của tâm tính nghèo nàn của bạn.

Đã kinh nghiệm được những khả năng của Bồ đề tâm tuyệt đối và tương đối và thực hành cho và nhận, bạn cũng cần bắt đầu thiết lập sự tự tin và hoan hỷ nơi sự giàu có của chính bạn. Sự giàu có này là tinh túy của rộng lượng, bổ thí. Nó là cảm thức về tài nguyên phong phú, rằng bạn có thể đối xử với

bất kỳ điều gì đang hiện hành quanh bạn mà không cảm thấy sự nghèo nàn dần vật. Dầu nếu bạn có bị bỏ rơi giữa sa mạc và bạn muốn một cái gối, bạn có thể tìm một cục đá phủ rêu hoàn toàn tiện nghi để kê đầu. Bấy giờ bạn có thể duỗi dài chân mà ngủ ngon. Có một cảm thức về tài nguyên phong phú và giàu có như vậy hình như là điểm chính yếu. Thực hành sự phong phú và giàu có hay chính sự rộng lượng là cách để trở thành người đại thừa, hay ngay cả người kim cương thừa.

Chúng ta đã thấy rằng đa số người ta than phiền rằng họ phải ở trong hoàn cảnh sống rất lệ thuộc : họ liên hệ với mọi sự trong đời sống thuần túy trên bình diện tiền bạc, đường kim mũi chỉ, giọt nước, hạt gạo. Nhưng chúng ta không phải làm điều đó – chúng ta có thể trải rộng cái nhìn của chúng ta nhờ bố thí, rộng lượng. Chúng ta có thể cho những người khác một cái gì đó. Chúng ta không luôn luôn phải nhận một cái gì trước để rồi cho đi một cái gì. Phối hợp với ý niệm rộng lượng, chúng ta bắt đầu chứng nghiệm một cảm thức về sự giàu có thịnh vượng một cách tự động. Bản chất của rộng lượng là thoát khỏi tham muốn, thoát khỏi dính mắc, có thể buông xả tất cả.

Châm ngôn này là câu nói căn bản của điểm thứ ba của thực hành lojong. Trong phạm trù này, chúng ta có ba thực hành nữa. Hai châm ngôn tiếp theo liên hệ với thực hành Bồ đề tâm tương đối, làm thế nào đem điều gì xảy ra trong đời bạn vào con đường của Bồ đề tâm tương đối. Câu châm ngôn tiếp theo (“Thấy vọng tưởng tức là bốn thân / Là sự bảo vệ vô thượng của tánh Không”) thì liên hệ với thực hành Bồ đề tâm tuyệt đối, làm thế nào bạn đem theo nó như con đường của bạn. Và châm ngôn cuối trong phần này (châm ngôn 15) liên hệ với những hành động đặc biệt chúng cho phép bạn đem bất cứ cái gì xảy ra trong thực hành của bạn vào con đường.

## 12 - Hãy hướng mọi trách móc, đổ lỗi vào chính mình.

Châm ngôn này về việc đối xử với thực tại (sự thật) quy ước, hay kuşndzop. Bất kể cái gì xảy ra trong kinh nghiệm bình thường của chúng ta, bất cứ công việc nào chúng ta tham dự vào, bất cứ hoàn cảnh thú vị và mạnh mẽ nào – chúng ta không nên có mong mỏi gì trong sự hoàn trả lại lòng tốt của chúng ta. Khi chúng ta tốt với ai, hãy không có ước muốn gì về một giải thưởng nào cho chuyện đó. Hướng mọi trách móc về mình nghĩa là mọi vấn đề và rắc rối chung quanh sự thực hành, sự chứng ngộ và thấu hiểu không phải là lỗi của một ai khác. Tất cả mọi trách móc luôn luôn bắt đầu với chính chúng ta.

Nhiều người đi qua thế giới này và thực sự tạo ra một cuộc sống thoải mái do bi mẫn và rộng rang – dầu chỉ có vẻ bi mẫn và rộng rang. Họ có vẻ đơn độc trong thế giới này. Tuy dù chúng ta chia sẻ chung một loại thế giới, chúng ta bị va chạm thường trực. Chúng ta bị vướng vào trách móc và chúng ta bị rối loạn – những vấn đề tình cảm, những vấn đề tài chính, tương quan lệ thuộc và những vấn đề xã hội xảy ra mọi lúc. Cái gì đó đang chơi khăm chúng ta. Một câu dân gian nói, “Chớ đặt cái bẫy của bạn cho tôi.” Lạ lùng thay, những bẫy mắc đang được đặt cho chúng ta, nhưng chẳng bởi ai cả. Chính chúng ta quyết định nhận lấy những vướng mắc ấy, và rồi chúng ta phẫn hận và giận dữ.

Chúng ta có thể hoàn toàn có một cách sống giống như bất cứ ai khác. Chẳng hạn chúng ta có thể chia một phòng với một bạn học, ăn cùng một thức ăn có vấn đề, chia cùng một ngôi nhà bản thổ, có cùng thời khóa biểu và cùng những vị

thầy. Người bạn cùng phòng sắp xếp mọi thứ đều tốt và tìm thấy sự tự do của hắn. Trái lại chúng ta bị mắc lầy trong cái trí nhớ này và đầy áp phần hận luân luân. Chúng ta muốn cách mạng, muốn phá tung thế giới. Nhưng có ai gây phiền não cho ta ? Chúng ta có thể nói rằng thầy giáo đã làm điều đó, rằng ai cũng ghét chúng ta và họ đã làm điều đó. Nhưng tại sao họ ghét chúng ta ? Đây là một điểm rất đáng lưu ý.

Sự trách móc đối với nỗi bất hạnh xảy ra cho chúng ta thì luôn luôn tự nhiên được hướng về phía chúng ta ; đó là việc làm của riêng chúng ta. Đây không phải chỉ thuần túy là tư tưởng đã pha lũng của đại thừa. Bạn có thể nói rằng, điều chúng ta đang thảo luận đêm nay là thuần túy đại thừa – một khi chúng ta đi vào tantra, chúng ta có thể trả thù những người ấy. Nhưng vấn đề không phải thế. Tôi cầu xin bạn chớ thử điều đó. Mọi sự đặt nền trên sự bồn chồn riêng của chúng ta. Chúng ta có thể trách móc tổ chức, chúng ta có thể trách móc chính phủ, chúng ta có thể trách móc lực lượng cảnh sát ; chúng ta có thể trách móc thời tiết ; chúng ta có thể trách móc thức ăn, những xa lộ, xe hơi chúng ta, áo quần chúng ta ; chúng ta có thể trách móc vô số sự vật. Nhưng chính chúng ta không để cho sự vật diễn tiến, không buông xả, không phát triển đủ sự ấm cúng và thiện cảm – đây là điều làm cho chúng ta không thể giải quyết. Thế nên chúng ta không thể trách móc, đổ lỗi cho ai.

Dĩ nhiên, chúng ta có thể xây dựng mọi loại triết học và nghĩ chúng ta đang đại diện cho tiếng nói của phần còn lại của thế giới, nói rằng đây là ý kiến của thế giới, đó là điều xảy ra trong thế giới. “Bạn không thấy rằng, bạn không nên bắt tôi chịu đựng điều ấy ? Thế giới là như thế này, còn thế giới chân thực là thế kia.” Nhưng chúng ta không phát biểu nhân danh thế giới, chúng ta chỉ phát biểu nhân danh chính chúng ta.

Châm ngôn này áp dụng bất kỳ khi nào chúng ta trách móc về bất cứ cái gì, thậm chí cả phê của chúng ta lạnh hay phòng tắm chúng ta dơ. Nó mở rộng rất xa. Mọi sự là vì sự bôn chôn lộn xộn của riêng chúng ta, có thể nói thế, nó được biết như là sự chấp ngã, sự trụ ngã. Bởi vì chúng ta quá bôn chôn về chính chúng ta, điều ấy đồng thời làm chúng ta rất dễ bị tổn thương. Bởi thế chúng ta tự cung cấp bia ngắm lý tưởng. Chúng ta bị đánh trúng, nhưng không có ai nhắm trúng chúng ta cả – chúng ta thực sự mời những viên đạn. Thế nên chúng ta ở đây, trong thế giới quá đổi già nua. Lái mọi trách móc vào mình là một ý tưởng rất tốt.

Ý định hướng mọi trách móc, đổ lỗi vào chính mình là nếu khác đi, bạn sẽ không đi vào con đường bồ tát. Do đó, bạn không muốn đặt bất kỳ sự trách cứ hiếu chiến và xúc động nào lên bất cứ một ai cả. Thế nên hướng mọi trách móc vào chính mình bắt đầu bằng thái độ ấy. Trên nền tảng này, bạn hướng mọi trách móc vào chính mình lần nữa ở mức độ vipashyana. Cái này thực sự bao hàm kinh nghiệm những hậu quả thực, thấy được, hợp lý luận của việc làm khác đi. Chẳng hạn, bạn có thể hướng mọi trách móc vào ông A nào đó, nhưng thay vì thế, bạn hướng mọi trách móc vào chính bạn. Trong trường hợp này, bạn thực sự bắt đầu thấy khả năng rằng sự sân giận và loạn thần sẽ được rải rộng nếu bạn hướng cơn loạn thần của bạn vào một ai khác. Thế nên thay vì vậy, bạn hướng những trách móc của bạn lên chính bạn. Đó là điểm căn bản.

Tất cả điều này hình như nằm trong những phạm trù tổng quát là lòng bi với những người khác và một thái độ thương yêu với chính mình, trong tiếng Sanskrit là karuna (bi) và maitri (từ). Nói cách khác, kinh nghiệm của bi và từ là hướng mọi trách móc vào mình. Thế nên châm ngôn này liên hệ với kỷ luật căn bản của con đường bồ tát, là không làm mọi loại ác

hạnh. Bản liệt kê truyền thống bốn mươi sáu điều thất bại của một bồ tát (xem Phụ lục) có thể được sử dụng trong mỗi liên hệ với việc hướng mọi trách móc vào chính mình. Chúng liên hệ với nhau rất căn bản.

Châm ngôn này là tinh túy của con đường bồ tát. Cho dù có ai đó có kêu lên những tiếng la ó kinh khủng và đổ lỗi cho bạn, bạn cũng nên tự nhận sự trách móc. Về mặt quyền lực, đó là cách nhiều đơn giản hơn và trực tiếp hơn để đơn giản hóa những chứng loạn thần phức tạp vào một điểm. Cũng thế, nếu bạn tìm những người tự nguyện chung quanh bạn để nhận lãnh sự trách móc, sẽ không có người tự nguyện nào ngoài chính bạn. Bằng cách nhận lấy sự trách móc riêng biệt ấy cho chính bạn, bạn giảm thiểu bệnh loạn thần đang xảy ra quanh bạn. Bạn cũng giảm thiểu mọi chứng hoang tưởng hiện hữu trong những người khác, đến độ những người ấy có thể có cái nhìn sáng tỏ hơn.

Bạn có thể thực sự nói, “Tôi nhận sự trách cứ. Chính là lỗi của tôi mà sự việc ấy đã xảy ra và những sự việc ấy có ra như là những kết quả.” Nó rất giản dị và bình thường. Bạn có thể thực sự tương thông với ai đó, họ không ở trong một tâm thái phòng thủ phản công, bởi vì bạn đã nhận mọi trách móc. Tốt hơn nhiều và dễ hơn nhiều để nói chuyện với ai đó một khi bạn đã chấp nhận sự trách cứ đổ lỗi. Bây giờ bạn có thể soi sáng tình huống và hoàn toàn có thể người mà bạn đang nói chuyện, người ấy có thể là nguyên nhân đặc biệt của vấn đề, sẽ hiểu ra rằng anh ta đã tự mình làm ra cái sự việc tai hại. Người ấy có thể nhận biết việc làm sai trái của mình. Nhưng điều đó dễ xảy ra chỉ khi sự trách cứ, nó chỉ là một con cọp giấy cho tới lúc đó, đã được bạn nhận về phần mình. Điều đó phải xảy ra.

Loại tiếp cận này trở nên rất quan trọng cực kỳ. Tôi đã thực sự làm nó cả ngàn lần. Tôi đã nhận cho mình nhiều sự trách móc. Một người có thể làm một điều kinh khủng căn cứ trên cái hiểu của họ về sự khuyên bảo của tôi. Nhưng ô-kê, tôi có thể hết lòng nhận lấy nó như vấn đề rắc rối của tôi. Theo cách đó, có một số cơ may để làm việc với một người như vậy, và người ta bắt đầu tiếp tục và hoàn thành những hoạt động của nó một cách thích đáng, và mọi sự tốt đẹp.

Đó là một bí quyết hành chánh. Nếu những cá nhân có thể tự nhận sự trách cứ cho chính mình và để cho những người bạn của họ tách khỏi sự trách cứ đó mà tiếp tục công việc và bổn phận của họ, điều ấy làm cho toàn bộ tổ chức vận hành tốt hơn và cho phép nó có hiệu quả nhiều hơn. Khi bạn nói, “Anh thật cà chớn ! Tôi không làm một việc như vậy. Không phải tôi, chính anh đã làm điều đó. Không ai trách tôi được cả”, thì toàn bộ sự việc trở nên rất rắc rối. Bạn bắt đầu tìm kiếm xem tiếng bốp nhỏ này của một sự việc bản thủ vắng dội đầu đó trong văn phòng, một cái gì như trái bóng bàn dội tới dội lui. Và nếu bạn ra công chiến đấu với nó quá nhiều, bạn sẽ khó khăn khủng khiếp để giải quyết hay thanh toán cái việc nhỏ gây trở ngại mà vô hình đó. Thế nên bạn càng sớm nhận trách nhiệm về sự hư hỏng, thì mọi việc càng tốt hơn. Và dù đó vốn không thực sự là lỗi của bạn tí nào, bạn hãy nhận nó như là lỗi của chính bạn.

Điều này có vẻ là một điểm đáng quan tâm, trong đó hai phương diện của lời nguyện bồ tát, moşnpa và jukpa (muốn vào và thực sự vào kỷ luật bồ tát) đi cùng nhau. Đây là cách làm thế nào bạn làm việc với bạn bè chúng sanh hữu tình. Nếu bạn không chấp nhận một chút trách cứ và bắt công đến với bạn, không có gì vận hành được. Và nếu bạn không thực sự thu hút vào tất cả sự trách cứ, mà nói nó không phải là của bạn bởi vì bạn cũng tốt và làm việc giỏi, thì bấy giờ chẳng có

gì hoạt động được. Thế bởi vì mọi người đang tìm một ai đó để trách móc, đổ lỗi, và họ muốn trách móc bạn – không phải vì bạn đã làm điều gì, mà vì họ hầu như nghĩ rằng bạn có một điểm mềm yếu trong lòng bạn. Họ nghĩ rằng nếu họ trét mứt hay mật ong hay keo dán lên bạn, bấy giờ bạn thực sự có thể nhận nó và nói, “Ô-kê, trách nhiệm hư hỏng đó là của tôi.”

Một khi bạn bắt đầu làm điều đó, thì chính đó là luận lý cao nhất và quyền lực nhất, việc tụng thần chú mạnh mẽ nhất mà bạn có thể làm. Bạn có thể thực sự làm cho toàn bộ sự việc được hữu hiệu. Bạn có thể uống thuốc độc – bấy giờ phần còn lại của tình huống trở thành y dược. Nếu không có ai sẵn sàng hấp thụ sự trách cứ, nó trở thành một trận đấu bóng chày chày tương thuộc khổng lồ. Thậm chí nó không được chặt chẽ như một trận đấu bóng hay, mà đầy nhựa dính và chất nhờn khắp quang cảnh bên ngoài. Mọi người cố gắng đẩy nó cho người khác và không có gì giải quyết được. Cuối cùng trận đấu bóng này càng ngày càng lớn hơn. Bấy giờ nó gây ra những thứ lật đổ và mọi thứ khác.

Xa hơn là những vấn đề chính trị thế giới, người ta luôn luôn cố gắng đổ lỗi và trách móc lên người nào khác, chuyển trái banh khổng lồ dơ bẩn, trơn nhờn hôi thối với đủ loại dòi bọ qua người khác. Người ta nói, “Không phải của tôi, của anh đó.” Cục này nói nó thuộc về cục kia, và cục kia nói nó thuộc về cục này. Ném nó lui tới chẳng giúp gì cho ai. Thế nên ngay từ quan điểm lý thuyết chính trị – nếu có một thứ như là chính trị trong đại thừa hay trong Phật giáo – điều quan trọng cho mỗi cá nhân là thu hút lấy sự trách móc không công bằng và làm việc với nó. Điều này rất quan trọng và cần thiết.

Luôn luôn bạn định quy lỗi cho một ai khác về mọi vấn đề xảy ra trong đời bạn – chính trị, môi trường, tâm lý, gia đình hay tâm linh. Có thể bạn không có một cá nhân riêng biệt nào để

trách cứ, nhưng bạn vẫn tiến hành cái luận lý cơ bản rằng có cái gì đó sai lầm. Bạn có thể đến nhà chức trách hay những lãnh tụ chính trị của bạn hay bạn bè của bạn và đòi hỏi môi trường phải thay đổi. Đó là cách thường xuyên của bạn để trách móc người khác. Bạn có thể tổ chức một nhóm người họ cũng như bạn, trách móc môi trường, và bạn có thể gom góp những chữ ký cho một kiến nghị và đưa nó cho một lãnh tụ nào có thể chuyển đổi môi trường. Hay trong việc ấy sự trách móc của bạn có thể thuần túy về cá nhân : nếu chồng hay vợ bạn yêu một người khác, bạn có thể yêu cầu anh ta hoặc chị ta bỏ người tình của mình đi. Nhưng chuyện gì càng liên hệ đến bạn bao nhiêu, bạn càng cảm thấy bạn trong sạch và tốt đẹp, bạn chẳng bao giờ đụng đến bạn cả. Bạn muốn duy trì chính mình một trăm phần trăm. Bạn luôn luôn đòi hỏi ai đó làm cái gì cho bạn, trên mức độ rộng hơn hay nhỏ hơn. Nhưng nếu bạn nhìn kỹ càng vào điều bạn đang làm, nó trở thành không hợp lý.

Bản văn nói : “Hướng mọi trách móc vào mình.” Lý do bạn cần làm thế là vì bạn đã quá chừng quý trọng mình, thậm chí tới mức hy sinh cuộc đời của người khác. Bạn đã quý chuộng mình, đã bám giữ chính mình quá đổi thân thiết. Dù đôi khi bạn có thể nói bạn không thích chính bạn, dù cả lúc ấy trong thâm sâu của lòng bạn, bạn biết rằng bạn tự yêu thích mình đến độ bạn sẵn sàng ném người khác xuống mương, xuống cống. Thực sự bạn sẵn sàng làm thế. Bạn sẵn sàng để cho người nào hy sinh đời họ, tự cho đi bản thân họ vì bạn. Dù gì đi nữa, thì bạn là ai ? Thế nên vấn đề mọi trách móc cần được hướng vào chính mình. Châm ngôn này là châm ngôn thứ nhất về sự nhìn thấy toàn bộ cuộc đời của bạn là phần của con đường Bồ đề tâm tương đối.

Châm ngôn này không có nghĩa là bạn không nên nói to lên. Nếu bạn thấy cái gì rõ ràng hủy hoại người nào, bạn cần nói

ra. Nhưng bạn có thể nói ra trong hình thức hướng mọi trách móc vào chính bạn. Vấn đề là làm sao trình bày nó cho những người có thẩm quyền. Thường thường bạn đến họ theo một cách thức gây hấn, truyền thống kiểu Mỹ. Bạn đã được huấn luyện để nói cho chính bạn và cho những người khác trong một kiểu “chúa tể của ngôn ngữ”. Bạn bước ra với những tấm áp phích và than phiền : “Chúng tôi không thích cái này.” Nhưng điều ấy chỉ làm cho những người có thẩm quyền cứng cỏi hơn nữa. Có thể có một cách tốt hơn nhiều để tiếp cận toàn bộ sự việc, một cách thức thông minh hơn. Bạn có thể nói, “Có thể đó là sự khó khăn của tôi, nhưng về cá nhân, tôi thấy rằng nước này có mùi vị không tốt.” Bạn và các bạn bè của bạn có thể nói, “Chúng tôi không cảm thấy tốt khi uống nước này.” Nó có thể rất đơn giản và thẳng thắn. Bạn không phải đi suốt toàn bộ công việc pháp luật. Bạn không phải dùng đường lối “chúa tể của ngôn ngữ” với những tuyên bố công khai mọi loại, “Tự do cho toàn thể nhân loại !” hay đại loại như thế. Có khi bạn còn mang theo cả chó và mèo. Tôi nghĩ toàn bộ sự việc có thể được tiến hành rất nhẹ nhàng, hòa nhã.

Quả thật có những vấn đề xã hội, nhưng cách để tiếp cận nó không phải là “Tôi – một thực thể chính trị hợp pháp”, hay “tôi – một người quan trọng trong xã hội”. Dân chủ được xây dựng trên thái độ nói ra cho chính tôi, cái tôi vô địch. Tôi nói cho nền dân chủ. Tôi muốn có những quyền của riêng tôi, và tôi cũng nói cho những quyền của những người khác. Bởi thế, chúng tôi không muốn có loại nước này. Nhưng cách tiếp cận như thế không có tác dụng. Điểm chính là kinh nghiệm của người ta về chính họ có thể được tập hợp lại, hơn là chỉ có một nhóm hình thức. Đó là điều bạn làm khi thực hành ngồi.

Trong một trường hợp cùng cực, nếu tôi thấy mình ở trong trung tâm chỉ huy nơi có người bấm nút cho nổ tung trái đất, tôi sẽ giết chết người sắp bấm nút phóng bom đi mà không

ngần ngại gì. Có lẽ tôi còn vui vì điều đó ! Nhưng điều đó có hơi khác với điều chúng ta đang nói đây. Trong trường hợp kia, bạn đang đối xử với giới hạn chịu đựng của quyền lực xã hội tổng quát. Trong trường hợp này, chúng ta chỉ nói về cách làm thế nào chúng ta có thể giải quyết một cách tập thể thế giới này, để cho nó có thể trở thành một xã hội giác ngộ. Tạo ra một xã hội giác ngộ đòi hỏi sự trau dồi chung bản chất ấy.

### **13 - Hãy biết ơn mọi người.\***

Châm ngôn này cũng liên hệ với kušndzop, hay thực tại tương đối. Nó muốn nói rằng, không có thế giới này chúng ta không thể đạt đến giác ngộ, cũng không có hành trình nào. Nếu từ chối thế giới, chúng ta cũng từ chối nền tảng và từ chối con đường. Tất cả lịch sử quá khứ của chúng ta và tất cả bệnh loạn thần của chúng ta đều liên quan với những người khác trong một số ý nghĩa. Tất cả những kinh nghiệm của chúng ta đặt nền trên những người khác một cách căn bản. Chừng nào chúng ta có một cảm thức về sự thực hành, có một số thấu hiểu rằng chúng ta đang dẫm bước trên con đường, mỗi một chi tiết nhỏ ấy có vẻ là những chướng ngại cho chúng ta đều trở thành một phần thiết yếu của con đường. Không có chúng, ta không thể đạt đến cái gì cả – chúng ta không có sự chuyển đổi trở lại, chúng ta không có gì để làm việc với, tuyệt đối không có gì để làm việc với.

Thế nên trong một nghĩa, mọi sự xảy ra chung quanh thế giới của chúng ta, mọi khó chịu và khó khăn, đều quan trọng quyết định. Không có những người khác chúng ta không thể đạt đến giác ngộ – thật vậy, thậm chí chúng ta không thể dẫm bước trên con đường. Nói cách khác, chúng ta có thể nói rằng nếu không có tiếng ồn bên ngoài trong khi ngồi thiền thì chúng ta

không thể phát triển chánh niệm. Nếu không có những đau đớn trong thân thể chúng ta, chúng ta không thể đạt đến chánh niệm, chúng ta không thể thiền định thực sự. Nếu mọi sự đều êm đẹp và trong vắt, thì chẳng có gì để phải dụng công. Mọi sự đều trong trắng tinh khôi. Nhờ mọi kết cấu ấy quanh chúng ta, chúng ta được phong phú. Bởi thế, chúng ta có thể ngồi và thực hành và thiền định. Chúng ta có một điểm quy chiếu – tinh tấn, chán nản hay cái gì khác. Mọi sự đều liên hệ với con đường.

Ý tưởng của lời dạy đặc biệt này là thực sự đem máu và thịt của chúng ta cho những người khác. “Nếu người muốn tôi, hãy lấy tôi, sở hữu tôi, bắt giữ tôi, điều khiển tôi – hãy tiến lên, làm điều đó. Hãy nắm lấy tôi. Tôi nằm dưới sự sử dụng của bạn. Bạn có thể chườm máng tôi, đại tiện vào tôi, cắt tôi thành từng mảnh hoặc làm thứ gì bạn muốn. Không có sự giúp đỡ của bạn tôi sẽ không có cách gì để tiến hành cuộc hành trình của tôi cả.” Đây là một việc rất, rất mạnh mẽ. Thật vậy, một trong những câu nói hay của Lang-ri Thangpa, một vị thầy Kadam, là : “Tôi thấu hiểu rằng mọi lỗi lầm đều thuộc về tôi và mọi đức hạnh đều thuộc về những người khác, thế nên tôi không thể trách móc ai ngoài tôi.”

Có một câu ngán nhớ được thì rất tốt. Ở Tây Tạng chúng tôi thường treo nó và những câu như thế trên cửa. Câu nói ấy là : “Lợi lộc và chiến thắng cho những người khác ; thiệt hại và thất bại thuộc về phần tôi.” Câu ấy nghe có vẻ tự hành xác nếu bạn nhìn nó theo cách sai. Đặc biệt, ý tưởng phổ thông của Công giáo là đổ lỗi mọi thứ lên chính mình như một quan niệm tội lỗi tối hậu. Nhưng trong trường hợp này, chúng ta không nói về tội lỗi hay chúng ta đã làm điều gì sai lầm kinh khủng. Nó chỉ thấy những sự vật như chúng thực là. “Lợi lộc và chiến thắng” nghĩa là cái gì khuyến khích chúng ta bước đi trên con đường của Pháp – nó được tạo ra bởi thế giới. Tuy

nhiên đồng thời chúng ta luôn luôn tràn đầy thiệt hại và thất bại – nó là của chúng ta. Chúng ta không phải hờn dỗi vì điểm này, mà chúng ta phải tự hào vì nó. Nó là một quan niệm phi thường rằng chúng ta thực sự là những người không sợ hãi – rằng lợi lộc là của những người khác và thiệt hại là phần của chúng ta. Điều ấy vĩ đại, kỳ diệu biết bao ! Không phải chúng ta cảm thấy yếu ớt lúc thức dậy sáng sớm, rồi cuối ngày khi chúng ta uống vài ly cho bụng đầy và tương đối thấy thoải mái, chúng ta mới cảm thấy điều đem lại sự không sợ hãi đó. Nó là chân thật một cách nền tảng.

Những câu này không đặt nền tảng trên tội lỗi hay trừng phạt, giống như quan niệm một số tôn giáo. Nhưng quả thực là chúng ta có khuynh hướng đổ tội cho những người khác về phần lớn những chuyện do chính chúng ta làm – nếu khác đi thì chúng ta đã không rơi vào xáo trộn điên đảo. Tại sao không người nào khác bị rối rắm mà chúng ta lại bị ? Cái gì gây ra điều ấy ? Phải có cái gì ở nơi chúng ta, rõ ràng là thế. Chúng ta có thể viết lý lịch của chúng ta và nhờ luật sư để chứng minh chúng ta đúng, còn người nào đó sai – nhưng đó cũng chính là sự rắc rối rồi ta phải trải nghiệm. Nó là rắc rối, khó khăn hoàn toàn. Và cố gắng chứng minh vụ việc của chúng ta cách nào cũng vô hiệu. Bất cứ trường hợp nào, mượn một luật sư để giác ngộ thì không thể có. Không thể được. Đức Phật tự ngài không có luật sư.

Châm ngôn “Hãy biết ơn mọi người” tự động đi theo một khi chúng ta hướng mọi trách móc vào mình. Chúng ta có một cảm giác rằng nếu những người khác không hiện hữu để quấy rối chúng ta, chúng ta sẽ không hướng mọi trách móc vào chính chúng ta chút nào. Tất cả chúng sanh, tất cả người trong thế giới, hay đa số đó, có một vấn đề trong liên hệ với “chính tôi”. Không có những người khác, chúng ta sẽ không có dịp may nào để phát triển vượt khỏi cái ta. Thế nên ý tưởng

ở đây là cảm thấy biết ơn rằng những người khác đang trình diện cho chúng ta những chướng ngại to lớn – thậm chí những đe dọa hay thách thức. Điểm cốt yếu là cảm kích điều đó. Không có họ chúng ta không thể theo đuổi con đường tí nào.

