

Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp

Jetsun Drakpa Gyaltsen

LUẬN GIẢI

Choden Rinpoche

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

Cách hành thiền ôn lại toàn bộ đường tu giác ngộ

[43] Ta đã có được thân người hy hữu khó tìm, cùng với các tự do và thuận lợi đầy ý nghĩa. Ta đã gặp được giáo huấn hiếm có của Đức Phật. Hơn nữa, ta đã gặp những vị thầy Đại thừa hiếm hoi. Trong thời điểm sâu sắc này, ta phải rút tĩa tinh túy từ [kiếp người], là nền tảng lý tưởng của tự do. Khi sử dụng thành ngữ *rút tĩa tinh túy*, từ quan điểm của giáo pháp thanh tịnh, dù có tích lũy bao nhiêu hạnh phúc, phúc lạc, danh tiếng, của cải và tài nguyên trong kiếp này đi nữa, điều này không phải là sự rút tĩa tinh túy, bởi vì vào phút lìa đời, ta vẫn phải rời xa tất cả những thứ này và để chúng lại sau lưng, tựa như một sợi lông bị gấp ra khỏi miếng bơ, nên [thật ra], chẳng có một chút thực chất nào trong niềm hạnh phúc, phúc lạc và danh tiếng trong cuộc đời này.

Vào phút lâm chung, [44] điều duy nhất ta có thể đem theo là giáo pháp thanh tịnh. Vì vậy, bất cứ những thiện hạnh và ác hạnh nào mà ta đã tích tập sẽ [tồn tại] trong tâm mình như những chủng tử thiện và bất thiện, chúng sẽ tự động theo ta, dù ta đến bất cứ nơi nào. Nếu so sánh quãng đời của kiếp này với thời gian của những kiếp sau thì những kiếp tương lai sẽ kéo dài hơn, và vì ta phải tiếp tục tái sanh cho đến khi thoát khỏi luân hồi, [so với những kiếp tương lai] thì kiếp sống hiện tại rất ngắn ngủi, gần như một giấc mơ. Vì vậy, những kiếp tương lai quan trọng hơn, và bởi vì Pháp tạo lợi lạc cho những kiếp tương lai, ta nên thực hành Pháp thanh tịnh.

Khi hành trì Pháp theo căn cơ của mình, nếu xuất gia thì có nghĩa là ta đã đạt được *thành trì giải thoát*, và [một khi đã xuất gia], ta sẽ không chịu quá nhiều đau khổ, và sự việc quả là như thế. Thậm chí nếu không được như vậy, ta vẫn nên tin chắc rằng mình sẽ không gặp nguy cơ vào lúc lâm chung, điều này đồng nghĩa với việc tránh được đau khổ. Nhờ có công phu đạo hạnh sâu dày, ta không có lý do gì để rơi vào một tái sanh bất hạnh. Thậm chí nếu không được như vậy, ta không nên hối hận vào phút lâm chung, mà nên suy niệm rằng mình đã thọ nhận Pháp và tu tập tốt đẹp với căn cơ của mình. [45]

Nếu không có điều nào ở trên là đúng thì ta chưa thật sự thực hành Pháp, dù cho ta có gọi mình là hành giả, hay đã thọ nhận giáo pháp, nhưng vào phút lâm chung, nỗi khổ trầm trọng của những tái sanh bất hạnh [sẽ theo sau.] Nếu đến giờ phút lâm chung, ta mới tự hỏi mọi sự sẽ ra sao và hối hận thì đã quá muộn. Ít nhất vào lúc chết, ta không nên hối hận điều gì.

Chúng ta gọi những người xem những kiếp tương lai quan trọng hơn kiếp hiện tại là *hành giả thực hành Pháp*. Giữa hai điều này, nếu ta xem những kiếp tương lai quan trọng hơn kiếp này thì sẽ không màng nghĩ đến kiếp [hiện tại]. Các hành giả xuất sắc, thực hành Pháp thanh tịnh thì hy sinh cuộc đời này và tu tập theo giáo huấn Kadam, dựa vào mười điều tâm niệm quý báu của các đạo sư Kadampa.¹ Các hành giả này hành trì tâm niệm về Pháp bằng cách phó thác đời mình cho việc khát thực, tâm niệm về khát thực bằng cách phó thác đời mình cho cái chết, và tâm niệm về cái chết bằng cách phó thác đời mình trong một khe núi trống trải và khô cằn. Nếu được,

[nơi tu tập] tốt nhất là một hang động.

Dù không tu tập theo cách này, ta vẫn sẽ trở thành hành giả tốt, nếu ta xem những kiếp tương lai quan trọng hơn kiếp hiện tại. Mặc dù lời khuyên ở trên không nói rằng ta nên tu tập sau khi đã dẹp hết mọi [nhu cầu] trong đời này, ta nên xem Pháp là điều tối quan trọng giữa hai yếu tố: một bên là thực phẩm và y phục trong đời này, và một bên là việc thực hành Pháp để không bị đọa vào những tái sinh bất hạnh trong những kiếp tương lai. Khi thực phẩm và y phục trong đời này trở thành thứ yếu, ta đã gia nhập vào hàng ngũ của các hành giả tu tập Pháp.

Tuy nhiên, dù là các hành giả, ta sẽ không thể duy trì đời sống này nếu không có thực phẩm và y phục. [46] [Kiếp người] này là một nền tảng lý tưởng với tự do và thuận lợi khó có được về mặt nguyên nhân, vì nó cần sự kết hợp của nhiều nguyên nhân như giới hạnh thanh tịnh từ bỏ mười nghiệp bất thiện, cùng với những lời cầu nguyện vô nhiễm. Tuy nhiên, nếu không thể duy trì đời sống này thì ta sẽ phung phí nó vì bất cần. Nếu điều này xảy ra thì quả là một tai họa, nên ta phải có những phương tiện để duy trì sự sống.

Ta nên nghĩ gì khi thực hiện điều này? Nên quán chiếu rằng, “Vì ta sẽ không thể hành trì Pháp bằng những sắc thân khác theo cách mình đang tu tập bằng thân thể này, nên thân này rất quan trọng. Bao lâu mà ta có thể duy trì được thân xác này, dù có thể sống còn thêm một ngày hay một giờ nữa, ta có thể lay một lay bằng thân này, tụng một câu quy y bằng lời nói, với tâm thức, ta có thể thiền quán về niềm tin nơi Tam Bảo và rút tỉa một ít lợi lạc. Vì vậy, việc duy trì thân thể này là điều quan trọng. Ta sẽ duy trì thân mình để hành trì Pháp.”. Với ý nghĩ như thế, dù phải làm việc vì chén cơm manh áo, các sinh hoạt của ta vẫn tương ứng với Pháp.

Một điều cũng rất quan trọng là không bị lầm lạc về giáo pháp. Tựa như một người cần sữa sẽ không thể nào vắt sữa từ một cái sừng, nếu ta hiểu sai về Pháp [47] và hành trì một cách sai trái, ta sẽ không gặt hái được kết quả [chính đáng.] Vì vậy, ta không thể hiểu sai Pháp. Để thọ nhận giáo pháp không lầm lạc, vị thầy truyền thụ Pháp cho ta phải hội đủ các phẩm chất cao quý. Đó phải là một vị thầy chỉ dạy cho đệ tử những gì họ hiểu biết bằng tình thương. Trong trường hợp này, người thầy đã hội đủ các phẩm hạnh sẽ giảng giải Phật pháp theo cách vị ấy thấu hiểu. Vì thế, việc nương tựa vào một vị bốn sư đầy đủ phẩm tính rất quan trọng.

Đối với việc hành trì Pháp, nên tiến triển từng bước một, sau khi đã tu tập theo căn cơ tâm thức của mình trong phạm vi nhỏ, trung bình hay lớn. Hơn nữa, nếu hiện nay tâm ta [bám] chặt vào các hiện tượng, trước hết, nên dùng các phương tiện đối trị với tâm này, bằng cách thiền quán về các đề tài như tự do và thuận lợi của kiếp người, cái chết và sự vô thường, v.v... Sau đó, nên tu tập Pháp thích hợp cho một hành giả thuộc về phạm vi nhỏ, là người xem những kiếp tương lai quan trọng hơn [kiếp hiện tại].

Một khi đã đối kháng tâm bám chấp vào hiện tượng của cuộc đời này, để tâm

mình quen thuộc với những phương pháp lánh xa nỗi khổ của tái sinh bất hạnh trong những kiếp tương lai, điều kế tiếp nên quán chiếu là dù tránh được [ba] cảnh giới tái sinh bất hạnh trong sáu loại tái sinh trong luân hồi, nếu [trong kiếp tương lai,] ta sanh ra trong cõi của chư Thiên và A tu la, những nơi này [vẫn] là cõi khổ. Vì thế, nên nghĩ rằng mình sẽ thoát khỏi các cõi thuộc về sáu nẻo luân hồi, mà không cần phải kinh qua những nỗi khổ ở đó. [48] Với ý tưởng này, ta nên tu tập theo chủ ý của một hành giả thuộc phạm vi trung bình.

Một khi đã phát tâm mong cầu giải thoát một cách mãnh liệt, ta sẽ quán chiếu rằng: “Mình và người khác đều như nhau, vì tất cả đều không muốn khổ và đều mong được hạnh phúc. Vì những chúng sanh này cần có hạnh phúc như mình, ta sẽ bảo đảm để họ hưởng được mọi niềm an lạc và thoát mọi khổ đau. Họ không chỉ tử tế với mình trong những kiếp trước, mà trong những kiếp tương lai, ta cũng phải nương tựa vào họ, và họ sẽ giúp đỡ ta bằng lòng tử tế, thậm chí còn hơn thế nữa. Vì vậy, ta *phải* thiết lập mục tiêu cho những chúng sanh tử tế này. Ta sẽ thiết lập nó. Hiện nay, ta không có khả năng thực hiện điều này, để họ có được mọi niềm an lạc và thoát khỏi mọi khổ đau, ta sẽ thành tựu giác ngộ, rồi sau đó, an lập họ trong Phật quả.”. Khi có những ý tưởng như vậy, ta đã ở cấp độ của một hành giả thuộc phạm vi lớn. Đây là cách ta nên tu tập.

Hơn nữa, khi hành trì Pháp, nếu có thể tạo các dấu ấn [trong tâm mình] bằng cách trưởng dưỡng tất cả những đề mục của toàn bộ đường tu giác ngộ, thì đây là điều vô cùng lợi lạc. [49] Nếu chỉ dành trọn đời mình cho một phần của đường tu, như thiền định, thí dụ vậy, ta sẽ không tu tập được nhiều đề mục bằng cách này. Vì vậy, nên thiền quán bằng cách tạo các dấu ấn của toàn bộ đường tu giác ngộ một cách trọn vẹn [trong tâm mình]. Về mặt hành thiền, nên thiền quán theo căn cơ của mình. Nếu có trình độ của hành giả thuộc phạm vi nhỏ, ta nên công phu theo chủ ý của các hành giả thuộc về phạm vi nhỏ và trung bình. Nếu đã đạt đến mức độ của hành giả thuộc phạm vi trung bình, ta sẽ ôn lại phạm vi nhỏ và trong khi chủ yếu tập trung vào hành trì của phạm vi trung bình, ta cũng trưởng dưỡng các đề mục chính của phạm vi lớn. Khi ở cấp độ của hành giả thuộc phạm vi lớn, ta nên hành trì trong khi quán chiếu về hai phạm vi thấp hơn.

