

**BẢO PHÁP  
CỦA DÒNG TRUYỀN THỪA SAKYA  
TREASURES OF THE SAKYA LINEAGE**

---

**KHENPO MIGMAR TSETEN**



Thangka: Courtesy of Sakya Institute, Cambridge.

**Năm vị Sư Tổ của dòng Sakya**

Giữa: Sachen Kunga Nyingpo; Trái (trên): Sonam Tsemo;  
Phải (trên): Dragpa Gyaltsen; Trái (dưới): Sakya Pandita;  
Phải (dưới): Chogyal Phagpa

Copyright © 2013  
Tibetan Buddhism  
Vietnamese translation by Prajna Upadesa Foundation  
Shambhala Publication granted permission April, 2008

First Edition - Printed in USA  
Publication for free distribution.  
All rights reserved. No part of this work may be modified without the  
prior written permission of

**Prajna Upadesa Foundation**  
**P.O.Box 2921 Acton, MA 01720**  
**Email: [prajnaupadesafoundation@gmail.com](mailto:prajnaupadesafoundation@gmail.com)**

Also available 1) on line for free download at: [www.prajnaupadesa.net](http://www.prajnaupadesa.net)  
2) on-line for printed order at: LULU self publication  
Key in "BAO PHAP CUA GIONG TRUYEN THUA SAKYA

Cover painting: Courtesy of Sakya Institute, Cambridge  
Design: Trần Uyên Thi & PUF team work  
Website & LULU publication: Kunga Tashi

DỊCH GIẢ

Sonam Nyima Lý Bù  
Trần Uyên Thi  
Linh Diệp  
Hằng Tâm  
Kunga Lhamo Suzan Doan

*Prajna Upadesa Foundation*  
*Ấn tổng 2013*

## **DEDICATION**

We dedicate this work for the long life of His Holiness the Sakya Trizin and Khenpo Migmar Tseten.

May the holy work of His Eminence Chogyen Trichen Rinpoche continue to spread for the benefit of all sentient beings.

May all sentient beings attain perfect enlightenment.

## **Hồi Hương**

Kính dâng Chogye Trichen Rinpoche, His Holiness the Sakya Trizin, Khenpo Migmar Tseten. Nguyện hồi hương công đức này cho sự giác ngộ của toàn thể chúng sinh.

In every birth, never be parted from the precious Guru,  
never be parted from the Glorious Dharma,  
fully accomplishing the qualities of ground & path.  
May the stage of Vajradhara quickly be obtained.

# MỤC LỤC

---

---

THƯ NGỎ CỦA VĂN PHÒNG ĐỨC DALAI LAMA

7-8

TỰA

*H.H. Sakya Trizin*

9

LỜI NGỎ

*Khenpo Migmar Tseten*

11

CẢM TẠ

*Khenpo Migmar Tseten*

15

**Chương I**

LỊCH SỬ PHẬT GIÁO

*H.E. Chogye Trichen*

19

**Chương II**

THẬT TÁNH CỦA TÂM

*H.H. Sakya Trizin*

49

**Chương III**

**NGŨ UẨN**

*Acharya Lama Migmar Tseten*

55

**Chương IV**

**PHỔ HIỀN HẠNH NGUYỄN**

*H.H. Sakya Trizin*

63

**Chương V**

**ĐẠI CHỨNG ĐẠO CA**

*Jetsun Dragpa Gyatsen*

81

## THƯ NGỎ CỦA VĂN PHÒNG ĐỨC ĐẠT LAI LAMA

---

Chúng tôi rất vui mừng được biết Hội Prajna Upadesa Foundation (Prajnaparamita Foundation) đã được thành lập hòng mang lại các phương tiện để cho các Phật tử, nhất là Phật tử theo truyền thống Kim Cang thừa, tu học và hành trì. Điều đáng tán thán là Hội sẽ tiến hành công việc dịch thuật các tác phẩm Phật giáo cổ điển sang Việt ngữ dưới sự giám hộ của các học giả trong truyền thống Phật giáo Việt Nam và Tây Tạng.

Một trong những điểm quan trọng mà Đức Đạt Lai Lạt Ma luôn kêu gọi các cộng đồng Phật giáo, đó là Phật tử nên nỗ lực nghiêm túc học hỏi triết học Phật giáo, vốn là một truyền thống cao quý. Ngài tin rằng các hành giả sẽ có được lòng quy ngưỡng và tín tâm nhờ sự thấu hiểu [giáo lý] Đạo Phật chứ không phải chỉ nhờ hành trì mà thôi.

Đức Đạt Lai Lạt Ma đánh giá cao tôn chỉ và mục đích của quý Hội Prajnaupadesa Foundation (PUF) trong việc mang lại lợi lạc cho cộng đồng tâm linh, và Ngài gửi đến quý Hội lời cầu nguyện và chúc lành.

Chhime R. Chhoekyapa,  
Thư Ký Văn Phòng Đức Đạt Lai Lạt Ma.  
Ngày 06 tháng 11 năm 2009

## Dharamsala, Himachal Pradesh – India



འཇམ་དཔལ་ལྷན་ཁང་།

OFFICE OF HIS HOLINESS THE DALAI LAMA

### MESSAGE

We are pleased to know that the Prajnaparamita Foundation is being established to provide facilities to Buddhists, specifically of the Vajrayana tradition, for their study and practice. It is also commendable that the Foundation will engage in the translation of classical Buddhist texts into Vietnamese under the supervision of scholars from the Vietnamese and Tibetan Buddhist traditions.

One of the important appeals that His Holiness always makes to the Buddhist community is that they should make serious efforts in the noble tradition of the learning of the Buddhist philosophy. He believes that it is through an in-depth understanding of Buddhism, rather than mere practice, that practitioners should find devotion.

His Holiness the Dalai Lama appreciates the mission of the Prajnaparamita Foundation to benefit the spiritual community and sends his prayers and good wishes.

Chhime R. Choekyapa  
Secretary to  
His Holiness the Dalai Lama

6 November 2009



# TỰA

---

*H.H. Sakya Trizin*

Lời của các bậc Thầy như suối nước giải khát, như thuốc chữa bệnh, như ngôi sao đưa lối. Giáo Pháp gieo hạt thiện. Hiểu và suy ngẫm về Giáo Pháp giúp cho cây mọc. Tuy thế, chỉ bằng cách đem cốt tuỷ của Giáo Pháp vào trong đời sống hằng ngày mà rất nhiều hành giả đã có thể hái lấy những quả Giác Ngộ thơm ngon.

Tôi rất lấy làm hoan hỷ được giới thiệu tuyển tập gồm những bài giảng ngắn của các bậc Thầy dòng Sakya. Xin chân thành cảm ơn nỗ lực của Lama Migmar Tseten trong việc đem Giáo Pháp đến cho đại chúng qua tuyển tập này.

Tôi tin chắc rằng nội dung trong sách sẽ mang lợi ích cho rất nhiều người trên đường đi tìm chân lý thâm diệu.

Xin cầu chúc cho những nỗ lực xiển dương Giáo Pháp thù thắng của Đấng Giác Ngộ được thành công. Nguyên xin công đức này đưa tất cả chúng sanh đến giải thoát.

H.H. Sakya Trizin  
Tháng Tư, 2007



# LỜI NGỎ

---

*Khenpo Migmar Tseten*

Tu viện Sakya ở Tây Tạng là một trong những cơ sở tâm linh hoạt động liên tục lâu đời nhất trong bốn dòng truyền thừa Phật giáo Tây Tạng (Sakya, Nyingma, Gelug, Kagyu). Được thành lập bởi Ngài Khon Konchog Gyalpo vào cuối thế kỷ mười một, đây là nơi mà dịch giả nổi tiếng Drogmi Lotsawa đã mang giáo lý từ Ấn Độ sang giảng dạy tại Tây Tạng. Những giáo lý này sau đó được năm vị Tổ sáng lập dòng Sakya hệ thống hóa.

Năm vị Sư Tổ được gọi là “Jetsun Gongma Nga”<sup>1</sup>

- 1) Sachen Kunga Nyingpo (1092-1158)
- 2) Lobpon Sonam Tsemo (1142-1182)
- 3) Jetsun Dakpa Gyaltsen (1174-1216)
- 4) Sakya Pandita (1182-1251)
- 5) Chogyal Phakpa (1235-1280).

Phái Sakya từ lâu đã được biết đến qua đường hướng “trung dung” trong sự nghiên cứu và thực hành, không bao giờ quá nghiêng về một khía cạnh. Một đặc điểm khác của phái Sakya là quyết tâm bảo tồn kinh điển Ấn Độ và truyền thống Mật điển càng vẹn toàn càng tốt.

---

<sup>1</sup> Xin vào trang [www.sakya.net](http://www.sakya.net) để xem thêm chi tiết.

Giáo lý chính của phái Sakya — đạo (con đường) và quả vị (*Lamdre*) — đặt trên nền tảng của sự thực hành thiền định hướng về bốn tôn Hevajra và quan niệm rằng ta bà và niết bàn là bất khả phân.

Tuyển tập này bao gồm nhiều chủ đề Phật giáo phong phú của ba thừa (*yana*), và đại diện cho phương pháp diễn bày giáo lý của phái Sakya.

Cho đến ngày nay, dòng Sakya tiếp tục ảnh hưởng đến ba dòng truyền thừa Phật giáo Tây Tạng Nyingma, Gelug, và Kagyu.

Các chương in trong sách này đã được trích ra từ bản tiếng Anh theo lời yêu cầu của Khenpo Migmar để giới thiệu sơ lược về dòng truyền thừa Sakya đến cộng đồng Việt Nam.

Bản Việt ngữ được sự cộng tác của các dịch giả: Lý Bùi, Trần Uyên Thi, Hằng Tâm, Linh Diệp, Kunga Lhamo (Suzan Doan), và đã được nhà xuất bản Shambhala ban giấy phép năm 2009.

Tuyển tập trong bản tiếng Anh gồm 25 chương giảng giáo lý của các Đại Sư: Jetsun Dragpa Gyaltsen, Sakya Pandita, Chogyal Phagpa, Ngorchen Kunga Zangpo, Pháp Vương

His Holiness Sakya Trizin, Giáo Chủ His Eminence Chogye Trichen, Khenpo Appey, và Khenpo Migmar Tseten và bài Chứng Đạo Ca của Jetsun Dragpa Gyatsen

Bài của Pháp Vương Sakya Trizin và cố Giáo Chủ Chogye Trichen được biên soạn từ những buổi giảng Pháp. Bài của Khenpo Appey giảng từ giáo lý của Ngài Sakya Pandita, trích trong quyển *Sáng Tổ Mục Đích Đức Phật Dạy - Clarifying the Intents of the Buddha*. Bài của Lama Migmar Tseten giảng theo giáo lý *A Tỳ Đàm Câu Xá luận (Abhidharmakosa)* của Ngài Thế Thân (Vasubhandu).

Khenpo Migmar Tseten

Kunga Lhamo chuyển ngữ



# CẢM TẠ

---

*Khenpo Migmar Tseten*

Trước tiên, với lòng tôn kính sâu xa, xin cảm ơn sự hướng dẫn sáng suốt của Pháp Vương Sakya Trizin và Giáo Chủ Ludhing Khenchen Rinpoche, cảm ơn Khenpo Appey Rinpoche và Geshe Tashi Namgyal đã làm sáng tỏ một cách sắc bén những điểm trọng yếu trong tuyển tập này.

Kế đến, xin tỏ lòng biết ơn các vị Thầy ở Học Viện Tây Tạng tại Varanasi, Ấn Độ, đã trao truyền kiến thức Triết học Phật giáo cho tôi: Ngài Gen Thupten Tsering (Gaden), Gen Yeshe Thapkhe (Drepung Loseling), Gen Tsultrim Gyatso (Drepung Gomang) và Gen Jampa Dhonyo (Sera), cũng như Ngài Sakya Khenpo Tashi Sangpo và Sakya Tritso Khenpo.

Tôi biết ơn sự hợp tác hỗ trợ của Học viện Tây Tạng và Samdhong Rinpoche (cựu Thủ tướng của chính phủ Tây Tạng lưu vong), người đã gây cảm hứng cho tôi trong việc hiến mình cho văn hoá Tây Tạng bằng cách bảo tồn truyền thống của một trường phái Phật giáo Tây Tạng đặc thù.

Tôi cũng xin cảm ơn Shabdrung Rinchen Paljor Rinpoche, Thartse Rinpoche, Dzongsar Kyentse, Traleg

Khyabgon, Tulku Thondup, Khenpo Gyatso, Lama Pema Wangdak, Lama Kalsang, Lama Jamyang Legshe, Giáo Sư Tashi Shering và Yeshe Jamyang Tsultrim đã khuyến khích và hỗ trợ tôi.

Vô cùng biết ơn Kunga Namdrol và Ani Jamyang về sự tận tụy trong quá trình soạn thảo sách này.

Sách này đã không thể chào đời nếu không có sự gợi ý lúc ban đầu của Sam Bercholz, Hazel Bercholz, Sara Bercholz, Emily Bower, Ben Gleason, và Nhà Xuất Bản Shambala.

Xin chân thành cảm ơn Jim Wilton về sự hướng dẫn pháp lý và Tom Hlas đã điều hành website lamamigmar.net; sự hỗ trợ của các đồng nghiệp Raymond A. Kahng, Tiến Sĩ Bernard Steinberg, Greg Epstein ở Đại Học Harvard.

Xin gửi lòng biết ơn chân thành đến Schaffer Foundation đã hỗ trợ việc phiên dịch và xuất bản. Xin chân thành cảm ơn sự tận tụy cộng tác của Lý Bùi, Trần Uyên Thi, Linh Diệp, Hằng Tâm, Kunga Lhamo, Kunga Tashi mang giới thiệu sơ lược về dòng truyền thừa Sakya đến cộng đồng Việt Nam.

Với lòng quy ngưỡng sâu xa, xin hồi hướng quyển sách này để tưởng nhớ cố Giáo Chủ Chogyé Trichen



Rinpoche và Khenpo Rinchen, những vị Thầy đã giúp  
tôi nối kết với dòng truyền thừa Sakya uyên thâm.

Cuối cùng, xin nguyện hồi hướng sách này đến sự  
trường thọ của Pháp Vương Dalai Lama Thứ Mười Bốn.

Khenpo Migmar Tseten  
Kunga Lhamo chuyển ngữ



# I

## LỊCH SỬ PHẬT GIÁO

---

*H.E. Chogye Trichen*

### **Kiếp trong Đạo Phật**

Để hiểu được Đạo Phật và hiểu được làm thế nào một bậc toàn giác hiển hiện trong thế giới này, ta cần phải hiểu khái niệm *kiếp* trong Đạo Phật. Một *kiếp*, tức *kalpa* trong Phạn ngữ, là một *thời đại* hay *chu kỳ* của đời sống. Trong một kiếp, một hoàn cảnh (môi trường) vật lý của những “nguyên tố bên ngoài” được kết thành, và chúng sinh, như chúng ta, sống trong môi trường ấy. Một kiếp được chia thành ba giai đoạn: trước hết, là giai đoạn *thành*, hay sáng thế; sau đó là giai đoạn *trụ*; cuối cùng là giai đoạn mà vũ trụ và chúng sinh sống trong vũ trụ ấy hoàn toàn *hoại diệt*. Trong một kiếp mà có một bậc giác ngộ xuất hiện, thì kiếp đó được gọi là *kiếp sáng*, hay là *kiếp may mắn* (hiền kiếp). May mắn, là vì bậc giác ngộ đến cuộc đời này để ban cho tất cả chúng sinh ánh sáng của trí tuệ tâm linh. Ngược lại, có những *kiếp tối*, trong đó không có bậc giác ngộ nào đến. Người ta nói rằng có nhiều kiếp tối hơn là kiếp sáng.