Đi trên con đường Pháp là biết cư xử với cơn loạn thần của chúng ta. Nhưng nếu không có những người loạn thần, chúng ta không thể nào làm việc với bệnh loạn thần của chính chúng ta. Bởi thế, chúng ta cần cảm thấy rất biết ơn những người ấy. Họ thực sự là những người đẩy chúng ta trên con đường Pháp. Tôi sẽ kể cho bạn nghe một câu chuyện nhỏ về Atisha, ngài là mạch nguồn của những lời dạy này. Atisha được mời đến Tây Tạng để dạy và ngài đã nghe rằng người Tây Tạng thì rất tốt, hòa nhã, hiếu khách. Thế nên ngài quyết định ngài sẽ đem theo với ngài một đối tượng cho sự thực hành – một thị giả, một người hầu xứ Bengal tính tình rất rất dễ nóng giận. Bởi vì những người Tây Tạng quá tốt lòng và thiện lành, Atisha đem người hầu xứ khác để ngài có thể thực hành lojong về anh ta. Kỳ thú là về sau ngài nói ngài không cần người ấy nữa, vì những người Tây Tạng không tốt như ngài đã nghe nói.

Nếu ai đó làm tổn thương bạn, bạn cần cảm ơn họ đã cho bạn cơ hội để thực hành. Nhưng bạn không cần phải tự trưng bày ra để bị tổn thương, đó là một kiểu tử đạo. Bạn không phải yêu cầu được tổn thương, nhưng khi bạn gặp một tình huống như vậy, bấy giờ mọi điều chúng ta đã bàn nên được áp dụng. Không phải bạn thu xếp toàn bộ sự việc. Thay vì thế, khi có ai trách mắng bạn, bấy giờ bạn sẽ nghĩ, “Việc ấy là của tôi.” Bạn không phải trách những hoàn cảnh như vậy và bạn cũng không phải chăm bón cho chúng. Bạn chỉ sống cuộc đời bạn, rất lành mạnh, và bạn không làm người nào tổn thương. Nhưng nếu có ai làm tổn thương bạn, bạn biết làm cái gì. Rất

đơn giản. Chúng ta không nói phải cố ý nhảy vào một lưới gươm, như thế chỉ là hiểu sai. Thay vì thế bạn tạo một tương quan chặt chẽ với người làm tổn thương bạn.

Ở một mức độ phát triển hơn nữa, có thể làm dừng lại một kẻ tấn công bằng sức mạnh để ngăn cho người ấy khỏi mang nghiệp đã làm tổn hại bạn. Nhưng đó là một mức độ rất cao của lòng thiện cảm. Chẳng hạn có một câu chuyện về một vị thầy Tây Tạng bị những kẻ thù phục kích, họ định giết ngài trong khi ngài trên đường đi dạy một khóa học. Ngài rút lưỡi dao găm của ngài và nói, “Đây là răng một con cạp”, và ngài đâm gã thủ lĩnh, giết nó ngay tại chỗ. Mọi người đều quá xúc động, họ để cho ngài đi. Đó là một lối tiếp cận hoàn toàn khác. Tôi nghĩ nó quá nguy hiểm cho chúng ta khi đi xa như thế. Chừng nào bạn biết bạn đang làm gì, ô-kê, nhưng loại tiếp cận ấy làm chiến tranh leo thang.

“Thiệt hại và thất bại” không thực sự là đau đớn trong ý nghĩa nền tảng, nó chỉ là một trò chơi. Đó là bạn không được cái bạn muốn, thế nên bạn cảm thấy bực tức, những chuyện nhỏ ngang qua đời chúng ta luôn luôn. Nó không liên can gì đến khổ đau thực sự. Chúng ta luôn luôn không được điều chúng ta muốn và chúng ta luôn luôn thất vọng vì chuyện đó. Chúng ta bực tức đối với vật gì hay người nào hay ngay cả với chính chúng ta. Nếu chúng ta tiêu hao tiền bạc của chúng ta hay nếu chúng ta đụng vào xe của người nào hay thứ gì thuộc loại ấy. Đó không phải là khổ đau thực sự, đó chỉ là sự quấy nhiễu.

Toàn bộ sự tiếp cận này xử lý với mọi loại quấy nhiễu và biến đổi chúng và làm việc với chúng như là một hành trình khả thi đến giác ngộ. Chúng ta không đang nói về khổ đau nền tảng. Tôi nghĩ một trong những vấn đề của chúng ta, đặc biệt trong tính khí Tây phương, là chúng ta hay quá làm to chuyện toàn bộ sự việc. Chúng ta làm rắc rối toàn bộ sự việc một cách

không cần thiết, và chúng ta không có ý tưởng làm thế nào chơi những trò chơi một cách thích đáng. Nó không phải là chuyện lớn, nó là một trao đổi. Cuối cùng bạn ghi tên bạn vào hàng để trống. Đó là một tình huống, hoàn cảnh vô tư – kể cả cái chết. Hãy nhớ điều đó. Hãy rút ra một câu châm ngôn từ đó. Bất cứ cái gì xảy ra, bạn chớ lấy đó làm nghiêm trọng. Bất cứ gì hiện đến, bạn chớ xem như là một vấn đề tối hậu, cuối cùng, mà chỉ như một ánh đèn flash nhất thời đến và đi.

Điều này rõ ràng cần một số hiểu biết và tu hành. Một người không thể thực hành điều ấy mà không thảo hoạch trước cuộc hành trình và đã làm việc với trạng thái tâm thức của họ. Cũng có một cần thiết là một mức hiểu biết về kinh nghiệm tánh Không, nói một cách căn bản là như vậy. Không có nền tảng nào cả để bắt đầu với, thế nên mọi sự xảy ra trong cái không nền tảng thì có thể “làm việc được”. Những sự việc ấy thì thực sự rất mạnh mẽ – chúng thường xảy ra một cách nào đó. Khi tôi còn là một thiếu niên, nó thực sự chuyển hóa tôi rất nhiều. Nó rất trực tiếp, rất đơn giản và giúp ích – đặc biệt khi bạn đối mặt với những quá nhiều buồn bực.

## **14 - Thấy vọng tưởng tức là bốn thân Là sự bảo vệ vô thượng của tánh Không.**

Trong châm ngôn “Thấy vọng tưởng tức là bốn thân / Là sự bảo vệ vô thượng của tánh Không,” câu hỏi căn bản là bảo vệ cho ai, bảo vệ cái gì ? Mọi loại câu hỏi khác đều bao hàm trong đó, nhưng căn bản chúng ta đang nói về việc có một thấu hiểu hay chứng ngộ cách thế chúng ta tri giác những sự vật như chúng là.

Trong tri giác, trước hết có một cảm thức chờ đợi hay rỗng rang. Nơi đó có sự không chắc chắn như làm sao để tri giác những sự vật, không phải là biết làm sao để khiến cho một tình huống riêng biệt nào đó thành nắm bắt được. Rồi chúng ta có một ý niệm rõ ràng làm sao để tổ chức những sự vật. Thứ ba, chúng ta bắt đầu tạo một tương quan giữa hai cái đó. Và cuối cùng chúng ta có một kinh nghiệm toàn bộ về cái toàn thể. Điều ấy tạo thành bốn trạng thái của tâm thức mà chúng ta đi qua, bốn giai đoạn của tâm thức hay tiến trình tâm thức. Bốn tiến trình này liên hệ với bốn thân : dharmakaya (pháp thân), sambhogakaya (báo thân), nirmanakaya (hóa thân) và svabavikakaya (tự tánh thân).

Bản chất pháp thân của phản ứng của chúng ta với thế giới thì thường thường không chắc chắn, mơ hồ. Những chiến lược chưa được thành hình, kế hoạch hoàn toàn chưa tổ chức – nó chỉ là một cảm thức rỗng rang căn bản. Phương diện hóa thân là giai đoạn thứ hai của tiến trình này. Ở điểm này có một loại sáng tỏ nào đó trong ấy chúng ta có một nắm bắt căn bản về tình huống một cách tổng quát. Và để tạo một nối kết giữa sự bất định hay rỗng rang với sự sáng tỏ, chúng ta cần báo thân, nó là cầu nối qua khoảng trống giữa hai lãnh vực và nối kết chúng với nhau. Thế nên pháp thân và hóa thân được nối kết với nhau nhờ báo thân. Theo truyền thống đặc biệt này, đó là cách hiện thực để nhìn vào những sự vật.(1)

Tự tánh thân là sự thấu hiểu toàn bộ sự vật, kinh nghiệm toàn thể bao quát. Khi chúng ta bắt đầu lóe sáng tâm thức chúng ta để chớp ảnh một đối tượng, khi chúng ta có một nắm bắt về nó, khi chúng ta bắt đầu thấu hiểu một liên hệ nào giữa những thân – cái toàn thể đó gọi là tự tánh thân.

Tự tánh thân là một trạng thái tổng quát của hiện hữu, và trạng thái ấy của tâm thức cũng chứa đựng cái được biết như

là siêu vượt khỏi sanh, diệt và trụ. Siêu vượt khỏi sanh nghĩa là tiến trình tư tưởng không xảy ra được. Không có cái gì như là sự sanh của một tâm thức hay sự sanh của một tư tưởng xảy ra trong trạng thái hiện thể ấy của chúng ta cả, chỉ đơn giản là hiện hữu và rỗng rang. Siêu vượt khỏi diệt nghĩa là không có tư tưởng nào thực sự lắng xuống, trừ phi chúng được thay thế hay gổi lên bởi một cái khác. Và siêu vượt khỏi trụ nghĩa là những tư tưởng không trụ ở đâu cả, dù cho có một loại cái gì đó tạm thời theo duyên có mặt. Thế nên ý tưởng về tự tánh thân là thấy vượt khỏi sanh diệt và trụ của tiến trình tư tưởng.

Lý do bốn thân – pháp thân, báo thân, hóa thân và tự tánh thân – trở thành một sự bảo vệ vĩ đại là : chúng ta bắt đầu thấu hiểu cách thức tâm thức của chúng ta hoạt động như thế nào, trạng thái của hiện thể chúng ta là gì. Chúng ta thấu hiểu rằng bất cứ cái gì xảy đến trong tâm thức chúng ta luôn luôn thuộc về dòng chảy ấy, hồ sơ lai lịch ấy, bản chất ấy. Đau đớn thình lình, giận dữ thình lình, hiểu chiến thình lình, đam mê thình lình – bất cứ cái khởi lên luôn luôn theo thể thức tương tự, tiến trình tương tự. Mọi sự luôn luôn tương hợp với bốn thân. Dù cho chúng ta có không xem tự tâm của chúng ta là hoàn toàn siêu việt và giác ngộ hay tỉnh thức, thì khuôn mẫu của nó vẫn là khuôn mẫu của bốn thân. Những tư tưởng khởi lên như vậy : bạn không thể trông chừng sự sanh ra của nó, chúng có đó như vậy. Chúng chết đi, chúng như vậy (Vidyadhara búng ngón tay). Chúng không trụ, chúng như vậy (Vidyadhara lại búng ngón tay). Toàn bộ sự việc là một tiến trình tự nhiên.

Châm ngôn này có vẻ hơi tối nghĩa, nhưng nó liên quan với ý niệm Bồ đề tâm tuyệt đối về việc hiểu tâm thức của bạn bằng cách nghiên cứu và canh chừng chính bạn và thực hành shamatha và vipashyana. Bằng cách thực hành những kỹ luật

này, bạn bắt đầu chứng nghiệm rằng yếu tính của tâm bạn là trống không, rằng bản tánh của tâm bạn là sáng và trong, và rằng sự diễn đạt hay biểu lộ của tâm bạn là hoạt động. Sự thấu hiểu này chỉ có thể đến khi bạn đang ngồi trên đệm thiền. Chỉ ở trên đệm thiền bạn có thể thấy rằng tâm thức bạn không có nguồn gốc. Những tư tưởng khởi lên không từ nơi đâu, bạn có thể phán đoán điều ấy bằng cách nhìn vào chúng đầu xa bao lâu. Bạn cũng không biết những tư tưởng đi về đâu. Tư tưởng đến và tan biến, chỉ như thế. Hơn nữa bạn cũng không biết những tư tưởng của bạn trụ chỗ nào – đặc biệt khi bạn đã phát triển một cảm thức căn bản của chánh niệm và tỉnh giác.

Khi bạn tiếp tục thực hành chánh niệm và tỉnh giác, sự hình như lộn xộn và hỗn loạn trong tâm thức bạn bắt đầu có vẻ vô lý. Bạn bắt đầu nhận ra rằng những tư tưởng của bạn không có chỗ sanh thực sự, không nguồn gốc, chúng đúng là xuất hiện như Pháp thân. Chúng không sanh. Và những tư tưởng của bạn không đi đâu cả, chúng không diệt. Bởi thế, tâm thức của bạn được thấy là Báo thân. Và hơn nữa, không có hoạt động nào thực sự xảy ra trong tâm thức bạn, thế nên ý niệm cho là tâm thức bạn có thể trụ vào cái gì cũng bắt đầu tỏ ra vô lý, bởi vì không có gì để trụ vào. Bởi thế tâm thức bạn được thấy là Hóa thân. Hợp toàn bộ sự việc với nhau – hoàn toàn không có sanh, không có diệt và không hành động hay trụ ở – bởi thế tâm thức bạn được thấy là Tự tánh thân. Vấn đề không phải là làm cho tâm thức bạn thành một cái trống không. Chính như là một kết quả của siêu chánh niệm và siêu tỉnh giác mà bạn bắt đầu thấy rằng không có gì thực sự xảy ra – dù đồng thời bạn cũng biết rằng một số sự vật đang xảy ra.

Chúng ngộ rằng sự lộn xộn và hỗn loạn trong tâm thức bạn không có nguồn gốc, không dứt diệt và không trụ ở đâu cả là sự bảo vệ tốt nhất. Tánh không là sự bảo vệ tốt nhất bởi vì nó cắt đứt sự vững chắc, cứng đặc của những tư tưởng của bạn.

“Tôi có tư tưởng vững chắc của tôi” hay “Đây là tư tưởng quan trọng của tôi” hay “Tư tưởng của tôi rất hấp dẫn” hay “Trong những tư tưởng của tôi, tôi hình dung một điều vĩ đại nào đó” hay “Con người ‘ngôi sao’ đó bước xuống và nói chuyện với tôi” hay “Thành Cát Tư Hãn hiện diện trong trí tôi” hay “Chính Jesus Christ hiển lộ trong tâm thức tôi” hay “Tôi có một dự án khổng lồ để làm sao xây dựng một đô thị, hay làm sao viết một vở nhạc kịch lớn hay làm sao chinh phục thế giới” – chúng có thể là mọi thứ, từ mức độ ấy xuống đến : “Làm sao tôi kiếm sống sau sự việc này ?” hay “Đâu là cách tốt nhất cho tôi để làm sắc bén nhân cách của tôi hầu tôi được nổi bật trong thế giới ?” hay “Tôi ghét những vấn đề rắc rối của tôi làm sao !” Mọi dự phóng và tư tưởng và ý niệm đều rỗng không ! Nếu bạn nhìn phần đằng sau của chúng, thì cũng giống như một chiếc mặt nạ. Nếu bạn nhìn phần đằng sau của một chiếc mặt nạ, bạn thấy nó là một phần trống. Có thể có vài lỗ trống, nơi mũi và miệng – nhưng nếu bạn nhìn đằng sau nó, nó chẳng giống cái gì là bộ mặt, nó chỉ là một thứ tạt nhap với những lỗ trống trong đó. Chứng ngộ điều đó là sự bảo vệ tốt nhất của bạn. Bạn thấu hiểu rằng bạn không là một nghệ sĩ sáng tạo vĩ đại nhất nữa, rằng bạn không là cái gì trong những ý niệm lớn lao của bạn. Bạn nhận ra rằng bạn chỉ đang dàn dựng những sự việc không có thật, vô lý. Đó là sự bảo vệ tốt nhất để cắt đứt mê lầm, vọng tưởng.

Châm ngôn này liên hệ với việc đem mọi sự vào con đường đạo ở mức độ Bồ đề tâm tuyệt đối. Nó rất tinh tế. Có khả năng rằng khi bạn nghe câu đó, nếu bạn chỉ đơn giản thiên định về bốn thân, mọi sự rồi sẽ được bảo vệ, bạn có thể nghĩ rằng thằng bé choai choai của bạn sẽ được bảo vệ, những anh chị của bạn, tài sản và xe cộ của bạn được bảo vệ. Nhưng sự bảo vệ này hoàn toàn không phải ở cấp độ đó ; nó là sự bảo vệ của tánh Không, đó là bạn không có chỗ nào để trụ nữa, bạn lơ lửng trong tánh Không. Nó là một cách tiếp cận rất

thông tuệ toàn bộ sự vật. Bạn không nói về tính cách vô ngã ở đây, bạn đang cố gắng tìm ra sự che chở cho bạn. Nhưng bạn thấy ra tự thân bạn là vô ngã và chứng ngộ rằng không có cái gì để bảo vệ cả. Thế nên sự bảo vệ của bạn là không nên tảng. Nó là một tiếp cận rất có tính y học lâm sàng trong ý nghĩa nào đó. Không thể có mầm mống ở đâu cả khi bạn không có nền tảng, miếng đất để gieo giống vào trên đó.

Ý niệm bốn thân không đặc biệt cho mật thừa, nó là tư tưởng cao cấp của đại thừa. Ba thân xuất hiện trong lần chuyển bánh xe Pháp thứ ba trong Uttaratantra của Maitreya(2) và trong Kinh Kim Cương.(3) Thế nên nó không đặc biệt là một ý niệm mật thừa. Nhưng đồng thời, nó là mật thừa trong một số ý nghĩa. Nếu tôi có thể nói thế, ý niệm đối xử với những doãn và với những hộ pháp chịu ảnh hưởng nhiều bởi mật thừa. (Xem châm ngôn tiếp theo “Bốn thực hành là cái tốt nhất của những phương pháp.”) Toàn bộ sự việc đặt nền trên những nguyên lý đại thừa, nhưng có một dòng ngầm những kỹ thuật được mượn từ kim cương thừa. Thế nên cái hiểu được trình bày từ quan điểm đại thừa, nhưng những kỹ thuật là mật thừa.

## **15 - Bốn thực hành là cái tốt nhất của những phương pháp.**

Châm ngôn này là một câu khó hơn, thật vậy, nhưng nó có nhiều ý nghĩa. Nó ám chỉ đến những hoạt động đặc biệt, để làm thế nào tiếp tục cuộc đời hàng ngày của bạn, được dịch là “cái tốt nhất của những phương pháp”. Những phương pháp tốt nhất này gồm bốn phạm trù : tích tập công đức, buông bỏ hạnh xấu, cúng dường cho những doãn và cúng dường cho những hộ pháp (dharmapala).

## Tích tập công đức

Sự áp dụng thứ nhất là tích tập công đức, không phải theo nghĩa chúng ta tích tập cái gì cho công việc của bản ngã chúng ta, mà từ quan điểm cố gắng liên hệ với cái gì là thiêng liêng hay thánh trí. Chúng ta đang làm một nối kết với những lãnh vực thiêng liêng của thực tại : cái ý niệm đích thực của những giáo lý hay pháp, và sự hiện hữu của cái minh mẫn căn bản, nó được biểu trưng trong các tác phẩm nghệ thuật, hình tượng, bức họa, sách, mọi loại biểu tượng và mọi loại màu sắc. Chúng ta phối hợp chúng ta với cái ấy. Tạo công đức là làm việc với những hoàn cảnh như thế và vận dụng cố gắng và năng lực của chúng ta càng nhiều càng tốt. Một cảm thức kính ngưỡng trở thành rất quan trọng.

Sự tích tập công đức cũng đặt nền trên sự tin tưởng trọn vẹn vào ba loại khích lệ. Ba cái này không phải là những châm ngôn ; chúng là những dòng khích lệ cho châm ngôn, có thể nói như thế. Ba dòng khích lệ này là :

Xin sự ban phước của ngài nếu tốt hơn cho con là bị bệnh.  
Xin sự ban phước của ngài nếu tốt hơn cho con là được sống còn.

Xin sự ban phước của ngài nếu tốt hơn cho con là chết.

Đó là ý niệm rất ráo về sự tạo ra công đức. Điều này nói rằng, chúng ta không thể có một chuỗi công đức hoàn toàn chứa đầy toàn bộ lãnh vực một cách tuyệt đối. Trước khi chúng ta xin, bình bát khát thực của chúng ta phải trống trơn ; khác đi thì không có ai cho chúng ta cái gì cả. Để nhận cái gì, trước tiên cần có một cảm thức rỗng rang, từ bỏ, cho đi. Nó không liên quan với chính bạn, nó chỉ là để cho sự vật tự chúng hiện hữu. Bất cứ cái gì xảy đến, hãy biết ơn nó. Không phải bạn đang nói đến người nào ; thay vì thế, nó cũng giống như nói,

“Hãy để cho trời mưa” hay “Hãy để cho đất rung chuyển.” Đó là một lời pháp thuật, đơn giản như thế. Có điều gì thực sự xảy ra khi bạn làm thế, nhưng bạn không nhắm riêng đến người nào. Tôi không biết tôi có thể nói điều ấy một cách ngôn ngữ học như thế nào : “Xin sự ban phước của ngài”, hay “Hãy để nó xảy ra.”

Theo truyền thống, người ta tạo ra công đức bằng cách tạo những tượng, tháp và cúng dường cho tăng già – cho đi tiền bạc của chúng ta và khuyến khích loại tạo dựng này. Nhưng chúng ta không chỉ cho đi năng lực nhọt nhọt của chúng ta. Chúng ta cũng cố gắng buông bỏ sự ích kỷ của chúng ta. Chẳng hạn, nếu bệnh tật là tốt hơn cho chúng ta, chúng ta hãy để nó như vậy. “Xin hãy để nó là sự ban phước của chúng ta.”

Chúng ta có thể xem lối tiếp cận này là phương cách của một người rất chất phác chấp nhận một cách tuyệt đối mọi sự vào mọi lúc. Nhưng trong trường hợp này, sự tiếp cận là một cách cực kỳ thông minh, nó khiến chúng ta tiến lên và cởi mở hoàn toàn chúng ta với tình huống. Điều này có vẻ là một điểm rất quan trọng – chúng ta không thể chỉ có một niềm tin mù quáng. Chúng ta phải có một niềm tin thông minh buông bỏ sự nắm giữ lại của chúng ta. Nắm giữ lại tạo ra một loại tinh thần buôn bán : “Nếu tôi không có được điều này, bây giờ tôi cần thỉnh cầu Phật, Pháp, Tăng – một cách ẩn dụ, một cách hiện thực, hay thứ gì khác. Nếu tôi không được lại tiền bạc, có lẽ tôi đã bị lừa.” Nhưng ở đây không phải là ăn miếng trả miếng như vậy, mà là để cho sự vật theo cách của chính chúng : “Bất cứ cái gì xảy ra, tôi sẽ buông bỏ sự bám giữ lại này.” Nó rất đơn giản. Nó cực kỳ đơn giản và thực tiễn. Đó đích xác là sự tạo ra hay tích tập công đức.

Chúng ta không thể tích tập công đức nếu chúng ta có một cảm thức kiêu hãnh và ngạo mạn đàn ông rằng chúng ta đã có đủ chân lý và đức hạnh tích tập được công đức và bây giờ chúng ta sắp gom góp thêm nữa. Người tích tập công đức phải khiêm hạ và sẵn sàng cho đi hơn là sẵn sàng gom góp. Một người càng sẵn sàng cho đi thì sự tích tập công đức càng hiệu quả. Đó là tại sao có ba châm ngôn phụ hay ba câu nhắc nhở này. Chúng ta có thể thực sự gọi nó là những thần chú, như thế thì tốt hơn. Bản thân những châm ngôn là những nhắc nhở, thế thì những thần chú này là những nhắc nhở cho những nhắc nhở.

Khi chúng ta nói về công đức, chúng ta không nói về sự gom góp cái gì cho bản ngã các bạn mà về sự vận ngược căn bản làm thế nào trừng trị bản ngã của bạn. Cái lý là bạn luôn luôn muốn sung sướng, nhưng cái bạn có được luôn luôn là đau khổ. Tại sao điều ấy xảy ra ? Nó xảy ra vì chính hành động tìm kiếm sung sướng đã đem lại đau khổ. Bạn luôn luôn có một cư xử sai lầm và tệ hại – luôn luôn. Bạn có một cư xử tệ hại bởi vì bạn bắt đầu từ một chỗ sai lầm.

Điểm cốt yếu của sự thực hành hay áp dụng này là bạn cần hy sinh cái gì đó hơn là chỉ tìm cầu sung sướng. Bạn phải bắt đầu ở chỗ đúng ngay từ bước đầu. Để làm thế, bạn phải tránh khỏi những hành động xấu xa và trau dồi những hành động đức hạnh. Để làm thế, bạn phải triệt hạ tất cả hy vọng và sợ hãi khiến cho bạn không hy vọng có được cái gì từ sự thực hành của bạn và bạn không sợ hãi gì những kết quả xấu.

Bất cứ cái gì xảy ra, hãy để nó xảy ra – bạn không trông mong gì về sung sướng hay đau khổ. Như những khẩn nguyện đi cùng với sự thực hành đặc biệt này nói : “Nếu tốt hơn cho tôi là chết, hãy để cho tôi chết ; nếu tốt hơn cho tôi là còn sống, hãy để cho tôi sống. Nếu tốt hơn cho tôi là sung sướng, hãy

để cho tôi có sung sướng ; nếu tốt hơn cho tôi là đau khổ, hãy để cho tôi có đau khổ.” Đây là cách tiếp cận rất trực tiếp, như lao xuống một hồ bơi lạnh cóng giữa mùa đông. Nếu đó là điều tốt nhất cho thể chất của bạn, hãy tiến lên và làm đi. Nó là việc có một nối kết trực tiếp với thực tại, rất đơn giản, không có một kế hoạch nào. Đặc biệt, nếu có một tham muốn hay sợ hãi nào, bạn hành động theo chiều ngược lại : bạn nhảy vào sợ hãi của bạn và bạn tránh khỏi tham muốn của bạn. Nó cũng y như sự tiếp cận nhận lấy đau khổ của người khác và cho họ hạnh phúc của bạn. Bạn không ngạc nhiên nữa khi chúng ta có một cách thức lạ lùng để đối xử với toàn bộ sự việc – nhưng nó luôn luôn hiệu quả. Chúng ta có thể nói nó hiệu quả một trăm phần trăm, còn khoảng hai trăm phần trăm, tôi không dám chắc.

### **Buông bỏ hạnh xấu**

Cái thứ hai của bốn thực hành là buông bỏ những hạnh xấu hay những ngu ngốc loạn thần của bạn. Như một kết quả của tích tập công đức, bởi vì bạn đã học làm tiêu tan hy vọng và sợ hãi, bạn đã phát triển một cảm thức an hòa và minh mẫn. Đã làm như thế, ý niệm căn bản của việc buông bỏ những hạnh xấu là có tính cách tâm lý : bạn nhìn lại và bạn nói, “Trời ơi ! Tôi đã quá ngu ngốc, thậm chí tôi cũng không hiểu được nó !” Một thái độ như vậy phát triển bởi vì bạn ít ra đã đạt đến một mức độ tinh vi nào đó. Khi nhìn trở lại, bạn bắt đầu thấy bạn đã rối rắm lộn xộn như thế nào. Lý do bạn không ghi nhận nó trước kia là do loại ngu dốt nào đó. Thế nên điểm cốt yếu là nhìn lại và hiểu rằng bạn đã làm và sẽ không làm trở lại cùng lỗi lầm ấy nữa. Tôi nghĩ điều ấy rất thẳng tắt.

Chúng ta đã dịch danh từ dikpa của Tây Tạng thành “những hành động xấu” hay “những ngu ngốc loạn thần” thay vì “tội lỗi”.(4) Từ “tội lỗi” có đủ loại hàm ý. Dikpa nghĩa đen là tội lỗi

nhưng không phải theo truyền thống Thiên Chúa giáo hay Do Thái giáo. “Những ngu ngốc loạn thần” có những nội dung tâm lý hơn là thuần túy đạo đức. Khi sự loạn thần bắt đầu khởi lên, bạn bắt đầu đi theo tiến trình này và bắt đầu làm điều quái dị. Nó có vẻ kỳ dị và khác thường, nhưng nó thoát thai từ sự lộng bông theo quan điểm này. Thế nên loạn thần là xương sống và sự trôi dạt lộng bông là những hoạt động.

Bản thân sự ngu ngốc có thể kết thúc thành mọi loại tội ác và hủy diệt. Điều chúng ta đang bàn là cái nguyên lý căn bản của sự loạn thần này nó gây ra mọi loại hoạt động trôi dạt lộng bông. Chúng ta đang sám hối điều đó. Chúng ta không nói đến sự sám hối như đi đến một vị thầy tu trong một phòng nhỏ và nói, “Thưa Cha, con đã làm một việc kinh khủng vào hôm qua, con nên làm gì bây giờ ?” Và vị tu sĩ nói, “Hãy nói điều ấy hai mươi lần và chúng tôi có thể để bạn ra đi.” Rồi bạn có thể trở lại đây lần tới, nói điều tương tự và vị ấy có thể nói, “Bạn đã dờ tẹ trong quá khứ, thế nên lần này bạn nói nó năm mươi lần...” Nhưng trong trường hợp này, nó là một tình cảnh cá nhân hơn. Trong cách sám hối Phật giáo, không có chỗ nào đặc biệt để bạn vào thú tội cho những hành động xấu hay những ngu ngốc loạn thần của bạn. Có một cách với bốn bước để làm toàn bộ sự việc, nó không phải là thú tội mà đúng hơn là cắt bỏ tội lỗi hay những ngu ngốc loạn thần.