Nguồn gốc của chỉ giáo này

Những điều được giải thích ở đây là giáo huấn của Sachen Kunga Nyingpo, tên là *Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp*. Sachen Kunga Nyingpo là một hậu duệ của những vị nắm giữ dòng truyền thừa của [dòng họ Sakya] Khon, từ dòng truyền thừa Khon của Đức Văn Thù Sư Lợi.² Dòng truyền thừa này không hề gián đoạn cho đến ngày nay, và đã được truyền thụ cho Sakya Daktri Rinpoche. Đầu tiên, Sachen Kunga Nyingpo đã truyền thụ các giáo huấn này. Vào năm 12 tuổi, Sachen Kunga Nyingpo [50] gặp Bari Lotsawa³, người đã khuyên ngài rằng, “Vì ông là con trai của một bốn sư (guru) vĩ đại và là hậu duệ của một dòng truyền thừa [gia tộc], ông không giống như một người thường. Điều quan trọng là ông nên học hỏi, tư duy và thiền định (văn, tư, tu).

Bởi trí tuệ là yếu tố quan trọng cho việc văn tư tu, ông nên chọn hành trì của Đức Văn Thù Sư Lợi.”. Bari Lotsawa ban cho ngài lễ quán đánh Văn Thù Sư Lợi và sau đó, Sachen Kunga Nyingpo đã nhập thất về vị Hộ Phật này. Sau sáu tháng nhập thất, ngài đã có một linh kiến về Đức Văn Thù Sư Lợi và nhận được những chỉ giáo này.

Chứng minh không có sự khác biệt giữa Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp và Ba Điểm Tinh Yếu Của Đường Tu Giác Ngộ

Thoát khỏi bốn sự bám chấp nói về nhu cầu thoát khỏi bốn điều như sau: (1) bám chấp vào đời này; (2) bám chấp vào luân hồi; (3) bám chấp vào lợi ích của bản thân; (4) bám chấp vào tâm chấp thủ khi thiền quán về tri kiến.

Nếu bám chấp vào cuộc đời này, bạn không phải là một hành giả tu tập Pháp.

Trừ phi ta xem những kiếp vị lai quan trọng hơn kiếp hiện tại, ta sẽ không được xếp vào hạng các hành giả tu tập Pháp, vì những ai xem đời này quan trọng hơn thì không [thuộc vào loại người này]. [51]

Nếu bám chấp vào luân hồi, đó không phải là tâm xả ly.

Luân hồi tựa như một nhà tù, thậm chí ta không nên mong [có được] đời sống của chư Thiên. Khi ước muốn thoát khỏi luân hồi của chư Thiên và con người phát sinh, chủ ý phát tâm xả ly sẽ có mặt, giống như trường hợp một tù nhân muốn thoát khỏi ngục tù. Nếu thiếu yếu tố này thì không đạt được giải thoát, vì ta sẽ khởi tâm bám víu vào hạnh phúc và phước lạc của cõi luân hồi mà ta đã nhận thức được. Vì vậy, tâm thức này sẽ không trở thành nhân của sự giải thoát, gọi là tâm xả ly.

Nếu bám chấp vào lợi ích của bản thân, đó không phải là bỏ đề tâm.

Nếu giữa ta và người, ta bỏ mặc mình để giải thoát tha nhân khỏi khổ đau, thì đây chính là bỏ đề tâm. Những ai coi trọng lợi ích của bản thân hơn thì không được gọi là bỏ tất.

Nếu tâm chấp thủ phát sinh, đó không phải là tri kiến.

Khi thiền quán về tri kiến, không nên bám chấp vào tâm chấp thủ rằng các pháp có tự tánh. Khi thiền quán về tri kiến, ta nên giữ tâm rộng lặng, sau khi đã phủ định đối tượng cần phải phủ định, đó là “sự vật thật sự có tự tánh”. Nếu bất cứ điều gì khác xảy ra ngoài đối tượng có tính chất rộng lặng này, thì ta [vẫn còn] vướng vào tâm chấp thủ. Nếu [tâm chấp thủ] này phát sinh thì không phải là tri kiến.

Bốn tự do thoát khỏi bốn loại bám chấp này và ba điểm tinh yếu của đường tu giác ngộ, tức tâm xả ly, [52] bỏ đề tâm và chánh kiến mà Đức Văn Thù Sư Lợi đã

giảng dạy cho Je Rinpoche, chung qui đều như nhau. Lời kệ ở đây nói rằng nếu bám chấp vào kiếp sống này thì ta không phải là hành giả tu tập Pháp, và nếu bám chấp vào luân hồi thì ta không có tâm xả ly, cả hai đều giảng dạy về tâm xả ly thuộc về ba điểm tinh yếu của đường tu giác ngộ. Câu kệ nói rằng nếu như bám chấp vào lợi ích của bản thân thì ta không có bồ đề tâm, giảng dạy về tâm bồ đề bằng cách nói rằng ta nên có bồ đề tâm và không bám chấp vào tư lợi. Câu kệ tiếp theo nói rằng nếu bám chấp vào tâm chấp thủ thì ta không có tri kiến, dạy rằng khi thiền quán về tri kiến, tánh Không thậm thâm là một sự phủ định vô xác định (non-affirming negation), vô niệm và có tính chất rỗng lặng. Vì vậy, nó tương đương với giáo huấn về chánh kiến.

Đức Văn Thù Sư Lợi đã khai thị trực tiếp những điều này cho ngài Sachen Kunga Nyingpo, là một trong Ngũ Tổ. Khi [ngài Sachen] tìm hiểu ý nghĩa của những câu kệ này, ngài nhận ra rằng ý nghĩa của các bài kinh Bát Nhã dài, trung bình và ngắn đều nằm trong những lời kệ này, và xem chúng là hành trì chính của mình. Bởi vì ngài, Đạo Sư Sonam Tsemo⁴ và Jetsun Drakpa Gyaltsen⁵ là những vị giữ giới cư sĩ, các ngài được biết như *ba vị tổ trắng*. Còn hai vị sáng lập dòng truyền thừa thượng thừa, Sakya Pandita⁶ và Drogon Chogyal⁷, thì được xem là *hai vị tổ đỏ*, vì các ngài đã xuất gia⁸. [53] Năm vị này tạo thành một nhóm gọi là *Ngũ Tổ* của dòng truyền thừa Sakya (Tát Ca). Khi đã xem thực hành giải thoát khỏi bốn sự bám chấp là hành trì chính của mình, nhiều vị lama đã giảng dạy đề tài này. Tôi đã thọ nhận những điều tôi sắp giảng dạy ở đây từ Đức Đạt Lai Lạt Ma. Các giáo huấn mà tôi đã thọ nhận vào lúc đó dựa trên tác phẩm Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp⁹ của Jetsun Drakpa Gyaltsen, và nếu giáo huấn của tôi dựa vào tác phẩm này thì năng lực gia trì mà quý vị nhận được sẽ to lớn hơn. Vì thế, những điều tôi giảng dạy sẽ dựa trên bản văn này.

Thoát khỏi bốn sự bám chấp được trình bày ở đây liên quan đến các điểm tinh yếu của đường tu giác ngộ.

Vấn: Để thoát khỏi bốn sự bám chấp, ta cần phải có những gì?

Đáp: Để thoát khỏi sự bám chấp vào hiện tượng của cuộc đời này, ta cần thiền quán về các đề mục liên quan đến các hành giả tu tập trong phạm vi nhỏ; để thoát khỏi sự bám chấp vào luân hồi, ta cần phải thiền quán về các đề mục liên quan đến các hành giả thuộc phạm vi trung bình; và để thoát khỏi tâm bám chấp vào lợi ích của bản thân, ta cần thiền quán về lòng từ và bi của hành giả thuộc phạm vi lớn. Vì đây là những điểm chính, chúng tương quan với nhau, và khi được phối hợp với các giai đoạn kế tiếp, chúng tạo thành toàn bộ các giai đoạn của đường tu giác ngộ. Đây cũng là những điểm chính như đã được giảng dạy trong *Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ*¹⁰ của Je Rinpoche. *Đại Luận về Trình Tự Đường Tu Giác Ngộ*¹¹ đã được sáng tác như một phương tiện để phát huy những điểm tinh yếu này. Điều khác biệt duy nhất giữa hai tác phẩm này là thuật ngữ được sử dụng vào các thời điểm đó, [54] nhưng ngoài điều này ra, chúng phải giống nhau, vì đều là phương tiện giúp hành giả tiến đến Phật quả. Vì lý do này mà chúng đều giống nhau.

Thoát khỏi bốn sự bám chấp là điều cần thiết. Đối nghịch với loại bám chấp

đầu tiên, tức bám chấp vào hiện tượng của cuộc đời này, là *hướng tâm về Pháp*. Khi đã đối kháng với tâm bám chấp vào cuộc đời này, tâm sẽ hướng về Pháp khi ta phát tâm mong cầu đạt được mục tiêu của những kiếp tương lai. Về việc *đưa Pháp vào một đường tu*, [để cho sự tu tập của ta] trở thành Pháp, nó phải chịu tác động của các tư tưởng hướng về những kiếp tương lai, vượt qua kiếp hiện tại. Hơn nữa, nếu tu tập với ý tưởng đạt được tái sinh của một chư Thiên hay con người trong kiếp tương lai, mặc dù điều này vẫn được xem là Pháp, nó không phải là đường tu đưa đến giải thoát. Để có được đường tu đưa đến giải thoát, ta phải có ý tưởng về tâm xả ly. Vì vậy, khi thoát khỏi loại bám chấp thứ hai, tức bám chấp vào luân hồi, điều này được xem là *đưa Pháp vào một đường tu*. Khi tu tập để thành tựu Phật quả, ta sẽ có nguy cơ rơi vào Thừa Thấp Hôn, nếu như lạc vào đạo lộ của Thanh văn, Duyên giác, và đường tu của ta sẽ gặp chướng ngại. Ta sẽ hướng tâm mình về Pháp và đưa Pháp vào một đường tu bằng cách thoát khỏi hai loại bám chấp đầu, và khi thoát khỏi sự bám chấp vào lợi ích của bản thân, ta có thể bước vào con đường Đại thừa mà không gặp chướng ngại nào. Bởi vì khi tâm chấp thủ phát sinh thì đó không phải là [chánh] kiến, nên ta phải thoát khỏi tâm chấp thủ. [55] Việc thoát khỏi tâm chấp thủ còn được diễn tả bằng thuật ngữ *tâm mê làm phát sinh thành trí tuệ nguyên sơ*. Khi có được tự do thoát khỏi bốn sự bám chấp, ta gọi chúng là hướng tâm về Pháp, đưa Pháp vào một đường tu, không gặp chướng ngại trên đường tu và tâm mê làm phát sinh thành trí tuệ nguyên sơ.