## Hiền Kiếp

Chu kỳ mà ta hiện đang sống là một chu kỳ rất đặc biệt, gọi là “hiền kiếp.” Ở vào buổi bình minh của thời đại này xuất hiện một Chakravartin, là một vị chúa tể của vũ trụ, có quyền năng rất lớn, có tên là Arenemi. Là người cai trị giai đoạn khởi thủy của thời đại này, vua Arenemi được hưởng một triều đại thịnh vượng, an hòa, và cát tường, không những nơi cõi thiên mà còn nơi cõi người. Mặc dầu trên nguyên tắc, vua Arenemi không được phép có nhiều hoàng hậu, nhưng là một người cai quản vũ trụ, ông có hàng ngàn hoàng hậu. Được biết các bà hoàng hậu này đã sinh cho nhà vua một ngàn hoàng tử. Với công đức bao la như thế, vua chỉ cần vẫy tay một cái là một trong những bà hoàng hậu này sẽ sanh cho ông một người con. Vua Arenemi nói rằng ông mong muốn tất cả các con của ông đều được thay phiên nhau trị vì vương quốc.

Trong khoảng thời gian đó, có một vị Phật tên là Mahavairochana, vị Phật lịch sử của thời kỳ đó, cũng như Đức Phật lịch sử của thời đại chúng ta là Thích Ca Mâu Ni (Shakyamuni) vậy. Những vị Phật toàn giác này có mười hai công hạnh to lớn của một bậc giác ngộ. Nhà vua đến gặp Phật Mahavairochana và hỏi rằng: tôi có đến một ngàn đứa con, làm cách nào mỗi người con đều được trị vì vương quốc và hưởng một triều đại xứng đáng và có ý nghĩa? Ông thỉnh cầu Đức Phật Mahavairochana cho phép các hoàng tử được phụng sự Ngài để các hoàng tử tích tụ được nhiều công đức hơn. Đức Phật chấp nhận lời thỉnh cầu của vua và

thâu nhận các hoàng tử làm đệ tử. Nhà vua hết sức mong ước các hoàng tử có được những phẩm hạnh của một vị Phật. Ông hỏi Đức Phật: “Đến bao giờ các con tôi mới có thể thành Phật như Ngài?” Đức Phật trấn an ông rằng là đệ tử của Phật, các con của ông sẽ có ngày thành Phật.

Trải qua các kiếp, sau một thời đại sáng thì có một thời đại tối. Thời đại mà chúng ta đang sống là một thời đại cực kỳ cát tường, gọi là Bhadrakalpa<sup>2</sup>. Chuyện kể rằng ở vào thời kỳ đầu của thời đại này, có một bông hoa sen ngàn cánh bằng vàng rờn nở ra giữa đại dương vũ trụ. Hoa sen kỳ diệu ấy bùng nở với một sức mạnh mãnh liệt đến nỗi nó vươn cao đến tận cõi thiên, khiến chư thiên phải thốt lên: “Thật là tuyệt diệu biết bao được thấy ngàn cánh sen vàng nở! Đây thực là một điềm cát tường, báo hiệu sự xuất hiện của một ngàn vị Phật trong kiếp này.” Ngàn cánh sen nở báo hiệu sự ra đời của một ngàn vị hoàng tử mà sau này sẽ thành Phật. Các vị Phật trước đó đều hoan hỷ với lời tiên đoán của Phật Mahavairochana.

[Kế đến] vua Arenemi hỏi Phật rằng các hoàng tử sẽ được giác ngộ theo thứ tự như thế nào. Phật cho viết tên các vị hoàng tử vào những miếng vải và bỏ vào trong một cái bình, tên của người nào được bốc thăm trước sẽ thành Phật trước. Người đầu tiên được bốc trúng và trở

---

<sup>2</sup> Còn gọi là *Ba đà kiếp*, tức *hiền kiếp* hay *thiện kiếp* [ND].

thành vị Phật đầu tiên của hiền kiếp là Phật Krakucchanda, người thứ hai là Phật Kanakamuni, người thứ ba là Phật Kashyapa, và người thứ tư chính là vị Phật hiện kiếp của chúng ta: Thích Ca Mâu Ni (Shakyamuni). Do đó Shakyamuni được biết đến như là vị Phật Đại Giải Thoát Thứ Tư. Vị thứ năm là vị Phật tương lai của chúng ta: Đức Phật Di-lặc (Maitreya). Người thứ sáu là Phật Simhanada. Cứ như vậy, cho đến vị Phật thứ một ngàn. Phật Mahavairochana còn tiên tri rằng vị hoàng tử cuối cùng được chọn, tức là vị Phật cuối cùng của hiền kiếp này, sẽ là một vị Phật giác ngộ phi thường. Ngài sẽ có tất cả sự giác ngộ, phẩm tính, và công hạnh của tất cả các vị Phật trước đó hợp lại. Kỳ nguyên hiện nay của chúng ta là của vị Phật thứ tư, Shakyamuni.

### **Sự xuất hiện của vị Phật trong hiền kiếp**

Trước khi Phật Shakyamuni xuống thế giới [ta bà] của chúng ta, Ngài trị vì cõi của chư thiên, có tên là Tushita. Bất cứ ai trị vì cõi này cũng có tên là Svetakirti, nên khi đó Ngài có tên là Svetakirti. Trên cõi chư thiên, Svetakirti nhận được rất nhiều thỉnh cầu, từ chư thiên cũng như từ chúng sinh ở cõi ta bà, khẩn xin Ngài đến thế giới của chúng ta và biểu hiện mười hai công hạnh của một bậc giác ngộ tối thượng. Đáp ứng thời thỉnh cầu này, Đức Shakyamuni quán chiếu kỹ lưỡng năm hoàn cảnh và tình huống của sự tái sinh của Ngài, trong đó có: nơi và ngày tháng mà Ngài sẽ chào đời, Ngài sẽ là con của ai, v.v... Từ sự quán tưởng này, Ngài quyết

định sẽ sinh ra là một Thái Tử, con của vua Tịnh Phạn (Suddhodana) và hoàng hậu Ma Da (Mayadevi) trong vương quốc Kapilavastu. Di tích của vương quốc này hiện nay vẫn còn, ở phía Nam Nepal, gần biên giới Ấn Độ.

### **Vườn Lâm Tỳ Ni (Lumbini)**

Thời cổ xưa ấy, ở miền Đông vương quốc Kapilavastu có một vương quốc nhỏ, thủ đô là Devadaha. Hai vương quốc sống chung với nhau một cách hòa thuận và thịnh vượng, người nước này với người nước kia thường được gả cưới

cho nhau. Hoàng hậu của vương quốc, sau này là bà ngoại của Shakyamuni, có tên là Lumbini. Khi còn ở Devadaha, bà thường lui tới một khu vườn rất xinh đẹp của một gia đình giàu có gần đó. Vì thường đến đó luôn, bà ước mong có một khu vườn như thế. Đức vua, chồng bà, nói: “Mặc dầu là chúa tể của vương quốc này, ta không thể lấy vườn tược của người khác về cho nàng được. Tuy vậy, nếu nàng muốn, ta sẽ xây cho nàng một khu vườn tương tự.” Thế là nhà vua xây một vườn thượng uyển thật độc đáo và lộng lẫy ở miền quê ngay biên giới của hai nước. Nhà vua lấy tên của hoàng hậu đặt cho khu vườn, và đó là khu vườn mà ta biết đến dưới tên “Lumbini” ngày nay.

Hoàng hậu Lumbini sanh ra hai công chúa xinh đẹp. Theo thông lệ, bà tham vấn các nhà chiêm tinh và tiên tri về tương lai của các cô công chúa. Các nhà tiên tri tiên đoán rằng hai cô công chúa đều có phước phần

hoặc sẽ cưới một người trị vì đầy quyền lực, hoặc sẽ trở thành mẹ của một vĩ nhân, và người này sẽ trở thành một bậc giác ngộ tối thượng. Vì những lời tiên đoán này, Suprabuddha, vua của nước Devadaha, mong muốn thông gia với vua của Kapilavastu, một vị vua nổi tiếng và khả tín, và vua Kapilavastu cũng có mong ước tương tự. Vì vậy, cô công chúa lớn, tên là Mayadevi, được đem gả cho Shuddodhana, Thái Tử của Kapilavastu. Đám cưới được tổ chức long trọng và linh đình.

### **Sự đản sinh của Đức Phật Shakyamuni**

Đây là lúc vị Phật tương lai Shakyamuni đến thế giới này. Chuyện kể rằng hoàng hậu Mayadevi thụ thai trong một đêm rằm tháng sáu âm lịch năm Ất Mùi. Truyền thuyết về sự đản sinh của Đức Phật kể rằng từ khi còn trong bụng mẹ, Ngài đã được các vị thần và chư thiên thuộc cõi trời săn sóc và bảo vệ. Đến ngày thứ bảy tháng tư âm lịch năm sau, năm Canh Thân, Ngài chào đời. Thường, người ta có mang trong chín tháng, nhưng theo kinh điển thì hoàng hậu Mayadevi đã thai nghén trong mười tháng.

Trong khi mang thai, hoàng hậu xa lánh những sinh hoạt lễ lạc của cung đình. Song, đến gần ngày sanh, bà muốn trú ẩn ở một nơi yên tĩnh. Khi được hỏi bà thích ở đâu, hoàng hậu cho biết bà muốn nghỉ ngơi ở khu vườn của mẹ bà, vườn Lumbini. Trong lúc đang tản bộ trong



rừng thì bà chuyển bụng. Hoàng hậu vừa đưa tay ra níu lấy một cành cây Vô ưu (Plaksha) thì Đức Phật đã sinh ra một cách phi thường từ cánh tay phải của bà, dưới dạng ánh sáng vàng lung linh lấp lánh. Như vậy, Đức Phật đã ra đời không bằng cách thông thường, mà đó là một sự kiện thần diệu.

Sau khi rời bụng mẹ, Đức Phật đi bảy bước theo bốn hướng và nói ra những lời thật sâu sắc. Trong tiếng Tây Tạng, những lời này là những lối chơi chữ ám chỉ các hướng đông, nam, tây, và bắc. Bước vài bước về hướng đông, Ngài nói: “Từ đây ta đến cõi Niết Bàn, đạt được giác ngộ.” Trong tiếng Tây Tạng, *đông* cũng có nghĩa là “đến.” Đi về hướng nam, Ngài nói: “Ta sẽ hòa hợp với sự hiểu biết của thế gian.” Đi về hướng tây, hướng mặt trời lặn, Ngài nói: “Đây là nơi sinh ra cuối cùng của ta.” Và đi bảy bước về hướng bắc, Ngài nói: “Ta đã thanh lọc tất cả hạnh nghiệp trong cõi ta bà.” Từ *hướng bắc* trong tiếng Tây Tạng cũng có nghĩa là “thanh lọc.” Theo tự nhiên, không một đứa trẻ bình thường nào mới sinh ra đã biết đi và nói những lời hùng biện với thái độ uy nghiêm như vậy. Vậy mà ngay khi vừa lọt lòng mẹ, Đức Phật đã đi về bốn hướng, tuyên bố cho thế gian biết sự đản sinh của Ngài một cách oai vệ: “Thiên thượng thiên hạ, duy ngã độc tôn.” Đứa bé chính là Thái Tử Tất-đạt-đa (Siddhartha), được nuôi dưỡng và dạy dỗ với hy vọng to lớn là cậu sẽ trở thành vị lãnh đạo của dòng họ Thích-ca (Shakya).

## Sự phát triển tâm linh của Đức Phật

### *Lập gia đình*

Khi Thái Tử đến tuổi kết hôn, có hai công chúa xinh đẹp được đề cử làm hoàng hậu tương lai, đó là Yasodhara và Gopaka. Hai cô công chúa đều xuất thân từ những gia đình giàu có và rất được kính trọng. Nhiều vị hoàng tử ở các nước lân cận háo hức muốn ngỏ lời cầu hôn với hai nàng. Do đó đã có một cuộc thi tài. Mỗi thí sinh phải trở tài năng và tài thể thao mới có thể tranh được hai cô dâu đáng giá như thế. Thái Tử Siddhartha đã đánh bại các đối thủ và được cưới cả hai cô công chúa làm hoàng hậu. Điều này cũng có nghĩa là chàng đã được chuẩn bị để nắm quyền như vua cha. Cưới xong, chàng trị vương quốc Shakya với vai trò của một Thái Tử.

Một ngày nọ, Thái Tử rời cung điện lần đầu tiên vào thành phố Kapilavastu. Trong chuyến đi này, chàng chứng kiến tận mắt bốn sự kiện đã vĩnh viễn thay đổi cuộc đời chàng. Những sự kiện này đã đưa Thái Tử đối mặt lần đầu tiên với khổ đau của con người. Từ nhỏ đến lớn, chàng luôn được vua cha che chắn bảo bọc cẩn thận. Lần đầu tiên chứng kiến những cảnh ấy, Thái Tử hiểu ngay rằng tất cả chúng sinh đều không thể thoát khỏi những khổ đau tất yếu của sinh lão bệnh tử. Khi đã hiểu được những điều này một cách trọn vẹn, Thái Tử tự hỏi làm sao người ta có thể cứ thản nhiên và giả ngơ như thế thế giới này không có vấn đề gì cả và những khổ đau này không tồn tại. Kinh

nhịệm này lập tức khiến Siddhartha có một ý định từ bỏ mĩnh liệt, và buộc chàng nhận ra bản chất phù phiếm của thế gian. Tất cả những gì chàng đã làm trong đời sẽ trở thành vô nghĩa, vì ai rồi cũng sẽ phải trải qua những đón đau như vậy và rồi sẽ chết, và những kinh nghiệm về cuộc đời này sẽ phai nhạt đi như trong một giấc mơ. Nhận ra được điều này, Thái Tử quyết định từ bỏ cung điện, lang thang đi tìm chân lý. Chàng muốn tìm một ý nghĩa đích thực cho cuộc đời mình.

### *Rời bỏ cung điện*

Thái Tử có một người tùy tùng trung thành tên là Chanda và một con ngựa cừ khôi tên là Kanthaka. Thái Tử cho gọi người tùy tùng đến và ra lệnh cho ông ta chuẩn bị ngựa. Từ biệt vợ con trong lúc họ đang ngủ say, Thái Tử rời khỏi cung điện trong đêm tối, không hề để lộ cho nô bộc biết.

Thái Tử bảo người tùy tùng nắm lấy đuôi con ngựa. Ngựa phóng qua bức tường của cung điện một cách thần diệu rồi đi vào thành phố. Chuyện kể rằng bốn vị hộ pháp của bốn phương hướng đã giúp Thái Tử bằng cách mỗi người nhắc một chân ngựa đưa lên không và đưa chàng đến một nơi gọi là tháp Vishuddha, Bảo Tháp Đại Thanh Tịnh. Nơi đây Thái Tử đã chính thức từ bỏ đời sống tại gia và theo con đường từ bỏ hoàn toàn (đoạn diệt). Chàng lấy dao cắt tóc và cởi bỏ y phục Thái Tử, một dấu hiệu chứng tỏ rằng chàng đã từ bỏ mọi bám chấp vào thế gian này. Chuyện kể rằng các chư thiên và chư thần đã dùng thần thông xuất hiện quanh Ngài, cúng dường Ngài y áo của một thầy tu hành khất.

Mặc quần áo do chư thiên ban tặng, Ngài tuyên bố: “Ta đã từ bỏ đời sống thế gian để đi tìm con đường đến giác ngộ.”