**Bước thứ nhất** là một mỗi chán ngán với chứng loạn thần của chính mình. Đây là việc quan trọng đầu tiên. Nếu bạn không nhàm chán việc lập đi lập lại cùng sự việc, luôn luôn như thế, nếu bạn thích thú phát triển nó, chắc chắn bạn không bao giờ có cơ may để làm gì với nó. Nhưng một khi bạn bắt đầu một mỗi, chán ngán nó, bạn nói, “Tôi không nên làm điều đó” hay “Giờ đây tôi sắp tiến hành trở lại”, hay “Tôi nên biết rõ hơn”, hay “Tôi không cảm thấy tốt lắm”. Đây là những loại ghi nhận, lưu ý của bạn, đặc biệt khi bạn thức dậy vào buổi sáng

với một thành quả nặng nề. Tốt, đó là dấu hiệu bạn có thể thực sự sám hối những ngu ngốc loạn thần của bạn. Bạn hỏi tường lại và nói điều bạn đã làm hồi hôm hay hôm qua hay điều bạn đã làm trước đó. Mọi thứ ấy đều rất xấu hổ, thật kinh khủng. Bạn cảm thấy không muốn ra khỏi giường bạn. Bạn không muốn ra khỏi nhà hay đối mặt với thế giới.

Cái cảm giác đích thực của sự xấu hổ toàn diện này, bực dọc toàn diện này, nói cách thô thiển, cái cảm giác toàn bộ ruột gan bạn bị thối mục, là bước đầu tiên. Cái cảm giác ân hận này không thuần túy là một ân hận xã hội – nó là một ân hận cá nhân. Và cảm giác hổ thẹn ấy bắt đầu thấm qua từ tủy đến xương và ra tận óc. Ánh sáng mặt trời qua cửa sổ cũng bắt đầu chế giễu chúng ta. Cách kiểu của sự việc này là như vậy. Đó là bước thứ nhất. Và sự biểu hiện của những cái đó được xem là một dẫn hướng rất tốt lành đến cái thứ hai.

**Bước thứ hai** là tránh khỏi sự sai lầm ấy hay là hối hận “Từ bây giờ trở đi tôi không làm điều đó nữa. Tôi sẽ từ bỏ điều tôi đã làm.” Hối hận thường xảy ra trong chúng ta khi chúng ta bắt đầu cảm thấy rằng chúng ta đã làm một việc rắc rối trước kia : “Tôi có còn muốn làm điều đó nữa không ? Có thể nó là chuyện đùa, nhưng vẫn tốt hơn là không làm điều đó.” Khi chúng ta nghĩ càng nhiều về nó, có vẻ việc lặp lại nó là một ý tưởng điên rồ. Thế nên có một cảm thức tránh khỏi nó, ngăn ngừa không làm nữa. Đây là bước thứ hai để sám hối hay cắt bỏ những hành động xấu hay những ngu ngốc loạn thần của chúng ta.

**Bước thứ ba** là quy y. Chúng ta nhận thức rằng đã làm những điều như vậy, chúng không đặc biệt tùy thuộc vào sự tha thứ của một cá nhân nào. Đây có vẻ là một khác biệt với truyền thống tôn giáo độc thần. Không ai có thể lau sạch sự loạn thần của bạn bằng cách nói, “Ta tha thứ cho con.” Hoàn

toàn có thể người mà bạn tha thứ sẽ không tấn công bạn nữa, nhưng người ấy có thể sẽ giết một người khác. Từ quan điểm này, trừ phi toàn bộ sự ngu ngốc gây ra tội ác hoàn toàn chìm lặn, còn sự tha thứ chẳng giúp gì. Nó không chỉ không giúp ích, thậm chí nó còn có thể khuyến khích bạn phạm tội hơn nữa. Từ cách tiếp cận Phật giáo, sự kiện một người đã xí xóa cho bạn những ngu ngốc loạn thần của bạn, đã có một tương giao tốt với bạn, hiểu và tha thứ cho bạn sẽ gây cảm hứng để bạn mắc thêm vào tội lỗi. Thế nên trong trường hợp này, tha thứ có nghĩa là người ta phải tự chấm dứt hoàn toàn. Người phạm tội phải dừng lại hoàn toàn hơn là tội lỗi được tha thứ.

Riêng chỉ những hành động không hoàn toàn là chuyện lớn lao ; những tác nhân căn bản khiến một người phạm vào một tội mới là quan trọng hơn. Người ta đã bắt đầu hiểu ra điều này, ngay cả trong thế giới hiện đại. Chúng ta bắt đầu nhận thức rằng chúng ta phải cải hóa những người trong tù ngục và cho họ những huấn luyện thêm nữa để họ không trở lại những ngu ngốc gây ra tội ác của họ. Thường thường họ chỉ được cho ăn ở, và khi bản án kết thúc họ có thể có vui thú bởi vì đã thi hành xong án, họ được tha thứ, và mọi sự đều tốt đẹp. Nếu họ lại đói, không tiền, không thức ăn, chỗ ở, họ có thể làm bậy trở lại. Thế nên ý tưởng cải tạo thì rất dối gạt. Theo lịch sử, những người Phật giáo không bao giờ có nhà tù, ngay cả với hoàng đế A Dục. Ngài là người đầu tiên bãi bỏ tù ngục.

Ý tưởng quy y là hoàn toàn quy phục. Hoàn toàn quy phục đặt nền trên ý niệm rằng bạn phải từ bỏ người phạm tội hơn là tội lỗi được tha thứ. Đó là ý tưởng quy y Phật như là gương mẫu, Pháp như là con đường và Tăng như là người đồng hành – từ bỏ chính mình, từ bỏ sự chấp chặt của mình.

**Bước thứ tư** là hoàn thiện hơn tiến trình quy phục này. Tới điểm này, một người là hoàn toàn quy phục, dâng hiến, và mở

rõng rang toàn diện. Một người cần thực sự dấn thân vào một sự cầu xin thoát khỏi hy vọng và sợ hãi. Điều này rất quan trọng. “Nếu hy vọng là rất đáng mong cầu, mong cầu rằng tôi không quá hy vọng. Nếu sợ hãi là rất đáng sợ hãi, mong rằng tôi không quá sợ hãi.” Siêu vượt khỏi cả hy vọng và sợ hãi, bạn bắt đầu phát triển một cảm thức tự tin rằng bạn có thể đi xuyên qua toàn bộ sự việc. Đó là năng lực của hoạt động để cắt bỏ những hành động xấu của mình.

Thế nên bước thứ nhất là một cảm thức ghê tởm với việc bạn đã làm. Bước thứ hai là kiềm chế, tránh khỏi nó. Bước thứ ba, khi hiểu thế rồi, bạn bắt đầu quy y Phật, Pháp, Tăng – dâng cúng cơn loạn thần của bạn. Đã dâng cúng sự loạn thần hay là quy y thật sự, bạn bắt đầu tự cam kết làm một người đi trên đường đạo hơn là một công việc nào hay người kiếm tiền trên con đường. Tất cả những tiến trình này liên kết với nhau. Và cuối cùng, không có hy vọng và sợ hãi nào : “Nếu là hy vọng, hãy để cho hy vọng của chúng ta tồn tại ; nếu là sợ hãi, nguyện sự sợ hãi của chúng ta cũng tồn tại.” Đó là bước thứ tư.

### **Cúng dường cho những Doãn**

Mục ba này theo truyền thống gọi là “cho các hồn ma ăn uống”. Nó ám chỉ những hồn ma gây ra bệnh tật, bất hạnh hay thứ gì đại loại, gọi là doãn trong tiếng Tây Tạng. Ý tưởng là nói với họ : “Tôi cảm thấy rất biết ơn các người đã gây hại cho tôi trong quá khứ, và tôi muốn mời các người trở lại hoài để làm mãi chuyện đấy cho tôi. Tôi rất biết ơn các bạn đã đánh thức tôi dậy từ giấc ngủ của tôi, từ sự lười biếng của tôi. Ít ra khi tôi bị cảm cúm, tôi cảm thấy khác nhiều với sự uể oải và ngu si bình thường của tôi, sự trảm mình bình thường trong lạc thú của tôi.” Bạn yêu cầu họ đánh thức bạn dậy càng nhiều càng tốt. Bất kỳ khi nào những tình huống khó khăn xảy

đến, bạn bắt đầu cảm thấy biết ơn. Tới điểm này bạn nhìn mọi thứ gì đánh thức bạn dậy đều là tốt. Bạn nhìn cái gì đem lại cho bạn cơ hội cho sự chánh niệm hay tỉnh giác, cái gì đụng chạm đến bạn, là tốt, hơn là luôn luôn cố gắng tránh mọi vấn đề.

Theo truyền thống, người ta cúng cho những ma quỷ thức ăn, hay torma. Torma tiếng Tây Tạng nghĩa là “cúng bánh”. Nếu bạn đã xem một lễ Tây Tạng, bạn có thể thấy những cái bánh nhỏ ngộ nghĩnh làm bằng bơ và bột. Chúng gọi là torma. Chúng tượng trưng ý tưởng quà tặng hay đồng xu. Một quan niệm tương tự ở Tây phương là bánh sinh nhật, nó được trình bày theo một kiểu nhất định, được trang trí nghệ thuật. Thế nên chúng ta cho những tặng phẩm tới những người gây hại chúng ta, nghĩa đen là những người tạo ra một ảnh hưởng xấu lên chúng ta.

Sự thực hành thứ nhất, sự sám hối những tội lỗi, chỉ là sự chán ngán tự nhiên cơn loạn thần liên tục của mình. Sự loạn thần của mình không đặc biệt là một sự kiện bước ngoặt, nó chỉ là một điều tự nhiên xuất hiện, không phải là một cuộc tấn công lớn. Nhưng một doãn là một cuộc tấn công lớn hay một tình huống động đất thành linh làm cho bạn suy nghĩ gấp đôi. Một bất ngờ đụng đến bạn và những sự việc thành linh bắt đầu xảy ra cho bạn. Thế nên cái gì đáng kể xảy ra. Cái thứ nhất theo cách nào đó là một cái bước của lạc đà hơn là một vách đứng. Nó chỉ đơn giản là những gặp ghèn, những đau khổ. Áp dụng thứ hai nói về chán ngán mệt mỏi với những vấn đề riêng của bạn. Bạn có một cảm giác về sự loạn thần của bạn diễn tiến trong mọi lúc. Nó giống như người đang đau đầu : cơn đau xảy ra trở đi trở lại. Bạn mệt mỏi với nó. Bạn mệt mỏi phải làm cùng những việc như nhau trở đi trở lại. Sự thực hành hay áp dụng thứ ba nói rằng chúng ta cần đem torma cho những người hại chúng ta, những doãn.

Doãn là rất bất ngờ, rất trực tiếp. Mọi sự đang bình thản và thình lình một cuộc tấn công xảy ra : bà nội bạn tước quyền thừa kế của bạn, hay có một thay đổi vận may. Doãn thường thường tấn công thình lình ; họ chi phối bạn một cách tức thời. “Khống chế” thật sự là từ mật thiết nhất của chữ doãn. Họ có nghĩa tương đương với sự khống chế, chiếm hữu vì họ tấn công bạn thình lình và bất ngờ. Thình lình bạn rơi vào một tâm trạng phiền muộn tồi tệ dù mọi sự vẫn đang ngon lành.

Đề tài này thật là một chủ đề rất rắc rối. Chúng ta không chỉ nói về việc cố gắng nuôi dưỡng kẻ làm chúng ta hoảng sợ, những nhân vật thần tiên chống lại chúng ta : “Chúng ta hãy cho họ vài cái bánh nhỏ này và họ sẽ ra đi. Nó liên quan với toàn thể ý niệm Tây Tạng về doãn, cái này có từ truyền thống Boãn(5) nhưng cũng có vẻ áp dụng được cho truyền thống Phật giáo. Danh từ doãn nghĩa là một cảm thức hay kinh nghiệm về một cái gì hiện hữu chung quanh chúng ta thình lình làm cho chúng ta sợ hãi một cách vô lý, tức giận nóng nảy một cách vô lý, nổi dục và đam mê một cách vô lý hay đòi bại một cách vô lý. Những tình huống loại đó xảy ra cho chúng ta suốt đời. Có một loại cúm hay sốt xảy đến với chúng ta suốt đời, nó khống chế, chiếm hữu chúng ta. Chúng ta kinh hãi mà không có lý do gì. Chúng ta tức giận và bồn chồn không có lý do. Chúng ta dâm dăng không có lý do. Chúng ta thình lình kiêu ngạo không có lý do. Nó là một loại tấn công tâm thần, được gọi là doãn. Nếu chúng ta tiếp cận điều đó từ một quan điểm bên ngoài, thì quả có một số hiện tượng khiến chúng ta làm thế. Mở rộng lý luận này, chúng ta có thể nói rằng có những ma quỷ hiện hữu bên ngoài chúng ta : “Con ma Washington đánh vào chúng ta, khiến chúng ta chạy đua vào ghế tổng thống”, hay bất cứ thứ gì đại loại.

Cảm giác về một thứ loạn thần ẩn nấp luôn luôn chờ cơ hội vọt ra gọi là doãn. Nó xảy ra cho chúng ta mọi lúc. Thình lình

chúng ta bật khóc, tuyệt đối chẳng vì lý do gì. Chúng ta la khóc và la khóc và suy sụp hoàn toàn. Và tới một lúc nào chúng ta muốn tiêu diệt toàn bộ thế giới và đá tung mọi người ra ngoài. Chúng ta muốn hủy hoại căn nhà của chúng ta. Nếu chúng ta có vợ hay con, chúng ta có thể làm đổ ván họ. Chúng ta đến những cực đoan, dĩ nhiên. Và đôi khi, doãn không đi cùng với chuyện đó.

Những doãn giống như một loại cúm xảy ra cho chúng ta và thường không báo trước. Nó đến với chúng ta mọi lúc, đôi khi yếu đôi khi mạnh. Ý tưởng là hiểu và nhận thức rằng những sự việc như vậy xảy ra trong chúng ta, tiến trình loạn thần bắt đầu bộc phát trong chúng ta. Chúng ta có thể cảm ơn vì điều đó. Chúng ta có thể nói điều ấy xảy ra là rất tuyệt : “Thật tuyệt khi bạn giật lại món nợ mà tôi đã mắc với bạn, bạn tịch thu món nợ mà tôi đã mắc với bạn. Xin hãy trở lại và làm lại điều đó lần nữa và lần nữa. Xin hãy trở lại và làm lại như thế.” Chúng ta không nhìn toàn bộ sự việc như là một trò gian dối hay cách cư xử, rằng nếu chúng ta cho họ đủ, họ sẽ ra đi – họ phải trở lại nữa.

Và chúng ta nên mời họ trở lại, những thăng trầm của những cuộc tấn công thành linh của sự loạn thần. Nó hoàn toàn nguy hiểm : những bà vợ có thể sợ vì bị tối sầm trở đi trở lại, những ông chồng có thể sợ vì không thể vào nhà họ hay có được một bữa ăn tối ngon lành. Nhưng vẫn quan trọng là mời họ trở đi trở lại, để thực hiện những khả năng của họ. Chúng ta không tìm cách thoát khỏi họ. Chúng ta cần ghi nhớ và cảm ơn điều đó đã xảy ra. Thường thường một sự bộc phát như vậy trùng hợp với một cơn yếu đuối về thể chất, như thể chúng ta sắp bị cảm cúm hay cảm lạnh.

Đôi khi bạn không cẩn thận. Bạn không ăn thức ăn tốt và bạn ra ngoài không áo choàng và bạn cảm lạnh. Hay bạn không

để ý bước chân và bạn trượt làm bể cái đĩa hay bạn gãy xương sườn. Khi nào có một chỗ hở nhỏ, các doãn có thể chui vào, theo cách chúng ta bị cảm lạnh. Sự việc luôn luôn xảy ra theo cách đó. Bạn có thể có một sự kiểm soát trọn vẹn toàn bộ sự việc, nhưng mặt khác, những vấn nạn cũng có sự kiểm soát trọn vẹn, điều đó gây ra sự mất chánh niệm. Thế nên một số doãn tấn công bạn. Ý tưởng là nếu bạn hoàn toàn làm việc với chánh niệm tỉnh giác hai mươi bốn giờ một ngày thì bạn sẽ không có những doãn, bạn không có cảm cúm, bạn không mắc cảm lạnh. Nhưng một khi bạn không ở mức độ này, bạn có mọi điều xảy ra. Bạn phải đối mặt với sự kiện này. Có thể nói rằng ở mức độ chánh niệm tỉnh giác, những vấn đề như vậy tuyệt đối không có. Đó là một quảng cáo cho chánh niệm tỉnh giác.

Bạn chào mời những tấn công như vậy khi nào bạn mất chánh niệm. Chúng là những nhắc nhở và bạn biết ơn bởi vì chúng nói cho bạn biết bạn đang không chánh niệm. Chúng luôn luôn được chào đón : “Chớ đi, xin hãy trở lại.” Nhưng đồng thời bạn tiếp tục với chánh niệm của bạn. Cũng như khi bạn sống với vị thầy của bạn. Bạn không tìm cách tránh vị thầy. Nếu bạn đang tốt đẹp, bạn luôn luôn có một loại điểm quy chiếu với vị thầy. Nhưng tới lúc nào vị thầy có thể hét lên với bạn, “A !” và bạn vẫn phải làm việc với tiếng hét đó. Bạn đón chào những tấn công đó bởi vì sự có mặt của chúng có nghĩa là có cái gì đến với bạn trong ý hướng của bạn, cái gì đang diễn tiến thuận lợi.

Thường thường điều xảy ra với chúng ta là chúng ta có một thời khóa biểu và mọi sự diễn biến bình thản và lý tưởng, mọi sự đều tốt và không có vấn đề gì – và một ngày chúng ta thành linh hồn chồn, một ngày chúng ta quá xuống tinh thần. Mọi sự đều êm ả và bình thường và rồi có những gập ghềnh lên xuống này, những hoàn cảnh nhỏ làm “xẹp lốp” này trong đời

chúng ta. Những lỗ rò nhỏ, những bộc phát nhỏ xảy ra mọi lúc. Ý tưởng là cho những lực lượng này thức ăn torma.

Nếu chúng ta làm điều đó một cách cụ thể, chắc chắn chúng ta luôn luôn có hứng khởi. Ý tưởng cúng torma là một cái gì tượng trưng trong trường hợp này. Tôi không nghĩ chúng ta có thể thoát khỏi những thăng trầm bằng cách cho họ một ít đồ cúng theo lối Tây Tạng. Điều ấy là gương gạo. Tha thứ cho tôi, nhưng việc ấy là thực, quả vậy. Nó cần một thái độ hơn là chỉ làm vậy. Nếu chúng ta có một cảm giác thực sự về sự cúng cái gì nó đại diện cho đời sống chúng ta và bày nó ra như một biểu lộ hay chứng tỏ sự rỗng rang và cho đi của chúng ta, điều đó ô-kê. Nhưng điều đó chỉ có ở một mức độ cao hơn. Riêng người ta trong môi trường này không được huấn luyện quen với loại thể giới nghi lễ ấy, thế nên người ta có rất ít cảm giác về những việc như vậy. Những nghi lễ trở thành một mê tín hơn là một buổi lễ thiêng liêng. Điều này đã trở thành vấn đề. Số ít người đã kinh nghiệm điều gì thuộc bản chất này và nó trở thành có ý nghĩa. Nó nghĩa là chúng ta phải thực sự cam kết hơn là chỉ có ai rắc nước lên chúng ta, cố gắng làm chúng ta cảm thấy tốt đẹp và hạnh phúc. Chúng ta không kinh nghiệm sự sâu xa của nghi lễ đến mức độ mà chúng ta có thể thực sự bày ra những bánh cho các doãn đến độ họ không còn tấn công chúng ta nữa. Để làm thế chúng ta cần sự thích hợp hơn nữa trong trạng thái của con người chúng ta cũng như một cảm thức về sự minh mẫn bao la.

### **Cúng dường cho những Hộ pháp**

Mục thứ tư là cầu xin các Hộ pháp, những vị bảo vệ giáo pháp, giúp đỡ bạn trong sự thực hành của bạn. Điều này không hoàn toàn giống như cầu nguyện vị thánh bổn mạng của bạn, xin ngài bảo đảm cho bạn vượt sông an toàn. Hãy để tôi cho bạn một ý niệm rất bình thường, căn bản về điều này. Bạn có

guru gốc của bạn, bổn sư của bạn, ngài hướng dẫn bạn và ban phước cho bạn, để bạn có thể trở thành một đệ tử xứng đáng. Ở một mức độ thấp hơn, bạn có những vị bảo vệ giáo pháp, họ sẽ đẩy bạn trở lại vào trong kỷ luật của bạn nếu bạn đi lạc vào những vấn đề rắc rối nào. Một cách nào đó, họ giống như những người chặn cừu : nếu một con cừu định chạy đi, người chặn cừu hướng nó trở lại đàn. Bạn biết rằng nếu bạn đi trệch, những hộ pháp sẽ dạy bạn làm sao trở lại. Họ sẽ cho bạn mọi thứ thông điệp. Chẳng hạn, khi bạn đang ở giữa một cơn giận dữ và hiểu chiến ghê gớm và bạn trở nên một người hoàn toàn không tương hợp với Pháp, bạn có thể đóng sầm cửa lại và kẹt trong đó. Điều ấy dạy bạn cái gì đó. Nó là cái nguyên lý dồn ép bạn trở lại thế giới mà bạn thuộc về. Nếu bạn có ý định dù nhỏ nhất bước ra khỏi thế giới của Pháp, những hộ pháp sẽ ngăn bạn trở lại, hú bạn trở lại với thế giới đó. Đây là ý nghĩa cầu xin chư hộ pháp để giúp đỡ bạn trong thực hành của bạn.

Các hộ pháp đại diện cho tánh giác căn bản của chúng ta. Tánh giác ấy không chỉ được chúng ta trầm vào trong thiền định mà còn hiện hành hay chăm sóc cho chúng ta sau thiền định. Đó là lý do tại sao theo truyền thống, chúng ta có sự tụng ca vào cuối ngày, khi đến giờ đi ngủ hay ăn tối và khi đến giờ thức dậy buổi sáng. Ý tưởng là từ sáng đến tối, cuộc đời chúng ta được điều phục hay bảo đảm thuần túy bằng thực hành và học hỏi suốt mọi lúc. Thế nên cuộc đời chúng ta thì thanh tịnh.

Cuối ngày, hoàn toàn có khả năng chúng ta có thể bị gián đoạn với hoạt động thanh tịnh và hoạt động thiền định. Vào lúc đó, hoàn toàn có thể mọi loại loạn thần quá mức tấn công chúng ta. Thế nên đó là thời gian nguy hiểm nhất. Bóng tối liên hệ với quỷ ma trong một nghĩa nào đó, không phải như quan niệm Satan của Thiên Chúa giáo, mà quỷ ma như là một

loại loạn thần ẩn nấp nó có thể được thả lỏng và bởi thế có thể gây ra những chướng ngại cho chúng ngộ. Hơn nữa, sự thực hành thiền định của chúng ta có thể buông lơi – thế nên để không tạo ra một sự gián đoạn hoàn toàn với thực hành ngồi thiền hay kỷ luật, để tiếp tục, chúng ta cầu xin những hộ pháp này làm việc với chúng ta. Họ không khác gì hơn chúng ta. Họ là sự biểu lộ của trí thông minh hay của tâm thức chúng ta, nó thường trực hiện diện. Và công việc đặc biệt của họ là phá hủy mọi thứ bạo động hay mê lầm xảy ra trong chúng ta.

Thường thường mê lầm liên hệ nhiều với hiểu chiến, sân giận. Nó là phi pháp. Pháp không có một ý nghĩa hiểu chiến ; nó chỉ đơn thuần là chân lý. Nhưng chân lý có thể bị lệch hướng hay bị thách thức hay xác định lại bởi đủ loại ý niệm vọng tưởng. Chân lý có thể bị cắt thành từng mảnh bởi sự hiểu chiến cá nhân của mình. Cũng có khả năng rằng sự hiểu chiến cá nhân của chúng ta không được xem là một hiểu chiến dơ bẩn mà là một hiểu chiến rất lễ phép, thoa một lớp mật và sữa. Hiểu chiến như vậy được biết như là một trò ma mãnh của bản ngã, và nó cần được cắt tiết.

Theo sự áp dụng đặc biệt này, rất cần thiết làm việc với loại năng lực ấy. Để làm thế chúng ta đã phát triển đủ loại tụng tán ở Tây phương cũng như ở Tây Tạng. Chúng ta có một số lượng lớn sadhana về nhiều mahakala mà công việc của các ngài là cắt đoạn sự nói tầm phào làm bầm của tiềm thức khát máu, nó không cho phép bất kỳ cảm thức nào về sự rỗng rang và đơn giản, bình an hay dịu dàng. Ý tưởng là liên hệ với tính dịu dàng ở điểm này. Và để đưa sự dịu dàng vào hiệu lực, có thể nói như vậy, chúng ta phải cắt tiết sự hiểu chiến cùng lúc. Khác đi, sẽ không có sự dịu dàng. Những bài tán tụng truyền thống tượng trưng cho ý tưởng rằng kẻ nào đã xâm phạm sự dịu dàng phải được cắt đứt bằng chính sự dịu dàng. Khi sự dịu dàng trở nên quá gay gắt, nó có thể trở thành rất mãnh liệt

và nó cắt đứt ngay. Bằng cách cắt đứt, nó tạo ra thêm sự dịu dàng. Ấy cũng giống như khi một bác sĩ nói rằng đây không phải là cái sắp làm bạn bị thương, nó chỉ là một mũi chích nhỏ. Một phát chích nhỏ và bạn được chữa lành. Đó là loại ý tưởng như vậy.

Một hiểu thêm về những mahakala hay những hộ pháp chúng ta mời đón liên hệ với sự trình bày những giáo lý và làm sao nó có thể được xử lý trong tâm thức của một cá nhân. Đó là một trong những quan tâm lớn nhất của chúng ta – hay ít nhất là sự quan tâm lớn nhất của tôi. Nếu giáo lý không được trình bày thích hợp hay trình bày sai hay theo một kiểu nhát gan nào đó – nếu giáo lý chân thật không được trình bày, chúng ta có thể bị đánh gục vì nó. Thế nên chúng ta cầu xin những hộ pháp ban cho chúng ta sự giúp đỡ và hồi chuyển qua những giáo lý, qua sự phá sản, qua những bất hạnh có tổ chức, qua được thành tỷ phú hay nói chung qua công việc. Nó gồm mọi sự. Chúng ta đang có ở đây một số cơ may. Chúng ta không có cơ may vật chất nhiều bằng có cơ may tâm linh. Đây có vẻ là điểm căn bản của chuyện chúng ta đang làm. Và cúng dường đồ cúng đến những hộ pháp là điều chúng ta đã nói để phù hợp với sự bình giảng này của Jamgoñs Kongtrül.

## **16 - Bất cứ điều gì bạn gặp không ngờ, hãy nói kết nó với thiền định.**

Có ba bộ châm ngôn về cách làm sao để đem mọi chuyện xảy ra hàng ngày vào sự thực hành của bạn trên con đường. Bộ thứ nhất liên hệ với Bồ đề tâm tương đối và gồm những châm ngôn “Hướng mọi trách móc về mình” và “Hãy biết ơn mọi người”. Bộ thứ hai liên hệ với Bồ đề tâm tuyệt đối và bao gồm châm ngôn “Thấy vọng tưởng tức là bốn thân / Là sự bảo vệ

vô thượng của Tánh Không.” Bộ thứ ba là những hoạt động chuyên biệt về sự đi theo con đường. Châm ngôn đứng đầu của bộ thứ ba này là “Bốn thực hành là cái tốt nhất của những phương pháp.” Và đã bàn luận ba phạm trù này, có một kết thúc, đó là châm ngôn này “Bất cứ điều gì bạn gặp không ngờ, hãy nối kết nó với thiên định.” Nó không nhất thiết là cái kém nhất, nhưng là cái chót nhất. Đó là châm ngôn chót của điểm thứ ba về tu tâm, nó liên hệ với sự đem kinh nghiệm của bạn vào con đường một cách thích đáng, và nó thực sự là một điều rất hứng thú.

Trong châm ngôn này, chữ nối kết cho cảm giác ghép bánh mì với bơ. Bạn ghép hay nối kết những hoàn cảnh, tình huống với thiên định, hay với shamatha – vipashyana. Ý tưởng là bất cứ cái gì xảy đến không phải là một đe dọa thành linh hay một khuyến khích hay một thử nhảm nhí nào. Thay vì thế, nó chỉ đơn giản đồng hành cùng với kỷ luật của mình, sự tỉnh giác của lòng bi của mình. Nếu ai đó đánh bạn vào mặt, tốt lắm. Hay ai đó định đánh cắp chai Coca của bạn, cũng tốt lắm. Điều này là cái gì có vẻ chất phác ngây thơ, nhưng đồng thời nó rất mạnh mẽ.