Đức Văn Thù Sư Lợi đã trực tiếp giảng dạy bốn câu kệ này cho Sachen Kunga Nyingpo. Nhờ giáo huấn này, Jetsun Drakpa Gyaltsen đã đi vào tịnh độ của các dakini (Không Hành Nữ) ngay trong hiện kiếp mà không cần phải từ bỏ thân mình. Tôi sẽ đưa ra một luận giải về tác phẩm *Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp* do ngài sáng tác. Luận giải này gồm có đoạn giới thiệu, phần chính của tác phẩm và kết luận.

GIỚI THIỆU

Thể hiện lòng tôn kính và lời nguyện sáng tác

Có hai thiện hạnh ở phần đầu: thể hiện lòng tôn kính và lời nguyện sáng tác.

Thể hiện lòng tôn kính

**Chí tâm quy y
Bốn Sư nhân từ và
vị Bốn Tôn, Hộ Phật bi mẫn,
con khẩn cầu lực gia trì từ chư vị.**

Ta sẽ cầu nguyện với bốn sư gốc (root guru) và vị bốn tôn (yidam), có bản tính bất khả phân. [56] Lý do khiến ta thiên quán về hai vị này với bản tính bất khả phân là khi nhận thức được bản tính của vị bốn sư của mình, lực gia trì sẽ lớn hơn, và khi

nhận thức được bản tính của vị bốn tôn, lực gia trì sẽ đến với ta nhanh hơn. Vì vậy, nên hướng lời cầu nguyện đến bản tính bất khả phân của hai vị.

Lời nguyện sáng tác

**Chẳng cần các hoạt động phi Phật pháp
và để việc tu tập phù hợp với Pháp,
hãy tìm cầu chỉ giáo thoát khỏi bốn loại bám chấp
và lắng nghe.**

Đây là lời nguyện của tác phẩm. Hoạt động phi Phật pháp là bất cứ điều gì ta làm vì sự bám víu vào những hiện tượng của cuộc đời này. Ta sẽ có hạnh phúc nhất thời khi thực hiện những điều này, như khi liếm mật ong trên lưỡi lam và nếm được vị ngọt trong chốc lát. Tuy nhiên, một khi lưỡi đã bị thương, ta cũng trải qua nỗi khổ lớn hơn niềm hạnh phúc ấy rất nhiều. Tương tự như thế, dù có nếm được hạnh phúc nhỏ bé từ những hoạt động phi Phật pháp, quả chín của điều này là sự tái sinh trong các cõi giới bất hạnh trong nhiều kiếp sau. Vì đây là hiện thực, ta không cần có những hoạt động phi giáo pháp này.

Những câu “để tu tập phù hợp với Pháp, hãy tìm cầu chỉ giáo thoát khỏi bốn sự bám chấp” biểu lộ sự thể hiện lòng tôn kính và lời nguyện sáng tác.

PHẦN CHÍNH CỦA BẢN VĂN

[57] Giáo huấn ngắn gọn

Về phần thứ hai, tức phần chính của bản văn thoát khỏi bốn sự bám chấp,

**Nếu bám chấp vào đời này, bạn không phải là một hành giả
tu tập Pháp.
Nếu bám chấp vào luân hồi, đó không phải là tâm xả ly.
Nếu bám chấp vào lợi ích của bản thân, đó không phải là
bồ đề tâm.
Nếu tâm chấp thủ phát sinh, đó không phải là tri kiến.**

Như đã đề cập trước đây, khi còn bám víu vào cuộc đời này thì ta không phải là hành giả tu tập Pháp. Vì vậy, ta nên thoát khỏi sự bám chấp vào hiện tượng của cuộc đời này. Nếu xem luân hồi có bản chất khổ đau là điều thú vị, ta sẽ không đạt được giải thoát. Vì lý do này, ta nên phát tâm xả ly, khi đã hết ảo tưởng về kiếp luân hồi.

Khi đã thoát khỏi tâm bám chấp vào luân hồi, ta sẽ có tâm xả ly. Tuy nhiên, như đã đề cập ở trên, bao giờ còn bám víu vào lợi ích của bản thân thì đó không phải là bồ đề tâm. Giữa ta và người, ta nên xem người quan trọng hơn, vì xem trọng nhu

cầu của bản thân hơn thì không phù hợp với bồ tát đạo. Vì lý do này, ta nên diệt trừ tâm bám chấp vào tự lợi. Tương tự như thế, lời kệ nói rằng nếu tâm chấp thủ khởi lên thì đó không phải là tri kiến. Khi tâm chấp thủ như chấp vào tự ngã của các hiện tượng phát sinh, đó không phải là tri kiến. Vì lý do này, một khi đã diệt trừ tâm chấp thủ này, ta nên thiền quán về tánh Không có tính chất rỗng lặng của một sự phủ định vô xác định. [58]

**Trước tiên, những ai không bám chấp vào cuộc đời này,
hãy [hành trì]
giới và tam huệ - văn, tư, tu.
Hãy từ bỏ những ai tu tập vì kiếp này -
họ không phải là người thực hành Pháp.**

Vấn: Khi đề cập đến việc nên hành trì Pháp, ta nên tu tập như thế nào?

Đáp: Nên thiết lập một nền tảng giới đức thanh tịnh, và khi an trú trong nền tảng ấy, nên hành trì Pháp theo cách sau đây: nên phát triển sự hiểu biết bằng cách tu học; phát sinh trí tuệ bằng cách tư duy về ý nghĩa của những điều ta đã lắng nghe; [và] kế tiếp, dần dần phát sinh trí tuệ từ công phu hành thiền. Dù có trì giữ giới luật và nỗ lực văn, tư, tu bao nhiêu, [nhưng] nếu ta bám chấp vào cuộc đời này vì vẫn chịu ảnh hưởng của sự bám chấp vào hiện tượng của kiếp sống này, thì như câu kệ “Nếu bám chấp vào đời này, bạn không phải là một hành giả tu tập Pháp” cho thấy, những thực hành này không phải là Pháp, và hành giả ấy cũng không phải là một hành giả tu tập Pháp.

Cách trì giới

Trước hết, có ba điều: (1) cách trì giới; (2) cách tu học và tư duy; và (3) cách hành thiền.

**Giới luật được giải thích trước tiên
vì đó là cội nguồn thiết lập các tái sinh cao hơn,
là cầu thang đưa đến giải thoát,
[và] phương cách đối trị để từ bỏ khổ đau.
Vì thế, giới luật là điều tất yếu.**

Vấn: Một hành giả tu tập Pháp nên hành trì những gì vào lúc ban đầu? [59]

Đáp: Nếu không trì giới, ta sẽ không đạt được tái sinh ở các cõi giới cao như chư Thiên và con người. Vì phải trì giới để được tái sinh vào cõi chư Thiên hay cõi người, giới luật giống như nguồn gốc của sự tái sinh vào các cảnh giới cao hơn. Để đạt được giải thoát, ta phải trải qua những tái sinh liên tục trong các sắc thân lý tưởng của chư Thiên hay con người, và đạt được giải thoát khỏi luân hồi một cách tuyệt hảo. Ta sẽ không đạt được giải thoát nếu sanh ra trong một cảnh giới bất hạnh, vì vậy,

giới luật giống như một cầu thang, giúp ta thành tựu giải thoát. Khi trì giới một cách nghiêm ngặt, ta sẽ không bị ô nhiễm vì tai hại của nghiệp bất thiện. Khi không bị ô nhiễm, ta sẽ không phải trải qua nỗi khổ, và từ khía cạnh này mà giới luật cũng là cách đối trị với khổ. Vì vậy, giới luật là điều tất yếu.

Giới luật không chỉ đề cập đến người xuất gia mà người cư sĩ [cũng] nhận các giới nguyện trọn đời hay giới nguyện một ngày. Hơn nữa, nếu ta nguyện mãi mãi từ bỏ mười nghiệp bất thiện, thì đây là giới từ bỏ mười nghiệp bất thiện. Thậm chí, nếu không có khả năng từ bỏ tất cả mười điều, thì việc từ bỏ những nghiệp bất thiện nào mà ta có thể làm được chính là giới luật. Thí dụ, ta có thể hứa từ bỏ một vài điều trong ba thân nghiệp, bốn khẩu nghiệp và ba ý nghiệp bất thiện. [Vấn đề] này chứng minh rằng giới luật là yếu tố [60] không thể thiếu sót, [nếu ta] muốn đạt được tái sinh trong các cõi giới cao và thành tựu giải thoát. Hơn nữa,

**Giới luật bám chấp vào cuộc đời này
liên quan đến cội nguồn tạo lập bát phong,
gièm pha [những ai] có hành vi phi đạo đức,
ganh tỵ với những người có giới hạnh [cao hơn],
vẽ [đạo đức giả] ẩn giấu của [chính] bản thân,
[và] chúng tử thiết lập những tái sinh bất hạnh.
Hãy buông bỏ giới luật giả tạo!**

Giới luật cũng nên thoát khỏi sự bám chấp vào cuộc đời này. Nếu bắt đầu [công phu] trì giới trong khi [vẫn còn] bám víu vào kiếp sống này, ta sẽ không thể nào xem những điều được giải thích trên đây là thiết yếu. Vì giới luật bám chấp vào cuộc đời này chịu ảnh hưởng của bát phong, nên chúng là cội nguồn tạo lập bát phong. Khi bị bát phong lôi cuốn trong lúc trì giới, ta sẽ nghĩ rằng, “Chẳng biết người khác có khen ngợi mình hay không?” và “Người ta có thể mang lại lợi lộc cho mình, vì họ nghĩ mình là người đức hạnh.”. Khi nhìn thấy người khác có hạnh kiểm xấu thì ta chỉ trích họ và nói rằng, “Tôi giữ gìn giới hạnh đàng hoàng, còn người kia thì không.”. Khi thấy người nào trì giới nghiêm chỉnh hơn mình, ta sẽ ganh tỵ vì tâm bám chấp vào cuộc đời này [của mình.] [61] Để cho người khác kính trọng vì đức hạnh của mình, ta [cũng có thể] làm người đạo đức giả, bề ngoài hành xử như người đức hạnh, bên trong lại làm những điều thương luân bại lý. Những điều này xảy ra là vì ảnh hưởng của tâm bám chấp vào hiện tượng của kiếp sống này. Nếu tu tập bằng thái độ đạo đức giả như vậy, ta sẽ rơi vào những tái sinh bất hạnh, vì đã vi phạm những điều mình hứa nguyện. Điều này chứng minh rằng loại giới hạnh này không thanh tịnh.