### ***Bắt đầu tu khổ hạnh***

Siddhartha bắt đầu suy nghĩ kỹ lưỡng về bản chất của con đường mà Ngài theo đuổi. Ngài hiểu rằng các vị Phật trong quá khứ đã đạt được giác ngộ bằng sự thực hành khổ hạnh. Ngài biết chắc chắn rằng Ngài cũng phải đi con đường đó. [Vì thế] Siddhartha quyết định tu theo con đường khổ hạnh. Ngài lập nguyện nhịn ăn, kiêng hết mọi thực phẩm trong sáu năm. Ngài còn quyết tâm ngồi thiền không động đậy. Ngài đã ngồi bất động suốt sáu năm. Giai đoạn này của cuộc đời Siddhartha Gautama được biết đến như sáu năm ẩn tu khổ hạnh và không gián đoạn. Chính sự tu khổ hạnh để sám hối nghiệp chướng này đã dẫn Ngài đến ngưỡng cửa của sự giác ngộ bên bờ sông Niranjana. Trong sáu năm nhịn ăn, Siddhartha vẫn giữ lời nguyện im lặng cao quý. Ngài không nói với bất kỳ ai mà an trú trong sự tĩnh lặng của thiền định. Có lần, khi Ngài ngồi im bất động, có một số người chặn bò địa phương đến gần và thắc mắc không biết Ngài là người hay là một bức tượng. Họ thọc cây sắt nóng vào tai Siddhartha, nhưng Ngài không hề có phản ứng gì. Như vậy, Ngài đã chứng tỏ một lòng quyết tâm lớn lao phải đắc quả qua sự thiền định và khổ tu.

## *Giác ngộ*

Mẹ của Siddhartha Gautama qua đời bảy ngày sau khi sinh Ngài, và bà được sinh vào cõi thiên, “cõi trời thứ ba mươi ba” (tam thập tam thiên). Là một vị thần của cõi này, bà có được khả năng nhìn xa (thiên lý nhãn) và thấy người con bà trong kiếp trước đang gặp khó khăn. Khi hoàng hậu Mayadevi khóc thương con, những giọt nước mắt huyền diệu của bà rơi xuống từ cõi trời tạo thành một cái hồ nhỏ xuất hiện ngay trước mặt Thái Tử đang ngồi thiền. Điều này đã khiến cho vị đại thiên giả phá vỡ sự yên lặng chỉ một tuần trước khi đạt được giác ngộ. Ngài lên tiếng trấn an mẹ: “Mặc dù đã trải qua những khó khăn không thể tưởng tượng nổi, con vẫn chưa đạt được mục đích. Chỉ còn một tuần nữa thôi là con sẽ đạt được giác ngộ. Lúc đó, con sẽ đền đáp lòng tốt của mẹ và sẽ giảng pháp cho mẹ trong một tương lai gần đây.” Như vậy, mẹ Ngài là người đầu tiên khiến Ngài phá vỡ lời thề tịnh khẩu. Sau sáu năm thiền định, Siddhartha đứng dậy đi bộ đến một nơi mà sau này được biết đến là Bồ Đề Đạo Tràng (Bodh Gaya), hay Kim Cương Toà (Diamond Seat). Ngài đến trước một cây bồ đề rất lớn. Ngài biết rằng đây chính là nơi mà tất cả chư Phật thời quá khứ – bao gồm Phật Krakucchanda, Kanakamuni và Kashyapa – đã đạt được giác ngộ. Bằng một sự sùng kính sâu xa, Gautama đánh lễ trước Kim Cương Toà, rồi Ngài ngồi lên đó, tựa lưng vào cây bồ đề. Trên chiếc ngai giác ngộ của chư Phật đời trước, Siddhartha đạt được thành quả vĩ đại nhất từ trước đến nay, hơn cả các vị Phật trước. Ngài đã đạt được giác ngộ hoàn toàn. [Như vậy], Gautama đã trải qua sáu năm thiền định trên bờ sông Niranjana, sau đó

đã đến ngôi trên Kim Cương Toà của Bồ đề Đạo Tràng để hoàn tất sự tu tập.

Ngài trở lại chỗ thiền định và ngồi xuống vào lúc hoàng hôn của một đêm rằm. Ma và naga quý bao vây lấy Ngài trong cơn ghen tức điên cuồng trông rất ghê rợn. Chúng đe dọa Ngài bằng những hình thù ma quỷ, khoa vũ khí và gào thét trong thịnh nộ và thù địch. Bọn ma quỷ này có quyền phép cao và có thể huỷ diệt bất cứ cái gì chúng muốn. Song, chúng đã không thể đánh bại được Ngài trước năng lực vô địch của thiền định, lòng từ bi và từ ái của Ngài. Lúc này, Ngài đã sắp đạt được giác ngộ, trong sự thiền định kiên cố không hề gãy được. Những gì tấn công vào Ngài đều hóa thành những bông hoa của thiên đường. Ngài chẳng hề hấn gì cả. Ngài chiến thắng và hàng phục mọi thứ ma quỷ từ hoàng hôn cho đến đêm. Sau đó cho đến giữa đêm, Ngài trụ trong đại định. Cuối cùng, lúc bình minh, Ngài hoàn toàn đạt giác ngộ viên mãn, trở thành Chánh Biến Tri (samyak-sambuddha), tức là người đạt được sự hiểu biết chân chính. Giác ngộ rồi, Siddhartha Gautama, giờ đây là Phật, đi vào trạng thái bất khả tư nghì và siêu việt nhất của cực lạc và tánh không, tức là trạng thái giác ngộ. Trong trạng thái thâm sâu này, Ngài phát sinh một ước nguyện to lớn: “Sẽ kỳ diệu biết bao nếu tất cả chúng sinh đều có thể đạt đến cái thấy này như ta vậy.”

### *Trở thành vị thầy*

Đức Phật mong ước có thể chia sẻ cái thấy của Ngài với hết thảy chúng sinh, song Ngài nhận ra rằng chúng sinh đã lún quá sâu trong vô minh, khó lòng có thể nào hòa nhập với Ngài. Vì thế Ngài đã thốt ra những lời nổi tiếng sau đây:

“Ta đã tìm thấy Giáo Pháp như cam lồ; đó là thanh tịnh quang, yên tâm và an lạc, và vượt ra ngoài mọi khái niệm. Dù ta có giải thích, người khác cũng không thể hiểu được. Do vậy, ta sẽ ở lại trong rừng và nguyện tịnh khẩu. Sau đó, Ngài không giảng dạy và trụ trong im lặng suốt bảy năm.

[Khi ấy] Phạm Thiên (Brahma), vị chúa tể của vũ trụ, và Đế Thích (Indra), vị hộ pháp của các thần thánh, biết rằng trí huệ giác ngộ vĩ đại của một vị Phật đã biểu hiện trong thế giới này. Brahma xuất hiện và cúng dường Đức Phật một cỗ xe có một ngàn nan hoa bằng vàng ròng, còn Indra thì cúng dường một vỏ sò xoắn ốc theo chiều kim đồng hồ hiếm có. Với những biểu hiện cát tường của lòng sùng kính cao tột này, họ cầu khẩn Đức Phật chuyển Pháp Luân vì lợi ích của tất cả chúng sinh. Và Đức Phật Shakyamuni đã bằng lòng. Trong suốt cuộc đời Ngài ở cõi ta bà, Đức Phật đã chuyển bánh xe pháp ba lần, đó là ba lần chuyển Pháp Luân.

## *Lần chuyển Pháp Luân thứ nhất*

Lần chuyển Pháp Luân đầu tiên diễn ra trong thành phố Varanasi cổ xưa của Ấn Độ, với chủ đề chính là Tứ Diệu Đế<sup>3</sup> (bốn chân lý cao quý, nhiệm màu). Những lời giảng này được thu thập lại thành Kinh Tiểu Thừa (Theravada), hay giới luật (commonly held precepts). Kinh Tiểu Thừa chủ yếu đề cập đến bốn đại Pháp-ấn (Dharma seals):

1. Mọi hiện tượng đều vô thường.
2. Mọi hiện tượng đều đau khổ.
3. Mọi hiện tượng đều vô ngã.
4. Chỉ có Niết Bàn là an lạc.

Trước tiên, Đức Phật dạy rằng mọi hiện tượng do nhân duyên mà thành, tức là được hợp thành do nhiều yếu tố và nhân tố khác nhau, đều ngắn ngủi và vô thường; chúng không tồn tại vĩnh viễn. Thứ hai, tất cả mọi kinh nghiệm thuộc hiện tượng đều có bản chất là khổ. Thứ ba, Đức Phật kết luận rằng các hiện tượng của thế gian đều không có tự ngã. Thứ tư, Đức Phật khai thị rằng Niết Bàn, hay giải thoát, là an lạc. Bốn giáo lý này là chủ đề chính yếu của lần chuyển Pháp Luân thứ nhất của Đức Phật Shakyamuni, ở Varanasi.

---

<sup>3</sup> **Tứ Diệu Đế:** 1. Các cảnh giới và chúng sinh đều phải chịu nhiều khổ đau hay bất toại nguyện (Khổ đế); 2. Nguyên nhân của khổ đau là vô minh (Tập đế); 3. Có con đường giải thoát khổ đau (Diệt đế); 4. Con đường đó là Bát chánh đạo (Đạo đế) [ND].



### *Lần chuyển Pháp Luân thứ hai*

Những giáo lý thuộc Mahayana (Đại Thừa) được giảng trong lần chuyển Pháp Luân thứ hai, tại thành phố Rajagriha, Ấn Độ, ở một nơi gọi là Vulture Peak (Đỉnh Núi Chim Kên Kên), một ngọn đồi có hình thù trông giống như một bầy kên kên. Nơi đây Đức Phật giảng kinh Prajnaparamita (Bát Nhã Ba-la-mật). Các kinh này dài ngắn khác nhau, có kinh gồm một trăm ngàn bài kệ, có kinh dài hai mươi ngàn câu, có kinh tám ngàn câu, v.v... Tất cả giáo lý này đều phơi bày chân lý của Tánh Không, rằng mọi hiện tượng, mọi sự vật hiển lộ đều không có tự tánh, đều không hiện hữu thực sự.

### *Lần chuyển Pháp Luân thứ ba*

Lần chuyển Pháp Luân thứ ba và cũng là lần cuối cùng cốt yếu dạy về ý nghĩa vi tế và tối hậu của Giáo Pháp. Mặc dù Đức Phật đã giảng giải biết bao nhiêu lời, Ngài luôn chiêm nghiệm về hiệu quả của những lời giảng dạy của Ngài. Ngài suy nghĩ về cách làm sao mang lại những giáo lý của Ngài đến người nghe một cách dễ hiểu nhất, cho nên Ngài giảng pháp tùy theo căn cơ của người nghe. Chính vì điểm này mà trước hết Ngài giảng những giáo lý thông thường, dễ hiểu, sau đó là nghĩa tạm (provisional meaning), và cuối cùng là những giáo lý cao tột, hay là chân đế. Ngài phân biệt giữa *chân nghĩa* (ultimate meaning) và *tục nghĩa* (commonly held, interpretive meaning). Đức Phật giảng những bài thuyết pháp này tại một thành phố cổ Ấn Độ tên là Vaishali mà

trong kinh kể lại là nơi có một con khi cúng dường cho Đức Phật.

Đức Phật đã giảng dạy tám vạn bốn ngàn giáo pháp. Con số này tượng trưng cho tám vạn bốn ngàn cảm xúc hay ý niệm mà chúng sinh bám chấp vào, trong số đó có hai mươi bốn ngàn ô nhiễm gây lên bởi tham ái và luyến ái. Để giải độc cho bức màn vô minh này, Đức Phật dạy bài pháp về Luật tạng (Vinaya), trong đó có những giới luật về luân lý đạo đức cho đại chúng và tăng ni đã thọ giới. Đức Phật còn phân biệt hai mươi một ngàn loại cảm thọ tiêu cực liên quan đến sân hận, và để giải độc cho sự vô minh này, Ngài dạy hai mươi một ngàn bài pháp A-tì-đạt-ma – Vi Diệu Pháp (Abhidharma). Ngoài ra, Ngài còn giảng hai mươi một ngàn bài pháp liên quan đến sự liên quan giữa ô nhiễm, tham ái, và vô minh. Như vậy, Đức Phật đã ban những phương thuốc trực tiếp cho tám mươi bốn ngàn ô nhiễm mà chúng sinh kinh nghiệm.

Trong ba lần chuyển pháp luân, Đức Phật đã giảng về mật chú (tantra) trong lần nào? Đó là lần thứ ba.

### *Oddiyana và Vua Indrabhuti*

Trong cuộc đời thuyết pháp của Đức Phật, có rất nhiều đệ tử của Ngài đã đạt đến nhiều trình độ giác ngộ khác nhau. Thậm chí chuyện kể rằng Ngài đi đến đâu cũng có các đệ tử biết bay trong không trung tháp tùng, y áo

bằng vàng ròng của họ xoè ra như cánh chim. Họ có thể bay từ đông Ấn độ sang những vùng đất ở phía tây, từ nam tới bắc.

Ở phía tây Ấn Độ có một vương quốc tên là Oddiyana. Vua của Oddiyana là Indrabhuti, cùng tuổi với Đức Phật. Một ngày nọ, khi nhà vua và các quan đại thần đang vui chơi trong vườn thượng uyển, họ thấy vô số các vị tăng phi hành trong không trung. Vua Indrabhuti hỏi người cao tuổi và thông thái nhất trong số các quan đại thần: “Họ là ai thế? Sao họ có thể bay trên trời như chim thế?”

Người này đáp: “Thưa Bệ Hạ, nơi chúng ta đang ở đây là tây Ấn Độ. Tôi nghe nói ở phía đông Ấn Độ có một vương quốc của tộc Shakya, có một hoàng tử tên là Siddhartha. Ngài đã từ bỏ vương quốc của mình và trở thành bậc giác ngộ. Những người bay trên không đó đều là đệ tử của Ngài.”

Sửng sốt, nhà vua kêu lên: “Thật là phi thường! Sao lại có thể như vậy nhỉ? Nếu đệ tử đã giỏi đến vậy thì bậc thầy phải còn thần diệu hơn nữa. Có ai muốn sang bên ấy thỉnh Ngài đến với chúng ta chăng?” Vị quan đại thần cao tuổi nhất đáp: “Chúng ta không cần phải sang đó. Nếu người nào có lòng tin và sùng kính to lớn, cầu nguyện nhiệt tình và thành tâm, Đức Phật sẽ biết và sẽ nghe lời cầu nguyện của họ bằng trí tuệ toàn giác của

Ngài. Nếu Bệ hạ muốn, xin Ngài hãy cầu nguyện như thế và thỉnh Đức Phật đến đây giảng dạy cho Ngài.”

Nghe vậy, vua Indrabhuti liền soạn một bài cầu nguyện nổi tiếng, chấp nhận Đức Phật như bậc thầy dẫn dắt tất cả chúng sinh, và khẩn cầu được quy y Đức Phật để được hưởng sự hộ trì của Ngài.

Lúc đó, Đức Phật Shakyamuni đang ở tại Rajagriha. Ngài triệu nhiều đệ tử khác nhau như Bồ Tát Manjushri (Văn Thù) và Vajrapani (Kim Cương Thủ) cũng như chư Shravaka (Thanh Văn) và Pratyekabuddha (Phật Độc Giác) đã giác ngộ. Các vị này đều có khả năng phi hành. Đức Phật nói với các vị này rằng vào ngày rằm sắp đến Ngài muốn đi đến vương quốc Oddiyana về phía tây theo lời mời của vua Indrabhuti, và những người có khả năng phi hành đều được mời đi cùng Ngài đến đó.

Đức Phật và các đệ tử đến cung điện của vua Indrabhuti cùng với những vị hộ pháp của bốn hướng, Brahma, Indra và nhiều chư thiên khác mà trước đây chưa từng thấy. Nhà vua không thể tin vào mắt mình khi thấy ngay cả những đại thiên chủ của các cõi trời cũng tháp tùng Đức Phật.

Đức Phật hỏi Indrabhuti: “Ông mời ta đến đây vì mục đích gì?”

Nhà vua trả lời: “Ngài là hoàng tử ở phía đông Ấn Độ, và tôi là hoàng tử ở tây Ấn Độ. Chúng ta thậm chí cùng tuổi, tuy nhiên Ngài là bậc siêu việt. Xin chỉ dạy cho tôi làm thế nào để trở thành như Ngài. Điều này là khẩn cầu duy nhất của tôi.”

Nghe lời khẩn cầu này, Đức Phật đáp: “Nếu ông muốn đạt được trạng thái như ta, thì ông phải từ bỏ mọi luyện ái thế gian và tất cả khoái lạc của giác quan. Không từ bỏ những tính chất của kinh nghiệm giác quan và thực hành theo con đường khổ hạnh thì sẽ không thể đạt giải thoát.”