Nói chung thánh giả Tây phương có một vấn đề rắc rối với loại sự việc này. Nó nghe như thương yêu – và – vô tư, theo kiểu đạo đức của các hí-pi “Mọi sự đều ô-kê. Mỗi người là tài sản của mỗi người, mỗi vật là tài sản của mỗi người. Bạn có thể chia xẻ bất cứ điều gì với bất cứ ai. Chớ để cho bản ngã nắm lấy gì cả.” Nhưng đây là cái gì hơn thế. Nó không phải là thương yêu – và – vô tư. Nó đơn giản là rỗng rang và chính xác, đồng thời biết rõ lãnh địa của bạn. Bạn đang liên hệ với sự loạn thần của riêng bạn hơn là mở rộng gieo rắc sự loạn thần ấy đến những người khác.

“Bất cứ điều gì bạn gặp” có thể hoặc là một tình huống sung sướng hay đau khổ – nhưng nó luôn luôn đến trong hình thức một bất ngờ. Bạn nghĩ rằng bạn đã ổn định những công việc của bạn một cách thích đáng : bạn có một căn phòng nhỏ và bạn yên ổn ở thành phố New York ; những bạn bè bao quanh, và mọi sự đều ô-kê ; công việc đều tốt. Thịnh linh, không từ đâu cả, bạn nhận ra rằng bạn cạn tiền ! Hay bạn trai hay bạn gái của bạn bỏ bạn. Hay sàn nhà bị sập. Ngay những tình huống đơn giản có thể đến hoàn toàn như một bất ngờ : bạn đang giữa sự bình an, thực hành an định, mọi sự đều tốt – và rồi có ai nói, “Mẹ mày !” Một lời nhục mạ không từ đâu. Mặt khác, có thể người nào đó nói, “Tôi nghĩ anh thật là một người kỳ quái”, hay bạn bất ngờ thừa kế một triệu đô la ngay khi bạn đã dựng lại căn nhà bị sập. Sự bất ngờ có thể đến theo cả hai cách.

“Bất cứ điều gì bạn gặp” ám chỉ mọi sự cố bất ngờ như thế. Đây là tại sao châm ngôn nói rằng bất cứ điều gì bạn gặp, tình huống nào bạn vượt qua, cần được nối kết ngay với thiền định. Bất cứ cái gì làm rung động bạn cần được nhập thân vào con đường không trì hoãn, ngay tức khắc. Bằng sự thực hành shamatha – vipashyana, những cái có vẻ chướng ngại có thể được điều hợp ngay tại chỗ nhờ tia lửa thịnh linh của tỉnh giác. Ý tưởng là không phản ứng ngay với những tình huống khổ hay sướng. Thay vào đó, một lần nữa, người ta cần suy nghĩ về sự trao đổi của cho và nhận, hay kỷ luật tonglen. Nếu bạn thừa hưởng một triệu đô la, bạn cho nó đi, nói rằng, “Cái này không dành cho tôi. Nó thuộc về tất cả chúng sanh.” Nếu bạn bị bồi thường một triệu đô la, bạn nói, “Tôi chịu trách nhiệm, và bất cứ cái gì tốt đẹp sinh ra từ việc này thì thuộc về tất cả chúng sanh.”

Rõ ràng, có thể có vấn đề khi bạn mới nghe tin xấu hay tốt. Vào lúc đó bạn thốt lên, “A a !” (Vidhyadhara há hốc mồm).

Cái a a ! này là một loại Bồ đề tâm tối hậu. Nhưng sau đó, bạn cần trau dồi Bồ đề tâm tương đối để làm cho toàn bộ sự việc thành thực tiễn. Bởi thế, việc bạn thực hành cho và nhận là cần thiết. Điểm quan trọng là khi nhận, bạn nhận cái xấu nhất ; và khi cho, bạn cho cái tốt nhất.

Khi bạn bắt đầu ổn định với loại thực hành này, với cấp độ đứng đắn và tốt đẹp này, bạn bắt đầu cảm thấy rất thoải mái và thư thả trong thế giới của bạn. Nó thực sự xua tan hoàn toàn nỗi lo âu của bạn, vì bạn không giả bộ chút nào. Bạn có một cảm thức chung rằng bạn không phải phòng thủ và bạn không phải tấn công ai. Có sự điều hợp nhiều bên trong bạn. Và từ đó sanh ra một loại năng lực : điều bạn nói bắt đầu có ý nghĩa thực sự với người khác. Toàn bộ sự việc vận hành rất kỳ diệu. Không cần phải trở thành người hy sinh tử đạo. Nó vận hành rất ngoạn mục.

Đến đây chấm dứt sự bàn luận của chúng ta về kỷ luật đem bất kỳ cái gì xảy ra trong đời sống chúng ta vào con đường, nó liên kết với nhân nhục và bất bạo động.

# ĐIỂM BỐN CHỈ RA SỰ SỬ DỤNG VIỆC THỰC HÀNH TRONG TOÀN THỂ CUỘC SỐNG CỦA MÌNH

## ĐIỂM BỐN VÀ TINH TẤN BA LA MẬT

Điểm thứ tư của bảy điểm tu tâm liên hệ với tinh tấn ba la mật. Tinh tấn tự nó nghĩa là thoát khỏi biếng lười. Khi chúng ta dùng danh từ lười biếng, chúng ta nói về một thiếu vắng chung chánh niệm và một thiếu vắng của niềm vui trong kỷ luật tu hành. Khi tâm thức bạn hòa trộn với pháp, khi bạn đã trở thành một con người của pháp, bấy giờ sự nổi kết đã thành. Bởi thế, bạn không có vấn đề với lười biếng. Nhưng nếu bạn chưa tạo thành sự nổi kết này, chắc chắn sẽ có một số vấn đề.

Chúng ta có thể bàn luận tinh tấn theo mặt phát triển niềm vui và cảm kích đối với cái chúng ta đang làm. Đó cũng giống như có một cuộc đi chơi ngày nghỉ : bạn rất hào hứng khi dậy vào sáng sớm vì bạn mong chờ một kinh nghiệm kỳ thú lớn lao. Tinh tấn giống như giây phút trước khi bạn thức dậy cho chuyến đi chơi : bạn có cảm giác tin tưởng rằng bạn sắp có một thời gian thích thú, nhưng đồng thời bạn phải đặt sự cố gắng của bạn vào đó. Thế nên tinh tấn là một loại lễ hội và niềm vui, nó thoát khỏi lười biếng.

Có nói trong kinh điển rằng không có tinh tấn bạn không thể du hành chút nào trên con đường. Chúng ta cũng đã nói nếu không có đôi chân giới luật, bạn không thể đi trên con đường đạo – nhưng thậm chí bạn có đôi chân ấy, nếu bạn không có tinh tấn, bạn không thể bước được bước nào. Tinh tấn bao

gồm một ý nghĩa tự đẩy mình từng bước, từng chút một. Bạn thực sự nối kết mình với con đường khi bạn đi trên đó. Tuy nhiên, bạn cũng kinh nghiệm cảm giác kháng cự nào đó. Nhưng sự cưỡng chống này có thể được vượt thắng bằng cách vượt thắng lười biếng, bằng cách thôi ở yên trong sự tiêu khiển của sự nói tầm phào lảng nhăng thuộc tiềm thức của bạn, những tư tưởng lan man phóng dật và tính xúc cảm đủ mọi loại.

Điểm bốn về sự tu tâm nhằm đến sự hoàn thành sự tu hành của bạn trong toàn thể đời sống của bạn, từ hoàn cảnh bạn đang sống bây giờ cho đến lúc chết. Thế nên chúng ta đang bàn bạn có thể làm cái gì khi bạn còn sống và khi bạn chết. Hai châm ngôn này là những giáo huấn về cách làm thế nào hướng dẫn cuộc đời bạn.

## **17 - Hãy thực hành năm sức mạnh, Những giáo huấn tâm yếu cô đọng.**

Chúng ta có năm loại yếu tố phát huy năng lực, hay năm sức mạnh, để cho chúng ta có thể thực hành kỷ luật bỏ tất suốt toàn bộ cuộc đời chúng ta : quyết tâm mạnh mẽ, quen thuộc, hạt giống đức hạnh, khiển trách và nguyện vọng.

### **Quyết tâm mạnh mẽ**

Thứ nhất là quyết tâm mạnh mẽ. Bạn quyết tâm hộ trì Bồ đề tâm hai phần. Hành giả cần luôn luôn có thái độ duy trì Bồ đề tâm – đời này, năm này, tháng này, ngày này. Quyết tâm mạnh mẽ nghĩa là không phí thì giờ của bạn. Đó cũng là biến nó thành một điểm mà bạn và sự thực hành là một. Thực hành là cách thức của bạn để làm cho bạn mạnh mẽ. Đôi khi

bạn thức dậy buổi sáng, đặc biệt nếu bạn có một tối ngủ trễ hay bạn đã đi dự tiệc, bạn cảm thấy rất yếu ớt, có sự bất định nào đó. Hoàn toàn có thể bạn thức dậy với một sự lơ lửng, cảm thấy rất tội lỗi. Bạn tự hỏi hay mình đã ngu ngốc trong đêm trước, hay mình đã làm những điều không thể chấp nhận được. Bạn tự hỏi người khác nghĩ về bạn thế nào và bắt đầu sợ rằng họ có thể mất đi sự kính trọng đối với bạn hay họ xác nhận sự yếu đuối của bạn. Bạn lo phiền trong tình huống như vậy.

Ý tưởng sức mạnh thứ nhất là khi bạn mở mắt và nhìn ra cửa sổ, ngay khi bạn thức dậy, bạn tái xác định quyết tâm mạnh mẽ của bạn tiếp tục với sự thực hành Bồ đề tâm. Và bạn cũng làm điều đó khi bạn nằm xuống giường lúc cuối ngày, khi bạn nghĩ lại về công việc ban ngày của bạn, những vấn đề của nó, những ngăn trở của nó, những sung sướng của nó, và mọi thứ tốt xấu xảy ra. Khi bạn ngủ chập chờn, bạn nghĩ với quyết tâm mạnh mẽ rằng ngay khi bạn thức dậy bạn sẽ duy trì sự thực hành của bạn với sự tinh tấn liên tục, nó có nghĩa là niềm vui. Thế nên bạn có một cảm thức nào đó nhìn đến ngày mai, một thái độ nhìn đến ngày mai của bạn khi bạn thức dậy buổi sáng.

Quyết tâm mạnh mẽ nối kết với sự phát triển một thái độ hướng đến sự thực hành của bạn, nó hầu như giống với việc đang rơi hoàn toàn vào tình yêu. Bạn muốn đi vào giường với người yêu của bạn ; bạn cũng mong mỗi điều đó. Bạn có một cảm thức cảm kích và hoan hỷ ; bởi thế, sự thực hành của bạn không trở thành sự hành hạ hay khổ sở, nó không trở thành một cũi nhốt. Thay vì thế, sự thực hành của bạn trở thành một cách tự làm mình hưng phấn, hoan hỷ thường trực. Sự thực hành của bạn đòi hỏi một số nỗ lực, một số tự thúc đẩy, nhưng bạn đã nối kết tốt, thế nên bạn vui lòng thức dậy sớm vào buổi sáng và bạn vui lòng vào giường buổi tối. Ngay

cả giấc ngủ của bạn cũng đáng giá ; bạn ngủ trong một khung cảnh tốt của tâm thức. Ý nghĩa là người ta đánh thức dậy sự tốt đẹp nền tảng, nguyên lý alaya và nhận thức rằng bạn đang ở điểm đúng, sự thực hành đúng. Thế nên có một cảm thức vui tươi trong quyết tâm mạnh mẽ, đó là sức mạnh thứ nhất.

### **Sự quen thuộc**

Sức mạnh thứ hai được biết là sự quen thuộc. Bởi vì bạn đã phát triển quyết tâm mạnh mẽ, mọi sự trở thành một tiến trình tự nhiên. Cho dù đôi khi bạn không tỉnh thức, cho dù bạn mất tập trung hay tỉnh giác, những tình huống sẽ nhắc nhở bạn trở lại với thực hành của mình. Đây là một tiến trình của sự quen thuộc trong đó sự nói chuyện nhằm nhí thuộc tiềm thức nhưng mang tính cách giáo pháp của bạn bắt đầu có quyền lực hơn sự nói chuyện nhằm nhí thuộc tiềm thức bình thường của bạn. Bồ đề tâm đã trở thành nền tảng quen thuộc trong bất cứ điều gì bạn làm – hoặc xấu hoặc tốt hay trung tính. Thế là bạn thường quen với Bồ đề tâm như một thấu hiểu đang tiến triển.

Lại nữa, tiến trình này tương tự với chuyện đang yêu. Khi có ai nói đến tên người yêu của bạn, bạn cảm thấy cả khổ đau lẫn hạnh phúc. Bạn xoay hướng về cái tên người ấy và về bất cứ cái gì liên hệ đến chàng hay nàng. Cũng cách ấy, khuynh hướng tự nhiên của chánh niệm-tỉnh giác, khi ý niệm về vô ngã đã tiến hóa trong tâm thức bạn, là sự chớp sáng vào Pháp. Bạn quen thuộc với nó. Nói cách khác, bạn không nhìn Pháp như một thực thể ngoại tại nữa mà bạn bắt đầu nhận thức rằng Pháp là một tư tưởng chủ nhà, một lời nói chủ nhà, một hoạt động chủ nhà. Mỗi khi bạn mở một chai rượu vang hay mở nắp một chai Coca hay uống một ly nước – bất kỳ điều gì bạn làm đều trở thành một sự nhắc cho nhớ. Bạn không thể thoát khỏi nó ; nó trở thành một hoàn cảnh, một tình huống tự nhiên.

Thế nên bạn học được cách sống với sự minh mẫn của bạn. Điều này rất gay go đối với nhiều người vào lúc đầu, nhưng khi bạn bắt đầu thấu hiểu rằng sự minh mẫn là phần của hiện thể bạn, bấy giờ không có vấn đề gì. Dĩ nhiên, thỉnh thoảng bạn muốn có một sự phá vỡ, đứt đoạn. Bạn muốn bỏ chạy và có một cuộc nghỉ lễ với sự minh mẫn của bạn. Bạn muốn làm một cái gì khác. Tuy nhiên, sức mạnh căn bản của bạn bắt đầu có quyền năng hơn, đến độ cái hư hỏng hay sự mất trí căn bản của bạn được chuyển thành chánh niệm và thấu suốt và bạn quen thuộc với sự thức tỉnh.

### **Hạt giống đức hạnh**

Thứ ba là hạt giống đức hạnh. Bạn có một mong mỏi lớn lao trong mọi lúc, thế nên bạn không có một nghỉ ngơi tách lìa khỏi sự thức tỉnh của bạn. Nói một cách căn bản nghĩa là không có một đứt đoạn với sự thực hành của bạn, mà tiếp nối liên tục – không bằng lòng với cái bạn đang làm và không để có một gián đoạn. Bạn không cảm thấy bạn đã đủ với “nó” hay bạn phải làm cái gì khác ngoài “nó”.

Đến điểm này, sự loạn thần của bạn về tự do cá nhân và những quyền con người có thể xảy ra. Bạn có thể bắt đầu nghĩ “Tôi có quyền làm bất cứ điều gì tôi muốn và tôi muốn lặn xuống đáy địa ngục. Tôi thích, tôi muốn điều đó.” Loại phản ứng đó có thể xảy ra. Nhưng bạn cần đẩy bạn khỏi đáy địa ngục – và chính bạn. Bạn cần hiểu rằng bạn không thể để cho mình thua cơn bệnh sợ hãi nhỏ trong sự minh mẫn của riêng bạn. Trong trường hợp này, đức hạnh nghĩa là thân, ngữ và tâm bạn đều được hồi hướng cho sự truyền bá, nhân giống Bồ đề tâm ở trong chính bạn.

### **Khiên trách**

Thứ tư là khiển trách, khiển trách cái ngã của bạn. Đó là sự khiếp sợ đối với sanh tử. Bất cứ khi nào một tư tưởng chấp ngã xảy ra, bạn cần nghĩ, “Chính vì sự chấp ngã như vậy mà tôi lang thang trong sanh tử và chịu khổ đau không dứt. Bởi vì chấp ngã là nguồn gốc của khổ đau, nếu tôi cố gắng duy trì bản ngã, thì không bao giờ có hạnh phúc. Bởi thế tôi phải thuần hóa bản ngã càng nhiều càng tốt.” Thậm chí nếu bạn muốn tự nói dối với chính mình, bạn nên nói theo lối đó. Thật ra đôi khi sự nói dối với chính mình rất được khuyến khích, nhưng rõ ràng nó tùy thuộc vào bạn nói cái gì với chính mình. Trong trường hợp này, bạn được khuyến khích nói với bản ngã của bạn : “Mày đã tạo ra rắc rối kinh khủng cho tao, và tao không thích mày. Mày đã gây ra cho tao quá nhiều rắc rối bằng cách làm cho tao lang thang trong ba cõi thấp của sanh tử. Tao không muốn lẫn lộn với mày chút nào. Tao sắp tiêu diệt mày. Cái “mày” này – dù sao, mày là ai ? Hãy biến đi ! Tao không thích mày.”

Nói chuyện với bản ngã của bạn, tự khiển trách mình theo cách ấy, là rất ích lợi. Đáng nên tắm dưới vòi sen và nói với mình theo cách ấy. Đáng nên ngồi trên chỗ toa lét và nói với mình theo cách ấy. Nó là một việc rất tốt cho bạn khi bạn đang lái xe. Thay vì bật nhạc rock lên, bạn hãy bật lên sự trách cứ bản ngã của bạn và nói với chính bạn. Nếu bạn đang đi cùng với người nào, bạn có thể cảm thấy bối rối, nhưng bạn vẫn có thể thì thầm với chính bạn. Đây là cách tốt nhất để trở thành một bồ tát hướng ngoại.

### **Nguyện vọng**

Thứ năm là nguyện vọng. Hành giả cần chấm dứt mỗi thời thực hành thiền định với ao ước (1) cứu độ tất cả chúng sanh – bằng chính mình, đôn thương độ mã, (2) không quên Bồ đề tâm hai phần, ngay cả trong giấc mộng, và (3) áp dụng

Bồ đề tâm bất kể những hỗn loạn và chướng ngại có thể khởi lên. Bởi vì bạn đã kinh nghiệm niềm vui và sự phấn khởi trong thực hành của bạn, nó không còn được cảm thấy như một gánh nặng cho bạn. Bởi thế, bạn ước nguyện hơn nữa và hơn nữa. Bạn sẽ muốn đạt đến giác ngộ. Bạn thích giải phóng mình khỏi cơn loạn thần. Bạn cũng muốn phụng sự cho tất cả “chúng sanh là mẹ của mình”(1) suốt khắp mọi thời gian, mọi hoàn cảnh, vào mọi lúc. Bạn sẵn sàng phụng sự cho bất cứ nguyên nhân xứng đáng nào nó sẽ giúp ích cho phần còn lại của thế giới. Đây là loại nguyện vọng căn bản y như phát thệ nguyện bồ tát. Đó cũng là giáo huấn chung về việc trở thành một người rất “mềm dẻo”, rất dễ thích ứng, đến độ toàn thể thế giới có thể sử dụng bạn như là một căn cứ làm việc để cho sự hưởng thụ trí huệ và an vui của họ.

## **18 - Giáo huấn đại thừa cho sự vọt ra của thức vào lúc chết. Là năm sức mạnh : làm thế nào bạn tự hướng dẫn chính mình là điều quan trọng.**

Châm ngôn thứ hai của điểm bốn về tu tâm liên hệ với tương lai – cái chết. Vấn đề chết rất là quan trọng. Thấu hiểu chân lý khổ và vô thường là một bước đầu rất quan trọng trong việc chứng ngộ toàn bộ trọn vẹn giáo lý của đức Phật. Tất cả chúng ta sẽ chết sớm hay muộn. Một số trong chúng ta sẽ chết sớm và một số chết trễ hơn, nhưng đó không phải là một lý do đặc biệt để có thể thư giãn.

Tôi muốn thảo luận lý tưởng làm bạn với cái chết của chúng ta. Theo truyền thống của văn hóa quy ngã, chết được xem là một thất bại và một xúc phạm. Những kỷ luật hữu thần cố gắng dạy chúng ta phát triển một cảm thức về vĩnh cửu. Nhưng truyền thống Phật giáo căn bản, đặc biệt là đại thừa,

dạy chúng ta rằng cái chết là một hành động có chủ tâm. Bởi vì chúng ta có sanh ra, chúng ta phải chết. Nhưng vượt lên chuyện đó, chúng ta có thể làm bạn với cái chết của chúng ta và thấy chúng ta có thể chết thế nào như chúng ta thực sự vốn là.

Người ta thường cố gắng không muốn biết đến cái chết của họ. Nếu bạn nói với ai, “Anh có biết rằng anh sẽ chết mai kia ?” Người ấy sẽ nói, “Đừng có ngu ngốc ! Tôi đang tốt đẹp đây.” Thái độ ấy là một sự tìm cách tránh cái xấu xa nền tảng đang hiện diện trong chúng ta. Nhưng cái chết không nên được nhìn như một hoàn cảnh xấu tới hậu xảy ra cho chúng ta ; thay vào đó nó có thể được nhìn như một cách thức để trải rộng chính chúng ta qua một đời tới. Trong trường hợp này, cái chết được nhìn như một chào mời để chấp nhận rằng cái vật này mà chúng ta cưng quý hết mực, gọi là thân thể chúng ta, phải chết mất. Chúng ta cạo râu và tắm rửa và ăn mặc hoàn toàn đẹp đẽ, hay đẹp đẽ theo cách nào đó. Trên toàn thể, chúng ta cố gắng chăm sóc rất tốt cho cái cục cưng này là thân thể chúng ta. Cũng giống như có một con chó con – chúng ta không muốn cục cưng của chúng ta chết. Nhưng cái cục cưng gọi là thân thể chúng ta này có thể từ bỏ chúng ta sớm hay muộn – sẽ bỏ chúng ta sớm hay muộn.

Thế nên để bắt đầu, chúng ta phải nhận thức rằng cái gì cũng có thể xảy ra cho mỗi chúng ta. Chúng ta có thể rất mạnh khỏe – nhưng chúng ta có thể chết vì bệnh, chúng ta có thể chết vì tai nạn, và đôi khi chúng ta chết mà không có lý do nào cả. Dù chúng ta không có những vấn đề bên ngoài hay bên trong – chúng ta thành linh chết đi. Chúng ta hoàn toàn hết hơi thở và chết ngay tại chỗ. Thế nên điểm cốt yếu là tự làm quen hoàn toàn với cái chết của chính chúng ta.

Bạn muốn sống lắm, và để sống bạn không thể làm điều này và bạn không thể làm điều nọ. Thậm chí bạn không thể ngồi trên gối thiền một cách thích đáng, vì nỗi sợ chết của bạn quá mạnh đến nỗi bạn nghĩ rằng sự tuần hoàn máu trong chân của bạn có thể bị ngưng. Bạn sợ chết đến nỗi một tấn công nào xảy đến cho bạn, thậm chí một mảnh thủy tinh đâm vào ngón tay bạn cũng có nghĩa là chết. Thế nên giáo huấn này về làm thế nào để chết không nhất thiết nói đến cái chết khi nó đến với bạn, mà cũng là vấn đề cần phải thấu hiểu rằng cái chết luôn luôn ở đây.

Một vị thầy Kadam làm những thực hành này luôn luôn úp ly uống nước của ngài trên bàn khi đi ngủ. Theo truyền thống điều đó có nghĩa là bạn không có ở nhà. Bạn úp ly xuống để nó không bị bụi bặm. Như thế bạn giữ ly sạch sẽ để ai đó có thể dùng nó. Chủ điểm là vị thầy luôn luôn nghĩ ngài có thể chết đêm hôm đó ; bởi thế ngài úp ly xuống. Bạn có thể nghĩ đây là một cách hướng ngoại quá đáng về mọi sự, nhưng nào, bạn nên suy nghĩ hai hay ba lần khi bạn chào từ giả ai ban đêm. Bạn không biết bạn có còn gặp lại người ấy ngày mai hay không. Đó là một lối tiếp cận khá khó chịu, nếu bạn nhìn cái chết như một tai họa. Nhưng nếu bạn nói good night một cách dễ chịu với ai đó, thì đấy là một cách rời khỏi cuộc đời của bạn, thân thể của bạn. Đó là một cách rất biết đùa để chấm dứt cuộc đời của bạn. Có một sự vinh quang và vui đùa trong ấy. Bạn không cần phải chết với hối hận tràn đầy ; bạn có thể chết một cách vui vẻ.

Như châm ngôn trên, câu này liên kết với tinh tấn Ba la mật. Tinh tấn là cảm thức hoan hỷ trong sự thực hành của bạn. Nếu bạn thực hành nhiều đến mức bạn có thể trong đời này và sắp chết, bây giờ nếu ai đó nói, “Này, sắp khó khăn cho bạn để vượt qua ; tôi có thể kéo dây dọi cầu cho bạn không ?”

Bạn cần học để có thể nói, “Vâng, dĩ nhiên”, và “Tốt đẹp nhé !”  
Hãy giắt dây đi.

Sau cùng, cái chết không phải là sự khó chịu, dù chúng ta đang bối rối khi nói về nó. Người ta ngày nay không có vấn đề gì khi nói về tình dục, hay khi đi xem phim khiêu dâm, nhưng họ có khó khăn khi đối xử với cái chết. Chúng ta khá bối rối. Nó là một công việc lớn cho chúng ta, thế mà chúng ta không bao giờ thực sự muốn nghĩ về cái chết. Chúng ta lo là toàn bộ sự việc. Chúng ta muốn hân thưởng cuộc đời hơn là sửa soạn cho cái chết, hay thậm chí hân thưởng cái chết.

Theo quan niệm của Shambala, từ chối liên hệ với cái chết là cái được gọi là lý luận mặt-trời-lặn. Toàn bộ triết lý mặt trời lặn là ngăn ngừa thông điệp của cái chết. Nó nói về làm sao làm đẹp cho chúng ta, thân thể chúng ta, đến độ chúng ta trở thành những cái xác sống. Ý niệm một cái xác sống là mâu thuẫn theo một ý nghĩa nào đó, nhưng nó có nghĩa trong cái nhìn mặt trời lặn : nếu chúng ta không muốn chết, xác thân chúng ta phải sống một thời gian lâu ; nó phải trở thành một cái xác sống.

Khác với loại luận lý ấy, hay nhiều quan điểm như vậy, châm ngôn này nói với chúng ta rằng quan trọng cho chúng ta khi nhận thức rằng cái chết là một phần quan trọng của sự thực hành của chúng ta, bởi vì tất cả chúng ta đều sắp chết và bởi vì tất cả chúng ta đều tùy thuộc vào cái chết của mình theo cách nào đó. Nó nói như thế nào để chết từ quan điểm nền tảng của sự thực hành của chúng ta.

Giáo huấn đại thừa làm sao để chết chính là năm sức mạnh. Thế nên, một lần nữa chúng ta có năm sức mạnh hay năm quyền lực. Bởi vì những thực hành này rất đơn giản, và bởi vì nó cùng một danh sách chúng ta đã bàn, chúng ta không đi

vào chi tiết của chúng nữa. Áp dụng năm sức mạnh trong sự nối kết này là rất đơn giản và trực tiếp.

Quyết tâm mạnh mẽ, cái thứ nhất, là nối kết với việc có một lập trường rất mạnh mẽ : “Tôi sẽ duy trì cái vô ngã căn bản của tôi, sự minh mẫn căn bản của tôi, dù ngay trong cái chết của tôi.” Bạn cần tập trung vào Bồ đề tâm hai phương diện, tự lập lại : “Trước khi chết và trải qua trung ấm, trong mọi lần tái sinh của tôi, nguyện tôi không cách lia với Bồ đề tâm tuyệt đối và tương đối.”

Quen thuộc là phát triển một cảm thức tổng quát của chánh niệm và tỉnh giác đến độ bạn không kinh hoàng vì bạn đang chết. Bạn cần phát triển sức mạnh của sự quen thuộc, tự nhắc nhở liên tục về Bồ đề tâm hai phần.

Hạt giống đức hạnh nối kết với sự không ngưng nghỉ, không có một cắt đứt nào với nỗi sợ chết của bạn. Nó cũng liên hệ với sự vượt thắng sự bám luyến của bạn vào những sở hữu.

Khiến trách nghĩa là nhận biết rằng cái gọi là bản ngã này thực ra không hiện hữu. Bởi thế, bạn có thể nói, “Thế thì ta sợ cái gì ? Hãy cút đi, bản ngã.” Nhận biết rằng mọi vấn đề đều đến từ bản ngã, mọi cái chết đều do bản ngã gây ra, bạn phát triển sự khiếp sợ đối với bản ngã và thế nguyện chiến thắng nó.