Cách tu học và tư duy

Hơn nữa,

**Người dẫn thân tu học và tư duy
được ban cho kiến thức phong phú,**

**ngọn đèn xưa tan vô minh,
quen thuộc với việc dẫn dắt chúng sanh trong luân hồi,
[và] chủng tử của pháp thân.
Tu học và tư duy là điều tất yếu.**

Những ai dần thân tu học và tư duy sẽ thấu hiểu được kiến thức về các chủ đề khác nhau, tương tự như người có được tài nguyên phong phú, giúp họ hưởng thụ tất cả những gì họ hiểu biết. Trước khi [thiết lập tài nguyên phong phú] này, khi một người nghiên cứu các đề tài kiến thức thì giống như có một ngọn đèn xóa đi sự mờ ảo của tâm mê lầm. [62] Một người như thế giống như một phi công và một hướng dẫn viên, dẫn dắt người khác trên con đường giải thoát bằng cách giải thích cho họ những điều mà bản thân họ đã thấu hiểu. Thêm vào đó, điều này tựa như có được hạt giống của đối tượng cứu cánh của sự thành tựu, hay trí tuệ nguyên sơ thấu suốt mọi khía cạnh của vạn pháp mà ta sẽ đạt được trong tương lai. Vì đây là điều ta cần có từ nay trở đi, vắn kệ trên đã chứng minh rằng việc tu học và tư duy là điều thiết yếu. Hơn nữa,

**Việc tu học và tư duy bám chấp vào đời này
sẽ được ban cho tài nguyên sản sinh tâm kiêu mạn,
khinh rẻ những ai có trình độ tu học và tư duy kém hơn,
đố kỵ những người có trình độ cao hơn,
[thích thú trong việc] tìm kiếm đoàn tùy tùng và của cải,
[và] là cội nguồn thiết lập những tái sanh bất hạnh.
Hãy buông bỏ việc tu học và tư duy theo bát phong!**

Khi tâm bám chấp vào hiện tượng của cuộc đời này ảnh hưởng việc tu học và tư duy, những sai lầm sẽ xảy ra. Khi dần thân tu học và tư duy với ảnh hưởng của sự bám chấp vào hiện tượng của kiếp sống này, dù ta có phát triển được chút ít hiểu biết về một số đề tài nào đó, nó chỉ giúp cho lòng kiêu hãnh và các phiền não khác phát sinh, và ý nghĩ “Tôi biết” giống như nguồn tài nguyên sản sinh ra tâm kiêu mạn. Khi có chút ít hiểu biết, ta khinh rẻ những người không hiểu biết và nói rằng, “Họ chẳng biết gì cả.”. Gặp những ai có chút hiểu biết hơn mình, ta lại ganh tỵ vì nghĩ rằng người khác sẽ xem thường mình và khen ngợi họ. [63] Hơn nữa, khi dần thân vào việc tu học và tư duy, có chút ít hiểu biết và bị tác động vì những hiện tượng trong cuộc đời này, ta có khuynh hướng nghĩ rằng, “Người ta sẽ nói mình có phẩm chất tốt đẹp và ta sẽ thu hút nhiều đệ tử. Họ sẽ mang đến những phẩm vật cúng dường và ta sẽ gây dựng thêm của cải.”. Vì đây là một trường hợp *hoàn toàn* bị hiện tượng của cuộc đời này tác động, ta sẽ không thể nghĩ đến những kiếp tương lai. Khi sự việc xảy ra như thế, sự tu học và tư duy giống như nguồn gốc tạo ra những tái sanh bất hạnh. Vì lý do đó, vắn kệ này chứng minh rằng ta không nên để cho việc tu học và tư duy chịu ảnh hưởng của bát phong.

Cách hành thiền

Hơn nữa,

**Những ai hành thiền
sẽ được ban cho pháp đối trị để đoạn trừ phiền não,
cội nguồn thiết lập con đường giải thoát,
[và] chúng tử kiến tạo Phật quả.
Thiền định là điều tất yếu.**

Để đoạn trừ phiền não, ta cần có định lực phát sinh từ công phu hành thiền. Không có định thì không thể đoạn trừ phiền não. Vì vậy, ta cần có định để mở ra con đường giải thoát, đó là con đường có sự tác động của tâm xả ly bất dụng công, nên không cần phải nói thêm là ta cần có định để thành tựu Phật quả. [64] Vì vậy, văn kệ trên chứng minh rằng công phu hành thiền là điều tất yếu. Hơn nữa,

**Thiền định chú trọng vào cuộc đời này
sẽ khiến tâm ta bị xáo trộn trong lúc ẩn tu,
trì tụng hàng ngày bằng những lời huyền thuyên vô ích,
chê bai những ai dấn thân tu học và tư duy,
ganh tỵ với công phu hành thiền của người khác,
[và] sao lãng việc hành thiền của riêng mình.
Hãy buông bỏ công phu nhập định vì bát phong!**

Vấn: Những sai lầm gì sẽ xảy ra nếu công phu hành thiền của ta chú trọng vào cuộc đời này?

Đáp: Thậm chí khi giả vờ hành thiền trong am hẻo lánh, nếu ta không quan tâm đến những kiếp tương lai hơn kiếp hiện tại, thì phẩm chất của [công phu hành thiền] sẽ không được tốt. Nếu thân ở nơi hẻo lánh mà tâm tràn đầy tạp niệm thế gian thì ta sẽ gặp nhiều xáo trộn. Ngoài việc chỉ mải mê với những nhận thức về người khác, ta không hề thành tâm chuyên chú hành thiền, và cuối cùng thì lại trò chuyện quá nhiều và tán gẫu trong lúc nghỉ ngơi. Trong khi giả vờ hành thiền, ta xem thường những ai không hành thiền, thí dụ như những người đang chuyên chú tu học và tư duy, rồi nói rằng, “Họ không hành thiền.” Ta tự hỏi chẳng biết người khác có khen ngợi mình là thiền giả xuất sắc hay không. Ta ganh tỵ khi thấy người khác hành thiền tốt đẹp. Một khi đã trở thành con mồi của bát phong như thế, [65] công phu hành thiền của ta trở thành căn nguyên cho những tái sanh bất hạnh, thay vì là cội nguồn thiết lập giải thoát khỏi luân hồi. Vì vậy, văn kệ này chứng minh rằng ta không nên hành thiền với ảnh hưởng của bát phong.

Câu kệ “Nếu bám chấp vào cuộc đời này, bạn không phải là một hành giả tu tập Pháp” cho thấy thậm chí khi chú tâm vào việc văn, tư hay tu, nếu ta [vẫn còn] bám víu vào cuộc đời này thì không một điều nào sẽ trở thành Pháp. Vì vậy, bởi chúng ta đều bám chấp rất chặt chẽ vào hiện tượng của cuộc đời này, việc điều chỉnh động lực là rất quan trọng, ngay cả trong việc tu tập và trì tụng hàng ngày. Việc dấn thân tu tập chỉ vì mục đích của kiếp hiện tiền, với hy vọng được sống lâu, khắc phục bệnh tật và được người khác khen tặng – [và viện cớ cho các mục đích này bằng

cách] nghĩ rằng, “Người khác cũng tu tập như thế, nên tôi cũng sẽ làm như vậy” - là tất cả các thí dụ cho những động cơ thấp kém. Khi đã điều chỉnh động cơ một cách đúng đắn, quán chiếu rằng việc thực hiện những [hành trì] này là để đạt được giác ngộ, hầu mang lợi lạc cho tất cả chúng sanh, để tâm bám víu vào đời này không còn tồn tại trong động cơ của mình, những hành trì này sẽ trở thành Pháp. Vì vậy, điều chỉnh động cơ tu tập là điều vô cùng quan trọng. Ta không nên bám chấp vào cuộc đời này, bởi vì những sai lầm này sẽ xảy ra nếu ta làm như vậy.

Vấn: Ta nên làm gì để đảo ngược tâm bám chấp vào cuộc đời này?

Đáp: Như Je Rinpoche đã nói, ta có thể đảo ngược tâm bám chấp vào hiện tượng của cuộc đời này bằng cách thiền quán về sự hiếm có của các tự do và thuận lợi, cũng như sự thật là ta không có thời gian để phung phí cuộc đời này. Bên cạnh việc [quán chiếu rằng] cái chết và vô thường [là điều không thể nào tránh khỏi], điều quan trọng là quán chiếu các tự do và thuận lợi [của kiếp người] rất khó tìm và tràn đầy ý nghĩa lớn lao. [66] Khi suy niệm về điều này và nghĩ rằng, “Cuộc đời chẳng có lợi ích gì. Dù có làm gì đi nữa thì ta vẫn phải chết. Vào phút lâm chung, ngoài Pháp ra, không có điều gì khác có thể giúp ích cho mình.”, ta có thể đảo ngược tâm bám chấp vào hiện tượng của cuộc đời này.

Vì lý do này, nên lập đi lập lại pháp thiền quán về cái chết và vô thường, ngay cả vào lúc khởi đầu của thời công phu. Giữa thời công phu, nên thiền quán về cái chết và vô thường để thúc đẩy việc thực hành Pháp của bản thân. Ta cũng nên thiền quán về cái chết và vô thường ngay khi việc tu tập của mình đã trở nên hoàn hảo. Vì vậy, việc thiền quán về cái chết và lẽ vô thường là pháp đối trị tốt nhất cho việc đảo ngược tâm bám chấp vào đời sống này. Đây là lý do mà *A Tỳ Đạt Ma Câu Xá Luận* (*Abhidharmakosa*) đã viết rằng:

Hãy chuyên tâm hành thiền một cách hoàn hảo
Bằng đời sống đạo hạnh, tu học và tham thiền.¹²

Về ý nghĩa của câu kệ này thì như đã nêu ra, sau khi đã trực tiếp chứng minh sự khác biệt giữa điều giả dối và sự thật, nó gián tiếp chứng minh việc thiền quán về sự hiếm có của các tự do và thuận lợi của kiếp người, cùng với thiền quán về cái chết và vô thường.

Cách từ bỏ tâm bám chấp vào luân hồi

Hơn nữa,

**Để thiết lập trạng thái thoát khổ,
bạn cũng phải từ bỏ tâm bám chấp vào tam giới.
Để từ bỏ tâm bám chấp vào tam giới, [67]
bạn cũng phải nhớ tưởng về những lỗi lầm của luân hồi.**

**Trước tiên, nỗi khổ của sự đau đớn
là nỗi khổ của ba cảnh giới tái sinh bất hạnh.
Khi đã quán chiếu điều này một cách sâu sắc,
hãy nghiêm chỉnh chuyên tâm.
Nếu rơi vào các tái sinh bất hạnh, bạn sẽ
không thể nào chịu đựng nổi.**

Để thiết lập sự giải thoát của niết bàn, ta nên từ bỏ tâm bám chấp vào tam giới của luân hồi. Như đã được trình bày ở trên, “nếu bám chấp vào luân hồi, đó không phải là tâm xả ly”. Để thiết lập trạng thái thoát khổ, ta nên từ bỏ tâm bám víu vào tam giới của luân hồi.

Vấn: Ta nên làm gì để từ bỏ nó?