Vua Indrabhuti là một người cực kỳ thông minh và sắc sảo. Ông biết rằng sự giác ngộ sâu thẳm của Đức Phật phải bao gồm các phương pháp cho phép đạt giải thoát mà không cần từ bỏ những thuộc tính của giác quan. Nhà vua đáp lại: “Bạch Đức Thế Tôn, cả đời con đã bị hư hỏng bởi cách sống xa xỉ. Đến từng này tuổi rồi, làm thế nào con có thể bỏ các hoàng hậu và lối sống xa hoa đã quen? Thậm chí nếu con phải tái sinh như một con chồn hay con chó phải ăn phân, con cũng không thể từ bỏ mọi bám luyến vào các khoái lạc giác quan. Con cũng không thể từ bỏ trách nhiệm với vương quốc của con. Khẩn xin Đức Thế Tôn ban cho con giáo lý nào mà không cần từ bỏ những điều như vậy.”

Nghe lời cầu xin chân thành của nhà vua, Đức Phật đáp rằng Ngài thật sự có giáo lý như vậy. Ngài bằng lòng

truyền giáo lý bí mật của Vajrayana, tức Kim Cương Thừa (Mật tông), đặc biệt là giáo lý của Đức Phật Guhyasamaja. Ngoài ra, Ngài còn ban nghi thức quán đảnh Anuttarayoga-tantra (Tối thượng Du già Mật kinh), bao gồm cả những mật kinh như Kalachakra (Thời Luân), Hevajra (Hỷ Kim Cương), và Chakrasamvara (Thắng Nhạ Kim) cho nhà vua.

Khi Đức Phật ban những nghi lễ nhập môn phi thường này, nhà vua, nhờ có các khả năng sắc bén khác thường, đã lập tức thành tựu những giai đoạn và những tầng giải thoát mà Đức Phật trao truyền cho ông trong lễ quán đảnh. Cứ mỗi giai đoạn, vua Indrabhuti lập tức có được cái biết tương tự mà một hành giả thành tựu của giai đoạn đó có được. Đến giai đoạn quán đảnh cao nhất là tầng thứ tư, nhà vua đi vào cấp bậc cao nhất của sự giác ngộ và có khả năng biểu hiện cùng lúc tất cả những phô diễn huyền diệu của một bậc toàn giác.

Câu chuyện này, xảy ra trong thời Đức Phật, cho thấy rõ ràng rằng những người có trí thông minh sắc bén có thể thực hành Vajrayana và thành tựu các lợi ích vô biên. Người ta có thể theo gương các đệ tử của Đức Phật, như vua Indrabhuti, và đi vào Đạo bằng con đường của truyền thống Kim Cương Thừa qua những nghi thức quán đảnh bắt đầu có từ Oddiyana.

## *Dhanyakataka*

Cách nam Ấn Độ không xa lắm là vương quốc của Dhanyakataka, gọi là “Place of Heaped Rice.” Nơi đó có rất nhiều tu viện và thiền thất, bao phủ cả một sườn núi, và thu hút nhiều học giả, thiền giả, và các thầy tu khất thực từ nhiều truyền thống tâm linh đa dạng khác nhau, và là một nơi cư trú nổi tiếng cho những ai mong ước sử dụng phần lớn thời gian trong thiền định và cầu nguyện. Chính tại bảo tháp nguy nga của Dhanyakataka mà Đức Phật Shakyamuni đã giảng mật kinh lừng danh gọi là Kalachakra (Thời Luân). Kulika, vua của Shambala, một vương quốc gần Oddiyana, đã tham dự lễ quán đảnh này như một khách danh dự. Shambala là một dân tộc độc đáo, và mặc dầu cũng là người, họ có trí thông minh đặc biệt và có nhiều khả năng sắc bén hơn các sắc dân khác. Nghe nói họ có cả cánh (có thể bay trong không trung).

Những chi tiết liên quan đến vô lượng hành nghiệp của Đức Phật không làm sao kể hết, tôi tạm ngừng ở đây. Trên đây chỉ là lược sơ ba lần chuyển pháp luân, cũng chính là lịch sử truyền Pháp của Đức Phật.

## **Ba Thừa (The three vehicles)**

Giáo pháp của Đức Phật có thể chia thành ba thừa chính: Phật Giáo Nguyên Thủy-Tiểu Thừa hay Nam Tông (Theravada), Đại Thừa (Mahayana), và Kim Cương Thừa (Vajrayana).

## **Theravada (Phật Giáo Nguyên Thủy/Nam Tông/ Tiểu Thừa)**

Giáo lý Phật Giáo Nguyên Thủy chủ yếu là con đường đoạn diệt và giáo lý Tứ Diệu Đế (bốn chân lý cao quý).

## **Mahayana (Đại thừa/ Bắc Tông)**

Cốt tuý của Mahayana (Đại thừa), do Đức Phật Shakyamuni giảng dạy, gồm có hai sự thực hành chính: lòng từ ái (loving-kindness) và từ bi (compassion). Chúng ta hãy cố gắng tìm hiểu ý nghĩa của các danh từ này.

Một ví dụ về lòng *từ ái* là lòng từ của một người mẹ. Chúng ta hãy quán chiếu về lòng từ đó cho đến khi trong tâm ta tự nhiên dâng lên một cảm giác biết ơn và cảm kích. Chúng ta có thể nghĩ đến khi vừa lọt lòng mẹ đến thế gian này, chúng ta là một sinh vật hoàn toàn vô dụng và dễ bị bỏ rơi. Song, người mẹ của chúng ta đã bảo vệ chúng ta khỏi mọi nguy hiểm, nuôi nấng và che chở, dạy dỗ chúng ta điều gì nên làm, điều gì nên tránh. Bà cho chúng ta mọi thứ ta cần, hy sinh chính nhu cầu của bà cho chúng ta. Để giúp lòng từ ái tăng trưởng trong tâm hồn, chúng ta suy niệm về lòng tốt đã nhận được từ mẹ. Với điều này trong tâm, chúng ta phát sinh mong ước chân thật rằng bà được hạnh phúc và phát triển mong ước xa hơn nữa là chính chúng ta có thể



mang đến những nguyên nhân tạo hạnh phúc cho bà. Từ ý nguyện to lớn này, chúng ta bắt đầu tích trữ năng lượng tích cực và sáng tạo của lòng từ ái. Làm như vậy, chúng ta càng phát triển lòng yêu mến với người khác và càng có mong muốn đền đáp lòng tốt mà mẹ đã dành cho chúng ta, mong ước cho hạnh phúc của bà được gia tăng gấp nhiều lần. Đây chính là lòng từ ái. Mỗi người có thể tự suy ngẫm về ví dụ này và sau đó bắt đầu trải rộng cảm giác phát sinh từ việc nhớ lại lòng tốt của mẹ sang những chúng sinh khác.

Tương tự như thế, lòng *từ bi* phát sinh khi ta thấy cảm kích trước lòng từ và tình thương của mẹ mình. Ta cảm thấy mang ơn bà, và không thể nào chịu đựng nổi nếu bà bị khổ đau hay gặp khốn khó. Ta sẽ không bao giờ muốn bà gặp bất cứ khổ nạn hay khó khăn nào. Nếu những hoàn cảnh như vậy xảy đến với bà, chúng ta thành tâm tạo nỗ lực để giải thoát bà khỏi những yếu kém, dù nhỏ nhất, và thoát khỏi những hoàn cảnh có thể làm cho bà đau đớn. Chúng ta thực tập lòng từ bi thiết thực bằng sự cảm thông với nỗi đau của bà và bằng việc thật sự cố gắng loại bỏ bất cứ nguyên nhân nào làm cho bà khổ. Lòng từ bi thiết thực là ý định và mong ước làm nhẹ nỗi đau của người khác cũng như ngăn ngừa những nguyên nhân gây ra khổ đau.

Đây là sự thực tập căn bản của Đại thừa, được giảng dạy trong lần chuyển Pháp Luân thứ hai. Bất kể tu thiền theo mật truyền nào của Kim Cương Thừa, chúng ta

cũng phải lấy cốt tuỷ của giáo pháp Đại Thừa — tức là sự thực hành lòng từ ái và từ bi — làm căn bản. Sự thực tập này sẽ dẫn ta đến chỗ từ bỏ những lợi ích cá nhân. Thay vào đó, ta sẽ biết trân quý lợi ích của người khác. Đây chính là lòng vị tha chân thật. Ngay cả khi chúng ta chưa sẵn sàng để có một thái độ cao cả như thế, chúng ta cũng đã từng bước tự tu tập để luôn nghĩ và hành động cho lợi ích của người khác như đó chính là lợi ích của ta. Ta có thể học mang lại hạnh phúc, dù nhỏ nhất, cho người khác. Quan trọng không kém, ta phải luôn luôn ý thức không lãng quên và không để vô minh che mắt về bất kỳ một nguyên nhân nhỏ nhoi nào có thể mang đến khổ đau cho người khác. Nếu ở đâu có khổ đau, cho dù không phải là khổ đau của chính mình, cũng cần được chữa lành. Hễ ai có được thái độ như vậy tức là mang Đạo vào đời, thực hành lòng từ bi thiết thực. Trong gia đình, nếu cha mẹ có hạnh phúc với nhau, thì niềm hạnh phúc ấy sẽ được truyền sang cho các thành viên khác trong gia đình. Con cái sẽ học được cách cư xử, thương yêu, lo lắng cho nhau như thế nào. Hạnh phúc không phải có được do tiền của mang lại.

Mở rộng ra đến cộng đồng và thế giới bên ngoài cũng thế. Một nhà lãnh đạo tốt có thể làm gương cho người khác nếu biết quan tâm thực sự đến người khác và trong đời sống hằng ngày biết *cho* hơn là *nhận*. Lãnh đạo trong tinh thần cao quý như vậy sẽ thu phục được nhân tâm và khiến người ta noi gương theo. Nếu ta thực hành lòng từ ái với bất cứ người nào sống chung với ta thì

điều này chỉ có thể mang lại lợi lạc. Ở nhà cũng vậy mà ở bên ngoài cũng vậy, nếu ta tỏ lòng từ ái và từ bi thì ta nhất định sẽ có hạnh phúc. Những ai có thể cống hiến cả cuộc đời từ ái và từ bi của mình, thì người ấy sẽ mang lại những đóng góp lớn lao cho lợi ích của toàn thể thế giới, trên con đường tiến đến hòa bình và hạnh phúc.

Hòa bình của thế giới tùy thuộc vào cách con người cư xử với nhau ra sao. Tình thương và lòng từ bi dẫn đến hạnh phúc cho từng cá nhân, và từ đó mang lại hạnh phúc cho cả thế giới.

Mặc dầu chúng ta đều nhận được lòng từ ái từ người mẹ của chúng ta trong cuộc đời này, điều này không có nghĩa là chúng ta chỉ biết ơn có một người đó mà thôi. Đức Phật nói rằng chúng ta đã sống qua vô lượng vô biên kiếp. Chúng ta đã từng sinh ra trong sáu cõi, trong rất nhiều hoàn cảnh và điều kiện khác nhau. Chúng ta đã từng có một người mẹ trong mỗi kiếp sống đó, vì thế chúng ta cũng phải biết ơn tất cả những người đã từng là mẹ mình trong các tiền kiếp. Nếu lúc nào tâm ta cũng quán tưởng đến điều này thì tự nhiên ta sẽ có được lòng quan hoài cho tất cả chúng sinh. Vì nghiệp chướng trong kiếp này, chúng ta không thể nhận biết được những người nào đã từng là mẹ của chúng ta trong kiếp trước. Mặc dầu vậy, ta vẫn nên trả ơn tất cả. Đây là con đường thực hành lòng từ.

Mỗi tôn giáo đều có phương cách riêng trên con đường tâm linh, trong giáo lý cũng như trong quan niệm về chân lý. Nhưng tôn giáo nào cũng có một điểm chung là khuyến khích và ca ngợi lòng thương yêu và từ ái. Không nghi ngờ gì nữa, Thiên chúa giáo và Phật giáo đều ca ngợi lòng từ bi bác ái. Đạo Chúa giảng rằng Thượng đế là tình yêu, và khi các tín đồ nhớ nghĩ đến điều này, họ sẽ biết thương yêu người khác. Đây là lòng tin cốt lõi của Thiên chúa giáo, và họ thực tập điều này hằng ngày. Đạo Phật cũng vậy. Đạo Phật dạy chúng ta cách xử sự với nhau. Đạo Phật dạy chúng ta ý thức rõ những lựa chọn của chúng ta liên quan đến luân lý đạo đức, bởi vì chính những lựa chọn này sẽ là cái *nhân* dẫn đến những cái *quả* mà ta muốn gặt hái. Chính sự thực hành có chánh niệm về hành vi của chúng ta — cũng là sự thực hành rất quan trọng trong giáo lý nhà Phật — khuyến khích ta nên gieo trồng những *nhân* tốt, khởi sinh từ ý muốn mang lại lợi ích cho chúng sinh. Bất kỳ một cái nghiệp nào tạo ra với tác ý vị tha sẽ mang lại hạnh phúc. Đó là *luật nhân quả*, hay *nghiệp luật*. Dù chúng ta tin vào Thượng đế hay vào *nghiệp* (karma), thì cả hai giáo lý đều dạy cho ta thành người tốt. Khi ta làm điều tốt, thì sẽ mang lại hạnh phúc cho người khác. Khi ta tránh làm điều xấu, ta tránh mang lại khổ đau cho người khác. Cả hai điều này cho thấy: ta không nên làm những gì gây khổ đau, mà hãy nên gieo trồng những hạt giống thiện lành để tạo ra hạnh phúc cho người khác. Tôn giáo nào cũng dạy ta phải biết thương mình

và thương người, và ta nên là nguồn hạnh phúc thay vì là khổ đau cho người khác.

Điều quan trọng phải hiểu là những giáo lý về lòng từ ái và từ bi này không phải là những chủ thuyết suông mà ta phải tuyệt đối trung thành và tin tưởng vào, mà đây là phong cách sống (hằng ngày) của chúng ta. Những gì ta làm quyết định hạnh phúc hay khổ đau của ta. Ta phải hành xử như thế nào để thể hiện mối quan tâm và lo lắng đối với những khổ đau xung quanh ta, dù những khổ đau ấy có vẻ nhỏ nhặt hay không đáng kể. Khi ta thấy ai đau khổ, ta cầu mong cho người đó không phải chịu đau khổ nữa. Ta mong ước có thể làm điều gì để giảm bớt khổ đau cho người đó hay mang lại hạnh phúc cho họ. Nếu trong một gia đình mà cả người vợ lẫn người chồng đều mong muốn những gì tốt đẹp nhất cho người kia và người kia không phải chịu đau đớn và khổ sở, thì cặp vợ chồng ấy sẽ được sống hòa thuận hơn. Tương tự, trong công sở cũng thế, nếu giữa người lãnh đạo và nhân viên có được mối quan hệ như vậy thì sẽ tạo ra một môi trường lành mạnh ở công sở. Nếu mỗi người trong chúng ta đều có được ý thức về trách nhiệm căn bản này và đối xử với người khác bằng lòng từ ái và từ bi, thì ta sẽ có khả năng làm thay đổi bộ mặt của thế giới này. Ai cũng nói về hòa bình thế giới, nhưng hòa bình thế giới chỉ có thể có được nếu mỗi người đều biết thương yêu nhau. Đây chính là cốt tuỷ của giáo lý Đại thừa của Đạo Phật.