Và cái cuối cùng, nguyện vọng, là nhận biết rằng bạn có sức mạnh và tham muốn ghê gớm để tiếp tục và khai mở mình ra. Bởi thế, bạn không có cái gì để tiếc nuối khi bạn chết. Bạn đã hoàn thành mọi thứ bạn có thể hoàn thành. Bạn đã làm mọi sự : bạn đã trở thành một hành giả tốt và phát triển sự thực hành căn bản của bạn một cách trọn vẹn ; bạn đã chứng ngộ ý nghĩa của shamatha và vipashyana, và bạn đã chứng ngộ ý

nghĩa của Bồ đề tâm. Nếu có thể bạn nên thực hành sự phụng sự bầy phàn, hay puja.(2) Nhưng nếu bạn không thể làm điều đó, bạn nên nghĩ : “Qua mọi đời, tôi nguyện thực hành Bồ đề tâm quý báu. Mong rằng tôi gặp vị guru dạy tôi cái ấy. Xin Tam Bảo ban phước cho con để con làm được điều đó.”

Vượt khỏi tất cả mọi thứ ấy, có một nút vặn thú vị. Giáo huấn tối hậu về cái chết chỉ đơn giản là cố gắng an trụ tâm thức bạn trong bản tánh của Bồ đề tâm tối hậu. Đó nghĩa là, bạn an trụ tâm thức mình trong bản tánh của alaya và cố gắng để hơi thở bạn đi qua theo cách ấy cho đến khi bạn thực sự chết.

# ĐIỂM NĂM SỰ ĐÁNH GIÁ VIỆC TU TÂM

## ĐIỂM NĂM VÀ THIỀN ĐỊNH BA LA MẬT

Phạm trù thứ năm của tu tâm liên hệ với thiền định ba la mật. Tư tưởng về thiền định ba la mật căn bản là bạn bắt đầu nắm bắt được một số khả tính của sức nóng hiểu biết, hay trí huệ bát nhã. Bởi thế, bạn bắt đầu phát triển một cảm thức lớn lao của chánh niệm và tỉnh giác. Có nói rằng sự thực hành thiền định, loại chánh niệm và tỉnh giác này, thì giống như tự bảo vệ bạn khỏi những nanh vuốt chết người của thú dữ. Những thú dữ này là những phiền não, sự loạn thần của chúng ta. Nếu không có sự thực hành chánh niệm và tỉnh giác của thiền định ba la mật, chúng ta sẽ không có cách nào để tự bảo vệ đối với những cuộc tấn công này, và chúng ta cũng không có những phương tiện để chỉ dạy cho những người khác hay làm việc cho sự giải thoát của những chúng sanh khác. Ý niệm đặc biệt về thiền định này thấm khắp đoạn sau về lojong.

### 19 - Tất cả pháp đồng ý ở một điểm.

Ở đây, Pháp không liên hệ gì với danh từ pháp theo nghĩa triết học, hay là “những sự vật như chúng là” ; pháp ở đây chỉ có nghĩa là những giáo lý. Chúng ta có thể nói rằng tất cả mọi giáo lý về căn bản là một cách khuấy phục hay làm rơi rụng bản ngã của chúng ta. Và tùy theo bài học khuấy phục bản ngã được nắm giữ ở trong chúng ta nhiều bao nhiêu, thì thực tại cũng được hiển lộ với chúng ta nhiều bấy nhiêu. Tất cả các

pháp đã được dạy đều nối kết với điều này. Không có pháp nào khác. Không có những giáo lý khác, đặc biệt trong những giáo lý của Phật.

Trong hành trình đặc biệt này hành giả có thể đặt một hệ thống chia độ, và tình trạng của người ấy có thể đo được. Nó cũng giống như hệ thống chia độ của công lý : nếu bản ngã của bạn rất nặng, bạn sa xuống ; nếu bản ngã của bạn nhẹ, bạn nâng lên. Thế nên bãi bỏ chương trình cá nhân bành trướng cái ngã của chúng ta và đạt đến chương trình phi cá nhân của giác ngộ tùy thuộc vào việc chúng ta “cân nặng” hay rỗng rang bao nhiêu.

Dù những giáo lý tiểu thừa hay đại thừa, chúng đều đồng ý với nhau. Mục đích của tất cả chúng chỉ là chiến thắng bản ngã. Khác đi thì không có mục đích nào trong đó. Bất cứ kinh điển, sớ giải nào về giáo lý Phật giáo bạn có thể đọc, chúng đều nối kết với hiện thể của bạn và được hiểu như là những cách thức để thuần hóa bản ngã của bạn. Đây là một trong những khác biệt chính giữa hữu thần và vô thần. Những truyền thống hữu thần nhắm đến việc xây dựng một loại bản chất cá nhân, để cho bạn có thể bước nhanh và làm kiểu diễn dịch riêng của bạn về những hành động bồ tát giả hiệu. Nhưng trong truyền thống Phật giáo vô thần, chúng ta nói theo lối không có con người riêng biệt, không có những tính chất của bản ngã, và bởi thế có thể biểu hiện một sự diễn dịch rộng lớn hơn nhiều hoạt động bồ tát.

Kiểu diễn dịch tiểu thừa về thuần hóa bản ngã là cắt đứt sự luộm thuộm, ủy mỵ và tâm thức lang thang bằng sự áp dụng kỹ luật shamatha, hay chánh niệm. Sự thực hành shamatha cắt đứt cơ cấu nền tảng của bản ngã, chính bản ngã này tự duy trì chính nó bằng cách cung cấp những lời nói nhằm níu thuộc tiềm thức và những tư tưởng lan man. Ngoài ra, nguyên

lý vipashyana của sự tỉnh giác cũng cho phép chúng ta cắt đứt bản ngã của chúng ta. Thức tỉnh với toàn thể môi trường chung quanh và đem nó vào trong kỷ luật nền tảng của chúng ta cho phép chúng ta thành ra ít chấp ngã và nhiều tiếp xúc với thế giới quanh chúng ta, thế nên có ít điểm quy chiếu vào “tôi” hay “của tôi”.

Trong đại thừa, khi chúng ta bắt đầu thấu hiểu nguyên lý bỏ tất qua thực hành Bồ đề tâm, sự quan tâm của chúng ta thì có nhiều hơn sự ám áp và khéo léo, thiện xảo. Chúng ta thấu hiểu chúng ta không có gì để bám nữa trong chúng ta, thế nên chúng ta có thể cho đi mọi lúc. Căn cứ của lòng bi như thế là sự không có lãnh địa, không bản ngã chút nào. Nếu bạn như thế, bạn có lòng bi. Bây giờ sự ám áp, sự có thể dùng được và dịu dàng hơn nữa cũng có mặt. “Tất cả các pháp đều đồng ý ở một điểm” nghĩa là nếu không có chấp ngã, bây giờ tất cả các pháp là một, tất cả các giáo lý là một. Đó là lòng bi.

Để có một thái độ thương yêu người nào khác, bạn phải không có một nền tảng nào, căn cứ nào để khởi sự. Khác đi thì bạn trở thành một kẻ mắc chứng yêu lấy bản ngã của mình, cố gắng hấp dẫn người ta chỉ từ sự quyến rũ của bạn, đam mê của bạn hay sự kiêu căng của bạn. Lòng bi khai triển từ tánh Không, hay cái không nền tảng, bởi vì bạn không có gì để bám chấp vào, không có gì để làm với, không dự phóng, không sở đắc cá nhân, không những động cơ phía sau. Bởi thế, bất cứ điều gì bạn làm đều là một công việc sạch sẽ, có thể nói như vậy. Thế nên đại bi và tánh Không làm việc cùng nhau. Giống như bạn tắm nắng trên bãi biển : một mặt bạn có một cái thấy đẹp để về biển cả, bầu trời và mọi sự, và cũng có ánh nắng mặt trời, hơi nóng và biển cả đến với bạn.

Trong tiểu thừa, bản ngã chúng ta bắt đầu được cắt tước ; râu ria của nó được cạo sạch. Trong đại thừa, tứ chi của bản ngã

được cắt, thế nên không còn tay chân nữa. Chúng ta bắt đầu mở tung thân thể của bản ngã. Bằng cách phát triển Bồ đề tâm tối hậu, chúng ta lấy đi trái tim để cho không có gì tồn tại chút nào. Rồi chúng ta thử dùng đấm hổ lớn còn lại, tay, chân, đầu, tim bị cắt đứt, cùng với một số máu. Áp dụng cách tiếp cận bồ tát, chúng ta dùng chúng, chúng ta không vất chúng đi. Chúng ta không muốn làm ô nhiễm thế giới của chúng ta với số bộ phận còn lại của bản ngã. Thay vì thế, chúng ta đem chúng vào con đường của Pháp bằng cách khảo sát chúng và sử dụng chúng. Thế nên bất cứ cái gì xảy ra trong đời bạn đều trở thành một cách thức để đo sự tiến bộ của bạn trên con đường – bạn đã có thể cắt lìa tay chân, thân mình và trái tim bạn được bao nhiêu. Đây là tại sao châm ngôn này đi cùng với một câu nói khác của các vị thầy Kadam, “Sự rơi rụng của bản ngã là hệ thống chia độ đo lường hành giả.” Nếu bạn có nhiều bản ngã, bạn sẽ nặng hơn trên bàn cân này ; nếu bạn có ít bản ngã ; bạn sẽ nhẹ hơn. Đó là sự đo lường thiên định và tỉnh giác đã được triển khai bao nhiêu, và sự thất niệm đã được chiến thắng bao nhiêu.

## **20 - Trong hai người chứng, hãy lấy người chính yếu.**

Trong mọi hoàn cảnh có hai sự chứng kiến : cái thấy của người khác về bạn và cái thấy của riêng bạn về chính bạn. Trong hai cái đó, chứng nhân chính yếu là cái nội quán của riêng bạn. Bạn không nên chỉ theo ý kiến của người khác về bạn. Sự thực hành của châm ngôn này là luôn luôn chân thật với chính bạn. Thường thường khi bạn làm điều gì, bạn muốn có một loại hồi chuyển về thế giới của bạn. Bạn có những ý kiến riêng về việc bạn làm tốt thế nào và bạn cũng có những ý kiến của người khác bạn đã làm tốt thế nào. Thường thường

bạn giữ ý kiến riêng của bạn về chính bạn. Trước tiên bạn có những ý kiến của bạn về một sự việc nào đó và rồi bạn mở rộng chi nhánh ra và hỏi ai khác : “Điều đó tốt chứ ? Bạn nghĩ thế nào về chuyện tôi làm ?” Đó là một trong những câu hỏi truyền thống xảy ra trong những gặp gỡ giữa thầy và trò.

Trong nhiều trường hợp, người ta rất có ấn tượng vì bạn bởi vì bạn trông có vẻ sung sức và nhiều vui vẻ và bạn có vẻ biết rõ cái bạn đang làm. Một số lời khen ngợi. Ngược lại, một số chỉ trích đến với bạn từ những người khác, họ không biết đầy đủ và rõ ràng điều đang thực sự xảy ra bên trong bạn. Châm ngôn này nói rằng, trong hai người chúng hãy lấy người chúng chính yếu làm cái thực sự, đích thực. Người chúng chính thức ấy chính là bạn vậy.

Bạn là người độc nhất biết rõ chính bạn. Bạn là người độc nhất đã ở cùng với bạn từ khi bạn sanh ra. Và ngay trước đó, bạn đã mang theo mớ hành lý khổng lồ nghiệp quả của riêng bạn theo mình. Bạn quyết định chui vào tử cung người này hay người khác ; bạn đã tái sanh trong bụng của ai đó và bạn đi ra khỏi đó và bạn vẫn mang theo hành lý của bạn cùng với mình. Bạn cảm nghiệm đau khổ và sung sướng của riêng bạn và mọi sự. Bạn là người duy nhất kinh nghiệm tuổi thơ của bạn, khổ và sướng của nó ; bạn đã trải qua tuổi thiếu niên, khổ và sướng của nó ; bạn là người trải nghiệm tuổi trưởng thành của bạn ; khổ và sướng của nó. Bạn đang bắt đầu trải nghiệm những năm trung niên, khổ và sướng của nó ; và cuối cùng, bạn sẽ kinh nghiệm sự già nua và cái chết, khổ và sướng của nó. Bạn không bao giờ lìa khỏi chính bạn dù một giây phút. Bạn tự biết mình rất rõ. Bởi thế, bạn là quan tòa tốt nhất của chính bạn. Bạn biết bạn hư hỏng, hoang đàng thế nào, bạn biết bạn cố gắng chạy bèn như thế nào và bạn biết bạn đôi khi cố gắng lén lút như thế nào.

Thường thường chủ từ “tôi” đi với một động từ. “Tôi có nên làm điều này chẳng ? Tôi có làm điều gì sai trái chẳng ? Nếu tôi có làm, cũng chẳng có ai biết.” Chỉ có chúng ta biết. Chúng ta có thể làm điều đó và chúng ta có thể trốn thoát nó. Có nhiều trò gian manh hay dự định “bạn” và “chính bạn” luôn luôn làm chung, hy vọng rằng không có ai khám phá ra. Nếu bạn phải để toàn bộ sự việc phơi bày ra, sẽ rất là bối rối khó chịu. Bạn sẽ thấy quá xa lạ. Ngược lại, dĩ nhiên cũng có khả năng khác. Bạn có thể cố gắng thành ra rất tốt đến độ một số người có ấn tượng về bạn và về bao nhiêu nỗ lực bạn đã đặt vào chính mình. Bạn có thể làm một người đàn ông tốt hay một người đàn bà tốt. Nhưng nếu bạn phải giải thích hết ra, không ai thực sự tin bạn đang cố gắng trở thành tốt như thế nào. Người ta nghĩ đó chỉ là chuyện chơi.

Chỉ có bạn thực sự hiểu được chính bạn. Bạn biết từng khoảnh khắc. Bạn biết cách nào bạn làm mọi việc : cách bạn đánh răng, cách bạn chải tóc, cách bạn tắm, cách bạn mặc áo quần, cách bạn nói chuyện với người khác, cách bạn ăn, thậm chí khi bạn không đói lắm. Trong mọi việc ấy, “tôi” và “động từ” vẫn còn tiến hành một cuộc nói chuyện về mọi thứ khác. Thế nên có một số điều không nói ra xảy ra trong bạn luôn luôn. Bởi thế, người chứng kiến chính yếu, hay quan tòa chính yếu, là chính bạn. Sự phán xét bạn đang tiến bộ như thế nào trong thực hành lojong của bạn là của chính bạn.

Bạn biết rõ nhất về chính bạn, thế nên bạn phải làm việc với chính mình một cách thường trực. Điều này đặt nền trên sự tin vào trí thông minh của bạn hơn là tin vào chính bạn, nó có thể rất chấp ngã. Tin vào trí thông minh của bạn bằng cách biết bạn là ai và bạn làm gì. Bạn biết chính mình rất rõ, thế nên mọi thủ đoạn lừa gạt có thể được cắt đứt. Nếu có ai chúc mừng hay khen ngợi bạn, họ có thể không biết toàn bộ đời sống của bạn. Thế nên bạn cần trở lại với sự phán xét riêng

của bạn, với cảm thức riêng của bạn về những diễn đạt của bạn và những trò lừa gạt bạn làm đối với những người khác và với chính mình. Đó không phải là quy ngã, đó là cảm hứng về cái ngã từ quan điểm vô ngã. Bạn chỉ chứng kiến bạn là cái gì. Bạn chỉ đơn giản làm người chứng và đánh giá phẩm chất, hơn là lẫn lộn với nó theo cách thức của Freud hay Jung.

## **21 - Hãy luôn luôn giữ gìn chỉ một tâm thức hoan hỷ.**

Điểm cốt yếu của châm ngôn này là thường trực duy trì một tâm thức hoan hỷ dù trong bất cứ hoàn cảnh nào. Bất hạnh là tốt, vì nó là sự khuyến tấn cho bạn thực hành Pháp. Những bất hạnh của người khác cũng tốt : bạn cần chia xẻ dự phần những bất hạnh đó và đem chúng vào trong chính bạn như sự liên tục của sự thực hành hay kỷ luật của họ. Thế nên bạn cũng cần bao gồm điều đó. Quả thật rất hay khi cảm nhận theo cách đó.

Về phần tôi, có một cảm thức về niềm vui thực sự. Bạn cảm thấy rất tốt đẹp và rất thú vị. Tôi giả sử rằng tôi chuyển đổi theo Phật giáo. Dù tôi không dán trên mặt kính xe những khẩu hiệu tôn giáo, tôi làm việc đó trong tâm. Tôi dán lên mặt kính xe tâm thức bằng cách nói : “Tôi sung sướng bản ngã tôi đã chuyển đổi theo Phật giáo và tôi đã được chấp nhận và trở thành một công dân Phật giáo, một người bi mẫn.” Tôi thường cảm thấy cực kỳ tốt đẹp và ơn ích. Điều đó đến từ đâu không thành vấn đề : tôi cảm thấy rất mạnh mẽ và được tăng sức bởi toàn bộ sự việc. Thật ra, tôi bắt đầu cảm thấy rằng nếu tôi không có loại phần khởi này trong chính tôi, tôi sẽ có nhiều khó khăn trong việc nghiên cứu kim cương thừa. Tôi cảm thấy rất biết ơn, rất tốt đẹp. Thế nên châm ngôn này có nghĩa là

giữ gìn một cảm thức thỏa mãn và vui vẻ mặc dầu có những vấn đề và trở ngại trong đời mình.

Châm ngôn này nối kết với cái trước. (“Trong hai người chúng, hãy lấy người chính yếu.”) Nếu bạn được nuôi dưỡng trong truyền thống kỷ luật Thiên Chúa – Do Thái, ý tưởng xem chừng chính bạn chỉ thuần túy đặt nền trên tội lỗi. Nhưng trong trường hợp này, không phải như thế. Chúng ta không có bất kỳ loại luận lý nào trình bày, tuyên bố một ý niệm như tội lỗi nguyên thủy. Từ quan điểm của chúng ta, bạn không vốn bị kết án một cách nền tảng. Sự hoang đàng của bạn không tất yếu được nhìn như là vấn đề của bạn – dù nó được chứng kiến, một cách rõ ràng. Bạn không bị kết tội một cách nền tảng ; sự hoang đàng tạm thời của bạn được nhìn như chỉ đến từ những vấn đề tạm thời. Bởi thế, thuận theo điều đó, châm ngôn này nói : “Hãy luôn luôn giữ gìn chỉ một tâm thức hoan hỷ.” Đó là một tâm thức hoan hỷ bởi vì bạn không phải hoảng hốt vì hoàn cảnh nào của sự xấu xa hay sự phấn khởi bất ngờ. Thay vì thế, bạn có thể giữ gìn một cảm thức vui tươi suốt mọi sự.

Để bắt đầu, bạn giữ gìn một cảm thức vui vẻ vì bạn đang ở trên con đường ; bạn đang thực sự làm một cái gì về chính bạn. Trong khi hầu hết chúng sanh không có ý niệm nào cần làm cái gì với chính họ, ít nhất bạn có một sự dẫn dắt, điều khiển cuộc đời mình, đó là điều kỳ diệu. Nếu bạn đi vào Brook-lyn hay thành phố Calcutta, bạn sẽ nhận thấy rằng điều chúng ta đang cố gắng làm với chúng ta là không thể tin được. Nói chung, không có ai có ý tưởng sơ khởi nào về cái gì đại loại như thế này. Bạn nên hưng phấn lớn lao và cảm thấy kỳ diệu rằng có một người nào nghĩ đến một ý niệm như vậy.

Có một cảm thức hoan hỷ từ quan điểm đó, một cảm thức phấn khởi mà bạn có thể so sánh với lúc bạn chán nản, lúc

bạn cảm thấy chung quanh không làm bạn vui lên, hay lúc bạn cảm thấy rằng bạn không có một loại hồi chuyển cần thiết để thực hành. Ý tưởng là dầu ngày mưa, ngày bão, ngày nắng, ngày nóng ngày lạnh, dù bạn đói, khát, mạnh khỏe, yếu đau – bạn có thể duy trì một cảm thức vui tươi. Tôi không nghĩ tôi cần phải giải thích quá nhiều. Có một cảm thức về sự vui tươi nền tảng nó cho phép bạn tự đánh thức mình dậy.

Sự hoan hỷ này có vẻ là sự bắt đầu của lòng bi. Chúng ta có thể nói rằng châm ngôn này đặt nền trên việc chúng ta bắt đầu duy trì sự tỉnh giác của chúng ta về sự thực hành đại thừa như thế nào – nói theo nghĩa đen và chính xác. Bạn có thể cảm thấy bực bội về việc làm kinh khủng của người nào đó, rằng sự kính tởm của anh ta hay chị ta được chuyển tới bạn và làm hư hỏng môi trường chung quanh. Nhưng trong trường hợp này, bạn không trách cứ một người như vậy, bạn trách cứ chính bạn. Và trách móc chính bạn là một việc làm thích thú. Bạn bắt đầu giữ một thái độ rất vui vẻ đối với toàn bộ sự việc. Thế nên bạn vượt khỏi phiền não – thoát khỏi Brooklyn, nói một cách ẩn dụ. Bạn có thể làm điều đó. Có thể làm được điều đó.

Loại hoan hỷ này có một số gốc rễ. Nó đặt nền trong Phật tánh, tathagatagarbha. Nó đặt nền trong lòng bi căn bản của người đã tự mình làm một việc như vậy : những người như Quán Thế Âm, Văn Thù, Jamgošn Kongtrusl, Milarepa, Marpa, và mọi người còn lại. Thế nên chúng ta cũng có thể làm điều đó. Nó đặt nền trên một hoàn cảnh thực.

Nếu có ai thoi vào miệng bạn và nói, “Mày thật ghê tởm”, bạn nên biết ơn người đó đã thực sự lưu tâm đến bạn mà nói như vậy. Thật vậy, bạn có thể đáp lại với sự nghiêm trang kinh khủng và nói, “Cám ơn, tôi cảm kích sự quan tâm của bạn.” Theo cách đó cơn loạn thần của người đó được bạn lấy đi,

đem vào trong bạn, như được làm trong thực hành tonglen. Ở đây có một sự hy sinh bao la xảy ra. Nếu bạn nghĩ đây là một trò buồn cười, bạn có thể đúng. Trong một ý nghĩa nào, toàn bộ sự việc là trò buồn cười. Nhưng nếu không có ai bắt đầu đem lại một loại hòa hợp, chúng ta sẽ không có thể nào phát triển sự minh mẫn lành mạnh tinh thần trong thế giới này. Ai đó cần phải gieo hạt giống để sự lành mạnh tinh thần có thể có trên trái đất này.

## **22 - Nếu bạn có thể thực hành ngay cả khi phóng tâm, bạn đã tu hành nhuần nhuyễn.**

Chúng ta có đủ loại hoàn cảnh mà chúng ta phải ứng phó trong đời sống bình thường, thậm chí những tình trạng mà chúng ta không tổ biết, nhưng chúng ta không quan tâm riêng tới cuộc sống chúng ta ; chúng ta quan tâm nhiều hơn tới sự loạn thần và những trò chơi của chúng ta. Nếu chúng ta đang trong một mức độ rất cao của sự bối rối khó chịu, chừng nào nó còn đó thì tỉnh giác không có. Nhưng chúng ta cũng có thể kinh nghiệm tức thời một cảm thức tỉnh giác. Theo truyền thống, mọi hỗn loạn xảy tới đều được xem như một tiếng hét kêu cầu sự thiêng liêng hay giúp đỡ, ban phước hay cầu nguyện. Trong cuộc sống bình thường hàng ngày của chúng ta, cũng trong những truyền thống hữu thần, mỗi khi cái gì thình lình ập tới, chúng ta nói, “Ngài ơi, xin nhìn vào đây”, hay chúng ta phát lên những danh hiệu thiêng liêng. Theo truyền thống, điều đó được xem là một sự nhắc nhở lại tánh giác. Nhưng ngày nay chúng ta không còn dùng cách đó nữa, chúng ta chỉ dùng những lời chửi rủa trong một cách thức thoái hóa nhất.

Ý tưởng của châm ngôn này là sự nhận thức rằng bất cứ tình huống nào có bản chất bình thường hay bản chất phi thường xảy tới – ám nước của chúng ta sôi tràn, hay miếng thịt của chúng ta cháy thành than, hay thành linh chúng ta trượt chân và mất tự chủ – thì trí nhớ về sự tỉnh giác liền có mặt. Bình giảng của Jamgošn Kongtrušl nói về một con ngựa được huấn luyện tốt, mạnh mẽ mất thăng bằng và thành linh lấy lại được thăng bằng nhờ mất nó. Và những kinh điển nói về những hành động của bồ tát như những lực sĩ khéo luyện tập bị trượt trên một bề mặt trơn và trong quá trình bị trượt lấy lại sự thăng bằng của mình bằng cách dùng chính sức mạnh của quá trình trượt té. Tôi cho điều ấy cũng tương tự như đi trượt tuyết, khi bạn dùng sức mạnh của sự trượt xuống và để cho bạn trượt đi trên tuyết – thành linh bạn có được chú ý và phát triển sự thăng bằng từ đó.

Thế nên bất cứ khi nào có một chột thấy hay một giật mình thành linh thấy mất sự nắm chặt của mình – việc có vẻ sợ hãi mất sự nắm chặt thực tại của mình, bấy giờ tỉnh giác có mặt một cách thích đáng. Để làm thế cần có một sự từ bỏ. Nó không phải là công việc theo chủ nghĩa sô vanh của bạn, bạn là một người mạnh mẽ và quyền lực dị thường và cũng có một cảm thức tỉnh giác xảy ra luôn luôn. Nhưng khi cái gì đụng vào bạn, đó là kết quả của sự không có chánh niệm, thì bấy giờ sự thiếu chánh niệm ấy thành linh tạo ra một nhắc cho nhớ một cách tự động. Thế nên bạn thực sự trở lại lối đi của mình, có thể nói như vậy, có thể thu xếp cho cuộc đời của bạn.

Chúng ta bắt đầu nhận thức rằng chúng ta có thể thực sự thực hành bất chấp những tư tưởng lang thang của chúng ta. Tôi xin lỗi khi là một tay sô vanh, nhưng hãy để tôi đưa ra một ví dụ về điều này. Điều thường xảy ra là tôi thường bị thương tổn, chán nản và bị vị thầy giáo thọ tốt lòng của tôi và những vị quản lý tôi ở tu viện Surmang đẩy vào những cơn khủng

hoảng. Khi tôi hối hận, nhiều buồn rầu và nhiều vô hy vọng – nhưng là vô hy vọng một cách thận trọng, vô hy vọng một cách chủ tâm – tôi thường nghĩ đến bốn sư Jamgošn Kongtrušl của tôi và khóc. Sau khi ngài đi khỏi tu viện Surmang, tôi vẫn nghĩ đến ngài và ngài thực sự đã làm điều gì đó cho tôi, làm tôi phấn khởi. Tôi thường thử sự tiếp cận sùng mộ của kim cương thừa : Tôi nói với những thị giả của tôi, “Hãy ra ngoài ! Tôi không cần trà nước gì vào lúc này ; tôi đang đọc.” Rồi tôi nằm dài và kêu khóc trong nửa tiếng đồng hồ, đôi khi bốn mươi lăm phút. Rồi có ai đó nhảy vào. Các thị giả của tôi rất lo lắng, nghĩ rằng tôi bị bệnh hay bị gì đó. Và tôi nói, “Đem ra đi. Hãy ra ngoài. Tôi không cần trà nữa.”

Nhưng đôi khi tôi thấy điều ấy không nhiều hiệu quả, rằng quá sớm để đi vào sự sùng mộ kim cương thừa, bởi vì chúng ta không có đủ sự tu hành căn bản. Thế nên tôi phát triển một chiến thuật mới phù hợp hoàn toàn với châm ngôn này. Bất cứ khi nào có vấn đề hay xáo trộn gì, tôi sẽ nói cho Jamgošn Kongtrušl về chuyện đó khi đến thăm ngài, và khi tôi trở về, tôi bắt đầu dùng một phương pháp mới. Bất cứ khi nào có xáo trộn hay vấn đề gì, hay thậm chí có sự tốt đẹp hay hưng phấn – bất cứ cái gì xảy ra – tôi sẽ chỉ trở lại đời sống của mình và trí nhớ của tôi về ngài, cũng như trí nhớ của tôi về con đường và sự thực hành. Tôi bắt đầu có thể cảm thấy một cảm thức tỉnh giác, tỉnh giác nhanh chóng, tỉnh giác rất trực tiếp. Cái tỉnh giác này không tắt yếu liên hệ với trí nhớ về Jamgošn Kongtrušl ; nó là cái tỉnh giác xảy đến khi bạn vừa trôi dạt khỏi và tiến trình trôi dạt khỏi ấy đem bạn trở lại. Đó là cái được nói ở châm ngôn này. Chẳng hạn nếu bạn là một người cưỡi ngựa giỏi, tâm thức bạn có thể lang thang đây đó, nhưng bạn vẫn không rời khỏi con ngựa của bạn. Nói cách khác, dù chúng ta có trôi dạt khỏi, nếu tiến trình trôi dạt khỏi này có thể đem bạn trở lại, đó là dấu hiệu của sự thực hành toàn hảo.