Đáp: Như đã nêu ra, ta nên hồi tưởng về nỗi khổ và lỗi lầm của luân hồi. Đối với điều này, nên lưu ý đến những cách phân loại khác nhau của sáu¹³ và tám¹⁴ loại khổ trong cõi luân hồi, cũng như ba loại khổ, và thấu hiểu về sự phân bố nội bộ của chúng. Trong trường hợp này, điều đã được nêu ra là ta nên từ bỏ tâm bám chấp vào luân hồi bằng cách suy tưởng về các khuyết điểm của ba loại khổ, đó là khổ vì khổ (khổ khổ), khổ vì thay đổi (hoại khổ) và nỗi khổ thâm nhập cùng khắp (hành khổ). Điều rất phổ biến trên thế giới này là nỗi khổ vì đau đớn, bao gồm bệnh tật, v.v... Trong dạng khổ này, chúng sanh trong ba cảnh giới tái sinh bất hạnh phải trải qua nỗi khổ mãnh liệt nhất. Hơn nữa, chúng sanh trong địa ngục chịu nỗi khổ to lớn nhất. Trong các loại chúng sanh ở địa ngục, chúng sanh trong Địa Ngục Vô Gián chịu khổ ít nhất, mặc dù đáng Bảo Hộ Long Thọ (Protector Nagarjuna) đã nói như sau về nỗi khổ của họ: [68]

Nỗi khổ vì bị ba trăm mũi giáo
đâm thủng thân mình trong một ngày ở đây
không thể diễn tả, hay sánh bằng,
ngay cả một phần nhỏ của nỗi khổ nhỏ nhoi nhất trong địa ngục.¹⁵

Ta đã thấy đau đớn khi một mũi kim đâm vào thân thể, nếu như bị ba trăm mũi giáo đâm suốt ngày, ta sẽ không thể nào chịu đựng nổi. Nhưng điều này chẳng bao giờ diễn tả được ngay cả một phần nhỏ của nỗi khổ nhỏ nhoi nhất trong Địa Ngục Vô Gián, vì ngay cả nỗi đau đớn nhỏ bé nhất trong địa ngục này vẫn lớn hơn nhiều. Khi đã quán chiếu về khổ như nỗi khổ này, ta sẽ kết luận rằng mình sẽ phải khổ vì hậu quả của sự tai hại từ những hành vi bất thiện mình đã tạo ra. Khi nhận ra nỗi khổ của những tái sinh bất hạnh tương tự như nỗi khổ này thì ta sẽ kinh hoàng đến mức lông tóc dựng đứng lên. Bản văn của [ngài Long Thọ] nói rằng mặc dù nỗi khổ như thế tồn tại, ta sẽ không thể nào chịu đựng nổi, nếu nó thật sự xảy ra cho mình. Hơn nữa,

**Nếu không thiết lập hạnh từ bỏ [tâm bám chấp luân hồi]
bạn sẽ tiếp tục vun trồng những cánh đồng tái sinh bất hạnh.
Than ôi, một người như thế sẽ sanh vào cõi nào [trong kiếp sau]?**

**Khi bạn nghĩ đến nỗi khổ vì thay đổi,
chúng sanh trong cõi cao hơn rơi vào tái sanh bất hạnh,
Vị Trời Đế Thích có một tái sanh tầm thường,
Mặt Trời và Mặt Trăng lu mờ,
[và] một vị vua cai quản vũ trụ sanh ra làm một người hầu.
Bạn có thể tin tưởng điều này vì nó được trích dẫn từ kinh điển, [69]
nhưng người thường không thể nhận ra nó.
Vì vậy, hãy nhìn sự thay đổi xảy ra cho người khác bằng
kinh nghiệm bản thân:
người giàu trở thành ăn mày,
người kiêu căng trở nên nhu nhược,
tập hội đông đảo chỉ còn lại một người,
vân vân. Thật là điều khó tin!**

Vấn: Ta nên làm gì để tránh những nỗi khổ khó chịu đựng như vậy?

Đáp: Cần phải từ bỏ những ác hạnh và tạo ra thiện hạnh. Tuy nhiên, vì lầm lẫn về những điều mình cần thực hành và những gì cần buông bỏ, và nếu không tu tập cách từ bỏ mười nghiệp bất thiện, ta sẽ tạo nghiệp bất thiện và vun trồng chủng tử của những tái sanh bất hạnh, như một nhà nông chăm bón ruộng đồng của mình. Dù cho một người như thế ở bất cứ nơi đâu, họ sẽ phải gánh chịu nghiệp chín [từ những hành vi bất thiện] của mình sau này.

Nói chung, ta gọi hạnh phúc ô nhiễm trong hiện tại của mình là *khổ vì thay đổi*. Cách thiện quán về điều này là quán chiếu nó tựa như cảm giác hạnh phúc, chỉ vì nỗi khổ trước đó đã vơi bớt một phần nào, nhưng đó không phải là hạnh phúc tối thượng. Trong bối cảnh này, khi suy xét về nỗi khổ vì sự thay đổi, [nên quán chiếu rằng] dù có được tái sanh cao hơn của chư Thiên và con người, ta vẫn tạo nghiệp bất thiện và [vì vậy], phải trải qua những tái sanh bất hạnh một lần nữa. Ta có thể thụ hưởng phúc lạc và hạnh phúc của chư Thiên như Đế Thích (Indra), và một số chúng sanh còn được hưởng hạnh phúc của vị vua của chư Thiên trong cõi Tam Thập Tam Thiên, giàu có và đầy quyền lực như được miêu tả trong 33 tầng trời của ngài, [70] nhưng họ vẫn có thể tái sanh thành những hành khất nghèo hèn nhất một lần nữa. Mặt trời và mặt trăng được cho là nơi trú ngụ của các hoàng tử thuộc cõi trời, tên là Mặt Trời và Mặt Trăng, có quyền năng xua tan bóng tối trong thế giới này. Một thời gian sau, ngay cả các vị này cũng rơi vào những tái sanh bất hạnh, sanh ra trong cõi tối tăm mà chính họ không thể nhìn thấy bàn tay của mình khi co hay duỗi tay [ngay trước mặt]. Vì có quá nhiều biến đổi trên thế giới, không có điều gì là đáng tin cậy. Có những lúc Đế Thích (Indra), Phạm Thiên (Brahma) và vị vua cai quản vũ trụ đã tái sanh thành người hầu cận. Vì không thể tự mình nhận biết những điều này, ta phải nhận thức chúng bằng cách tin tưởng các trích dẫn về lời dạy của Đức Phật.

Điều tối quan trọng mà ta cần lưu ý là con người thay đổi ra sao, dựa trên kinh nghiệm của bản thân mình. Thí dụ, dù một số người trước kia giàu có, có thể sa sút đến mức không có được một trái bắp và trở thành ăn mày. Những người có quyền lực

như tổng thống và thủ tướng bị mất chức vì lỗi lầm của họ và bị đưa ra tòa, hay mất mạng và v.v... [71] Chúng ta đều đã chứng kiến những điều này. Tương tự như thế, mặc dù một số người có thể tụ họp thành một nhóm, nhưng sau đó, thậm chí không còn sót lại một người. Chúng ta đều có thể thấy những điều này. Nhờ việc chứng kiến những thay đổi lạ thường như thế, ta nên quán chiếu rằng cõi luân hồi không đáng tin cậy. Hơn nữa,

**Khi bạn suy tư về hành khổ,
các hành nghiệp kéo dài vô tận.
Con người khổ vì có quá nhiều và khổ vì có quá ít.
Họ khổ khi giàu có và khổ khi thiếu ăn.
Ta phung phí cả đời cho việc chuẩn bị, và
trong khi mãi mê sửa soạn thì tất cả chúng ta đều chết.
Thậm chí trong cái chết, việc chuẩn bị cũng bất tận,
khi ta bắt đầu chuẩn bị cho những đời sau.
Than ôi cho những ai đang bám víu
vào khối khổ đau này, chính là kiếp luân hồi!**

Vì nỗi khổ vì điều kiện thâm nhập cùng khắp (hành khổ) bao trùm mọi nơi trong cõi luân hồi, nếu như tạm thời, khổ không biểu hiện ở nơi nào đó, thí dụ như các cõi trời, nhưng một ngày nào đó, chư Thiên sẽ phải nếm mùi đau khổ khi tái sinh vào một kiếp khác, vì họ đã nối kết với chủng tử khổ. Vì lý do này mà nỗi khổ này được xem là *nỗi khổ vì điều kiện thâm nhập cùng khắp*.

Khi suy xét về nỗi khổ vì điều kiện, [ta nên quán chiếu rằng] hầu hết người trên thế gian nghĩ rằng nếu họ làm một nghề nào đó [72] thì họ sẽ được hạnh phúc. Dù họ có làm công việc này đi nữa, họ [sẽ chỉ] ngày càng bận rộn hơn, không hoàn tất được công việc, và [vì vậy] mà càng khổ hơn. Thí dụ như những người có một gia đình nhỏ thì thấy những ai có gia đình đông đúc là hạnh phúc và nghĩ rằng nếu họ được như vậy thì sẽ tốt hơn. [Nhưng] nếu gia quyến của họ đông đảo hơn thì rắc rối cũng xảy ra nhiều hơn, và họ bắt đầu nghĩ rằng trước đó, họ hạnh phúc hơn. Tương tự như thế, khi những người không có của cải nhìn người giàu sang và có nhiều tài vật, họ nghĩ rằng những người giàu có chắc phải sung sướng lắm. Nhưng khi người giàu mất đi của cải thì người khác nghĩ rằng, "Chắc chắn là họ bị bẽ mặt.", và để cải thiện [tình trạng tài chánh], họ sẽ phải làm lụng vất vả. Nếu những hoạt động này không trở thành một đường tu thì ta sẽ giống như người ăn xin, cho rằng mình sẽ hạnh phúc chỉ vì mãn nguyện khi có được miếng ăn. Đây là những điều mà ta trực tiếp nhận thức được.

Sau khi đã trù liệu nhiều điều cần thiết cho cuộc sống của mình trong bao nhiêu năm, như thực phẩm, tài vật, bạn bè và trợ thủ, ta sẽ vạch ra các kế hoạch và dự bị. Nhưng nếu Thần Chết viếng thăm trước khi ta hoàn tất sự chuẩn bị này thì ta phải chết. Rồi đến phút lâm chung, ta vô cùng hối hận về những điều mình đã làm và không thể chịu nổi áp lực vì đau lòng. Điều này sẽ xảy ra. [73] Tất cả những điều này là nỗi khổ vì điều kiện thâm nhập cùng khắp. Tựu trung, vì tất cả những gì chịu ảnh

hưởng của nghiệp và phiền não chính là nỗi khổ vì điều kiện, nếu như bám chấp vào những gì có bản chất khổ đau trong luân hồi, ta sẽ không trải nghiệm điều gì khác ngoài nỗi khổ. Vì vậy, bản văn nêu ra rằng ta không nên bám víu vào luân hồi, vốn mang bản chất khổ đau.

Như đã nêu ra, tất cả các điểm được trình bày từ đầu đến đây đã trực tiếp chứng minh những khuyết điểm của luân hồi, trong khi gián tiếp trình bày những điều ta nên hành trì và những gì ta phải từ bỏ, về phương diện hành vi và hậu quả. Hơn nữa,

Khi thoát khỏi tâm bám chấp, bạn vượt thoát ưu sầu.