## **Kim Cương Thừa (Vajrayana)**

Sau khi đã hiểu được giáo lý nền tảng của Đại Thừa rồi, ta thử hỏi Kim Cương Thừa, tức Mật Tông, có vai trò như thế nào trong Phật giáo. Kim Cương Thừa chính là một nhánh của Đại Thừa. Một khi đã có căn bản vững chắc của lòng từ ái và từ bi rồi, hành giả có thể sử dụng những phương thức đặc biệt và tinh xảo của Kim Cương Thừa. Những phương thức tinh xảo này giúp cho hành giả đạt được giác ngộ nhanh hơn là theo những Thừa khác. Nghe nói rằng ngay khi đã đạt được Bát Nhã Ba-la-mật của Đại Thừa rồi, người tu cũng phải cần thêm ba (3) vô lượng (a-tăng-tỳ) kiếp nữa mới đạt được giác ngộ. Nhưng nếu theo những phương pháp tinh xảo của Kim Cương Thừa thì có thể đạt giác ngộ trong một đời. Đã có một số hành giả Ấn Độ và Tây Tạng làm được điều đó. Kim Cương Thừa là phương tiện đặc biệt của Đại Thừa để giúp hành giả đạt được giác ngộ một cách nhanh chóng. Nếu một người có một cái tâm ngập tràn lòng từ ái và từ bi làm nền tảng vững chắc, thì khi tu tập theo Mật Tông bảo đảm sẽ đạt được thành quả tâm linh nhanh chóng. Bằng cách này, hành giả có thể mang lại lợi ích cho chúng sinh nhanh hơn.

### *Anuttarayoga-tantra (Mật tông Tối thượng Du già)*

Trong mật giáo của Kim Cương Thừa, có bốn tầng *tantra* hay mật điển. Kinh cao nhất, siêu việt nhất là *Anuttarayoga-tantra* (Mật tông Tối thượng Du già). Kinh

này được chia thành mật kinh cha (father tantras), mật kinh mẹ (mother tantras), và các mật kinh bất nhị<sup>4</sup> (nondual tantras). Các kinh bất nhị gồm có Hỷ Kim Cương Phật (Buddha Hevajra) và Thời Luân Phật (Buddha Kalachakra). Để hiểu thêm về mật kinh, hãy xét đến truyền thống Thời Luân. Lễ quán đánh Kalachakra đã được ban truyền rộng rãi trên thế giới trong những năm gần đây. Kinh bất nhị là tinh hoa của tất cả các *Anuttarayoga tantras*.

Kalachakra được chia thành bốn loại *tantra*, để dễ cho chúng ta nắm được những điểm đặc biệt của mỗi loại. Đầu tiên là *Kalachakra ngoại*, chủ yếu là vừa quán tưởng thân tướng của Đức Phật như một vị Hộ Phật Kalachakra vừa tụng mật chú (mantra). Kế đến là *Kalachakra nội*, tập trung và quán chiếu nội tâm thâm sâu những luân xa vi tế, khí, các nguyên tố và những tinh giọt tạo ra trạng thái tâm lý vi tế. Thứ ba là *Kalachakra mật*, gồm sự thiền định về nghĩa tối hậu của Tánh Không, đồng thời trở thành Tánh Không. Thứ tư là các kinh Kalachakra còn lại, là sự nghiên cứu và thiền định về vũ trụ bên ngoài của cõi sống. Loại mật kinh cuối cùng này dạy cho chúng ta rằng tất cả hiện tượng vật chất của thế gian là biểu hiện của *cộng nghiệp* (collective karma), tức là dạy cho chúng ta những nhân duyên cấu thành vũ trụ này. Kinh này giảng giải về vũ trụ bên ngoài, giải thích mối liên quan mật thiết giữa vũ trụ bên

---

<sup>4</sup> Kinh bất nhị hoà hợp cả hai phương pháp của *mật kinh cha* và *mật kinh mẹ* [ND].

ngoài và thế giới bên trong, phản ánh những khuynh hướng nội tạng và những tiên kiến về nghiệp của chúng sinh trong vũ trụ. Vì vậy, Kalachakra là mật kinh thâm sâu nhất trong bốn loại mật kinh của một truyền thống duy nhất (Kim Cương Thừa).

Vì ý nghĩa thâm sâu và lợi lạc của mật kinh này, nếu ai được tiếp nhận các nghi thức quán đảnh Kalachakra hoặc được truyền khẩu những *mantra* (mật chú) của Phật Kalachakra thì sẽ là một điều cực lành. Chuyện kể rằng chỉ cần nghe tụng chú Kalachakra không thôi với tâm thành và thái độ đúng đắn, người ta có thể tránh khỏi nhiều khổ nạn và khó khăn. Nếu quý vị dành thì giờ của cuộc đời quý vị tụng chú Kalachakra, thì điều này sẽ làm giảm những chướng ngại bên ngoài và tạo cho quý vị một tâm an lạc. Cho dù chỉ niệm *mantra* một lần thôi, nhất định quý vị sẽ được ban năng lực giúp an định phiền não và mang lại cảm giác hạnh phúc và an Khang.

Trần Uyên Thi chuyển ngữ



## II

# THẬT TÁNH CỦA TÂM

---

*H.H. Sakya Trizin*

Một trong những giáo lý chính mà Đức Phật dạy chúng ta là *ngiệp luật*. Nghiệp chính là hành động tự thân tâm ta tạo ra. Cuộc đời mà ta có hiện tại không phải do sự trùng hợp ngẫu nhiên hay được tạo ra bởi ai khác. Ta là người toàn quyền định đoạt cuộc đời của chính ta đúng theo định luật nhân quả. Tất cả những điều tốt lành mà ta đang có như gia đình hạnh phúc, khỏe mạnh sống lâu, giàu có... là từ những nghiệp thiện mà ta đã làm từ nhiều đời nhiều kiếp trước. Ngược lại, những nghiệp ác ta tạo ra sẽ mang đến một cuộc sống ngắn ngủi nhiều bệnh hoạn, nghèo khó, và đầy đau khổ.

Nếu chúng ta thực sự muốn thoát ly khổ đau và có những kinh nghiệm hạnh phúc trong đời này và đời sau, điều quan trọng là chúng ta phải tự tạo nhiều nhân tốt. Chúng ta phải vun trồng nhiều hạt giống tốt trong tâm thì mới có hy vọng gặt hái được những quả tốt. Nguồn gốc của những khổ đau và những tạo tác ác nghiệp là vì ta không hiểu rõ được bản chất thật sự của

tâm. Thay vì quay về nhìn lại thực tánh của tâm, ta có một xu hướng tự nhiên từ nhiều đời nhiều kiếp là bám víu vào cái bản ngã của ta một cách rất vô lý. Nhưng nếu ta thật sự phân tích và suy nghĩ tường tận, ta sẽ không tìm ra được cái ta với một tự tánh riêng biệt. Ta có một cái tên, nhưng chính cái tên cũng không phải là ta, vì ai cũng có thể có cái tên đó.

Ngay chính cả cái thân của ta cũng vậy, xem xét kỹ lại từ đầu xuống chân, thì phần thân thể nào thực sự là ta? Tất cả những bộ phận trong thân thể phải cần có nhau, ta không thể sống nếu thiếu đi một trong những bộ phận đó. Vì vậy, thân không phải là ta. Tâm cũng không phải là ta, vì tâm thay đổi liên tục. Tâm quá khứ thì đã qua, tâm tương lai thì chưa tới nên không thể nói tâm là ta được. Tâm ta từ lúc trẻ thơ đã rất khác với tâm trưởng thành bây giờ. Ngay cả tâm ta hiện tại cũng thay đổi không ngừng từng giây từng phút. Một cái gì mà thay đổi liên tục không thể nói là ta được.

Như vậy, từ cái tên, thân và tâm cũng đều không phải là ta. Nhưng vì từ thói quen huân tập từ xưa, ta có xu hướng bám víu vào cái ta mà không hiểu rằng cái ta là vô ngã, không có một tự tánh riêng biệt. Giống như ta tưởng lầm sợi dây thừng đầy màu sắc là con rắn, nên gây ra nhiều sợ hãi và lo âu. Không hiểu rõ bản chất thật sự của tâm là luôn thay đổi và bám chặt lại cái ta là nguồn gốc của mọi sự khổ đau.

Nếu ta cho là có ta, thì tự nhiên sẽ có "người ta", nên có sự phân biệt giữa ta và người. Cũng giống như nếu có *phải* thì có *trái* và ngược lại. Và khi ta có phân biệt giữa *ta* và *người* thì từ đó sẽ có vướng mắc với người thương của ta, lẫn với sự oán ghét với người không đồng quan điểm với ta.

Tham, sân và si là tam độc cuốn hút ta lẫn quẩn trong vòng sanh tử luân hồi. Tham, sân, si gây ra ganh ghét, ngã mạn, v.v... và dẫn dắt ta tạo nghiệp. Nghiệp cũng giống như những hạt giống nhân quả mà ta tự trồng lấy trong vườn tâm thức của mình. Gieo nhân nào hái quả đó. Để thoát ra khỏi vòng luân hồi sanh tử, ta phải có tuệ giác về vô ngã.

Nếu không có phương pháp hành trì, trí tuệ không thể phát triển. Nếu không có trí tuệ, ta sẽ không tập đúng phương pháp. Cũng giống như một con chim cần hai cánh để bay, ta cần cả phương thức và trí tuệ mới đạt được giác ngộ. Phương pháp quan trọng và hiệu quả nhất là phát khởi lòng từ bi và thương yêu muôn loài. Từ đó ta có được bồ đề tâm, là sự mong muốn chân thành đạt được giác ngộ hoàn hảo mang lại lợi ích cho tất cả chúng sinh. Khi nghĩ được như vậy ta sẽ tự động làm những việc thiện và đạo đức.

Tuy nhiên, ta cần phải có trí tuệ để nhận ra bản chất thật sự của tất cả hiện tượng, nhất là tâm, bởi vì gốc rễ của luân hồi sanh tử và Niết Bàn – đúng ra là gốc rễ của tất

cả mọi thứ — chính là TÂM. Đức Phật dạy: "Ta không được làm điều ác, ta chỉ nên tập làm điều lành, và phải chế ngự được tâm mình." Mục đích của 84 ngàn lời dạy của đức Phật là để chế ngự tâm điên đảo của ta.

Tâm mang đến cho ta bao nhiêu khổ đau, dẫn dắt ta mãi theo vòng luân hồi sanh tử. Nhưng cũng chính tâm cho ta những kinh nghiệm hạnh phúc và giúp ta thoát khỏi luân hồi sanh tử. Vậy tâm là gì và ở đâu? Nếu ta cố gắng tìm kiếm, ta sẽ không tìm thấy nó ở đâu trong thân ta. Tâm không nằm trong, nằm ngoài hay nằm giữa thân thể ta. Nếu tâm là một cái gì đó tồn tại, nó phải có một hình dáng cụ thể hay có màu sắc chứ? Vì vậy, thực tánh của tâm là *không* (emptiness). Không (emptiness) ở đây không có nghĩa là không tồn tại như lối suy nghĩ thông thường, nhưng không (emptiness) có nghĩa là không có một chủ thể riêng biệt mà là có sự tương quan, tương duyên với nhau. Vì nếu ta nói tất cả vạn vật là không thì tâm nào dẫn dắt ta làm những việc thiện hay ác, tâm nào đem đến khổ đau hay hạnh phúc?

Do đó, tất nhiên có một cái tâm vì ta còn sống và có ý thức liên tục. Giống như ngọn nến tỏa sáng, đặc điểm của tâm là tánh thấy biết rõ ràng (clarity). Tuy vậy, ta không thể tìm thấy tâm ở bất cứ hình dạng hay màu sắc, hay bất cứ nơi nào nhưng tâm vẫn luôn luôn thấy biết rõ ràng. Vậy là tâm có hai đặc điểm không tách rời nhau là *tánh không* và *tánh thấy biết*, giống như lửa và sức nóng của lửa.

Để có thể kinh nghiệm được tánh không và tánh thấy biết rõ ràng của tâm, ta phải có những sự thực hành, và từ đó mới được tích lũy công đức. Tốt nhất là ta phải thực tập thiền quán. Để có được tâm thanh tịnh, ta phải chuẩn bị. Tâm hiện tại của ta luôn bị dao động bởi những dòng suy nghĩ không ngừng. Tâm bận rộn và rối loạn sẽ ngăn trở đạt được tuệ giác. Vì vậy trước tiên ta phải cố gắng tập trung vào thiền định để mang lại tâm trí một trạng thái tĩnh lặng, sáng suốt và đạt được trạng thái nhất tâm bất loạn (single-pointedness). Đến đây, ta sẽ nhận ra được thực tánh của tâm để được giác ngộ và thoát vòng luân hồi sanh tử. Để đạt được tuệ giác này, ta cần phải tích tụ rất nhiều công đức bằng cách luôn luôn phát triển bồ đề tâm.

Tóm lại, nhờ vào lòng từ bi và trí tuệ, ta sẽ nhận ra được thực tánh của chân tâm và từ đó ta sẽ được hoàn toàn giác ngộ.

Linh Diệp chuyên ngữ



### III

## NGŨ UẨN

---

*Khenpo Migmar Tseten*

Theo luận A Tỳ Đạt Ma, vạn pháp được chia ra làm hai nhóm: *Hữu vi* và *Vô vi*. Tất cả các pháp hữu vi lại được phân ra làm ngũ uẩn. Ta cần phải hiểu rằng *hữu vi* ở đây có nghĩa là vạn pháp được tạo ra do duyên sinh, chúng không thể tự sinh khởi.

Từ *Ngũ Uẩn* được dịch là "tập hợp" hay "nhóm". Ngũ uẩn bao gồm vạn pháp hữu vi, trong vòng luân hồi, ngũ uẩn chính là căn bản của cái "Tôi" chủ thể và "cái của Tôi" là khách thể. Thí dụ, khi một người tự xưng "Tôi là ông nọ, bà kia..." đó chính là nói về một chủ thể, và khi nói về một vật, thí dụ "cái xe của tôi," đó là khách thể. Vậy mối liên hệ nhị nguyên giữa các uẩn làm cho các hành động gây nghiệp và ô nhiễm nối tiếp hiện hữu.

Nếu chúng ta nghiên cứu sâu xa hơn về các pháp hữu vi, ta sẽ thấy các pháp này thuộc hai nhóm: vật chất và không vật chất. Trong nhóm không vật chất, ta lại thấy hai tiểu nhóm: thuộc tâm thức và không thuộc tâm thức.

Vậy trong ngũ uẩn ta thấy vật chất, tâm thức hoặc hoạt động của tâm thức và các sự vật không vật chất cũng không tâm thức. Ta sẽ tìm hiểu tất cả các pháp hữu vi trong ngũ uẩn.

Trong kinh điển Phật dạy, có nhiều từ ngữ đồng nghĩa với pháp hữu vi. Đôi khi từ đồng nghĩa là "thời" hoặc "khoảng thời gian" với ý là có ba thời: quá khứ, hiện tại và tương lai - trong thời gian đó một pháp đã hiện hữu, đang hiện hữu hoặc sẽ hiện hữu. Từ đồng nghĩa thứ hai là "căn nguyên của lý luận" có ý nghĩa là tất cả các pháp hữu vi này là căn nguyên ta dựa vào để rồi dùng ngôn từ nói về các pháp đó. Từ đồng nghĩa thứ ba là "chia cắt" hay "xả bỏ" có ý là: để đạt được giải thoát khỏi buồn khổ, đạt tới Niết Bàn, ta cần từ bỏ tất cả các mối bám chấp vào các pháp hữu vi. Từ đồng nghĩa thứ tư là "nhân" hay "căn nguyên" vì tất cả các pháp hữu vi đều rõ ràng do duyên sinh mà có.

Trong kinh điển, ta cũng thấy một số từ đồng nghĩa với pháp ô nhiễm. Thứ nhất là "uẩn ô nhiễm", chỉ tất cả các uẩn đưa tới sự tăng trưởng của vô minh. Thứ hai, là "chiến đấu" vì sự ô nhiễm mang lại thương tích và phiền não cho chính ta và tha nhân. Thứ ba, là "đau khổ", vì đau khổ là kết quả của vô minh. Và thứ tư, là "cội nguồn của đau khổ" vì đó là gốc rễ đưa tới đau khổ, ô nhiễm. Từ đồng nghĩa thứ năm là "thế gian", tiếng Tây Tạng là *Jigten*, có nghĩa là "đối tượng của sự hoại diệt." Thứ sáu là *căn nguyên của sự hiểu lầm*, nói về tà kiến gây ra bởi



hiểu sai các pháp, và thứ bảy là "hiện hữu" nói về vòng tròn sinh và tái sinh tiếp diễn.