Ý tưởng là bạn đã tu hành, thế nên bạn sẽ không có vấn đề rắc rối gì trong sự liên tục. Khi những trường hợp sướng khổ đến, bạn không trở thành tên nô lệ của chúng. Bạn đã học làm thế nào tư duy ngay về tonglen và về Bồ đề tâm thế nên bạn không lệ thuộc vào sung sướng và khổ đau quá độ hay chán nản chút nào. Khi bạn gặp một tình huống, tình huống ấy ảnh hưởng những cảm xúc và trạng thái tâm thức của bạn. Nhưng bất cứ khi nào trạng thái tâm thức và những cảm xúc của bạn bị ảnh hưởng vì sự dằn xóc làm thức tỉnh này, thì hình ảnh bản thân tình huống trở thành sự tỉnh giác và chánh niệm của bạn. Nó xảy đến với bạn, thế nên bạn ít cần đặt nỗ lực vào đó từ phía bạn. Bạn không phải cố gắng giữ gìn, thấu hiểu hay canh chừng. Điều ấy không có nghĩa là bạn cần vứt bỏ mọi sự và những sự việc luôn luôn đến với bạn. Rõ ràng có một cần thiết cho bạn là nên phát triển sự tỉnh giác và chánh niệm nền tảng và cảnh giác đi chung. Nhưng sự cảnh giác này là một trạng thái nền tảng của tâm thức, nó liên hệ với thiền định ba la mật.

Điều chúng ta phải bàn luận trong điểm năm là hoàn toàn thẳng tắt và trực tiếp. Điểm chính yếu là không để cho chính bạn bị thương vì những răng nanh của sự loạn thần, những răng nanh của phiền não. Cách thức làm điều đó là thấu hiểu rằng “tất cả pháp đều đồng ý ở một điểm”, đó là thuần hóa bản ngã chính mình. Đó là cái cân độ trên đó những hành giả có thể được cân nặng nhẹ. “Trong hai người chúng, hãy lấy người chính yếu” nghĩa là bắt đầu với sự phán xét của riêng bạn về bạn đang làm như thế nào. “Hãy luôn luôn giữ gìn chỉ một tâm thức hoan hỷ” nghĩa là có một cảm thức vui tươi. Bởi vì bạn không bị mắc vào trong kỷ luật gay gắt, bạn có thể kinh nghiệm niềm vui, đặc biệt khi những tình huống xấu xa quá độ hay vui mừng quá độ xảy ra cho bạn. Và dấu hiệu tu hành nhuần nhuyễn là bạn có thể thực hành ngay cả khi phóng tâm.

Nếu bạn thực hành những điều ấy, tôi chắc chắn chúng ta sẽ không có vấn đề khó khăn nào trong việc sản xuất ra hàng ngàn vị Phật và Bồ tát trong thế kỷ này !

# ĐIỂM SÁU NHỮNG KỶ LUẬT TU TÂM

## ĐIỂM SÁU VÀ BÁT NHÃ BA LA MẬT

Ba la mật kết hợp với điểm thứ sáu của tu tâm là bát nhã ba la mật. Những châm ngôn này đều nối kết với sự làm bén nhọn trí thông minh của bạn để làm việc với chính bạn. Đó là ý tưởng cây kiếm bát nhã. Bát nhã được xem là cây kiếm cắt đứt sự ràng buộc của bản ngã. Cách cắt đứt sự ràng buộc của bản ngã trong thực hành đại thừa căn bản thì giống như trong thực hành vipashyana – đó là tỉnh giác, liên hệ với thể giới còn lại của bạn và với đời bạn. Nó nối kết với một cảm thức rộng lớn về toàn bộ cuộc đời của bạn và đặc biệt với kinh nghiệm sau thiền định.

Bất cứ cái gì xảy ra trong đời bạn đều được bát nhã thống lãnh và cai trị, trí huệ này cắt đứt sự loạn thần thói quen hoặc tiềm ẩn của bạn. Sự áp dụng cảm thức lớn lao này của chánh niệm và tỉnh giác đến từ đại định được khai triển qua con đường Bồ tát. Với sự giúp đỡ của những nguyên lý shamatha và vipashyana, bạn học cách củng cố chính bạn như là một hành giả đại thừa – ở trong một trạng thái đại bi, lòng tốt, rộng rang và dịu dàng.

Mặt khác, bạn cũng ở trong một trạng thái vô ngã. Không có sự bám chấp, hành động hay trụ vào bất cứ cái gì nối kết với bản ngã, atman hay linh hồn. Khi bạn không trụ nơi cái gì nối kết với bản ngã, những hoạt động được diễn tả trong bản văn lojong bắt đầu thấm nhuần đời bạn. Chúng bắt đầu biểu lộ. Bạn chứng ngộ rằng không có cái “tôi” nào để thiền định về nó và không có cả “tôi là” để truyền bá cái gọi là sự hiện hữu của

bạn. Nhờ đó bạn có thể trao đổi bản thân bạn cho những người khác. Bằng cách trước hết trở nên có thể hy sinh chính mình, bạn có thể chiến thắng những chướng ngại. Theo cách ấy, bạn học cách đối xử với cuộc hành trình của bạn trên con đường nhờ lưới kiếm trí huệ bát nhã.

## **23 - Hãy luôn luôn hành động theo ba nguyên lý căn bản.**

Châm ngôn này là một điển tả tổng quát làm sao chúng ta có thể thực hành Phật pháp theo ba nguyên lý căn bản của tiểu thừa, đại thừa và kim cương thừa. Nó nối kết với một cảm thức giữ gìn và kỷ luật của tất cả ba thừa – sự thực hành chánh niệm của tiểu thừa, nhân đức từ tâm của đại thừa, và trí-huệ-điên-cuồng của kim cương thừa – tất cả đồng thời.

Chúng ta có thể bắt đầu xử sự theo một kiểu điên cuồng vô căn cứ trong truyền thống riêng biệt nào đó và không ngó ngang gì đến giá trị của những truyền thống khác, phá vỡ toàn bộ những cấu tạo xã hội được đặt nền trên những truyền thống tôn giáo như vậy. Điều ấy không nên xảy ra. Chúng ta có thể thực sự giải thoát mình khỏi những việc phù phiếm như vậy. Đặt nền cho sự thực hành tâm linh của chúng ta trên những sự tự thoải mái và tự thích thú riêng rẽ như vậy có vẻ là một trong những việc nguy hiểm nhất. Chúng ta có một cuộc du hành cùng nhau : triết học của chúng ta thỏa đáng, những trích dẫn của chúng ta đúng thời ; chúng ta có văn phạm và ngôn ngữ của chúng ta đã thành tựu – nhưng sau mọi điều đó, chúng ta không muốn từ bỏ bản ngã của chúng ta. Chúng ta có một loại nền tảng để đi trên đó, và chúng ta không muốn buông bỏ sở hữu thiêng liêng và bí mật nhất của chúng ta. Điều này trở thành vấn đề, chúng ta không thực sự

theo cuộc du hành một cách thích đáng. Bản văn nói rằng pháp không nên bị thoái hóa trên nền của hạnh phúc, trong trường hợp này nó là một loại tà kiến trong lãnh vực chánh pháp.

Ba nguyên lý căn bản cũng được diễn tả là (1) giữ gìn hai nguyện (2) tự chế với hành động quá đáng, và (3) phát triển nhẫn nhục.

Cái thứ nhất là giữ gìn những lời hứa bạn đã nguyện khi bạn quy y và những lời nguyện bồ tát, giữ chúng một cách trọn vẹn. Cái thứ nhất này hoàn toàn thẳng thắn, trực tiếp.

Cái thứ hai là tự chế với hành động quá đáng. Khi bạn bắt đầu thực hành lojong, bạn nhận thức rằng bạn không nên có bất kỳ quan tâm nào đến chính bạn ; bởi thế, bạn cố gắng hành động trong một cách thức tự hy sinh. Nhưng thường việc thử biểu lộ tính vô ngã của bạn trở thành tính cách triển lãm. Bạn để cho mình bị ném vào tù hay bị đóng đinh trên thập tự giá. Bạn biểu lộ những hành động vô ngã bởi vì những quan niệm vững chắc của bạn – những cái gọi là quan niệm vững chắc của bạn trong trường hợp này – nhưng những hành động của bạn vẫn còn đặt nền trên ý niệm của bạn là một người đang hoang đứng đấn. Bạn có thể hành động dựa trên một ý thích tùy hứng hay trở nên rất điên, dán thân vào một sự phô trương vô ngã đủ mọi loại, như tuyệt thực lâu ngày hay nằm dài trên đường phố nhân danh sự thực hành bồ tát. Nhiều bạn hữu Hoa Kỳ của chúng ta đã làm những việc ấy. Tuy nhiên, cách tiếp cận này cần được xem như sự phô trương thuần túy hơn là sự thành tựu hành động bồ tát.

Thứ ba là phát triển nhẫn nhục. Thường thường, có sự mù mờ cực kỳ về nhẫn nhục. Nghĩa là, bạn có thể nhẫn nhục với bạn bè của mình nhưng bạn không thể nhẫn nhục với kẻ thù

của mình ; bạn có thể nhẫn nhục với người mà bạn đang gắng sức trau dồi cho họ hay với người bạn đang che chở, nhưng bạn không thể nhẫn nhục với những người ngoài vòng che chở của bạn. Loại cực đoan này thực sự là một hình thức tôn thờ cá nhân, sự tôn thờ bản thân bạn, nó không phải là một ý tốt. Thật vậy, phải nói rằng đó tuyệt đối không phải là một ý tốt.

Qua trí huệ bát nhã bạn nhận biết bạn đang cố gắng bao nhiêu để trở thành một cái gì đó. Đang trở thành một cái gì thành tựu trong thực hành lojong và trong thực tập tonglen, bạn có thể bắt đầu cảm thấy đã đến lúc cho bạn lập chi nhánh và trở thành một người lãnh đạo hay một anh hùng. Bạn cần đề phòng chuyện đó. Đây là một trong những điểm căn bản của hạnh kiểm hay giới luật. Nó nối kết với Bát nhã Ba la mật : bởi vì bạn bắt đầu phân biệt bạn là ai, là cái gì, bạn đang làm gì, bạn hãy coi chừng thường trực tất cả mọi cái ấy.

## **24 - Hãy thay đổi thái độ của bạn, nhưng vẫn ở tự nhiên.**

Thông thường, thái độ của chúng ta là chúng ta luôn luôn muốn bảo vệ lãnh địa riêng của chúng ta trước tiên, Chúng ta muốn giữ gìn nền tảng riêng của mình – những người khác để đằng sau. Điểm cốt yếu của châm ngôn này là thay đổi thái độ này, để cho bạn có thể thực sự nghĩ về những người khác trước tiên và về bạn sau đó. Nó rất đơn giản và trực tiếp. Bạn thường thực hành sự dịu dàng khoan hòa với chính bạn, và cái ngược lại với những người khác. Nếu bạn muốn cái gì ngoài kia, bạn sẽ bảo ai khác lấy nó cho bạn thay vì tự bạn ra ngoài và lấy nó. Thế nên châm ngôn này nói về sự cố gắng áp đặt quyền lực và chủ quyền của bạn lên những người khác. Bạn cũng cố gắng tránh né những sự việc. Chẳng hạn, bạn

không rửa chén đĩa, hy vọng có ai khác làm điều đó. Thay đổi thái độ của bạn, nghĩa là lật ngược hoàn toàn thái độ của bạn, thay vì khiến ai khác làm điều gì, thì chính bạn làm điều đó.

Bấy giờ tâm ngôn nói “vẫn ở tự nhiên”, nó có một ý nghĩa buông lỏng, thư giãn. Nó nghĩa là thuần hóa con người căn bản của bạn, thuần hóa hoàn toàn tâm thức bạn đến độ bạn không còn thường trực sai người khác chạy lung tung. Thay vì thế, bạn nhận lấy cơ hội tự mình chịu trách nhiệm.

Chúng ta đang nói về thay đổi thái độ tự yêu quý chính mình. Thay vì yêu quý chính mình, bạn yêu quý những người khác – và rồi bạn an nghỉ. Thế đấy. Nó rất là chất phác.

## **25 - Chớ nói về những khuyết tật.**

Bởi vì sự kiêu ngạo và hung hăng của bạn, bạn thích nói về những khuyết điểm của người khác như là một cách thức để xây dựng nên “con người” của bạn. Điểm cốt yếu của tâm ngôn này là không vui thích với những khuyết điểm hay tàn tật của người khác. “Tàn tật” nói rất cụ thể về trạng thái tâm lý hay sinh lý của người ta : mù hay điếc, hay chậm chạp. Nó nói đến mọi loại khiếm khuyết thân thể mà một người có thể mắc phải. Điều này hình như là đạo đức tổng quát đã được Thiên Chúa giáo dựng nên, rằng không ai bị kết án vì những khuyết điểm của thân thể họ, nhưng mọi người phải được nhìn như là một con người, một nhân cách. Chúng ta chớ làm như vậy theo bất cứ cách nào, trong bất cứ trường hợp nào.

Đây không phải là một lối tiếp cận thực tại có tính cách Thanh giáo, mà đơn giản nhận thức rằng nếu một người có những vấn đề với cuộc đời họ, chúng ta không nên làm to chuyện

bằng cách có những nhận xét về chúng. Chúng ta có thể đơn giản chấp nhận những vấn đề của người đó. Nếu có người nào hoàn toàn “bốc” và cường điệu về lãnh vực những hiện tượng riêng của họ, hay “bốc” về việc chạm trán với ai đó, thì điều ấy cũng không nên được xem là một biểu lộ xấu của người đó. Đó chỉ là một cách đáp ứng với thực tại của họ, nó luôn luôn xảy ra mọi lúc.

## **26 - Chớ cân đo những người khác.**

Trong châm ngôn này “cân đo những người khác” có nghĩa chỉ trích, lên án những nghi ngại và vấn đề nhỏ nhặt của những người khác. Một trong những vấn đề chúng ta thường có là khi có ai làm điều gì với chúng ta hay xâm phạm những nguyên tắc của chúng ta, chúng ta chỉ trích việc ngoại lệ đó. Chúng ta muốn chỉ trích nó và tìm cách xác nhận rằng những vấn đề của người đó cần phải công kích, phải kết án là không lành mạnh. Chẳng hạn, vì bạn làm việc quá gắt gao, trong thực hành tonglen, bạn phát triển một sự kiêu căng kinh khủng. Bạn cảm thấy rằng bạn đã thâm nhập khá nhiều và nỗ lực đó làm cho bạn thành một người có giá trị. Thế nên khi bạn gặp người nào chưa hoàn thành được cái bạn đã hoàn thành, bạn muốn xem thường họ. Châm ngôn này rất đơn giản : chớ làm điều đó.

Tôi không nghĩ là có rất nhiều khác biệt giữa châm ngôn này và châm ngôn trước ; về căn bản chúng cùng một sự việc. Mọi châm ngôn đều là những điểm đến cho bạn – không riêng là những dấu hiệu lưu thông mà là những nhắc nhở. Và mỗi khi một việc đặc biệt xảy đến cho bạn, những châm ngôn như là một toàn thể trở nên nhiều ý nghĩa hơn.

## **27 - Trước tiên hãy làm việc với những nhiệm ô lớn nhất.**

Trước hết bạn cần làm việc với bất cứ cái gì là chương ngại lớn nhất của bạn – dù đó là sân giận, đam mê, kiêu ngạo, ghen tỵ hay cái gì bạn có. Bạn không nên nói, “Tôi sẽ ngồi nhiều trước đã, rồi sau tôi sẽ đối xử với nó. Làm việc với những nhiệm ô lớn nhất nghĩa là làm việc với những điểm nổi bật nhất trong kinh nghiệm hay trong những vấn đề của bạn. Bạn không muốn làm việc với phân con gà, bạn muốn làm việc với chính con gà.

Nếu chúng ta có những khó chịu về kỹ thuật, triết học, thơ ca, nghệ thuật liên hệ với sự loạn thần riêng biệt của chúng ta, chúng ta cần đưa chúng ra trước tiên hơn là về sau. Khi chúng ta có một khó chịu bần chồn, chúng ta cần làm việc với sự khó chịu bần chồn đó. Có nói rằng tất cả các pháp cần được áp dụng trong cố gắng thuần hóa phiền não đó, nhưng đồng thời chúng ta không nên cố gắng đạt đến vài kết quả nào. Thế nên ý tưởng là tịnh hóa và làm việc nơi những điểm nổi bật nhất hơn là xem chúng như thứ đồ cũ. Chúng ta chỉ đơn giản làm việc với điểm nổi bật hay vấn đề nào xảy đến trong tâm thức chúng ta một cách trực tiếp và thẳng thừng.

## **28 - Hãy từ bỏ mọi hy vọng về quả.**

Châm ngôn này nghĩa là bạn cần vất bỏ mọi khả năng trở thành con người vĩ đại trong thế giới nhờ sự tu hành của bạn. Đặc biệt, bạn có thể hoàn toàn không kiên nhẫn mà hy vọng rằng do thực hành lojong bạn sẽ trở nên một người tốt hơn. Bạn có thể hy vọng rằng bạn sẽ được mời đến nhiều câu lạc

bộ bởi những bạn bè hay người bảo trợ, họ rất có ấn tượng về bạn. Điểm cốt yếu là bạn phải vất bỏ mọi khả năng như vậy ; nếu khác đi bạn có thể trở thành một người tự yếu lấy mình. Nói cách khác, quá sớm cho bạn để thu thập đệ tử.

Làm việc với những châm ngôn không có nghĩa là trông chờ một sự phát hiện tạm thời hay cố gắng hoàn thành cái gì bằng cách làm những sự việc thanh nhã nhỏ nhỏ chúng đã dẹp yên được những vấn đề của người ta trong quá khứ. Bạn có thể đã trở thành một diễn giả lớn khi có một buổi nói chuyện hay một nhà tâm lý học lớn đã thành công chinh phục được những cơn loạn thần của người khác hay một khuôn mặt văn chương lớn đã viết vài cuốn sách hay một nhạc sĩ nổi tiếng đã ra vài an-bum. Những việc ấy dầu sao cũng đặt nền trên sự liên hệ với thực tại một cách thích đáng, nối kết với thực tại. Nhưng bạn còn muốn chinh phục thế giới theo kiểu riêng của bạn, dầu điều ấy có thể tinh vi và lén lút thế nào.

Bằng cách làm loại gian trá như vậy, bạn mong đạt đến giác ngộ. Bạn đã điều chỉnh để nắm bắt được một lối tiếp cận nhà nghề và trở thành một kẻ thành công nhà nghề. Thế nên có khả năng bạn lại tiếp cận sự thực hành theo cùng cách ấy, nghĩ rằng bạn có thể lừa bịp được tâm Phật trong chính bạn và xoay xở mách mung đạt đến giác ngộ. Theo châm ngôn đặc biệt này, điều đó có vấn đề. Có nói trong bình giải rằng mọi theo đuổi hạnh phúc, niềm vui, danh tiếng hay trí huệ của cuộc đời này, hay sự hy vọng đạt đến một trạng thái giải thoát vinh quang trong đời sau, phải được xem là một vấn đề.

## **29 - Hãy từ bỏ thức ăn thuốc độc.**

Nếu sự thực hành về vô ngã bắt đầu trở nên một cách thức khác của sự xây dựng bản ngã của bạn – xây dựng bản ngã bạn bằng cách từ bỏ bản ngã bạn – đấy cũng giống như ăn thức ăn thuốc độc ; hành như thế thì không có hiệu quả gì. Thật vậy, thay vì cung cấp một trạng thái vĩnh cửu thức tỉnh của tâm, nó sẽ cung cấp cho bạn cái chết, bởi vì bạn bám vào bản ngã của bạn. Thế nên nếu lý do ngồi thiền hay việc thực hành sau thiền định hay bất kỳ loại thực hành nào khác của bạn là sự tiến bộ của mình và cho mình, sự tự cải thiện, thế thì cũng giống như ăn thức ăn thuốc độc. “Nếu tôi ngồi đúng, với kỷ luật và sự nỗ lực lớn nhất, bấy giờ tôi sẽ trở thành thiền giả tốt nhất trong mọi thiền giả.” – đó là một thái độ thuốc độc.

Đây là một châm ngôn rất mạnh mẽ cho chúng ta. Nó có nghĩa là bất cứ cái gì chúng ta làm với sự thực hành của chúng ta, nếu sự thực hành ấy nối kết với sự thành tựu cá nhân của chúng ta, đó gọi là “chủ nghĩa duy vật tâm linh”, hay sự vinh quang cá nhân trong đó chúng ta là đúng và những người khác thì sai, và chúng ta muốn chinh phục sự sai lầm của họ hay xấu xa của họ bởi vì chúng ta đang ở phía Thượng Đế hay v.v... – cái loại cứt bò, cứt chó này được xem là thức ăn thuốc độc. Thức ăn như vậy có thể được trình bày cho chúng ta rất đẹp đẽ, rất dễ thương, nhưng khi chúng ta bắt đầu ăn, nó bốc mùi.

### **30 - Chớ quá có thể đoán trước.**

Dịch theo nghĩa đen, châm ngôn này là “Chớ luôn luôn giữ một khuôn mẫu”, nhưng giống hơn là “Chớ quá tử tế và trung thực, quá thẳng thắn.” Nghĩa là, một người bình thường của thế giới sẽ có một số hiểu biết về sự tương quan của nó với những kẻ thù và bạn hữu của nó và nó đã nợ người khác biết

bao nhiêu. Điều ấy rất dễ dự đoán. Tương tự, khi người nào gây đau đớn cho bạn, bạn giữ chuyện đó rất lâu, bàn bạc rất lâu, thù hận rất lâu. Cuối cùng bạn muốn đánh trả lại nó, không quên sự xâm phạm của nó trong mười hay hai mươi năm.

Châm ngôn này có một nút vặn thú vị. Để bắt đầu, chúng ta có thể dùng ví dụ người bạn đáng tin cậy. Một số người là đáng tin cậy, người theo truyền thống, hay bạn có thể nói là người theo kiểu cũ. Khi bạn trở thành bạn bè với người như vậy, họ luôn luôn nhớ tình bạn của bạn và sự tin cậy giữa hai bên kéo dài rất lâu. Trong ví dụ người đáng tin cậy, bạn nên luôn luôn nhớ mối liên kết của bạn với nó hay mối liên kết của nó với bạn. Nhưng nếu có ai đối xử xấu với bạn hay nếu bạn có một số xích mích với ai, bạn không nên giữ luôn luôn sự bực tức với nó. Trong trường hợp này, điểm cốt yếu là bạn không nên luôn luôn nhớ những quan hệ xấu của ai đó đối với bạn. Châm ngôn này có gì khó hiểu, nhưng điểm chính là bỏ đi hoàn toàn trí nhớ dai dẳng của bạn về sự xung khắc, đối kháng.

Thường thường mọi sự chúng ta làm đều có thể dự đoán. Khi chúng ta có điều gì tốt xảy ra – chẳng hạn khi có ai đem biếu chúng ta một chai sâm banh – chúng ta luôn luôn tìm cách đền đáp lòng tốt đó bằng một cái khác, như mời họ bữa ăn tối hay nói những lời dễ thương. Và khi sự việc xấu xảy ra chúng ta cũng như thế. Chúng ta luôn luôn có thể dự đoán được trong việc chúng ta sẽ làm như thế nào. Dần dần chúng ta tạo lập xã hội từ điều đó.

Khi có ai sắp làm chúng ta đau khổ, chúng ta thường chờ đợi cho đến khi họ thực sự tấn công chúng ta và không tốt với chúng ta. Chúng ta chờ cho mọi người đó bắt đầu viết những bài báo nói xấu chúng ta. Rồi chúng ta tạo ra một kẻ thù từ

người đó. Đó không phải là lối tiếp cận thích hợp. Cách tiếp cận thích hợp là làm bạn bè ngay tức thì hơn là chờ đợi cái gì đó tấn công. Thay vì chờ đợi cho đến khi một người mắc vào một tội lỗi hay chấp nhận sự hung hăng của nó đối với bạn, bạn tiếp thông ngay liền và trực tiếp. Thế nên bạn tiếp thông trực tiếp hơn là chờ đợi một chiến thuật nào đó. Đây chính xác là điều bình giải nói đến, và đây là điều chúng ta cố gắng thực hành ở điểm này.

### **31 - Chớ nói xấu những người khác.**

Bạn muốn cho rằng người ta sai lầm bằng cách nói những điều gièm pha. Tuy bề ngoài bọc đường và kem, bên dưới bạn cố gắng hạ thấp người khác, cố gắng trả thù. Gièm pha người khác đặt nền trên ước muốn trưng bày đức hạnh riêng của bạn. Bạn nghĩ rằng chỉ những đức hạnh của bạn có thể trưng bày bởi vì những đức hạnh của người khác thì kém cỏi, vì chúng kém hơn cái của bạn. Điều này áp dụng cho cả sự giáo dục và sự thực hành. Bạn có một sự tu hành ‘ngon lành’ hơn và nói, “Thời gian chú tâm của ai đó trong thực hành shamatha thì ngắn hơn của tôi ; bởi thế tôi ngon lành hơn.” hay “Người đó biết ít những phạm vi hơn tôi.” Căn bản, chúng đều là những cách nói, “Gã kia thì ngu, còn tôi thì ngon lành hơn nó.” Tôi nghĩ châm ngôn này rất thẳng thừng.

### **32 - Chớ chờ đợi để phục kích.**

Câu châm ngôn này dịch ra tiếng Tây Tạng theo nghĩa đen là “Chớ phục kích”, tức là chờ đợi người ấy rơi vào trong bẫy hay trong vấn đề bạn muốn hay mong mỏi. Bạn muốn họ gặp

bất hạnh này và bạn hy vọng rằng sự bất hạnh ấy sẽ xảy ra theo một cách giúp bạn thực hiện sự tấn công.

Nếu bạn có một bất bình với ai, thường bạn không tấn công ngay vì bạn không muốn ở trong một vị trí yếu. Thay vì vậy, bạn chờ kẻ ấy sảy chân và rồi bạn tấn công nó. Đôi khi bạn giả vờ làm cố vấn cho nó và bạn tấn công nó trong sự giả dạng này, chỉ ra cho nó rằng nó đã hư hỏng như thế nào. Bạn nói, “Tôi đã chờ để nói cho anh điều này. Bây giờ anh hoàn toàn sụp đổ, tôi có dịp để nói với anh rằng anh không tốt lắm. Tôi đang trong tình trạng tốt hơn anh nhiều.” Đây là một loại chủ nghĩa cơ hội, một lối tiếp cận của kẻ cướp. Lối tiếp cận kẻ cướp này là ý nghĩa của sự mai phục, nó rất thường xảy ra.

### **33 - Chớ đem sự việc đến một điểm gây phiền muộn.**

Chớ vì cảm giác bất mãn, đau đớn và khốn khổ của bạn mà đổ lỗi cho ai khác và chớ bắt bẻ những người khác với quyền lực của bạn. Bất cứ quyền lực nào bạn có – quyền trong gia đình, quyền văn học, hay quyền chính trị – chớ áp đặt nó lên người khác.

Châm ngôn này cũng có nghĩa là không hạ nhục người khác. Một điểm quan trọng của lý tưởng bồ tát là khuyến khích người ta trên con đường của họ. Tuy nhiên, bạn có thể đối xử với người ta theo một cách khiến bạn tiến bộ trên con đường nhanh hơn họ. Có những cách làm chậm lại cuộc hành trình của họ khiến bạn có thể ở trước họ. Nhưng trong châm ngôn này, thay vì làm thế, bạn phát triển con đường khác – bạn đi sau những người khác.

## **34 - Chở chuyển vật nặng của con bò đực qua con bò cái.**

Rất dễ nói, “Đó không phải lỗi của tôi, hoàn toàn là lỗi của bạn.” Rất dễ nói như vậy, nhưng nó đáng ngờ. Người ta phải nghĩ về những vấn đề của mình một cách cá nhân, lương thiện và chân thật. Nếu không có bạn đề xướng ra những tình huống, thì sẽ không có vấn đề nào cả. Nhưng vì bạn hiện hữu, bởi thế cũng có những vấn đề. Chúng ta chở nên chuyển gánh nặng đó cho ai cả.

Con bò đực có thể chở gánh nặng ; con bò cái thì kém khả năng chở những vật nặng. Thế nên điểm cốt yếu của châm ngôn này là bạn không chuyển giao gánh nặng của bạn cho ai yếu hơn bạn. Chuyển vật nặng của con bò đực qua con bò cái nghĩa là không muốn xử lý sự việc về phần bạn. Bạn không muốn nhận một trách nhiệm nào ; bạn chỉ chuyển đẩy nó cho thư ký hay bạn bè hay bất kỳ ai bạn có thể sai bảo. Trong tiếng Anh chúng ta gọi điều này là “đùn đẩy trách nhiệm”. Làm như vậy là một quan niệm tồi tệ, bởi vì nói chung chúng ta có nhiệm vụ làm giảm bớt hỗn loạn rối rắm và tạo ít dịch vụ trong thế giới sanh tử. Chúng ta có nhiệm vụ giảm bớt những vấn đề hành chánh giấy tờ và cố sắp xếp mọi sự cho có trật tự. Chúng ta có thể mời người khác giúp đỡ chúng ta, nhưng chúng ta không thể đùn đẩy trách nhiệm cho họ. Thế nên chở chuyển vật nặng của con bò đực sang con bò cái.