Khi đã vượt thoát ưu sầu, bạn có được hạnh phúc.

Thoát khỏi hai loại bám chấp -

Bài hát của trái tim!

Ta chấp vào [ngũ] uẩn mang bản chất khổ đau trong luân hồi như thể chúng là niềm hạnh phúc. Vì thế mà ta tích lũy nghiệp để luân sanh trong cõi sanh tử, rồi cuối cùng mãi trôi lăn trong vòng sanh tử luân hồi. Bám chấp vào luân hồi là một sai lầm. Dù sanh ra ở đâu, ta vẫn phải trải qua một loại khổ riêng biệt, nên ta phải thoát khỏi sự bám chấp vào luân hồi. Một khi đã thoát khỏi tâm bám chấp vào luân hồi, khi tâm xả ly phát sinh, tất cả những gì ta làm sẽ trở thành nhân giải thoát. Để giải thoát khỏi luân hồi, ta phải đoạn trừ nguồn gốc của luân hồi, đó là tâm vô minh chấp ngã. Để thực hiện điều này, ta phải trưởng dưỡng việc rèn luyện trí tuệ, sự đối kháng trực tiếp với [nguồn gốc của luân hồi] và tâm bám chấp của nó. [74] Để có khả năng áp dụng một phương pháp đối trị tâm chấp ngã bằng cách rèn luyện trí tuệ, ta nên chuyên cần hành thiền. Vì vậy, ta cần có định lực phát sinh từ thiền định, và đó là công phu vững chãi của định. Ta cần phải trì giới để phát khởi công phu vững chãi này, vì đó là nhân của định.

Sau khi đã tu tập dần tam học [giới, định và tuệ] bằng cách này, ta sẽ đạt được giải thoát và niết bàn. Niềm an lạc của giải thoát và niết bàn là chân lạc, không bao giờ thay đổi. Khi tâm xả ly phát sinh một cách đúng đắn, ta sẽ nghĩ rằng, “Tôi sẽ đạt được sự an lạc tối thượng này.” Khi nghĩ như thế là kinh nghiệm thoát khỏi hai loại bám chấp đã phát sinh trong tâm thức, đó là bám chấp vào cuộc đời này và bám chấp vào luân hồi.

Tiếp theo, câu kệ “Nếu bám chấp vào lợi ích của bản thân, đó không phải là bồ đề tâm” [ngụ ý rằng] ta nên thoát khỏi tâm bám chấp vào tư lợi. Thoát khỏi tâm bám víu vào hiện tượng của cuộc đời này là đường tu của các hành giả thuộc phạm vi nhỏ. Thoát khỏi tâm bám chấp vào luân hồi là con đường của hành giả thuộc phạm vi trung bình. Bởi vì ta phải thể nhập vào đường tu của hành giả thuộc phạm vi lớn sau khi đã luyện tâm theo các đường tu của hành giả thuộc phạm vi nhỏ và trung bình, nên ở đây, thứ tự tu tập này cũng được duy trì, và câu kệ nói rằng nếu như bám víu vào lợi ích của bản thân thì ta không có bồ đề tâm. Đối với việc thoát khỏi tâm bám chấp vào tư lợi, nếu giữa lợi ích của bản thân và lợi ích của tha nhân mà ta xem lợi

ích cho bản thân quan trọng hơn [75], và dấn thân vào đường tu chỉ mang lại giải thoát cho riêng mình, thì đây là tâm bám chấp vào tư lợi. Vì vậy, ta nên đối kháng với tâm thức này.

Làm thế nào để thoát khỏi tâm bám chấp vào lợi ích của bản thân

**Là người duy nhất được giải thoát chẳng có lợi ích gì;
chúng sanh trong tam giới là cha mẹ của bạn.
Than ôi cho những ai mong cầu hạnh phúc cho bản thân,
bỏ lại mẹ cha trong khốn khổ!**

Vấn: Làm cách nào để chấm dứt tâm bám chấp vào lợi ích của bản thân?

Đáp: Để thực hiện điều này, ta phải thiền quán về lòng từ và bi, nhận thức rằng những chúng sanh này đã từng là mẹ của mình, v.v... Chỉ ước nguyện đạt được giải thoát cho bản thân thì không có lợi ích gì. Như bản văn đã nói, vì tất cả chúng sanh trong tam giới là cha mẹ của chúng ta, than ôi cho những ai cầu mong hạnh phúc cho bản thân mình, bỏ lại mẹ cha trong khốn khổ!

Một khi đã hành trì pháp tu thoát khỏi tâm bám chấp vào luân hồi và bám chấp vào hiện tượng của cuộc đời này, về mặt thành tựu giải thoát cá nhân, dù ta có đạt được điều này và trải nghiệm an lạc, điều đó tự nó không có lợi ích gì. Tất cả chúng sanh trong tam giới là cha mẹ của ta. Sợi dây tái sanh của ta bắt nguồn từ vô thủy. Thân người mà ta đang có hiện nay là nhờ việc trì giới, từ bỏ mười nghiệp bất thiện trong một kiếp trước, [76] và thân người của người kia [trong một kiếp trước] cũng đã không có được nếu không nhờ vào nghiệp lành để có một thân thể như thế trong một tiền kiếp. Vì nghiệp tích lũy trong quá khứ sẽ trở sau này, nếu ta cũng áp dụng nguyên tắc này cho tương lai, [thì hiển nhiên] là những tái sanh trong tương lai cũng vô tận. Bởi vì trong bốn cách sanh ra,¹⁶ trong trường hợp thai sanh, điều kiện tiên quyết là chúng sanh đó phải có một bà mẹ cho mỗi lần tái sanh như vậy. Vì ta đã được sanh ra vô số lần, nên cũng không thể đếm hết [số] lần mỗi một chúng sanh đã từng làm mẹ của ta. Vì vậy, nếu bỏ lại cha mẹ mình trong biển khổ, trong khi chỉ mong cầu hạnh phúc cho riêng mình thì đó là điều sai lầm và thảm hại. Vì lý do này mà bản văn đã nói ta không nên hành xử như thế.

Khi tu tập theo cách này, [ta nên nghĩ đến hoàn cảnh] của một người mẹ chỉ có một đứa con, và tình mẫu tử của hai mẹ con thật sâu đậm. Bà mẹ sẽ nghĩ rằng, “Cầu cho con tôi thoát khổ”, “Cầu cho bệnh tật đến với tôi, thay vì con tôi”, và “Nếu như có cách để gánh khổ cho con thì tôi sẽ không ngại”. Bằng cách tương tự như vậy, ta cần phải phát tâm từ, cầu mong tất cả chúng sanh được hạnh phúc, và tâm bi, cầu cho chúng sanh thoát khổ. Ta phải mất nhiều năm tu tập để phát khởi [những phẩm chất] này, nhưng khi chúng đã phát sinh thì ta sẽ hành trì pháp bình đẳng hóa và hoán chuyển ngã tha một cách dễ dàng [77].

**Nguyện cho nỗi khổ trong tam giới trở trên mình con;
nguyện cho chúng sanh thọ hưởng công đức của con;
nhờ lực gia trì của công đức này,
nguyện cho tất cả chúng sanh đạt được giác ngộ.**

Lời khấn nguyện, “Nguyện cho bất kỳ nỗi khổ nào của tất cả chúng sanh trong tam giới trở trên mình con, và nguyện cho bất kỳ niềm hạnh phúc cùng thiện hạnh nào con có được sẽ trở trong dòng tâm thức của chúng sanh.”, là pháp bình đẳng hóa và hoán chuyển ngã tha. Nhờ vào công đức có được bằng cách quen thuộc với pháp tu này, ta sẽ có khả năng thực hành tâm bình đẳng và hoán chuyển ngã tha. Pháp tu này có khả năng khơi dậy chí nguyện tìm cầu trí toàn giác và ý tưởng “Nguyện thành tựu Phật quả vì lợi lạc của tất cả chúng sanh”. Ta nên tu tập như thế khi đã phát nguyện hành trì Lục Độ Ba La Mật, tức Bồ tát hạnh, để giải thoát chúng sanh ra khỏi khổ đau. Hành trì này là phương tiện mà các vị Bồ tát thượng căn tu tập trên đường tu, và nhờ vậy mà các vị đã nhanh chóng thành tựu Phật quả.

Câu kệ “Nếu bám chấp vào lợi ích của bản thân, đó không phải là bồ đề tâm”, cho thấy ta phải thoát khỏi tâm bám víu vào tư lợi, vì giữa người và ta, Bồ tát phải xem tha nhân quan trọng hơn [bản thân mình]. [78] Trong bốn loại tự do, đây là tự do thoát khỏi sự bám chấp thứ ba. Từ đầu đến điểm này, bản văn đã gián tiếp trình bày nguyên nhân (đó là sự quen thuộc với lòng từ và bi), trong khi trực tiếp chứng minh kết quả (đó là tâm bình đẳng và hoán chuyển ngã tha).

Tâm lìa lạc phát sinh thành trí tuệ nguyên sơ

Câu kệ “Nếu tâm chấp thủ phát sinh, đó không phải là tri kiến” đề cập đến sự tự do thoát khỏi loại bám chấp thứ tư, đó là tâm chấp thủ. Vì câu kệ nói rằng nếu tâm chấp ngã khởi lên, đó không phải là tri kiến, [cách trình bày bản văn] sẽ đi theo trình tự này. Điều này tương tự như cách trình bày bao quát về chánh kiến trong bối cảnh tu tập Trí Tuệ Ba La Mật, khi hành trì Lục Độ Ba La Mật, tức Bồ tát hạnh, được luận bàn. Vì tri kiến này là điều thiết yếu, dù chỉ để đạt được giải thoát, nên hiển nhiên, nó là yếu tố cần thiết để hành giả thành tựu quả vị Phật. Vì đây là thực tại, nên khi khởi tâm chấp thủ, thì

**Dù tự ngã hiện hữu ra sao, vẫn không có tự do
vì tâm chấp vào tự ngã của vạn pháp.
Khi điều này được giảng giải một cách sâu xa
những ai chấp vào sự hiện hữu sẽ không được giải thoát,
những ai chấp vào sự bất hiện hữu sẽ không tái sanh
vào cõi cao hơn,
và những ai chấp vào cả hai thì vô minh.
Hãy an trú tự nhiên trong trạng thái bất nhị.**

[79] Khi chấp vào tự ngã của vạn pháp mà không phát khởi trí tuệ thực chứng tánh vô

ngã của chúng, ta sẽ không thể nào thoát khỏi luân hồi, Khi chấp các pháp không tồn tại bằng cách cho rằng chúng không hề hiện hữu, ta đang nói rằng các kiếp quá khứ và vị lai đều không hiện hữu, mà không suy xét đến nghiệp và quả. Một khi đã tạo ra nhân cho các tái sinh bất hạnh, ta sẽ không có được những tái sinh cao hơn.