Uẩn thứ nhất trong Ngũ Uẩn là *Sắc*, tiếng Phạn gọi là *Rupa Skandha*, có nghĩa là "hình thể", "thân xác" hay "vật chất". Tôi có khuynh hướng dùng từ "vật chất" vì từ đó là lời dịch chính xác hơn cả, và gọi Uẩn thứ nhất này là "Uẩn Vật Chất", gồm có Ngũ căn (năm giác quan), đối tượng của giác quan và các thể vô hình. Uẩn Vật Chất được định nghĩa là Uẩn được làm nên do các nguyên tử. Các giác quan là mắt, tai, mũi, lưỡi và thân. Những nguyên tử hợp lại thành các giác quan có hình thể khác nhau, tạo nên những ý thức tương ứng khi gặp đối tượng. Đối tượng của giác quan là hình thể, âm thanh, vị, hương và xúc (hình thể, âm thanh, vị nếm, mùi ngửi được, và cảm giác khi sờ mó đụng chạm).

Hình thể cũng bao gồm bốn màu sắc căn bản: xanh dương, vàng, trắng, đỏ và tám màu phụ: màu của mây, khói, bụi, sương, bóng mát, ánh sáng mặt trời và các ánh sáng ngoài ánh mặt trời và bóng tối. Các màu phụ hiện biến rất nhanh, do vậy chỉ có bốn màu chính là căn bản. Thường thường ta nghĩ rằng ánh sáng và vật được soi vào là một. Để nhấn mạnh đó là hai sự thể khác nhau, ta sẽ nói đến bốn sự thể kế tiếp. Hình thể cũng bao gồm tám dạng: dài, ngắn, vuông, tròn, cao, thấp, bằng phẳng hay không bằng phẳng. Trên thế gian này có muôn vàn sự vật thể mà ta thường chỉ nhìn thấy được các sự vật khi ta nhận thức màu sắc và hình thể của các sự vật đó.

Đối tượng của tai gồm có tám âm thanh khác nhau: âm thanh chúng sinh dùng để diễn tả một ý có nghĩa hay vô nghĩa, âm thanh thiên nhiên gây ra do gió, nước, v.v... cũng có nghĩa hay vô nghĩa. Bốn loại âm thanh này lại được chia thành các loại âm thanh nhẹ nhàng hay gay gắt.

Đối tượng của lưỡi được chia ra làm sáu vị: ngọt, chua, mặn, cay, đắng và chất.

Đối tượng của mũi gồm bốn mùi: thơm, thối, nồng độ nặng hay nhẹ.

Đối tượng của thân gồm mười một sự vật có thể sờ mó được: sự cứng rắn của đất, ướt của nước, nóng của lửa, và sự di chuyển của không khí (gió). Các sự vật này được gọi là *yếu tố nguyên nhân* vì tất cả các cảm xúc đều do bốn yếu tố này mà phát sinh ra. Các cảm giác chạm xúc khác gồm có bảy: nhẵn, nhám, nặng, nhẹ, lạnh, đói, khát; đó là yếu tố hậu quả vì chúng là kết quả của sự bất cân bằng của các yếu tố. Thí dụ ta cảm thấy đói khi có nhiều gió và ít đất (chất cứng), khát khi có nhiều lửa (nóng) và ít nước.

Vì hình thể và âm thanh không bị tiêu thụ bởi các giác quan nên nhiều mắt và tai có thể cùng nhìn thấy và âm thanh. Vì vậy, nhiều người có thể cùng nhìn thấy một vật và nghe thấy một âm thanh. Đối tượng của ba giác quan: mũi, lưỡi và xúc có bị tiêu thụ bởi ba giác quan liên đới nên chúng không thể được chia sẻ. Vì vậy,

người ngửi, nếm, sờ được gì, không thể chia sẻ với người khác.

Thể vô hình là thể thứ 11 của Uẩn Vật Chất. Đây là quan niệm đặc biệt của trường phái Phật giáo Hiện thực Vaibhashika. Trường phái này tin rằng hạnh nguyện tự giải thoát là một tỉ dụ của thể vô hình. Khi một hành giả nguyện tự khép mình trong kỷ luật cho thân, khẩu như sự sát sanh, nói dối, hành giả đó tự tạo nên một thể vô hình với đặc tính: kỷ luật này luôn luôn áp dụng vào tâm ngay khi tâm đang bị tán loạn hay tâm đang định. Bản tính tự nhiên của thể này không hay, không dở, được phát khởi, gìn giữ và phát triển bởi tứ đại (đất, nước, gió, lửa), thường trực gắn bó với tâm.

Uẩn thứ hai tiếng Phạn gọi là *Vedana*, tôi gọi là "*Uẩn Cảm Giác*." Uẩn này được định nghĩa là "cái, tùy duyên mà kinh nghiệm được bản chất của sự vật." Tùy theo kinh nghiệm đã có của thân và tâm, cảm giác tiếp nhận trở thành vui thích, đau đớn, sung sướng, khổ não hay trung tính. Hai kinh nghiệm đầu tiên thuộc về thân, hai kinh nghiệm kế tiếp thuộc về ý, kinh nghiệm sau cùng thuộc về cả hai, thân và ý. Tất cả các kinh nghiệm về thân đều do sự tương tác với vật bên ngoài, các kinh nghiệm về tâm do ý tưởng khác nhau gây nên. Tất cả các cảm giác vui thích đều bao gồm các kinh nghiệm dễ chịu về thân. Tất cả các cảm giác đau đớn bao gồm các cảm giác bất như ý về thân và sự đau khổ bao gồm các kinh nghiệm bất như ý về tâm. Các cảm giác khó chịu

hay như ý của thân và tâm được chia ra làm bốn loại. Cảm giác trung tính của thân và tâm chỉ có một loại; chúng ta kinh nghiệm được cái cảm giác trung tính này một cách độc lập. Các cảm giác trung tính không có tác dụng như các cảm giác khác vì ta tiếp nhận các cảm giác khác tùy theo sự lợi, hại của sự vật. Tất cả các cảm giác đều sắp loại thành dễ chịu (hạnh phúc và vui thích), khó chịu (khổ não và đau đớn) và trung tính. Cảm giác bao gồm sáu loại tùy theo kinh nghiệm của sáu giác quan.

Uẩn thứ ba mang tên *Sanjna* trong Phạn ngữ. Tôi chủ trương dịch tên Uẩn này là "*Uẩn Gây Ý*." Uẩn này được định nghĩa là "cái nắm bắt đặc tính của sự vật": khi một vật hiện ra trước một giác quan, đầu tiên không có sự nắm bắt. Chúng ta nắm bắt cái đã qua, cái đã đi vào quá khứ. Khi ta gặp một người mới, chưa quen bao giờ, nếu không có một dữ kiện gì về người này thì lúc đầu, ta không có ý kiến gì, không nắm bắt gì về người ấy. Chỉ khi ta thấy hình dáng bên ngoài, tức là dáng dấp, màu sắc, tên hay ngôn từ của người này thì ta mới tạo nên một nhận xét về người đó. Như vậy, ta tạo dựng một hình ảnh của một sự vật trong trí của ta dựa trên hình dáng và các đặc tính của sự vật ấy. Từ những hình ảnh và những gì ta biết về sự vật, ta phán xét và đối xử bằng điều kiện ô nhiễm của ta; đó là sự thành hình của ý bằng cách nắm bắt đặc tính của sự vật. Sự gây ý này dựa trên sự vật hữu hình hoặc tên, ngôn từ và các dữ kiện ta đã có.

Uẩn thứ tư, Phạm ngữ gọi là *Samskara*. Tôi gọi là "*Uẩn Tạo Tác*." Uẩn Tạo Tác được định nghĩa là các pháp hữu vi không thuộc bốn Uẩn trước. Gồm trong đó có các sinh hoạt của tâm, ngoại trừ cảm giác và sự tạo ý, và mười bốn "hành" không thuộc tâm, hoạt động của tâm hoặc vật chất. Theo luận A Tỳ Đạt Ma Câu Xá, bốn mươi bốn hoạt động của tâm thuộc về Uẩn Tạo Tác, cũng chính là phương tiện ta dùng để tìm hiểu cận kề về tâm lý một nhân vật.

Uẩn thứ năm, *Vijnana* trong Phạm ngữ, được dịch là "*Uẩn Tâm Thức*", mang ý nghĩa "cái biết được đối tượng." Có sáu thức: nhãn thức, nhĩ thức, tỉ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý thức). Tùy theo sự nghiên cứu về Uẩn, Xứ, Giới, Tâm được gọi là *Vijnana*, *Mana* hay *Citta*. Tâm cũng được gọi là *Vijnana* trong các Uẩn để chỉ về sáu thức trong hiện tại mà thôi. *Mana* và *Citta* chỉ về sáu thức trong các thời khác.

Hằng Tâm chuyên ngữ



# IV

## PHỔ HIỀN HẠNH NGUYỆN DIỆU KINH VƯƠNG

---

*The King of Noble Prayers Aspiring to the Deeds of  
the Excellent*

Tôi (đệ tử) xin đánh lễ Đức thanh trẻ Văn Thù Sư Lợi.

THẤT CHI NGUYỆN THANH TỊNH HÓA TÂM  
THỨC

### 1. **Đánh Lễ**

Tôi (đệ tử) xin đánh lễ với thân khẩu ý thanh tịnh trước  
toàn chư vị sư tử của nhân loại [Phật Thế Tôn] trong thế  
giới của ba đời và mười phương.

Qua sức oai thần của hạnh Phổ Hiền này, tôi (đệ tử)  
nguyện hóa hiện thân nhiều như tất cả số cực vi trong  
thế giới, và nhận biết rõ ràng sự thị hiện của vô lượng  
chư Phật, mỗi thân đó của tôi (đệ tử) đều đánh lễ toàn  
thể chư vị Thế Tôn.

Tôi (đệ tử) quán tưởng trên mỗi cực vi thị hiện vô lượng chư Phật nhiều bằng số cực vi trong vũ trụ, nơi chỗ của mỗi đức Phật ngự đều có vô số Bồ-tát tụ hội vây quanh, như thế tràn đầy toàn cõi vũ trụ với hóa thân Phật.

Tôi (đệ tử) xin tán thán toàn chư vị Như Lai [Phật], tuyên dương tất cả biển công đức vô tận của chư vị với một biển giai điệu và âm thanh.

## **2. Cúng Dường**

Tôi (đệ tử) xin cúng dường chư Phật Thế Tôn với các bông hoa, tràng hoa, âm nhạc, nước hoa, màn trướng, đèn và hương đốt tuyệt hảo nhất.

Tôi (đệ tử) xin cúng dường chư Phật Thế Tôn với y phục lông lầy, hương thơm nhất, hương bột, hương đốt cao như núi Tu Di, tất cả được bày biện tuyệt đẹp trang nhã nhất.

Với oai lực của tín tâm trong hạnh Phổ Hiền này và lòng tín nguyện sâu xa đến chư Phật, tôi (đệ tử) xin đánh lễ và cúng dường rộng lớn, vô song đến toàn thể chư vị Thế Tôn.

## **3. Sám Hối**

Tôi (đệ tử) xin sám hối [tịnh hóa] từng thứ và mỗi một thứ ác nghiệp đã phạm phải bằng thân, khẩu và ý, vì bị sai sử bởi tham ái, sân hận và si mê.



#### **4. Tỳ Hỷ**

Tôi (đệ tử) xin tỳ hỷ tất cả công đức tạo ra bởi chư Phật Thế Tôn cũng như bởi chư Bồ Tát, Duyên Giác, A La Hán, cùng chư vị trên đạo lộ Hữu Học, các bậc Vô Học, và tất cả mọi chúng sinh trong mười phương.

#### **5. Cầu Chuyển Pháp Luân**

Tôi (đệ tử) cầu xin chư vị Hộ Pháp giác ngộ, đã đạt quả vị Phật và giải thoát khỏi chấp trước qua các đạo lộ giác ngộ và chư vị soi sáng của các thế giới mười phương, thường chuyển Pháp Luân vô đấng.

#### **6. Cầu Trụ Thế**

Với hai tay chắp lại, tôi (đệ tử) thỉnh cầu chư vị có ý nhập niết bàn, xin trụ lại thế gian nhiều đại kiếp như các vị trên quả đất để ban lợi lạc cho tất cả mọi chúng sinh.

#### **7. Hồi Hướng**

Có bao nhiêu công đức nào qua hành trì đánh lễ, cúng dường, sám hối, tỳ hỷ, cầu chuyển Pháp Luân, cầu trụ thế, tôi (đệ tử) cũng xin hồi hướng tất cả để tạo nhân đạt Phật quả [cho tất cả chúng sinh].

# Bổn Nguyện

## 1. Thanh Tịnh Nguyện

Xin nguyện cúng dường chư Phật ba đời, mười phương. Nguyện xin cho chư tôn vị lai thành tựu các bốn nguyện và chư vị nhanh chóng đạt các quả vị giác ngộ.

Xin nguyện thế giới mười phương trở thành rộng lớn cùng khắp và thanh tịnh viên mãn. Xin nguyện thế giới tràn đầy chư Phật đã đến gốc cây bồ đề thụ cùng chư pháp tử [Bồ tát] của chư Phật.

Xin nguyện cho tất cả mọi chúng sinh trong mười phương luôn an lạc và khang kiện. Xin nguyện cho chúng sinh luôn được thuận duyên để thành tựu quả pháp, và thành tựu các ước nguyện.

## 2. Nguyện Kiên Cố Bồ Đề Tâm

Xin nguyện cho tôi (đệ tử) có thể nhớ lại những kiếp trước khi tu tập giác ngộ. Xin nguyện cho tôi (đệ tử) luôn luôn xả ly đời sống của thế gian trong các lần sinh tử liên tục.

Xin nguyện cho tôi (đệ tử) thành tựu hạnh Phổ Hiền và luôn luôn giữ được đời sống trong sạch với tuân thủ giới nguyện liên tục không vi phạm, đi theo bước chân chư Phật.

Xin nguyện cho tôi (đệ tử) hoằng hóa Phật Pháp bằng mọi ngôn ngữ - cả các ngôn ngữ của chư thiên, long, dạ xoa, quỷ cru bàn trà, và cõi người.

[Vây], xin nguyện cho tôi (đệ tử) thuần hóa [tâm mình] và tu hành kiên định trong [lục] độ ba la mật, không bao giờ quên Bồ Đề Tâm. Xin nguyện cho tôi (đệ tử) được giải thoát ra khỏi mọi ác nghiệp làm si mê tăm tối đạo lộ.

### **3. Nguyện giải thoát khỏi Tâm Cấu Uế**

Xin nguyện cho tôi (đệ tử) giải thoát khỏi nghiệp quả, phiền não và ảnh hưởng của Ma vương trong khi trải qua kiếp thế gian, như hoa sen vô nhiễm không dính nước hay như mặt trời, mặt trăng bất trụ trong hư không, chuyển động không ngăn ngại.

### **4. Nguyện Dẫn Dắt Chúng Sinh Đến An Lạc**

Xin nguyện cho tôi (đệ tử) xoa dịu toàn nỗi khổ đau của các cõi thấp trong mọi phương và trên toàn xứ sở. Xin nguyện cho tôi (đệ tử) mang lại hạnh phúc và lợi lạc cho tất cả mọi chúng sinh.

### **5. Nguyện Mang Giáp Trụ Hồi Hương**

Sau khi thành tựu công hạnh bồ đề, xin nguyện cho tôi (đệ tử) có khả năng mang phúc lợi đến cho mọi người, hằng tùy thuận chư chúng sinh, nhờ thuyết giảng và

kiên trì theo hạnh Phổ Hiền trong tất cả các đại kiếp vị lai.