## **35 - Chở cố gắng làm người nhanh nhất.**

Khi những hành giả bắt đầu phát triển sự hiểu biết về pháp và sự cảm kích về pháp của họ, đôi khi họ rơi vào một loại tiếp

cận theo lối đua ngựa. Họ muốn làm người chạy nhanh nhất : họ có thể hiểu ý nghĩa cao nhất của shamatha hay ý nghĩa vĩ đại nhất của tantra hay ý niệm cao nhất của Bồ đề tâm tối hậu hay những giáo lý được che giấu. Những hành giả như vậy quan tâm đến người có thể làm cho sự lễ lạy của họ nhanh hơn, ngồi tốt hơn, ăn tốt hơn, làm cái này cái nọ tốt hơn. Họ luôn luôn cố gắng chạy đua với người khác. Nhưng nếu sự thực hành của chúng ta được xem thuần túy là một cuộc đua, thì chúng ta có vấn đề. Toàn bộ sự việc trở thành một trò chơi hơn là thực hành thực sự, và không có hạt giống nhân từ, dịu dàng nào trong hành giả cả. Thế nên bạn không nên dùng sự thực hành của bạn như một cách để dẫn đầu những bạn đồng tu của mình. Điểm cốt yếu của châm ngôn này là không cố gắng thành tựu tiếng tăm, danh dự hay sự phân biệt từ sự thực hành của mình.

### **36 - Chớ hành động với một nút vặn xoắn.**

Hành động với một nút vặn xoắn nghĩa là bởi vì bạn nghĩ mình đang kiếm được cái tốt nhất trong mọi trường hợp, thì bạn cũng tự nguyện cho cái xấu nhất. Cái ấy rất hèn hạ lén lút. Bạn có thể hành động với một nút vặn xoắn với thầy của bạn, học trò của bạn, hoàn cảnh cuộc đời của bạn – mọi sự. Bạn có thể tự cho là một người hoàn toàn nhân đức luôn luôn nhận lãnh trách nhiệm, nhận thức rằng bạn đang có cái tốt nhất. Tôi nghĩ điều này hoàn toàn trực tiếp cụ thể.

Hành động với một cái nút vặn xoắn là một loại duy vật tâm linh. Nó luôn luôn có động cơ tối hậu là làm việc cho lợi lạc riêng của mình. Chẳng hạn, để đạt được những kết quả tốt cho chính bạn, bạn có thể tạm thời nhận lãnh trách nhiệm và sự trách cứ về việc gì đó. Hay bạn có thể thực hành lojong gắt

gao để có được cái gì từ đó, hay với ý tưởng tự bảo vệ bạn khỏi bệnh hoạn. Sự thực hành của châm ngôn này là bỏ đi thái độ trông chờ những lợi lạc cá nhân có từ thực hành – một kết quả hoặc trực tiếp tức thời hoặc về lâu về dài.

### **37 - Chớ làm cho chư thiên biến thành ma quỷ.**

Châm ngôn này ám chỉ khuynh hướng chung của chúng ta là bám vào sự đau khổ và đi qua cuộc đời với những than vãn thường xuyên. Chúng ta không nên biến cái tự thân vốn là niềm vui thành ra đau khổ.

Ở điểm này, bạn có thể đã hoàn thành một mức độ thuần hóa chính mình nào đó. Bạn có thể đã phát triển thực hành tonglen trao đổi chính bạn với những người khác và cảm thấy sự hoàn thành của bạn là thực. Nhưng đồng thời, chúng ta quá kiêu ngạo về toàn bộ sự việc đến độ sự thành tựu của bạn bắt đầu trở thành một ý định xấu, bởi vì bạn nghĩ bạn có thể phô bày ra. Theo cách này, pháp trở thành phi pháp.

Dù cho sự thành tựu của bạn có thể thuộc loại thành tựu chân chánh và bạn thực sự có một kinh nghiệm rất tốt – nếu bạn xem đó như là một cách để chứng tỏ mình và xây dựng bản ngã của bạn, nó không tốt nữa, và nó trở thành ma quỷ.

### **38 - Chớ tìm kiếm sự đau khổ của những người khác như là phần hữu cơ của hạnh phúc riêng của bạn.**

Châm ngôn này hoàn toàn thẳng tắt : bạn hy vọng ai đó sẽ chịu khổ đau để bạn có thể thu lợi từ đó. Đây là một ví dụ rất

đơn giản : nếu có một thành viên của tăng đoàn chết, bạn thừa hưởng cái đệm thiền của người ấy, hay nếu bạn là một hành giả kim cương thừa, bạn có thể thừa hưởng chuông và chày kim cương của người ấy. Chúng ta có thể mở rộng lý luận này trong mọi hoàn cảnh, nhưng tôi không nghĩ chúng ta cần thiết phải làm như thế.

Chúng ta không nên xây dựng hạnh phúc riêng của chúng ta trên sự đau khổ của những người khác. Dù cho sự việc người nào nếm trải bất hạnh có thể làm lợi lạc cho chúng ta, chúng ta không nên mong muốn điều đó và mơ tưởng về cái chúng ta có được từ tình huống đó. Hạnh phúc xây dựng trên khổ đau thì giả tạo và chỉ dẫn đến thất vọng về sau.

# ĐIỂM BẦY NHỮNG KHUYÊN NHỦ VỀ TU TÂM

## ĐIỂM BẦY VÀ SAU THIỀN ĐỊNH

Những khuyên nhủ về tu tâm bàn về cách làm sao tiến bộ hơn nữa trong đời sống hàng ngày của chúng ta. Chủ đề này có vẻ được nối kết với một nhận thức tổng quát như thế nào chúng ta có thể cư xử thích đáng trong những mối quan hệ của chúng ta và trong kinh nghiệm tổng quát sau thiền định.

### **39 - Mọi hoạt động cần được làm với chỉ một ý định.**

Một ý định là có một cảm thức dịu dàng yêu mến với những người khác và một sẵn lòng giúp đỡ những người khác – luôn luôn như vậy. Đây có vẻ là tinh túy của bồ tát nguyện. Trong bất cứ điều gì bạn làm – ngồi, đi, đứng, ăn, uống, ngay cả ngủ – bạn cần luôn luôn mặc lấy thái độ làm lợi lạc cho tất cả chúng sanh.

### **40 - Hãy sửa chữa mọi lỗi lầm với một ý định.**

Khi bạn đang ở giữa những hoàn cảnh xấu như bệnh tật dữ dội, tai tiếng, tòa án, khủng hoảng kinh tế hay gia đình, những phiền não tăng trưởng hay chống lại sự thực hành, bạn cần khai triển lòng bi cho tất cả chúng sanh cũng đang chịu đựng như vậy và bạn cầu mong ước nhận lấy sự khổ đau của họ qua việc thực hành lojong.

Chúng ta cần sửa chữa hay vượt thắng mọi lỗi lầm hay trường hợp tệ hại chúng ta đang trải nghiệm. Thay vì có một thái độ tiêu cực với sự thực hành và không muốn thực hành nữa – bất kỳ khi nào những lầm lạc và những vấn đề như vậy xảy ra, chúng cần được đánh bại. Nói cách khác, nếu sự thực hành của bạn trở nên tốt đẹp khi sự việc tốt đẹp cho bạn nhưng trở nên lúng củng, biến mất khi hoàn cảnh là tồi tệ, đó không phải là cách thức đúng đắn. Bất cứ hoàn cảnh nào, tốt hay xấu, bạn vẫn tiếp tục sự thực hành của bạn.

Sửa chữa mọi lỗi lầm nghĩa là đóng dấu lên những phiền não. Bất kỳ khi nào bạn không muốn thực hành – hãy đóng dấu lên nó, và rồi hãy thực hành. Bất cứ khi nào một hoàn cảnh xấu xảy đến có thể làm bạn cản ngang – hãy đóng dấu lên đó. Trong châm ngôn này bạn trục xuất những phiền não một cách cố ý, trực tiếp và rất tức thời.

## **41 - Hai hoạt động : một cái lúc bắt đầu, một cái lúc chấm dứt.**

Điểm cốt yếu của châm ngôn này là bắt đầu và chấm dứt một ngày với Bồ đề tâm hai phương diện. Buổi sáng bạn cần nhớ lại Bồ đề tâm và mang lấy thái độ không tách lìa mảy may khỏi nó và vào lúc ngày chấm dứt, bạn cần xem xét bạn đã làm gì. Nếu bạn không tách lìa với Bồ đề tâm hai phương diện, bạn nên vui thích và nguyện mang lấy cùng thái độ đó trở lại vào hôm sau. Và nếu bạn tách lìa khỏi Bồ đề tâm, bạn cần nguyện kết hợp trở lại với nó vào ngày hôm sau.

Châm ngôn này là một châm ngôn rất giản dị. Nó có nghĩa là cuộc đời bạn được kẹp vào giữa lời nguyện của bạn đặt những người khác lên trước bạn và cảm thức của bạn cam

kết với Bồ đề tâm hai phương diện. Khi bạn thức dậy vào buổi sáng, ngay khi vừa thức, để bắt đầu ngày của bạn, bạn tự hứa rằng bạn sẽ làm việc trên Bồ đề tâm hai phần và phát triển một cảm thức dịu dàng từ ái với chính bạn và với những người khác. Bạn hứa không trách móc thế giới và những chúng sanh khác, và nhận sự đau khổ của họ vào chính bạn. Khi đi ngủ, bạn cũng làm như vậy. Theo cách này, giấc ngủ và ngày tiếp theo đều được ảnh hưởng bởi sự cam kết ấy. Nó hoàn toàn thẳng tắt.

## **42 - Dù xấu hay tốt xảy ra, hãy nhẫn nhục.**

Dù một tình huống vui sướng hay khổ đau xảy ra, thứ gì có xảy đến cho bạn, nó vẫn không làm lay động được sự thực hành của bạn, bạn vẫn duy trì sự nhẫn nhục liên tục và thực hành liên tục. Dù bạn có ở giữa hạnh phúc cùng cực hay khổ đau cùng cực như kết quả của nghiệp cũ. Bởi thế, không cần phải cảm thấy tiếc nuối ân hận. Thay vì thế bạn chỉ nên cố gắng tịnh hóa bất cứ hành vi xấu nào và bất cứ che chướng nào. Hạnh phúc cùng cực cũng là kết quả của nghiệp trước kia, thế nên không có lý do gì để say mê trong đó. Bạn nên dâng cúng tài sản cho những nguyên nhân đức hạnh và cảm giác của bạn về quyền thế và quyền lực nên được phân giải thành đức hạnh.

Rất thường khi sự việc quá nhiều hay làm rắc rối cho người học, họ mất đi cảm thức bao quát và cố gắng tìm một loại “thủ phạm” trong pháp. Chẳng hạn, để biện minh cho sự bất lực riêng của họ trong việc thực hành, họ kết luận với mọi loại ý tưởng : môi trường không đúng hợp, những huynh đệ trong hoàn cảnh thực hành không tốt, sự tổ chức môi trường tu học không tốt. Mọi loại than phiền bắt đầu xảy đến. Trong những

trường hợp cùng cực, người ta bắt đầu quy y những người phi pháp và trở lại những hoàn cảnh trong đó sự hiện hữu của họ được công nhận. Ý tưởng trong châm ngôn này là phát triển và duy trì kỷ luật để cho dù tình huống tốt hay xấu, bạn vẫn duy trì nhẫn nhục trong thực hành của bạn. Điểm chính là nhẫn nhục, nó nghĩa là dành nhiều thời gian hơn và chịu đựng hơn.

### **43 - Hãy tuân thủ hai cái này, thậm chí với cái giá cuộc đời của bạn.**

Bạn cần duy trì những kỷ luật bạn đã tự cam kết : đặc biệt, (1) lời nguyện quy y và (2) lời nguyện Bồ tát. Bạn cần duy trì một cách sống tổng quát là một Phật tử đúng đắn và trên nữa, kỷ luật đặc biệt thực hành lojong, hay tu tâm. Sự thực hành này cần trở thành một phần rất quan trọng của đời bạn.

Đối với hành giả mật thừa, châm ngôn này nghĩa là trong cuộc đời này và trong những đời tới, bạn cần giữ kỷ luật của ba thừa. Điều này áp dụng cho những nguyên lý của giáo pháp và cho sự thực hành lojong nói riêng. Bạn cần luôn luôn giữ gìn sự ràng buộc này, hay samaya, thậm chí với cái giá cuộc đời bạn.

### **44 - Hãy tu hành ba sự khó khăn.**

Ba sự khó khăn phải đối phó liên quan đến cách chúng ta đối xử với những phiền não hay những loạn thần của riêng chúng ta như thế nào. Sự khó khăn thứ nhất là nhận thức được cái điểm mà từ đó bạn bị những phiền não của bạn lừa bịp. Bạn phải nhìn xem và hiểu sự lừa bịp đó, điều này rất khó khăn. Sự khó khăn thứ hai là tổng khứ hay trừ tà cho “chủ nghĩa”

phiền não của chúng ta. Và khó khăn thứ ba là cắt đứt sự tương tục của “chủ nghĩa” phiền não này. Nói cách khác, lúc bắt đầu rất khó nhọc để nhận ra những loạn thần của chúng ta ; rồi rất khó để chiến thắng chúng ; và thứ ba, rất khó để cắt tiệt chúng. Đó là ba sự khó khăn.

Khi loạn thần sanh khởi, trước tiên bạn phải nhận ra nó là sự loạn thần. Rồi bạn phải áp dụng một kỹ thuật hay đối trị để chiến thắng nó. Bởi vì loạn thần đến một cách căn bản từ tính chấp ngã, từ việc cho chính bạn là quá quan trọng, cái đối trị là bạn phải cắt đứt cái ngã của bạn. Cuối cùng, bạn phải có quyết tâm không theo sự loạn thần hay tiếp tục bị nó lôi kéo, hấp dẫn. Có một cảm thức chiến thắng tức thời sự loạn thần.

Chúng ta có tất cả sáu phạm trù. Những khó khăn là : thứ nhất, khó nhận ra những phiền não của chúng ta ; thứ hai, khó chiến thắng chúng ; thứ ba, khó cắt tiệt chúng. Điều bạn cần làm là : thứ nhất, nhận biết chúng ; thứ hai, cố gắng chiến thắng chúng ; thứ ba, nguyện không bao giờ tạo ra trở lại những sự việc như vậy nữa.

Rất khó khăn để liên kết với nguyên lý bồ tát, hay với quan niệm hoành tráng vĩ đại nào trong chiều hướng đó. Bởi thế châm ngôn nói, “Hãy tu hành ba sự khó khăn.” Nhưng nếu bạn sẵn sàng thực hành lojong, tâm thức bạn sẽ được huấn luyện và cải tạo vào cách tư duy của bồ tát. Thật vậy, lojong nghĩa đen là truyền thụ, cải tạo : lo là “thông minh”, và jong là “làm sạch sẽ” hay “huấn luyện tu hành”. Ý tưởng là tự cải tạo để cho bạn không thể lìa xa nguyên lý vĩ đại, bất biến này được gọi là Phật tánh, Bồ đề tâm, Như Lai tạng.

## **45 - Hãy dựa vào ba nguyên nhân chánh yếu.**

“Nguyên nhân” ám chỉ cái gì khiến cho bạn thành một người theo pháp một cách tốt đẹp hay một bồ tát. Nguyên nhân thứ nhất là có một vị thầy tốt. Nguyên nhân thứ hai là đem tâm thức và thái độ, ứng xử của bạn vào pháp. Nguyên nhân thứ ba là có thực phẩm và chỗ ở để có thể thực hành pháp. Bạn cần giữ gìn ba hoàn cảnh này và vui sướng bạn đã có những cơ hội như vậy.

Dựa vào nguyên nhân chánh thứ nhất là nhận thức sự cần thiết của vị thầy, ngài thực sự cho phép bạn đi vào con đường.

Dựa vào nguyên nhân chánh thứ hai là nhận thức rằng tâm thức của mình cần phải được thuần hóa. Chẳng hạn, tâm thức bạn có thể đi vào công việc làm ăn, hay công việc dạy học, hay công việc viết sách, hay tạo ra một loại kinh nghiệm hoành tráng kỳ lạ nào cho chính bạn. Bạn có thể có mọi loại tham vọng về cuộc đời của bạn. Thái độ này không nổi bật trong thời khi Jamgošn Kongtrušl viết bình giải của ngài về những châm ngôn, nhưng ngày nay chúng ta có nhiều chọn lựa hơn. Bạn có thể nghĩ bạn có thể trở thành một đại bồ tát hay một tác giả lớn, một người buôn bán lớn hay một kẻ phạm tội lớn. Nhưng trạng thái tâm thức này, loại tham vọng này hoàn toàn không tốt. Thay vào đó, bạn phải đến điểm mức mà trạng thái tâm thức bạn nói rằng, “Tôi muốn hiến mình cho pháp hoàn toàn và trọn vẹn.”

Dựa vào nguyên nhân chánh thứ ba là nhận thức rằng bạn có thể thực hành pháp bởi vì đã có những hoàn cảnh đúng đắn, bởi vì bạn đã có một thái độ cởi mở đối với cuộc đời bạn và đã giải quyết được sự sinh nhai. Thức ăn và áo quần chỗ ở của bạn đã được chăm sóc, và bạn đủ kinh tế để có thể thực hành.

Thế nên bạn cần dựa vào và thực hành ba nguyên nhân này : (1) làm việc với một vị thầy, (2) tu hành tâm thức, (3) thiết lập một căn cứ về mặt kinh tế cho sự thực hành.

## **46 - Hãy chú ý cho ba cái không bao giờ hư khuyết.**

Điều thứ nhất bạn không nên để cho hư khuyết là sự sùng mộ người bạn tâm linh (kalyanamitra : thiện tri thức) của bạn. Thái độ hâm mộ, hiến dâng và biết ơn của bạn đối với thiện tri thức không nên giảm sút. Điều thứ hai bạn không nên để cho hư khuyết là thái độ vui thích đối với lojong, hay tu tâm. Sự cảm kích của bạn đã nhận được những giáo lý như lojong hay sự tu tâm không nên giảm sút. Và điều thứ ba bạn không nên để cho hư khuyết là hạnh kiểm của bạn – những lời nguyện tiểu thừa và đại thừa bạn đã hứa. Sự thực hành những kỷ luật tiểu thừa và đại thừa của bạn không nên giảm sút.

Châm ngôn này là thẳng tắp và giữ cho chừng mực. Ở điểm này, trong thực hành đại thừa, rất cần thiết cho chúng ta phải nắm lấy một số sức mạnh căn bản. Chúng ta không chỉ là những người vô tư, không lưu tâm, mà thái độ của chúng ta là một thái độ có sức mạnh căn bản, năng lực căn bản.

## **47 - Hãy giữ cho ba cái không tách lìa.**

Sự thực hành lojong của bạn cần toàn tâm và trọn vẹn. Trong thân, ngữ, tâm, bạn không nên tách lìa khỏi lojong.

## **48 - Hãy tu hành không có thiên chấp trong mọi**

## **lãnh vực. Cốt yếu là luôn luôn làm việc ấy một cách sâu rộng và toàn tâm**

Sự thực hành lojong bao trùm mọi người và mọi sự. Quan trọng là khắp suốt và không thiên chấp trong thực hành của bạn, không loại trừ một cái gì xảy đến trong kinh nghiệm của bạn.

### **49 - Hãy luôn luôn thiền định về bất cứ cái gì gây ra khó chịu.**

Hãy luôn luôn thiền định về cái gì khó khăn nhất. Nếu bạn không bắt đầu ngay lập tức, thì trong khoảnh khắc một khó khăn khởi lên, rất khó nhọc để chiến thắng nó.

### **50 - Chớ dao động vì những ngoại cảnh.**

Dù những hoàn cảnh bên ngoài của bạn có thể thay đổi, sự thực hành của bạn không nên tùy thuộc vào chúng. Dù bạn đau yếu hay khỏe mạnh, giàu hay nghèo, có tiếng tốt hay tiếng xấu, bạn cũng thực hành lojong. Nó rất đơn giản : nếu hoàn cảnh của bạn tốt đẹp, hãy thở nó ra ; nếu hoàn cảnh của bạn là không ổn, hãy thở nó vào.

### **51 - Thời gian này, hãy thực hành những điểm chính.**

“Thời gian này” ám chỉ đời này. Bạn đã tiêu phí nhiều đời trong quá khứ, và trong tương lai bạn có thể không có cơ may

để thực hành. Nhưng bây giờ, là một người đã nghe pháp, bạn đang thực hành. Thế nên không tiêu phí thời gian nữa, bạn cần thực hành những điểm chính.

Giáo lý này có ba điểm : (1) sự lợi lạc của những người khác thì quan trọng hơn chính bạn ; (2) thực hành những lời dạy của guru thì quan trọng hơn nghiên cứu theo lối phân tích ; (3) thực hành Bồ đề tâm thì quan trọng hơn bất cứ thực hành nào khác.

## **52 - Chớ hiểu sai.**

Có sáu điều bạn có thể méo mó hay hiểu sai trong sự thực hành của bạn : nhẫn nhục, khao khát, kích động, lòng bi, những ưu tiên, và vui vẻ. Nhẫn nhục bị hiểu sai khi nhẫn nhục mọi thứ trong cuộc đời bạn mà trừ ra sự thực hành pháp. Khao khát bị hiểu sai là thúc đẩy khao khát về lạc thú và giàu có mà không khuyến khích sự khao khát thực hành pháp một cách triệt để và thích đáng. Kích động bị hiểu sai là bị kích động bởi giàu có và giải trí, nhưng không bị kích động bởi sự học hỏi pháp. Lòng bi bị méo mó là bi mẫn với những người chịu đựng những khó nhọc để thực hành pháp, mà không lưu tâm và không bi mẫn đối với những người làm điều ác. Những ưu tiên bị méo mó nghĩa là làm việc một cách cần cù do mình quan tâm đến những lợi lạc cho chính mình trong đời này, mà không phải là sự thực hành pháp. Vui vẻ bị méo mó là sung sướng khi buồn đau tấn công những kẻ thù của bạn, nhưng không thích thú trong đức hạnh và trong niềm vui của sự siêu thoát sanh tử. Bạn phải tuyệt đối và trọn vẹn ngưng dứt tất cả sáu ngộ nhận này.

### **53 - Chớ chao đảo.**

Bạn không nên chao đảo trong nhiệt tình thực hành. Nếu đôi khi bạn thực hành và những lúc khác thì không, điều ấy sẽ không làm nảy sinh sự tin chắc vào pháp. Bởi thế chớ nên suy nghĩ quá nhiều. Chỉ tập trung nhất tâm vào việc tu tâm.

### **54 - Hãy tu hành toàn tâm.**

Hãy tin vào chính bạn và vào sự thực hành của bạn một cách toàn tâm. Hãy tu hành thuần túy lojong – nhất tâm, không có phóng dật.

### **55 - Hãy tự giải thoát chính mình bằng cách khảo sát và phân tích.**

Chỉ đơn giản nhìn vào tâm thức bạn và phân tích nó. Bằng cách làm hai việc này, bạn sẽ được giải thoát khỏi những phiền não và chấp ngã. Bây giờ bạn có thể thực hành lojong.

### **56 - Chớ đắm mình trong sự tự thương hại.**

Chớ lấy làm buồn cho chính bạn. Nếu có ai đó đã thành công hay thừa hưởng một triệu đô la, chớ phí thời gian cảm thấy tiếc vì nó không là của bạn.

### **57 - Chớ có ghen tỵ.**

Nếu có người nào nhận được lời khen ngợi còn bạn thì không, chớ có ghen tỵ.

## **58 - Chớ có phù phiếm, ngớ ngẩn.**

Chớ biểu lộ sự ghen tỵ phù phiếm trước sự thành công của những bạn bè của bạn. Nếu một người quen biết mang một cái cà vạt mới hay một cái áo khoác mới mà bạn cũng thích, chớ có bốc đồng chỉ ra những khuyết điểm của nó cho y. “Vâng, rất đẹp, nhưng nó có một điểm ó.” Điều ấy sẽ chỉ làm cho y tức giận và không giúp gì cho sự thực hành của y cũng như của bạn.

## **59 - Chớ chờ đợi sự tán thưởng.**

Chớ chờ đợi những người khác khen ngợi bạn hay nâng ly chúc mừng bạn. Chớ tính đến việc nhận được sự tán thành, khen ngợi cho những hành vi tốt đẹp hay sự thực hành tốt của bạn.

## **BÀI KỆ KẾT THÚC**

Khi thời ngũ trược ác thế xảy ra,  
Đây là cách để chuyển hóa chúng vào trong con đường giác ngộ.  
Đây là tinh túy cam lồ của những giáo huấn truyền miệng.  
Nó được truyền xuống từ truyền thống của bậc hiền triết  
Suvārnadvīpa.

Đã đánh thức nghiệp của sự tu hành đời trước  
Và đã được cổ vũ bởi sự dâng hiến mãnh liệt,  
Tôi chẳng màng đến bất hạnh và bôi xấu  
Và đã nhận giáo huấn truyền miệng về thuần hóa chấp ngã.  
Giờ đây thậm chí cho đến lúc chết, tôi không ân hận gì.

(Hai câu kệ này là những bình giảng kết luận của Geshe Chekawa Yeshe Dorje, tác giả của Bản Văn Bảy Điểm Tu Tâm.)

# **PHỤ LỤC :** **BỐN MƯƠI SÁU CÁCH THỨC THẤT** **BẠI CỦA MỘT BỒ TÁT**

## **BA MƯƠI BỐN SỰ TRÁI NGƯỢC VỚI SỰ HIỆN THÂN CỦA ĐỨC HẠNH**

### **Những Trái ngược với Bồ thí Ba la mật**

#### **Những Trái ngược với Bồ thí về Đồ vật**

1. Không cúng dường cho Tam Bảo
2. Cho với sự tiếc rẻ không muốn chia xẻ

#### **Những Trái ngược với Bồ thí về sự Che chở khỏi Sợ hãi**

3. Không tôn trọng người từng trải hơn
4. Không trả lời những câu hỏi

#### **Những cái Ngăn chặn sự Bồ thí của những Người khác**

5. Không chấp nhận những lời mời làm một người khách
6. Từ chối những quà tặng một cách tức giận

#### **Trái ngược với Bồ thí liên quan đến Pháp**

7. Không dạy pháp cho những người mong muốn Pháp

### **Những Trái ngược với Trì giới Ba la mật**

#### **Những Trái ngược Chủ yếu với sự làm Lợi lạc cho Người Khác**

1. Hắt hủi những người không giữ giới của họ
2. Không phát triển học hỏi, điều gây niềm tin cho những người khác

3. Nỗ lực ít ỏi cho sự lợi lạc của chúng sanh
4. Không thực hiện những hành động xấu dù điều đó được cho phép khi người ta có lòng đại bi và cần thiết phải làm

### **Những Trái ngược Chủ yếu với sự làm Lợi lạc cho Chính Mình**

5. Chủ ý sống theo một trong năm loại cuộc sống tà hạnh
6. Buông thả, dung túng một cách không thức tỉnh
7. Do tham muốn và bám luyến, ở mãi trong sanh tử

### **Những trái ngược với sự làm Lợi lạc cho Mình lẫn cho Người**

8. Không ngăn chặn việc bị mang tiếng xấu
9. Không kiểm soát những phiền não

### **Những Trái ngược với Nhân nhục Ba la mật**

1. Không thực hành bốn pháp của một người tu hành (không đáp trả những rửa sả bằng những rửa sả, sân giận bằng sân giận, đánh đá bằng đánh đá, nhục mạ bằng nhục mạ)
2. Không sống an hòa với những người nổi giận với mình mà loại bỏ họ
3. Từ chối sự tạ lỗi của người khác
4. Để cho mình tức giận

### **Những Trái ngược với Tinh tấn Ba la mật**

1. Gom tụ những người theo mình vì danh và lợi
2. Không vượt thắng sự lười biếng và v.v...
3. Buông lung trong công việc và nói năng lung tung

## **Những Trái ngược với Thiên định Ba la mật**

1. Không tìm kiếm giáo huấn trong chánh định
2. Không đoạn trừ những che chướng đối với thiên định
3. Thấy kinh nghiệm thiên định là tốt đẹp và bị bám luyến vào nó

## **Những Trái ngược với Trí Huệ Ba la mật**

### **Những Lỗi lầm Liên quan đến những Việc Thường**

1. Không tôn trọng Thừa Thanh Văn, và do đó bác bỏ nó
2. Từ bỏ truyền thống của mình, tức là Đại thừa, nỗ lực theo Thừa Thanh Văn
3. Cùng cách đó, nghiên cứu văn học không phải Phật giáo
4. Dù nỗ lực tu Đại thừa, nhưng thích văn học Thanh Văn và không phải Phật giáo hơn

### **Những Lỗi lầm Liên quan đến những Việc Tuyệt Hảo**

5. Không lưu tâm thích thú với những đặc trưng của Đại thừa
6. Không tìm kiếm thánh pháp vì kiêu mạn, lười biếng v.v...
7. Tự khen mình và chê bai, coi thường những người khác
8. Y vào lời nói, chữ viết hơn là y vào nghĩa

## **MƯỜI HAI TRÁI NGƯỢC VỚI SỰ LÀM LỢI LẠC CHO CHÚNG SANH**

### **Áp dụng tổng quát**

1. Không giúp đỡ những người đang cần
2. Không chăm sóc người bệnh

3. Không cất bỏ sự khổ đau của những người khác
4. Không sửa chữa cho những người thờ ơ, coi thường

### **Áp dụng đặc biệt**

#### **Những Lỗi lầm Không Sốt sắng Giúp đỡ**

1. Không đền đáp lòng tốt
2. Không cất bỏ sự đau đớn của những người khác
3. Không cho những người đang cần dù mình có thể
4. Không làm lợi lạc cho những người chung quanh mình
5. Không hành động thuận theo phong tục tập quán của những người khác
6. Không ca ngợi những người có phẩm tính tốt

#### **Những Lỗi lầm Không Chế ngự Khuất phục**

1. Không khuất phục những người trên một con đường tà vạy
2. Không thuần hóa với những thần thông và những tri giác cao cấp những người cần phải được thuần hóa theo cách ấy

*Dịch bởi Ban Dịch Thuật Nalanda từ sưu tập của Jamgošn Kongtrušl Vĩ Đại trong Kho Tàng Tri Thức của ngài.*

# CHÚ THÍCH

## LỜI NÓI ĐẦU CỦA NHÀ BIÊN TẬP

1. Dòng Kadam, sáng lập bởi Dromtošnpa, đệ tử chánh của Atisha, đặt sự nhấn mạnh lớn lao vào đời sống tu viện, sự trau dồi Bồ đề tâm và lòng bi, và tu tâm. Sự nhấn mạnh này được đưa vào dòng phái Kagyuš bởi Gampopa, ngài đã học hỏi với những vị thầy Kadam trước khi học với Milarepa.