Nếu chấp vào sự hiện hữu có tự tánh thì sai lầm. Vì vậy, chấp vào sự hiện hữu là cực đoan của thường kiến, và chấp vào sự bất hiện hữu là cực đoan của đoạn kiến. Vì lý do này, nên thoát khỏi cả hai cực đoan. Nói chung, xả bỏ tâm bám chấp vào các pháp vừa tồn tại vừa không tồn tại là điều không hợp lý,¹⁷ nên bản văn nói rằng ta nên an trú trong tính bất nhị, thoát khỏi cả hai cực đoan. Đến đây, bản văn trình bày cách an trú tâm trong tánh hợp nhất bất nhị, một khi đã từ bỏ thường kiến và đoạn kiến.

Vấn: Đối với chúng ta, các pháp xuất hiện như thế nào?

Đáp: Mỗi một pháp có vẻ hiện hữu như tự nó được thiết lập mà không cần một tâm thức và một cái tên để quy gán sự hiện hữu của nó. Khi ta chấp nó hiện hữu một cách chính xác như nó xuất hiện, theo cách tự nó được thiết lập, đó là chấp vào tự ngã của các pháp. Nếu một điều gì tự nó được thiết lập thì nó phải được thiết lập mà không dựa vào bất cứ yếu tố nào khác. Tất cả mọi thứ trong môi trường và [tất cả] những cư dân trong môi trường đó [80] đều được xác lập dựa vào nghiệp tương ứng với các nguyên nhân của chúng. Các thế giới khác nhau được xem là phát sinh từ nghiệp, cũng như tâm thức được xem là tự nó sắp đặt những thế giới này. Những môi trường này và cư dân của nó đều phát sinh tùy theo nghiệp. Những ngọn đồi và nhà cửa v.v..., cũng như núi non, sông ngòi và cảnh trí nói chung, đều đã được thiết lập dựa vào cộng nghiệp mà các chúng sanh hiện đang cư trú ở nơi này đã tích lũy vào những kiếp trước. Các tài vật tư hữu của chúng ta đã được thiết lập từ biệt nghiệp mà mỗi một người trong chúng ta đã tích tập trong những tiền kiếp. Vì vậy, không có điều gì được tạo nên mà không phụ thuộc vào bất cứ điều gì khác, và chúng đều được thiết lập từ sự nương tựa lẫn nhau. Vì lý do này, bản văn nói rằng:

Vạn pháp duy tâm tạo.

Hơn nữa,

**Không cần tìm ra đáng sáng tạo của tứ đại,
như định mệnh, Tự Tại Thiên, vân vân,
hãy an trú tự nhiên trong tự tánh của tâm.**

Một số người ngoại đạo khẳng định về sự tồn tại của một đáng sáng tạo hay xếp đặt thế giới này, và nói rằng Tự Tại Thiên (Isvara) đã tạo ra thế giới này. Những người khác gọi vị trời Phạm Thiên là tổ tiên của thế giới và nói rằng Phạm Thiên đã tạo ra mọi thế giới. Một số khác khẳng định rằng các hạt tinh vi của tứ đại [đất, nước, lửa và gió] là thường hằng và cho rằng các hạt này tạo lập toàn bộ thế giới và các cư dân trong đó, [81] v.v... Dựa vào học thuyết Phật giáo, tâm chấp thủ vào các pháp được thiết lập như thế là tâm *chấp pháp ngã quy gán* (*imputed grasping at the self of*

phenomena). Khi ta chấp các pháp không phụ thuộc vào bất cứ yếu tố nào và bắt nguồn từ các nguyên nhân từ vô thủy, đó là tâm [*chấp pháp ngã*] *bẩm sinh* (*innate* [*grasping at the self of phenomena*]). Khi phủ định chúng, ta phải phủ định cả hai lý thuyết.

Vấn: Làm thế nào để phủ định sự khẳng định về một đẳng sáng tạo ra thế giới?

Đáp: Cách phủ định điều này là nghiên cứu một cách sâu rộng để tìm hiểu xem vị Tự Tại Thiên sáng tạo ra thế gian này là thường hằng hay vô thường, v.v... Đến đây, bản văn đã trình bày các giai đoạn của đường tu chung với các Bồ tát của trường phái Duy Thức.

Trong hệ thống Phật giáo của chúng ta, không có ai xếp đặt thế giới này, mà mỗi một pháp sinh khởi từ các nghiệp và duyên riêng rẽ của nó. Vì vậy, tất cả các pháp phát sinh tùy thuộc vào và tương quan với [các pháp khác], chúng không tồn tại một cách cố hữu. Hơn nữa, dựa trên quan điểm Trung đạo thì đây là điểm đặc thù của Đại thừa.

**Hãy an trú trong trạng thái bất khả tư nghì:
bản tánh huyền ảo của các hiện tượng
phát sinh nhờ sự phụ thuộc và tương quan lẫn nhau.
Cách chúng tồn tại thách thức sự diễn đạt.**

Đối với chúng ta thì vạn pháp, về mặt môi trường và cư dân của nó, [82] có vẻ như tự chúng được thiết lập mà không phụ thuộc vào bất cứ điều gì khác. Nhưng chúng có thật sự tồn tại như cách chúng xuất hiện hay không? Không, bởi vì chúng sinh khởi bằng cách nương tựa vào các duyên. Ví dụ, chúng giống như màn trình diễn mà một nhà ảo thuật tạo ra. Khi nhà ảo thuật biến hóa ra những thứ như đoàn quân và ngựa, ông ấy đã tạo ra một màn trình diễn tuyệt vời. Lúc đó, nếu ta chấp những con ngựa và voi này tồn tại bằng chính các đặc tính của chúng, điều này có thể khiến ta vô cùng hoảng sợ. [Nói chung], cũng như các pháp hiện ra trước mắt ta, tuy những con voi và ngựa này có hiện hữu, nhưng chúng không được thiết lập [như cách chúng hiện ra]. Mặc dù chúng đều có vẻ như tự được thiết lập từ phía chúng, nhưng chúng không hề tồn tại như thế. Câu “Nếu tâm chấp thủ phát sinh, đó không phải là tri kiến” [cho thấy rằng] sự bám chấp xảy ra từ tâm chấp pháp ngã, và ta cần phải xác tín rằng các pháp không hề được thiết lập theo như cách của tâm bám chấp ấy. Nếu có sự bám víu vào tự ngã của các pháp thì nó không được xem là tri kiến.

Sau khi đã khảo sát tâm chấp thủ xảy ra như thế nào trong trường hợp chấp ngã của vạn pháp, ta sẽ chứng ngộ được trạng thái vô tự tánh thanh tịnh mà trong đó, các pháp không hề được thiết lập theo cách của tâm chấp thủ ấy. Khi chứng ngộ được điều này, ta đã thực chứng tánh Không.

**Hãy an trú trong trạng thái bất khả tư nghì:
bản tánh huyền ảo của các hiện tượng**

phát sinh nhờ sự phụ thuộc và tương quan lẫn nhau.
Cách chúng tồn tại thách thức sự diễn đạt.

Những ai chứng ngộ tánh Không bằng cách này thì không thể diễn đạt nó theo cách họ đã chứng ngộ nó, trong khi người có quan điểm nhị nguyên thì không thể thực chứng nó. Vì thế, bản văn đã nói rằng tánh Không là một trạng thái không thể diễn đạt được bằng một cái tên [83], và nó vượt qua ngôn từ, tư tưởng hay sự diễn đạt. Khi thiền quán về tri kiến, sau khi đã quán chiếu xem sự vật có tồn tại một cách cố hữu hay không, một trạng thái vô tự tánh thanh tịnh, không có sự tồn tại cố hữu sẽ xuất hiện như đối tượng của tâm.

Vấn: Vào lúc đó, có phải vạn pháp dường như không hiện hữu?

Đáp: Vạn pháp không có vẻ đơn giản như chúng không hiện hữu.

Vấn: Thế thì cái gì trở thành trạng thái vô tự tánh thanh tịnh?

Đáp: Không phải vạn pháp trở nên bất hiện hữu, mà là sự tồn tại cố tự tánh không hề hiện hữu.

Vấn: Bởi vì không phải là không có điều gì hiện hữu khi ta chứng ngộ tánh Không, làm sao để chấp nhận điều này?

Đáp: Khi không thiết lập được các điểm trọng yếu của tri kiến, cuộc đối thoại này sẽ trở thành vô ích. Giáo huấn về sự thoát khỏi bốn sự bám chấp chấm dứt ở đây.

Cách thiền về nội quán

Tiếp theo, về cách hành thiền về nội quán (insight), [bản văn] trực tiếp trình bày cách thiền về trạng thái hợp nhất, thoát khỏi vọng niệm, một khi ta đã dứt khoát rằng (1) sự xuất hiện của các đối tượng được thiết lập như một [sự tạo tác] của tâm; (2) chúng được thiết lập như một ảo ảnh; (3) chúng không tồn tại một cách cố hữu, (4) chúng được [thiết lập] phụ thuộc vào và tương quan với [các yếu tố khác]; và (5) [trạng thái của chúng] thì không thể nghĩ bàn.

Tự do thoát khỏi bốn sự bám chấp và ba điểm tinh yếu của đường tu giác ngộ được xem là có cùng ý nghĩa và tựu trung, đều được chấp nhận là do Đức Văn Thù Sư Lợi giảng giải. Đức Văn Thù Sư Lợi đã giảng dạy *Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp* cho Sachen Kunga Nyingpo và [84] giáo huấn có tựa đề *Ba Điểm Tinh Yếu Của Đường Tu Giác Ngộ* cho Je Tsongkhapa (Tông Khách Ba), cả hai giáo pháp đều có cùng ý nghĩa. Giáo huấn của Je Rinpoche bao gồm ba phương diện, đó là tâm xả ly, bồ đề tâm và chánh kiến. Các giáo huấn khuyên ta nên thoát khỏi tâm bám chấp vào cuộc đời này và luân hồi thuộc về đề mục tâm xả ly là điều cần thiết. Lời kệ nói rằng nếu sinh tâm bám chấp vào lợi ích của bản thân thì không phải là bồ đề tâm, thuộc về

đề mục bồ đề tâm. Câu kệ nói rằng nếu tâm chấp thủ phát sinh thì không phải là tri kiến, cho thấy khi tâm vượt thoát sự bám chấp phát sinh thì đó là tri kiến. Trên thực chất, khi quán chiếu về các giai đoạn của đường tu, khởi đầu bằng cách nương tựa vào vị thiện tri thức một cách đúng đắn [và tiếp theo] là các tự do cùng thuận lợi, cái chết và lẽ vô thường, định tâm cho đến tri kiến về tuệ giác, không có điểm nào là không được đề cập đến trong giáo huấn này. Vì vậy, toàn bộ ý nghĩa của Trí Tuệ Ba La Mật đều được cô đọng trong bốn vần kệ về việc thoát khỏi bốn sự bám chấp.