## **6. Nguyện Đi Theo Chư Bồ Tát**

Xin nguyện cho tôi (đệ tử) luôn hòa hợp với các bạn đạo cùng đi theo con đường hành trì tương tự, và xin cho hạnh nguyện của tôi (đệ tử) được tương ứng với sự hành trì của thân khẩu ý.

## **7. Nguyện Gặp Được Tôn Sư Đức Hạnh và Làm Hoan Hỷ Thầy**

Xin nguyện cho tôi (đệ tử) luôn hòa hợp với các thiện tri thức giảng dạy hành trì hạnh Phổ Hiền, và xin nguyện không bao giờ làm cho tâm của chư vị bị thất vọng.

## **8. Nguyện Được Gặp và Hầu Hạ Chư Phật Hiện Thân**

Xin nguyện cho tôi (đệ tử) diện kiến được chư Phật bao quanh bởi chư Bồ Tát mặt đối mặt và không mệt mỏi trong tất cả các đại kiếp vị lai. Xin nguyện cho tôi (đệ tử) luôn dâng lên những phẩm vật cúng dường tuyệt hảo đến chư vị.

## **9. Nguyện Bảo Tồn Giáo Pháp**

Xin nguyện cho tôi (đệ tử) bảo tồn thánh pháp của tất cả chư vị Phật và soi sáng các công hạnh bồ đề. Xin nguyện

cho tôi (đệ tử) hành trì hạnh Phổ Hiền trong tất cả các đại kiếp vị lai.

## **10. Nguyên Đắc Được Kho Báu Vô Tận**

Qua các kiếp tái sinh trong mọi thân hiện hữu, xin nguyện cho tôi (đệ tử) tích tụ kho báu vô tận của công đức và trí tuệ; xin nguyện cho tôi (đệ tử) cũng trở thành kho báu vô tận của tất cả mọi công đức phương tiện thiện xảo, trí tuệ, tư duy, và giải thoát.

## **11. Nguyên Có Những Phương Tiện Nhập Vào Hạnh Phổ Hiền**

### *a. Nhập vào được Cõi Trang nghiêm Tịnh độ Diện Kiến Chư Phật*

Xin nguyện cho tôi (đệ tử) thấy được vô số cõi trang nghiêm Tịnh độ nhiều như các cực vi của thế gian, với chư Phật bất khả tư nghĩ, ngự giữa chúng hội Bồ-tát trong mỗi cõi trang nghiêm Tịnh độ, và xin nguyện cho tôi (đệ tử) cùng thành tựu công hạnh bồ đề chung với chư vị.

Xin nguyện cho tôi (đệ tử) thấy được trong cùng khắp pháp giới, ngay cả trên đầu sợi lông, chứa cả một biển lớn chư Phật của ba đời và [mười] phương, cùng với một biển các cõi trang nghiêm Tịnh độ tồn tại lâu dài bằng một biển lớn của nhiều đại kiếp; xin nguyện cho tôi (đệ tử) thành tựu nhập vào các công hạnh bồ đề [trong từng các cõi trang nghiêm Tịnh độ].

***b. Nhập vào Chú Tâm Pháp Ngũ của chư Phật***

Xin nguyện cho tôi (đệ tử) luôn luôn chú tâm vào Pháp Ngũ của chư Phật, mỗi lời là thanh tịnh âm của tất cả chư Phật và biến ngôn từ kế hợp chính xác, hằng thuận theo nhu cầu của tất cả mọi chúng sinh.

***c. Nhập vào Thính Hội Chuyển Pháp Luân***

Xin nguyện cho tôi (đệ tử) có được sức mạnh của tâm để chú tâm vào âm thanh vô tận của chư Phật của ba đời khi chư vị chuyển Pháp Luân.

***d. Nhập vào tất cả các Đại Kiếp***

[Vì nhất thiết trí của chư Phật] thường biết [hay nhập được vào] tất cả mọi đại kiếp vị lai, vì thế, xin nguyện cho tôi (đệ tử) cũng đạt được nhất thiết trí, thường biết tất cả đại kiếp ngay trong một niệm. Xin nguyện cho tôi (đệ tử) đạt nhất thiết trí ngay trong một niệm, nhận biết tất cả mọi pháp chứa trong khoảng thời gian của ba đời.

***e. Nhập vào Diện Kiến tất cả chư Phật ngay trong một Niệm***

Xin nguyện cho tôi (đệ tử) thấy được tất cả chư vị sư tử của nhân loại, chư Phật Thế Tôn của ba đời ngay trong một niệm.

***f. Nhập vào Cảnh Giới Hỷ Lạc của chư Phật***

Xin nguyện cho tôi (đệ tử) có thể hoan hỷ [nhập vào] cảnh giới hỷ lạc của chư vị với uy lực giải thoát [thấy các cảnh giới đó] như huyễn.

***g. Nhập vào Thành Tựu tất cả các cõi Trang nghiêm Tịnh độ***

Xin nguyện cho tôi (đệ tử) thành tựu quán thấy trên mỗi cực vi xuất hiện tất cả các cõi trang nghiêm Tịnh độ trong ba đời; và xin nguyện cho tôi (đệ tử) thâm nhập vào tất cả các cõi trang nghiêm Tịnh độ của chư Phật đó [trên mỗi cực vi] trong mọi phương.

***h. Nhập vào Thân Cận khi chư Phật Trụ Thế***

Khi có vị Chiếu Thế Đăng của Thế gian [chư Phật] vị lai nào chứng ngộ đạo lộ Phật quả, chuyển Pháp Luân, và xả ly sầu não để nhập Niết Bàn tịch tĩnh, thì xin nguyện cho tôi (đệ tử) luôn luôn được hiện diện khi chư vị trụ thế.

**12. Nguyện Thành Tựu Bồ Đề Lực Nhờ Hành Trì Chín Lực**

Xin nguyện cho tôi (đệ tử) thành tựu viên mãn Bồ Đề lực [nhờ tu tập chín lực] : 1. Tốc biến thần thông lực, 2. Phổ môn Đại Thừa Lực [những phương tiện để lợi lạc chúng sinh khác], 3. Phổ tu công đức lực, 4. Phổ đại từ bi lực, 5. Trang nghiêm thắng phúc lực, 6. Vô trước vô y lực, 7. Đại thông trí tuệ lực, 8. Phương tiện uy thần lực, 9. Định tuệ uy thần lực.

### **13. Nguyện Thành Tựu Hóa Giải An Hoà Các Chương Ngại**

Xin nguyện thanh tịnh hóa tất cả các nghiệp lực, thuần hóa tất cả phiền não lực, hàng phục tất cả ma lực, và thành tựu Phổ Hiền hạnh viên mãn lực.

### **14. Nguyện Thành Tựu Các Công Hạnh Bồ Đề**

Xin nguyện cho tôi (đệ tử) thành tựu không mệt mỏi [bảy công hạnh bồ đề] lâu dài bằng biển lớn các đại kiếp: 1. trang nghiêm tịnh hóa chư sát hải, 2. giải thoát nhất thiết chúng sinh hải, 3. thiện năng chứng ngộ chư Pháp hải, 4. thâm nhập chư trí tuệ hải, 5. phổ năng thành tựu chư hành hải, 6. viên mãn nhất thiết chư nguyện hải, 7. thân cận bất đoạn chư Phật hải.

### **15. Nguyện Thành Tựu Hành Trì**

#### ***a. Theo chư vị Phật***

Xin nguyện cho tôi (đệ tử) thành tựu tất cả các Bồ Đề nguyện của chư Phật trong ba đời nhờ đạt thành giác ngộ qua hành trì hạnh Phổ Hiền.

#### ***b. Theo Phổ Hiền Bồ Tát***

Trưởng tử của toàn chư vị Phật Thế Tôn là đức Phổ Hiền. Tôi (đệ tử) xin hồi hướng tất cả các công đức này để cũng đạt được các công hạnh như đức Phổ Hiền. Xin nguyện thân khẩu ý hằng thanh tịnh cũng như các công hạnh, mười phương sát thổ đều luôn được thanh tịnh.



Nguyện xin đạt được và thành tựu các đại nguyện này y như đức Phổ Hiền Bồ Tát.

*c. Theo Văn Thù Sư Lợi*

Xin nguyện cho tôi (đệ tử) thành tựu không mệt mỏi công đức hạnh Phổ Hiền nhờ đi theo các đại nguyện của đức Văn Thù Sư Lợi trong tất cả các kiếp vị lai.

## **16. NGUYỆN KẾT THÚC**

Xin nguyện cho các công hạnh Bồ Đề của tôi (đệ tử) cùng các công đức được thành tựu vô biên. Nhờ tinh tấn vô lượng, xin nguyện cho tôi (đệ tử) thành tựu tất cả các thần thông lực [là các công đức Bồ Đề].

### **Giới Hạn Của Bốn Nguyện**

Cũng như các chúng sinh nhiều vô biên trong toàn pháp giới, và cũng như nghiệp cùng phiền não của chúng sinh nhiều vô lượng, xin nguyện cho giới hạn của các bốn nguyện này cũng trở thành rộng lớn vô biên.

## **LỢI ÍCH PHÁT NGUYỆN**

### **1. Lợi Ích Của Sự Phát Nguyện Nói Chung**

Sau khi nghe bài tụng đại hồi hướng này, bất kỳ ai phát nguyện dũng mãnh muốn đạt đến giác ngộ tối thượng và phát tín tâm cho dù chỉ một lần cũng sẽ đạt được công đức lớn hơn cúng dường tất cả các cõi trong mười phương, trang nghiêm châu báu, đến chư Phật Thế Tôn

hay là cúng dường [đến chư vị] tất cả các niềm hỷ lạc tối thượng của chư thiên nhân lâu bằng các đại kiếp nhiều như các cực vi trong quả đất.

## **2. Mười Ba Lợi Ích Chi Tiết Của Sự Phát Nguyện**

Bất kỳ ai phát nguyện Phổ Hiền này sẽ được

(1) Không bao giờ phải chịu tái sinh trong cảnh giới địa ngục;

(2) Xả ly tất cả các bạn ác; và

(3) Nhanh chóng thấy được đức Phật Vô Lượng Quang [A Di Đà Phật].

Người đó sẽ:

(4) Đắc tất cả đầy đủ các phước duyên;

(5) Sống đời hạnh phúc;

(6) Đắc tái sinh thân người quý báu; và

(7) Nhanh chóng được trở thành như chính đức Phổ Hiền.

(8) Ngay cả những người đã phạm tội ngũ nghịch trong vô minh cũng sẽ nhanh chóng thanh tịnh hóa hoàn toàn nếu trì tụng [bài kệ của] hạnh Phổ Hiền.

(9) Người đó sẽ đắc trí tuệ viên mãn,

(10) Sắc thân đẹp, các tướng quý, hạ sinh trong quý tộc, và sắc diện sáng rõ.

(11) Ngoại đạo và kẻ ác không làm hại được; và

(12) Sẽ được tôn kính trong ba cõi.

(13) Sẽ đạt nhanh chóng đến gốc cây Bồ Đề Thụ và ngồi dưới gốc cây để làm lợi lạc cho tất cả mọi chúng sinh,

đạt giác ngộ, chuyển bánh xe Pháp Luân, và hàng phục Ma vương cũng như là tất cả các Ma lực.

### **3. Tóm Tắt Các Lợi Ích**

Bất kỳ ai bảo tồn, thuyết giảng, hay trì tụng bài kệ nguyện [câu] của hạnh Phổ Hiền cuối cùng sẽ đạt đến Phật quả viên mãn. Nguyện cho không một ai bị thất vọng không đạt giác ngộ viên mãn.

## **HỒI HƯỚNG CÁC CÔNG ĐỨC CỦA ĐẠI NGUYỆN NÀY**

### **1. Hồi Hướng Theo Chư Phật**

Như chư Phật trong ba đời đã hết lời tán thán công đức hồi hướng, tôi (đệ tử) xin hồi hướng mọi bốn công đức này để [thành tựu] hạnh Phổ Hiền

### **2. Hồi Hướng Theo Chư Bồ - Tát**

Như đức Văn Thù Sư Lợi trang nghiêm đã hồi hướng, cũng như đức Phổ Hiền đã hồi hướng, tôi (đệ tử) cũng xin hồi hướng tất cả công đức để xin nguyện hành trì theo chư vị.

### **3. Hồi Hưởng Để Đạt Quả Vị**

Khi lìa đời, xin nguyện cho tất cả mọi [nghiệp lực] si mê được tiêu trừ để tôi (đệ tử) thấy được đức Phật Vô Lượng Quang hiện tiền đối diện và vãng sinh nơi Cực Lạc quốc [Sukhavati].

Trong cõi Cực Lạc trang nghiêm Tịnh độ, xin nguyện cho tôi (đệ tử) chúng ngộ viên mãn và thành tựu tất cả các bốn nguyện [của hạnh Phổ Hiền] và lợi lạc đến tất cả chúng sinh khi vũ trụ còn tồn tại.

### **4. Hồi Hưởng Để Được Phật Thụ Ký**

Hoan hỷ trong hội thánh chúng của chư Phật, xin nguyện cho tôi (đệ tử) được vãng sinh trong đóa hoa sen đẹp và toàn hảo, và xin nguyện đức Phật A Di Đà thụ ký cho tôi (đệ tử) đạt giác ngộ.

### **5. Hồi Hưởng Để Lợi Lạc Tùy Thuận Chúng Sinh**

Sau khi được thụ ký, xin nguyện cho tôi (đệ tử) từ đó thành tựu đại lợi ích cho chúng sinh trong mười phương, nhờ uy lực của trí tuệ qua vô số hóa thân.

### **Kết Luận**

Do bất kỳ công đức nhỏ nhất nào mà tôi (đệ tử) đã tích tụ nhờ trì tụng bài nguyện Phổ Hiền, xin nguyện cho tất cả các nguyện lành của chúng sinh được thành tựu ngay lập tức.

Do công đức vô biên tích tụ nhờ hồi hướng hạnh nguyện Phổ Hiền, xin nguyện cho vô lượng chúng sinh được giải thoát khỏi trầm luân trong bể khổ. Xin nguyện cho chúng sinh đạt đến cảnh giới cao của đức A Di Đà Phật.

Xin nguyện cho Phổ Hiền Hạnh Nguyện này mang lại lợi ích đến vô lượng chúng sinh; xin nguyện cho các chúng sinh thành tựu [công đức đã tuyên hứa] trong lời kinh tuyên thuyết bởi đức Phổ Hiền, và xin nguyện cho tất cả các cõi thấp đều trống rỗng chẳng còn một chúng sinh nào.

Bài tụng Phổ Hiền Hạnh Nguyện DIỆU KINH VƯƠNG [hay công hạnh Phổ Hiền] đến đây là hoàn mãn.

## Lời cuối

### Ghi chú (của dịch giả Anh ngữ):

Kinh Phổ Hiền Hạnh Nguyện (*'Phags-Pa bZang-Po sPyod-Pa'i sMon-Lam Gyi rGyal-Po*) đến từ phẩm Nhập Pháp Giới (S. *Gandhavyuha* - T. *sDong-Po bKod-Pa* hay *sDong-Pos brGyan-Pa*) của Kinh Hoa Nghiêm (S. *Avatamsaka-sutra* - T. *mDos-sDe Phal-Bo-Ch'e*) trong bộ Cam Châu Nhĩ (T. *Kanjur*). *Bhadracharya* (T. *bZang-Po sPyod-Pa*) đã dịch ở đây là "Hạnh Phổ Hiền," nhưng điều này có hai nghĩa. Thứ nhất, bởi vì văn bản này là một bài nguyện và hành trì để thành tựu hạnh Phổ

Hiền, như là lục độ ba la mật, vì thế nên dịch là “Hạnh Phổ Hiền.” Thứ hai, vì bản văn này được Bồ Tát Phổ Hiền (S. *Samantabhadra* - T. *Kun-Tu bZang-Po*) tuyên thuyết cho Thiện Tài Đồng Tử (S. *Sudhana* - T. *gNon-Nu Nor-bZang*), và bởi vì cốt tủy của bản văn này là đưa hành giả vào các công hạnh Bồ Đề, tu tập, và đi theo hạnh nguyện của Bồ Tát Phổ Hiền, cho nên dịch là “Phổ Hiền Hạnh Nguyện.” Tôi đã đi theo ý nghĩa đầu tiên ngoại trừ ở những chỗ mà văn bản tiếng Tây Tạng, trong những dòng chữ đặc biệt, đã có nói rõ là khác.