2. Những bàn luận nhiều hơn về nguồn gốc và lịch sử của những giáo lý này, hãy xem Geshe Kelsang Gyatso, Lòng Bi Khấp Vũ Trụ ; Jamgošn Kongtrušl, Con Đường Vĩ Đại của Thức Tỉnh ; Geshe Rapten và Geshe Ngawang Dhargyey, Lời Khuyên từ một Người Bạn Đạo.

3. Vidyadhara : “người nắm giữ sự quán thấy hay tánh giác”, “người nắm giữ trí huệ-điên”, một danh xưng tôn vinh được dành cho tác giả cuốn sách này, Chošgyam Trungpa.

4. Vajradhatu (Kim Cương giới) là một hiệp hội những trung tâm thiền định Phật giáo do Chošgyam Trungpa sáng lập.

## NHẬP ĐỀ

1. Tiểu thừa, đại thừa và kim cương thừa ám chỉ đến ba giai đoạn của thực hành của một cá nhân theo Phật giáo Tây Tạng, không phải ám chỉ đến những học phái khác nhau của thực hành Phật giáo. Xem Thuật Ngữ.

## ĐIỂM HAI

1. Từ không có, không phải (not) là một từ có điều kiện, vì nó thường được dùng kèm với một đối tượng – không cái này hay không cái kia. Từ không (no) là không có điều kiện : đơn giản, không !

2. Trong thực hành kim cương thừa, những học trò đồng hóa với những kiểu cách khác nhau của năng lực giác ngộ bằng cách quán tưởng chính họ là những hóa thân bốn tôn. Những quán tưởng này sanh khởi từ và tan biến trở lại vào tánh Không.

3. Dịch trọn vẹn những câu nói này là :

(1) Nguyện những hành vi xấu của họ chín thành quả trong tôi. Nguyện tất cả mọi công đức của tôi không sót một cái gì chín thành quả trong họ.

(2) Tôi dâng tặng tất cả mọi cái lợi và được của tôi cho chúng sanh, những vị đáng tôn kính ; tôi sẽ nhận lấy nơi mình mọi cái mất mát và thất bại.

(3) Nguyện tất cả mọi hành vi xấu và khổ đau của chúng sanh chín thành quả trong tôi, và tất cả công đức và hạnh phúc của tôi chín thành quả trong chúng sanh.

## ĐIỂM BA

1. Theo khuôn khổ truyền thống phạm trú hóa ba thân, là Pháp thân, Báo thân và Hóa thân – Choşgyam Trungpa.

2. Uttrara là một bản văn quan trọng của đại thừa về Phật tánh được truyền bởi Bồ Tát Maitreya (Di Lạc) qua đại đạo sư Atisha, và là một trong năm kho tàng của ngài.

3. Kinh Kim Cương là một bản văn 300 dòng, trong tiếng Sanskrit là Vajrachedika Prajnāpamita Sutra, hay “sự hoàn thiện của trí huệ cắt đứt như kim cương.” Nó là một kinh ngắn và rất nổi tiếng về trí huệ ba la mật trong văn học Phật giáo, những giáo lý đại thừa về tánh Không.

4. Dikpa nghĩa là : “những hành vi xấu”, hay những hành động dẫn người ta xa khỏi giác ngộ. Nó thường được dùng song đôi với dripā, hay “những che chướng”. Dripā được chia thành hai loại, hay màn che : những phiền não xung đột (phiền não chướng) và những niềm tin sơ khai về thực tại (sở tri chướng).

5. Truyền thống Boşn là tôn giáo bản địa, tiền Phật giáo của Tây Tạng.

## **ĐIỂM BỐN**

1. Một câu truyền thống diễn tả cái thấy đại thừa rằng tất cả chúng sanh vào lúc nào đó đã là những bà mẹ của chúng ta và như thế phải được đối xử với tình thương và tôn trọng nhất.

2. Sự phụng sự bảy phần là một mô thức truyền thống đại thừa gồm bảy bước : lễ lạy, cúng dường, sám hối, tùy hỷ công đức của những người khác, thỉnh cầu các đạo sư giảng dạy, cầu xin đạo sư ở lại không nhập niết bàn, và hồi hướng công đức của sự thực hành của mình cho lợi lạc của tất cả chúng sanh.

## THUẬT NGỮ

Alaya : miếng đất nền tảng không thiên chấp của tâm thức.

Alaya thức : Khởi lên từ miếng đất nền tảng của alaya, a-lại-da thức là thức thứ tám, là nơi mà những hạt giống thiên chấp hay nhị nguyên vi tế bắt đầu xuất hiện. Như thế nó là gốc rễ của sanh tử luân hồi.

Amrita (cam lồ) : chất nước được ban phước, dùng trong những thực hành thiền định kim cương thừa. Tổng quát hơn, chất say của tâm linh. Cũng là tinh túy sâu xa của những giáo lý.

Báo thân : “Thân hưởng thọ” hay năng lực. Môi trường của lòng bi và tương thông nối kết pháp thân và hóa thân.

Bồ đề : “Thức tỉnh”. Con đường bồ đề là một phương tiện để thức tỉnh khỏi mê muội.

Bồ đề tâm : “tâm giác ngộ, tâm thức tỉnh”. Bồ đề tâm tối hậu hay tuyệt đối là sự hợp nhất của tánh Không và đại bi, bản tánh thiết yếu của tâm bồ đề. Bồ đề tâm tương đối là sự nhân hậu khởi sanh từ một thoáng thấy bồ đề tâm tối hậu, sự việc này khơi nguồn cảm hứng tự tu hành để làm việc cho lợi lạc của những người khác.

Bồ tát : “người thức tỉnh”. Một bồ tát là một người đã hoàn toàn vượt thắng mê lầm và hồi hướng cuộc đời của ông hay bà ấy và tất cả những hành động của mình để thức tỉnh hay giải thoát tất cả chúng sanh.

Cái thiện nền tảng : tính thiện vô điều kiện của tâm ở mức độ căn bản nhất của nó. Sự thiện tự nhiên của alaya.

Dharmapala : (hộ pháp) Một người nhắc nhở tinh linh gây chấn động cho hành giả mê muội được thức tỉnh. Những hộ pháp đại diện cho tánh tỉnh giác nền tảng, nó đưa hành giả mê lầm trở lại với con đường của mình.

Doãn : Một tấn công bất ngờ của bệnh loạn thần có vẻ đến từ bên ngoài mình.

Dorje : Một tượng trong nghi lễ, tượng trưng phương tiện thiện xảo, nguyên lý dương, được dùng trong thực hành mật thừa với chuông, tượng trưng trí huệ, hay nguyên lý âm. Cùng với nhau, chuông và chày kim cương (dorje) tượng trưng sự bất khả phân của dương và âm, phương tiện thiện xảo và trí huệ.

Đại thừa : Nhấn mạnh đến tánh Không của tất cả các hiện tượng, lòng bi và sự thấu hiểu về Phật tánh phổ khắp. Hình ảnh lý tưởng của đại thừa là bồ tát ; vì thế nó thường được xem là con đường bồ tát.

Gampopa (1079-1153) : Vị giữ dòng chính yếu và giác ngộ thứ năm của Kagyus và là đệ tử đứng nhất của thiền giả Milarepa. Gampopa hòa hợp những giáo lý Kadam của Atisha với truyền thống Đại Ấn nảy sinh từ những đạo sư Ấn Tilopa và Naropa.

Geluk : Một trong bốn dòng lớn của Phật giáo Tây Tạng, được xem là truyền thống cải cách và nhấn mạnh vào sự nghiên cứu trí thức và phân tích.

Jamgošn Kongtrušl của Sechen (1901-1960) : Bản sư của Chošgyam Trungpa, một trong năm hiện thân của Jamgošn Kongtrušl Vĩ Đại. “Một con người to lớn vui nhộn, bạn thân của tất cả, không phân biệt đẳng cấp, rất độ lượng với một cảm thức khôi hài lớn lao phối hợp với một thấu hiểu sâu xa ; ngài luôn luôn thiện cảm với những khó khăn của những người khác” – Chošgyam Trungpa.

Jamgošn Kongtrušl Vĩ Đại (1813-1899) : Một trong những đạo sư chính yếu của thế kỷ mười chín ở Tây Tạng, tác giả của bình giải về thực hành châm ngôn có nhan đề Con Đường Căn Bản Đến Giác Ngộ. Jamgošn Kongtrušl là một nhà lãnh đạo cuộc vận động cải cách tôn giáo gọi là ri-me. Phong trào này cổ vũ sự không phân chia bộ phái và khuyến khích thực hành thiền định và sự áp dụng những nguyên lý Phật giáo vào đời sống hàng ngày.

Kadam : Dòng Kadam được sáng lập bởi Dromtošnpa, đệ tử chính yếu của Atisha. Ngài Atisha đến Tây Tạng vào thế kỷ thứ mười một. Những giáo lý của hai ngài nhấn mạnh vào đời sống tu hành ở tu viện và vào tu tâm bằng Bồ đề tâm và lòng bi.

Kagyuš : Một trong bốn dòng phái lớn của Phật giáo Tây Tạng. Dòng Kagyuš được biết là “Dòng thực hành” vì sự nhấn mạnh của nó vào kỷ luật thiền định.

Kalyanamitra : “Người bạn tâm linh”, “Thiện tri thức”. Trong tiểu thừa người ta xem vị thầy của mình như một trưởng lão, trong đại thừa như một người bạn tâm linh, và trong kim cương thừa như một vị thầy kim cương (kim cương sư).

Lojong : “Tu tâm”. Đặc biệt, sự thực hành traу dồi Bồ đề tâm được phác họa trong những châm ngôn Kadam.

Mahakala : Một hộ pháp hung nộ. Về tranh tượng, những mahakala được diễn tả là những hóa thân hung nộ và màu đen tối.

Mahamudra : Đại Ấn. Sự trau dồi về thiền định chánh yếu của dòng Kagyuś. Sự sáng tỏ và tỉnh thức vốn sẵn của tâm, vừa sống động vừa trống không.

Maitri : “Lòng từ, tính thân hữu bạn bè”. Trong liên hệ với bi, từ để chỉ tiến trình làm bạn với chính mình như điểm khởi đầu để khai triển lòng bi cho những người khác.

Maitri bhavana : Sự thực hành lòng từ. Sự thực hành tonglen cũng được xem là thực hành lòng từ, hay maitri bhavana. Danh từ này cũng được dùng để chỉ sự thực hành hàng tháng cho người bệnh ở những trung tâm Vajradhatu.

Năm thời đại đen tối : (1) khi đời sống trở nên ngắn hơn ; (2) khi cái thấy, tri kiến căn cứ trên những giáo lý đã bị hư hoại ; (3) khi những phiền não trở nên cứng chắc hơn ; (4) khi chúng sanh trở nên không thể thuần hóa và khó quay đầu về với pháp ; và (5) khi thời đại trở nên thời kỳ của bệnh tật, đói kém và chiến tranh.

Nguyện bồ tát : Lời nguyện chính thức để đánh dấu nguyện vọng trở thành một bồ tát và sự dẫn thân thực sự vào con đường bồ tát hồi hướng đời mình cho tất cả chúng sanh.

Pak-yang : tâm vô tư, buông xả, thư giãn. Sự ngây thơ tích cực. Niềm tin vào tánh thiện căn bản.

Paramita (Ba la mật) : Nghĩa đen, “qua đến bờ bên kia”. Những hoạt động chủ yếu của một bồ tát. Những Ba la mật được gọi là “những hành động siêu việt” vì chúng bất nhị,

không đặt nền trên chấp ngã. Bởi thế, chúng siêu vượt khỏi sự ràng buộc của nghiệp.

Pháp thân : Tánh rỗng rang rộng mở vô biên của tâm, trí huệ vượt khỏi mọi điểm quy chiếu.

Prajna (bát nhã) : Trí huệ siêu việt. Bát nhã là đôi mắt và năm Ba la mật kia là tứ chi của hoạt động bồ tát.

Sadhana : một bản văn nghi thức với thực hành đi kèm. Được soạn từ rất đơn giản đến những kiểu rất tử mỹ, những sadhana đặt tâm thức vào thiền định, thân thể vào các ấn, và ngữ vào trì tụng thần chú.

Sampannakrama : giai đoạn thành tựu trong hai giai đoạn của thực hành sadhana kim cương thừa. Đã làm tan biến sự quán tưởng (utpattikrama), người ta ở yên không cố gắng trong sampannakrama, hay giai đoạn thành tựu của thiền định vô tướng.

Shambhala : “Những giáo lý Shambhala được đặt nền trên tiền đề rằng có cái trí huệ, minh triết nền tảng của con người có thể giải quyết những vấn đề của thế giới. Trí huệ này không tùy thuộc về bất cứ một văn hóa hay tôn giáo nào, không chỉ đến từ phương Tây hay phương Đông. Hơn nữa nó là một truyền thống của con người tự chiến đấu đã hiện diện trong nhiều nền văn hóa qua suốt lịch sử” – Chośgyam Trungpa.

Shunyata : “tánh Không”, “sự rỗng rang”. Một sự khai mở rỗng rang hoàn toàn và sáng tỏ vô biên của tâm.

Suvarnavipa (bạc hiện giả của Suvarnavipa) Đạo sư Dharma-kirti của Atisha sống trên một hòn đảo của Sumatra,

tiếng Sanskrit là Suvarnadvipa hay “hòn đảo vàng”. Do đó ngài được gọi là bậc hiền giả của Suvarnadvipa. Dharmakirti trong tiếng Tây Tạng là Serlingpa, “người đến từ Serling” (đảo vàng).

Thân (kaya) : Bốn thân được nói đến trong bản văn ám chỉ bốn phương diện của tri giác. Pháp thân là cảm thức về sự rỗng rang, hóa thân là sự sáng tỏ ; báo thân là sự nối kết hay tương quan giữa hai cái ; và tự tánh thân (svabhavikakaya) là kinh nghiệm toàn thể về toàn bộ sự vật.

Tiểu thừa : “Con đường hẹp”. Thừa đầu tiên trong ba thừa của Phật giáo Tây Tạng. Điểm tập chú của tiểu thừa là vào sự giải thoát của cá nhân qua việc thuần hóa tâm thức và không gây hại cho những người khác. Nó là điểm thiết yếu khởi sự của con đường.

Tonglen : sự thực hành cho và nhận, đó là sự lật ngược thói chấp ngã và trau dồi Bồ đề tâm.

Tự-giải-thoát : nghĩa là được tự do bởi chính mình, ngay tại chỗ. Trong châm ngôn “Hãy tự giải thoát ngay cả cái đối trị”, ý nghĩa là tánh Không là tự do khỏi mọi sự khô đặc, cứng đờng.

Utpatikrama : Thực hành quán tưởng. Một trong hai giai đoạn của thực hành sadhana kim cương thừa trong đó người ta gọi ra tâm thức tỉnh bằng cách quán tưởng một hóa thân bốn tôn riêng biệt của mật thừa (giai đoạn phát triển).

## VỀ TÁC GIẢ

Đại đức **Chošgyam Trungpa** sinh ở tỉnh Kham miền đông Tây Tạng, năm 1940. Khi tuổi vừa mười ba tháng, Chošgyam Trungpa được công nhận là một tu sĩku trưởng, hay một vị thầy hiện thân. Theo truyền thống Tây Tạng, một vị thầy giác ngộ có thể tái sinh trong hình thức con người qua nhiều thế hệ tiếp nối dựa vào thệ nguyện của lòng bi của ngài. Trước khi chết, một vị thầy như vậy để lại một lá thư hay những manh mối khác về nơi chốn của sự tái sinh tới. Về sau, những đệ tử và những vị thầy chứng ngộ khác thấy qua những manh mối ấy, căn cứ trên sự khảo sát cẩn thận các giác mơ và linh kiến, chỉ huy những cuộc tìm kiếm để khám phá và công nhận vị tiếp nối. Như thế những dòng riêng biệt của sự chỉ dạy được tạo thành, trong vài trường hợp kéo dài qua nhiều thế kỷ. Chošgyam Trungpa là vị thứ mười một trong dòng chỉ dạy được biết như là những Tu sĩku Trungpa.

Sau khi được công nhận, các vị phải trải qua một giai đoạn tu hành ráo riết về lý thuyết và thực hành những giáo lý Phật giáo. Trungpa Rinpoche (Rinpoche là danh hiệu danh dự có nghĩa là “bậc tôn quý”), sau khi lên ngôi là trụ trì tối cao của những tu viện Surmang và người cai trị Quận Surmang, bắt đầu một thời kỳ tu học kéo dài mười tám năm, cho đến khi ngài rời Tây Tạng năm 1959. Là một tu sĩku phái Kagyuš, sự tu hành của ngài đặt nền trên sự thực hành thiền định có hệ thống và trên sự hiểu biết lý thuyết tinh tế triết học Phật giáo. Một trong bốn phái lớn của Tây Tạng, phái Kagyuš được biết như “dòng thực hành”.

Năm lên tám, Trungpa Rinpoche nhận thọ giới làm một vị tăng tập sự. Sau khi thọ giới, ngài dần thân vào sự nghiên cứu và

thực hành gặt gao những kỹ luật tu viện truyền thống cũng như những nghệ thuật viết chữ, vẽ tranh thanka và múa của tu viện. Những vị thầy ban đầu của ngài là Jamgoñ Kongtrul của Sechen và Khenpo Kangshar – những vị thầy lãnh đạo của phái Nyingma và Kagyu. Năm 1958, vào tuổi mười tám, Trungpa Rinpoche hoàn tất việc học, nhận học vị kyorpoñ (tiến sĩ thần học) và khenpo (giáo sư học giả). Ngài cũng nhận đại giới tỳ kheo.

Những năm năm mươi là thời gian của biến động lớn ở Tây Tạng. Khi trở nên rõ ràng Tây Tạng sắp bị chiếm đóng bằng vũ lực, nhiều người cả tăng sĩ lẫn cư sĩ đã bỏ xứ sở. Trungpa Rinpoche trải qua nhiều tháng gian khổ băng qua dãy Himalaya (được tả lại trong cuốn sách của ngài Sinh ở Tây Tạng), cuối cùng ngài đến Ấn Độ, Trungpa Rinpoche được bổ nhiệm làm việc như cố vấn tâm linh cho Trường Những Lama Trẻ ở Dalhousie. Ngài làm công việc này từ 1959 đến 1963.

Cơ hội đầu tiên của Trungpa Rinpoche để tiếp xúc với Tây phương là khi ngài nhận một học bổng Spaulding để theo học Đại học Oxford, ngài nghiên cứu tôn giáo tỷ giáo, triết học và nghệ thuật. Ngài cũng nghiên cứu nghệ thuật cắm hoa Nhật Bản, có bằng tốt nghiệp của Trường Sogetsu. Khi ở Anh, Trungpa Rinpoche bắt đầu dạy pháp cho các học trò Tây phương, và năm 1968 ngài lập ra Trung Tâm Thiền Định Samye Ling ở Dumfriesshire, Scotland. Trong thời gian này ngài cũng xuất bản hai cuốn sách đầu tiên bằng tiếng Anh : Sinh ở Tây Tạng, và Thiền Định trong Hành Động.

Năm 1969, Trungpa Rinpoche du hành đến Bhutan, ở đó ngài đi vào một cuộc ẩn tu thiền định một mình. Cuộc nhập thất này đánh dấu một sự thay đổi then chốt trong lối dạy của ngài. Ngay khi trở về, ngài trở thành một người thế thường, bỏ qua một bên y áo tu viện và mặc theo lối bình thường của Tây

phương. Ngài cũng cưới một thiếu nữ người Anh và họ cùng rời bỏ Scotland dời đến Bắc Mỹ. Nhiều đệ tử trước kia của ngài thấy những thay đổi này quá chấn động và đảo lộn. Tuy nhiên ngài bày tỏ sự xác tín rằng để cắm rễ ở Tây phương, pháp cần phải được dạy không lệ thuộc vào những dấu hiệu bề ngoài của văn hóa và sự hấp dẫn của tôn giáo.

Trong những năm bảy mươi, Hoa Kỳ ở trong thời kỳ sôi sục về chính trị và văn hóa. Đó là thời kỳ say mê Đông phương. Trungpa Rinpoche phê phán lối tiếp cận với tâm linh một cách duy vật và thương mại hóa ngài đã gặp, diễn tả nó như là một “siêu thị tâm linh”. Trong những bài thuyết pháp và trong những cuốn sách của ngài *Cắt Đứt Loại Duy Vật Tâm Linh* và *Huyền Thoại của Tự Do*, ngài chỉ ra sự đơn giản và trực tiếp của thực hành ngồi thiền như là cách thức cắt đứt những vụn xoắn méo mó của hành trình tâm linh.

Trong thập niên bảy mươi dạy đạo ở Bắc Mỹ, Trungpa Rinpoche có tiếng là một vị thầy năng động và gây nhiều tranh luận. Thông thạo Anh ngữ, ngài là một trong những Lama đầu tiên có thể nói trực tiếp với những đệ tử người Tây phương, không nhờ qua một dịch giả. Đi đây đó khắp Bắc Mỹ và Châu Âu, Trungpa Rinpoche đã có hàng trăm cuộc nói chuyện và thảo luận. Ngài lập những trung tâm chính ở Vermont, Colorado và Nova Scotia, cũng như nhiều trung tâm thiền định và nghiên cứu nhỏ ở những thành phố khắp Bắc Mỹ và Châu Âu. *Vajra-dhatu* (Kim Cương Giới) được thành lập năm 1973 như là bộ phận trung tâm điều khiển mạng lưới này.

Năm 1974, Trungpa Rinpoche thành lập Viện Naropa, nó đã trở thành đại học có cảm hứng Phật giáo được chính thức công nhận duy nhất ở Bắc Mỹ. Ngài thuyết trình rất nhiều ở Viện và cuốn sách của ngài *Cuộc Du Hành Không Mục Đích* đã được đặt nền trên một khóa ngài dạy ở đó. Năm 1976, ngài

thiết lập chương trình Tu hành Shambhala, một loạt những chương trình và khảo luận cuối tuần cung cấp giáo huấn thực hành thiền định trong môi trường thế tục. Cuốn sách của ngài, Shambhala : Con Đường Thiêng Liêng của người Chiến Sĩ cho một tổng quan về những giáo lý Shambhala.

Năm 1976, Trungpa Rinpoche chỉ định OṢsel Tendzin (Thomas F. Rich) là nhiếp chính Kim Cương Thừa của Ngài, hay là người nối pháp của Ngài. OṢsel Tendzin làm việc mật thiết với Trungpa trong việc quản lý Vajradhatu và Tu hành Shambhala. Ông dạy nhiều từ năm 1976 đến khi chết vào năm 1990 và là tác giả cuốn Phật trong Lòng Tay Bọn.

Trungpa Rinpoche cũng hoạt động nhiều trong lãnh vực dịch thuật. Làm việc với Francesca Fremantle, ngài cho ra một bản dịch mới của Tử Thư Tây Tạng, ấn hành năm 1975. Về sau ngài thành lập Ban Dịch Thuật Nalanda, để chuyển dịch những bản văn và nghi thức cho các đệ tử của mình cũng như phát hành rộng rãi một số bản văn quan trọng.

Năm 1978 Trungpa Rinpoche thực hiện một lễ trao quyền cho người con OṢsel RangdroṢl Mukpo của mình làm người kế tục của ngài trong dòng Shambhala. Lúc đó ngài ban cho anh pháp hiệu Sawang, hay “chúa của đất”.

Trungpa Rinpoche cũng được biết đến bởi sự quan tâm của ngài về những nghệ thuật và đặc biệt bởi cái nhìn sâu xa của ngài vào mối tương quan giữa kỷ luật thiền và tiến trình nghệ thuật. Công việc nghệ thuật riêng của ngài gồm thư pháp, hội họa, cắm hoa, thi ca, viết kịch và xếp đặt trang trí môi trường. Ở viện Naropa ngài tạo ra một không khí giáo dục hấp dẫn nhiều nghệ sĩ và nhà thơ hàng đầu. Sự khám phá tiến trình sáng tạo trong ánh sáng của tu hành thiền tiếp tục ở đó như một đối thoại khơi mở. Trungpa Rinpoche cũng xuất bản hai

cuốn sách về thi ca : Ấn (Mudra) và Tư Tưởng Đầu Tiên Tư Tưởng Tốt Nhất.

Những sách xuất bản của Trungpa Rinpoche chỉ tiêu biểu cho một phần di sản giàu có những giáo lý của ngài. Trong mười bảy năm dạy đạo ở Bắc Mỹ, ngài đã làm ra những cơ cấu cần thiết để cung cấp cho những đệ tử sự tu hành thấu triệt, hệ thống Phật pháp. Từ những buổi nói chuyện và khóa học giới thiệu sơ khởi đến những thực hành ẩn tu nhóm cao cấp, những chương trình này nhấn mạnh một sự cân bằng của nghiên cứu và thực hành, của lý trí và trực giác. Những đệ tử trong mọi cấp bậc có thể theo đuổi sự quan tâm thích thú của họ trong thiền định và con đường Phật giáo qua nhiều hình thức tu hành này. Những đệ tử lâu năm của Trungpa Rinpoche tiếp tục cả hai công việc dạy và giáo huấn thiền định trong những chương trình như vậy. Thêm vào những lời dạy rộng rãi về truyền thống Phật giáo, Trungpa Rinpoche còn nhấn mạnh nhiều về những lời dạy Shambhala, nó nhấn mạnh sự quan trọng của tu tâm, khác với sự thực hành tôn giáo ; sự tham gia cộng đồng và sự sáng tạo một xã hội giác ngộ ; và sự am hiểu và thưởng thức đời sống từng ngày của mỗi người.

Trungpa Rinpoche ra đi năm 1987, ở tuổi bốn mươi bảy. Ngài còn lại người vợ, Diana và năm con trai. Người con trưởng, Sawang O'Ssel Rangdrošl Mukpo, kế vị ngài làm chủ tịch và lãnh đạo tâm linh của Vajradhatu. Trước khi chết, Trungpa Rinpoche nổi danh như một gương mặt then chốt trong việc truyền bá pháp vào thế giới Tây phương. Sự kết hợp giữa mối cảm kích vĩ đại đối với văn hóa Tây phương và sự thấu hiểu sâu xa của ngài về truyền thống đã dẫn đến một lối tiếp cận cách mạng trong việc dạy pháp, trong đó những giáo lý sâu xa và xưa cổ nhất được trình bày theo một cách thức hiện đại trọn vẹn. Trungpa Rinpoche nổi danh vì sự tuyên thuyết giáo

pháp một cách vô úy và vô ngại : thoát khỏi ngàn ngại, chân thật với sự tinh khiết của truyền thống, và hoàn toàn tươi trẻ. Nguyện những lời dạy này đâm rễ và nở hoa cho lợi lạc của tất cả chúng sanh.