KẾT LUẬN

Hồi hướng công đức sáng tác

Phần thứ ba là công đức ở đoạn kết, đó là lời khẩn nguyện:

**Nhờ công đức của thiện hạnh
giảng giải pháp thoát khỏi bốn sự bám chấp,
con nguyện an lập bảy loài chúng sanh
trong Phật quả.**

Đức Văn Thù Sư Lợi tôn kính đã giảng dạy các chỉ giáo về thoát khỏi bốn sự bám chấp cho Drakpa Gyaltsen. [85] Bằng cách nương tựa vào thiện căn của giáo pháp này, chúng ta sẽ khẩn nguyện, nghĩ tưởng rằng, “Khi đạt được giác ngộ, con nguyện an lập tất cả bảy loài chúng sanh trong Phật quả, không bỏ sót chúng sanh nào.”. Có sáu loài hữu tình, đó là những chúng sanh trong ba cõi tái sanh bất hạnh và ba cõi may mắn. Ở đây, bản văn đề cập đến bảy loài chúng sanh. Nếu tính chư Thiên và người trong dục giới [cùng với chúng sanh trong cõi địa ngục, ngạ quỷ và súc sanh], ta có năm loài trong dục giới. Thêm vào đó, còn có [chư Thiên] trong sắc giới và vô sắc giới, tổng cộng là bảy loài. Vần kệ này đã trình bày phần hồi hướng và kết quả [cần phải được thành tựu].

Lời kết

**Hành giả du già Drakpa Gyaltsen đã sáng tác các chỉ giáo
về Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp, tại Tu Viện Sakya vinh quang.**

Tác giả là Drakpa Gyaltsen và bản văn được sáng tác tại Tu Viện Sakya. Như bản văn đã nêu ra, nếu bám chấp vào hiện tượng của cuộc đời này, ta sẽ không phải là hành giả của Pháp. Vì vậy, ta nên nỗ lực giảm thiểu tâm bám víu vào hiện tượng của kiếp sống này, cũng như tránh pha trộn những thiện căn nào mình đã tạo lập được với tâm bám chấp vào hiện tượng của cuộc đời này. Khi đã hoàn toàn quen thuộc với pháp tu này, ta sẽ thấy luân hồi mang bản chất khổ đau. Khi tâm xả ly đúng đắn đã phát sinh vì luân hồi đầy đau khổ, ta có thể thiền quán về lòng từ, lòng bi và bồ đề tâm. [86] Tiếp theo, có thể tu tập về tri kiến. Dù phải tu tập theo trình tự của đường tu, theo

từng giai đoạn, tuy nhiên, khi gieo các dấu ấn [vào tâm thức mình], ta nên gieo dấu ấn của tất cả giáo pháp [của đường tu giải thoát]. Vì thế, tôi khuyến khích quý vị tu tập theo cách này. Nhờ vào thiện căn mà chúng ta đã tạo ra từ việc lắng nghe và giảng giải giáo pháp này, xin hãy đọc lời khấn nguyện sau đây:

Nguyện cho thiện căn này trở thành nhân giúp cho Phật pháp lan rộng và chúng sanh được hạnh phúc nói chung. Cụ thể hơn, nguyện cho thiện căn này giúp cho giáo huấn của Lama Tông Khách Ba, tức tinh túy của tất cả giáo pháp, trải rộng khắp mọi cõi giới, tăng trưởng và trường tồn.

Trích trong nguyên tác: “An Offering Cloud of Nectar” Part 2, by Choden Rinpoche
Voula Zarpani và Ian Coghlan chuyển Anh ngữ và hiệu đính

CHÚ THÍCH

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

1 Mười điều tâm niệm quý báu của các đạo sư Kadampa (*bka' gdams pa'i phug norbcu*) nói về bốn sự phó thác, ba kim cang và ba điểm bị khai trừ-theo đuổi-thành tựu. Bốn sự phó thác là: (1) tâm niệm về việc phó thác đời mình cho Pháp; (2) tâm niệm về Pháp bằng cách phó thác đời mình cho việc khát thực; (3) tâm niệm về khát thực bằng cách phó thác đời mình cho cái chết; và (4) tâm niệm về cái chết bằng cách phó thác đời mình trong một khe núi khô cạn. Ba kim cang là: (1) kim cang không trì hoãn; (2) kim cang không xấu hổ; và (3) kim cang của trí tuệ nguyên sơ. Ba điều được gọi là bị khai trừ-theo đuổi-thành tựu là: (1) bị khai trừ khỏi địa vị con người; (2) theo đuổi địa vị của loài chó; và (3) thành tựu địa vị của chư Thiên.

2 Sachen Kunga Nyingpo (Sa chen Kun dga' snying po, 1092-1158) là con trai của Khon Konchok Gyalpo, người đã sáng lập Tu Viện Sakya. Nhờ có được linh kiến trực tiếp với Đức Văn Thù Sư Lợi, ngài được xem như hiện thân của Đức Văn Thù Sư Lợi và danh hiệu “dòng truyền thừa Khon của Đức Văn Thù Sư Lợi: (*'jamdbyangs 'khon rigs*) đã được gắn liền với tên của ngài. Ngài là Đức Sakya Trizin thứ Hai (vị thủ ngôi của dòng truyền thừa Sakya) và là ông nội của Đức Sakya Pandita.

3 Bari Lotsawa Rinchen Drak (Ba ri lo tsa ba Rin chen drak, 1040-1112) là một dịch giả quan trọng vào thế kỷ 11, người đã giữ ngôi vị Sakya Trizin thứ Hai trong tám năm (1103-1111), và là vị trợ giáo của ngài Sachen Kunga Nyingpo. Quyển *Blue Annals* (*Biên Niên Sử Xanh*) có đề cập rằng ngài sanh cùng năm với Milarepa và năm mươi lăm tuổi, ngài đã gặp A-Đề-Sa (Atisa).

4 Đạo Sư Sonam Tsemo (Blob dpon Bsod nams rtse mo, 1142-1182) là con trai của Sachen Kunga Nyingpo và là anh của Jetsun Drakpa Gyaltsen. Ngài là Đức Sakya Trizin thứ Tư, nhưng chỉ giữ ngôi vị này trong ba năm. Sau đó, ngài giao phó trách nhiệm này cho em trai

của ngài, đề tu học và nhập thất trong suốt cuộc đời còn lại.

5 Jetsun Drakpa Gyaltsen (Rje btsun Drags pa rgyal mtshan, 1147-1216) là con trai của Sachen Kunga Nyingpo và là em của Sonam Tsemo. Ngài là Đức Sakya Trizin thứ Năm và đã giữ ngôi vị này trong bốn mươi ba năm. Dù ngài không hề xuất gia, nhưng ngài đã khuyến khích việc trì giới nghiêm ngặt trong hàng ngũ xuất gia một cách mạnh mẽ. Ngài bắt đầu hoằng pháp lúc mười hai tuổi và là một nhà sáng tác phong phú, người giữ một vai trò quan trọng trong việc bảo tồn giáo huấn *lamdre* (đường tu giác ngộ và thành quả).

6 Sakya Pandita Kunga Gyaltsen (Sa skya pandi ta Kun dga' rgyal mtshan, 1182-1251) là Đức Sakya Trizin thứ Sáu. Ngài là người chuyển ngữ hệ thống mười môn khoa học lớn và mười môn khoa học nhỏ của Ấn Độ tại Tây Tạng, củng cố mối quan hệ giữa Phật giáo Tây Tạng và nguồn gốc của Phật giáo tại Ấn Độ. Là người xuất gia, ngài đã tạo nguồn cảm hứng cho việc giữ gìn Giới Luật trong hệ thống Sakya. Ngài là một dịch giả có nhiều tác phẩm dịch thuật từ Phạn ngữ và đã sáng tác hơn 100 bộ luận, mang lại cảm hứng cho nhiều luận giải sau này. Ngài được xem là hiện thân của Đức Văn Thù Sư Lợi.

7 Drogon Chogyal Phakpa, Lodro Gyaltsen ('Dro mgon chos rgyal 'phags pa Blo gros rgyal mtshan, 1235- 1280), được xem là người có công thiết lập nền tảng của truyền thống Sakya. Người là cháu của Đức Sakya Pandita và đã cùng với ngài đi thăm triều đình Mông Cổ. Ngài đóng vai trò quan trọng trong mối quan hệ giữa các nhà cai trị Tây Tạng và Mông Cổ vào triều đại Yuan. Nhờ những mối liên hệ này, ngài đã thành lập Sakya như thủ đô trong vùng cai trị của Mông Cổ tại miền Trung Tây Tạng. Cùng với Đức Sakya Pandita, ngài đã khai triển một loại chữ viết, để giáo pháp được dịch ra tiếng Mông Cổ. Loại chữ này được gọi là Phakpa, để ghi nhớ công ơn của ngài.

8 Các hành giả Mật tông hay ngakpas (*sngags pa*) có thể là người xuất gia hay cư sĩ. Các hành giả trong giới xuất gia (*'dul ba'i sde*) mặc y đồ và cạo đầu theo Giới Luật. Các vị cư sĩ Mật tông có thể mặc y trắng và để tóc dài, để phân biệt với các vị xuất gia.

9 Drakpa Gyaltsen, *Freedom from the Four Types of Clinging [Thoát Khỏi Bốn Sự Bám Chấp]*, Bộ Suru Tập, quyển 4.

10 Tsongkhapa [Tông Khách Ba], *Three Principal Aspects of the Path [Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ]* (*Lam gtso rnam gsum*), trong *Blo sbyong nyer mkho phyogs bsgrigs*.

11 Tsongkhapa [Tông Khách Ba], *Great Exposition of the Stages of the Path [Đại Luận về Trình Tự Đường Tu Giác Ngộ]* (*Kham gsum chos kyi rgyal po tsong kha pa chen pos mdzad pa'i byang chub lam gyi rim pa chen mo*).

12 Vasubandhu [Thế Thân], *Abhidharmakosa [A Tỳ Đạt Ma Câu Xá Luận]*, 6:5ab; Toh 4089 Tengyur, mngon pa ku, 18b.

13 Sáu loại khổ là những lỗi lầm của: (1) sự bất định; (2) bất toại nguyện; (3) trút bỏ xác thân nhiều lần; (4) tái sinh nhiều lần; (5) nhiều lần từ tái sinh ở cõi giới cao đọa xuống thấp; và (6) không có bạn đồng hành.

14 Tám loại khổ là khổ vì: (1) sanh; (2) lão; (3) bệnh; (4) tử; (5) gặp những điều bất như ý (oán tăng hội); (6) chia lìa với những điều như ý (ái biệt ly); (7) không có những gì mình muốn (câu bất đắc); và (8) ngũ uẩn.

15 Nagarjuna [Long Thọ], *Friendly Letter [Bức Thư Thân Mật]*, 44b.

16 Bốn cách thọ sanh là: (1) sanh từ bào thai (thai sanh); (2) sanh từ trứng (noãn sanh); (3) sanh từ hơi ẩm và độ ẩm thấp (thấp sanh); và (4) sanh từ sự mâu nhiệm (hóa sanh).

17 Xả bỏ tâm bám chấp vào điều gì vừa hiện hữu vừa bất hiện hữu không phải là điều vô lý, vì việc này không thể nào xảy ra.

18 Giáo lý (grub mtha', siddhanta) là các luận cứ triết học được thiết lập dựa vào kinh điển và biện luận.