Tulku Thondup phiên dịch và Harold Talbott hiệu đính với sự phụ giúp của Lydia Segal và Toni Kenyon dựa theo *'Phags-Pa bZang-Po sPyod-Pa'i sMon-Lam Gyi 'Grel-Ch'ung 'Phags-mChog rNams-Kyi rNam-Par Thar-Pa mTha'-Yas La 'Jug-Pa'i sGo*, một bài luận giải do Lo-Ch'en Dharmashri (1654-1717) của sMin-Grol gLing viết, và cũng dựa trên *'Phags-Pa bZang Po sPyod-Pa'i Tshid-Don Gyi 'Grel-Ba Legs-bShad Kun-Las bTus-Pa*, một bài luận giải viết bởi Grags-Pa rGyal-mTshan (là một vị đệ tử của Khyentse Wangpo). Về bản dịch từ tiếng Hoa, xin đọc *Nhập Thực Tánh Giới* (E. Entry into the Realm of Reality), do Thomas Cleary phiên dịch (Boston: Nhà Xuất Bản Shambala, 1989), trang 387-394.

**Ghi chú (của dịch giả Việt ngữ):**

(\*) Văn bản này đã được dịch sang Việt ngữ bởi Lý Bùi (pháp danh Sonam Nyima Chân Giác, bút hiệu Không Quán), tháng 3, 2011, với sự tham khảo các văn bản:

1- Hán ngữ "Nghĩ Thức Nhật Tụng" của Trung Tâm Phật Pháp Đức Thanh Nhưong (T. Dechen Rang), San Jose, Hoa Kỳ.

2 - Kinh Hoa Nghiêm - Phẩm Nhập Bát Tư Nghì Giải Thoát Cảnh Giới Phổ Hiền Hạnh Nguyên thứ bốn mươi. (Hán bộ trọn phần sau quyển thứ tám mươi. Đại Chánh Tân Tu Đại Tạng Kinh, tập 10, Hoa Nghiêm Bộ, số hiệu 0278, Đại Phương Quang Phật Hoa Nghiêm Kinh, Đại Đường tạng Thật-Xoa-Nan-Đà dịch, Việt dịch: HT Thích Trí Tịnh).

**Chú thích:**

T: Tạng ngữ, S: Phạn ngữ, C: Hán ngữ, E. Anh ngữ

Bản dịch Anh ngữ: Tulku Thondup  
Hiệu đính: Harold Talbott  
Bản dịch Việt ngữ: Lý Bù





V  
TÁT GIÀ GIÁO TẠNG –  
ĐẠI CHỨNG ĐẠO CA

---

*The Great Song of Experience*  
*Jetsun Dragpa Gyaltsen (1147-1216)*

Nam Mô Đấng Đạo Sư Hiền Giả,

Trước chư Đạo Sư và chư bốn tôn Hộ Phật<sup>(i)</sup> hợp nhất  
bất phân ly, viên dung mọi đức hạnh trong dòng thần  
thức.

Đệ tử xin đánh lễ bằng thân, khẩu, và ý thanh tịnh;

Đệ tử xin cúng dường với tâm vô năng chấp và vô sở  
chấp;

Đệ tử xin tán thán bằng tâm, vượt khỏi ngôn từ, không  
vọng tưởng biến kế;

Đệ tử xin phát nguyện sám hối, vô nhiễm bởi tội  
chướng của ba đời;

Đệ tử xin quy y với tâm vô tướng, vô úy;

Đệ tử xin phát nguyện vô lượng tâm vô tướng bồ đề<sup>(ii)</sup>,  
bản tính của nó chính là pháp tính, như hư không;

Hồi hướng căn gốc của công đức chưa tích tụ đến giác ngộ;

Xin chư vị thọ nhận mạn đà la này của các pháp không;

Xin ban hộ trì cho đệ tử, là người đủ phước duyên.

Chỉ khi nào tri kiến đã được xác quyết, Chư Phật đã tuyên thuyết, "Tất cả mọi kiến chấp về tính không là gốc của các sai lầm<sup>(iii)</sup>." Vì thế, tri kiến là chẳng có gì để tri kiến<sup>(iv)</sup>. Vì với người trí giả, không có tri kiến. Người có thông minh sắc bén, vượt trên ngôn từ; với kẻ tinh tấn, không có gì để thiền định; với kẻ có tín tâm, không có nhân và quả; với người có từ tâm, chẳng có các chúng sinh; với người gom góp nhị tích lũy, không có quả vị Phật. Thoát khỏi biên kiến là vượt ngoài trí thức, thoát khỏi các ngôn từ, và các tướng. Trung Quán, Duy Thức, và vân vân, ngôn từ trong chữ viết là vọng tưởng biến kế.

Tư tưởng trong tâm là những khái niệm suy lường, thực tính thì bất khả thuyết và bất khả tư nghì.

Bởi vì khi nào các kiến chấp còn tiếp tục tồn tại thì không có giải thoát khỏi mọi khổ đau. Tâm khái niệm suy lường là đại vô minh; cho nên có nói rằng nó làm ta bị chìm đắm trong biển luân hồi.

Thần thức không được giải thoát bởi văn<sup>(v)</sup>, đừng diễn tả tri kiến bằng ngôn từ! Với kinh, luận, và giáo pháp (*S. upadesa*), tri kiến sẽ được xác quyết, tâm được an hòa.

Chỉ khi nào đạt hành trì thiền định, thì mới không còn (sự) thiền định, và cũng không còn (tướng) thiền giả.

Thiền định giải thoát khỏi các biên kiến là thiền vô tướng, như thế, buông xả mọi sở hành<sup>(vi)</sup> và hãy tu tập hành trì.

Với tâm thức vô tâm, hãy quán chiếu vào trong tâm; nếu có cái thấy được, thì đó chẳng phải là chính cái tâm ấy. Với sự thấy vô kiến, thấy được chính tâm ấy<sup>(vii)</sup>; hãy trụ không xao lãng trong vô kiến tâm. Nếu bị hôn trầm, hãy tu tập với tâm quang minh<sup>(viii)</sup>; nếu tán loạn, hãy nắm lấy móc sắt của sự tỉnh giác chánh niệm.

Thiền định là tâm quang minh vô khái niệm suy lường. Đừng diễn giải thiền định bằng văn tự mà không có liên hệ với cam lồ của sự chứng ngộ! Bắt đầu bằng phát nguyện lòng từ bi và bồ đề tâm; sau cùng, hãy hồi hướng công đức đến bồ đề.

Chỉ khi nào tu tập hạnh, ta mới chứng được tri kiến và thiền định. Sau khi niêm kín lòng dục về đồ vật, hãy tu tập hạnh mà tâm không có gì để nhận và bỏ. Đừng để hạnh vô biến kế và tự nhiên như thế đi về phía tà hạnh.

Đừng để thiện hạnh là những bạn tốt đến giúp mình đi về phía tâm phóng dật. Đừng để hạnh nhất vị vô chấp đi về phía tham ái và sân hận. Đừng để hạnh thư giãn vô tác đi về phía bất thiện! Đừng để hạnh thanh tịnh

tam luân đi về phía hạnh cấu uế. Đừng để hạnh không dính mắc cả hai, thiện và bất thiện, rơi trong trung tính. Chỉ khi Phật quả được xác quyết, thì ngoài tâm chẳng có pháp nào khác.

Khi nhận chân ra rằng tự cái tâm, đó là Phật, đừng tìm kiếm Phật ở đâu khác. Xin đừng để cái pháp thân chứa hai thanh tịnh ấy rơi về phía tạng thức. Đừng chấp thủ bản tính của Phật qua sắc thân, hiện tướng đối với những [chúng sinh] cần phải thuần hóa. Trong tạng thức, không có Phật; đừng mong cầu chứng đắc. Trong rốt ráo, không có các chúng sinh; đừng sợ khổ đau.

Trong tri kiến vượt ngoài tư tưởng và ngôn từ, ta bị mê lầm bởi tu tập văn và tư các kinh điển và mật điển. Trong thiền định lìa xa các biên kiến, ta bị mê lầm bởi vì cố sức tinh tấn về thân và tâm. Trong sự hành trì tự nhiên của giới hạnh không ngừng nghỉ, ta bị mê lầm khi bị lạc lối trong tà hạnh và phóng dật. Trong quả vị đó, sự bất phân giữa luân hồi và niết bàn, ta bị mê lầm vì bị lạc vào phía tâm sở cầu và sợ hãi.

Tri kiến của Đại Trung Đạo là niềm hỷ lạc không mê lầm bởi vì nó không phải là một lời đề nghị. Thiền định thư giãn thân và tâm là niềm an lạc không sai lầm bởi vì không có cố sức.

Đức hạnh đó, nền tảng tạo nhân của tham ái và sân hận, là niềm an lạc không sai lầm bởi vì không có nhận và

bỏ. Quả vị đó, đại thủ ấn, là niềm an lạc không sai lầm bởi vì vô sở cầu và vô úy.

Nếu không có biến kế, đó là tri kiến.

Nếu không có tán loạn, đó là thiền định.

Nếu buông bỏ sở hành, đó là đức hạnh.

Nếu chính tâm ấy được hiểu, đó là quả vị.

Nếu nghi ngờ được cắt đứt, đó là tri kiến.

Nếu không có tán loạn, đó là thiền định.

Nếu không có thủ và chấp, đó là đức hạnh.

Nếu phẩm hạnh được viên mãn, đó là quả vị.

Nói chung, khi hành giả chứng ngộ tri kiến, khi không có tướng trạng nào để thiền định, vị hành giả vĩ đại đó không có gì để hành trì.

Khi không có sở hạnh để tuân thủ, thì đó là du già vô sở hạnh.

Khi không có quả vị... [Đến đây văn bản Tây Tạng thiếu mất một hàng]... tri kiến tối thượng là không còn kiến giải; ở đây các hệ phái triết luận không còn cần thiết nữa; tối thượng thiền là vô thiền; ở đây không cần đến tâm chấp thủ; sở hạnh tối thượng là vô sở hạnh, ở đây không cần đến tà hạnh; quả vị tối thượng là vô quả vị, ở đây không cần đến tâm sở cầu và sợ hãi.

Nói chung, không có tướng để thấy trong Thực Tính, bây giờ, cũng thế, tri kiến không phải là kiến. Không có một vật để thiền trong bản tính, bây giờ cũng thế, thiền

là vô thiền. Trong chân tính, không có sở hạnh, bây giờ cũng thế, sở hạnh là vô sở hạnh.

Nếu tri kiến không có trung tâm hay giới hạn, dĩ nhiên ta có thể nghĩ rằng đó là hư không. Nếu không có chuyển động hoặc gợn sóng trong thiền định, dĩ nhiên ta có thể nghĩ rằng đó là núi. Nếu không có tăm tối của tâm minh quang trong chứng ngộ, dĩ nhiên ta có thể nghĩ rằng đó là nhật và nguyệt. Nếu không có nhận và xả trong sở hạnh, dĩ nhiên ta có thể nghĩ rằng đó là mặt đất. Nếu không có sở cầu và sợ hãi trong quả vị, dĩ nhiên ta có thể nghĩ rằng ta lìa bỏ chấp trước.

Thiền định có thể có hay không viên dung vào tri kiến, nhưng khi thiền định viên dung vào tri kiến, không có tán loạn trong bản tính tối hậu.

Tri kiến có thể có hay không viên dung vào thiền định, nhưng khi tri kiến viên dung vào thiền định, không có chấp vào vị của thiền na. Tri kiến và thiền định có thể có hay không viên dung vào sở hạnh, nhưng khi tri kiến và thiền định viên dung vào sở hạnh, kinh nghiệm chứng ngộ thiền định và hậu thiền định sinh khởi.

Nếu chứng ngộ không khởi trong tâm, thì tri kiến cao có lợi ích gì?

Nếu thiền định chẳng trở thành thuốc giải cho tâm cấu uế, thì thiền định giỏi có lợi ích gì?

Nếu trí tuệ không hỗ trợ với từ bi, thì hành trì kỹ lưỡng có lợi ích gì?

Nếu lỗi lầm của ta chẳng giảm, ngay cả trên bề mặt, thì phật tính nguyên sơ có lợi ích gì ?

Nếu chúng ngộ ý nghĩa của vô sinh, ta đã đạt giới hạn của tri kiến.

Nếu cả hai thiên định và hậu thiên định đều không hiện hữu, ta đã đạt giới hạn của thiên định.

Nếu diệt trừ và che chở đều bị vô hiệu hóa, ta đã đạt đến giới hạn của sở hạnh.

Nếu ta chứng đạt cả pháp thân và sắc thân, ta đã đạt đến giới hạn của quả vị.

Hãy quán xét tâm thức của ta về tri kiến; có thấy sự hiện hữu hay không hiện hữu của thường và đoạn?

Hãy quán xét tâm thức của ta về thiên định; có thấy sự hiện hữu và không hiện hữu của tán loạn?

Hãy quán xét tâm thức của ta về sở hạnh; có thấy sự hiện hữu và không hiện hữu của phàm tâm?

Hãy quán xét tâm thức của ta về quả vị; có thấy sự hiện hữu và không hiện hữu của khả năng chịu đựng khổ hạnh?

Tri kiến là chỉ đạo của tâm thức, thiên định là đạo lộ của tâm thức, sở hạnh là bản hữu của tâm thức, quả vị là chủ nhân của tâm thức. Bầu trời của tri kiến được xem là cao; biển thiên định được xem là sâu; ruộng sở hạnh

được xem là màu mỡ; vụ gặt của quả vị được xem là chín mùi.

Cho dù ta không sở hữu trí tuệ cao nhất, nhờ học hỏi với các đạo sư uyên bác, nhờ tích tụ trí tuệ của văn và tư, ta có thể khởi lên trí tuệ của chúng ngộ.

Giống như cái ách và cổ của con rùa trên biển, hãy hiểu rằng thân người khó được. Giống như viên ngọc trên đỉnh đầu của long vương Đức Xoa Ca (*S. Takshaka*), hãy hiểu rằng đạo sư khó tìm. Hiểu rằng thân người biến đổi vô thường qua bốn mùa vì đó là dấu hiệu bí mật của sự chết. Giống như một người bị lưu vong khỏi xứ sở của kẻ thù, hãy hiểu rằng tất cả mọi thứ sẽ phải bỏ lại đằng sau khi lìa đời. Như màu sắc trên lông của con công thì phải hiểu rằng tất cả đều sinh ra từ nghiệp.

Nếu chúng ngộ bản thể của tính không, thì ngộ được lý vô sinh trong luân hồi. Như ảnh chiếu trong gương, hiểu bản tính của các tướng đều là không. Như cảnh thấy trong mơ, ngộ ra bản tính của không là các tướng. Như sắc vàng của nhũ tương,<sup>(ix)</sup> ngộ ra bản tính là thanh tịnh viên mãn.

Như mây, bụi, hay rỉ sét, biết tâm suy lường phân biệt là phan duyên<sup>(x)</sup>. Biết tâm suy lường phân biệt là luân hồi. Biết tâm vô phân biệt là Niết Bàn. Biết luân hồi là khổ đau, biết giải thoát là hỷ lạc. Biết cả hai lạc và khổ đều



không hiện hữu, biết tính không bốn so là tự tại từ khởi thủy.

Đại để, khi ngộ khởi lên trong tâm, phát hỷ lạc; khi chúng được tri kiến, lại thêm hỷ lạc. Huyền thân chín mùi là hỷ lạc; khi không bệnh tật, là thêm hỷ lạc. Nương tựa vào cách ly ẩn tu là hỷ lạc; khi buông bỏ tạo tác là thêm hỷ lạc. Sống theo chính mệnh, phù hợp với Giáo Pháp là hỷ lạc. Khi từ bỏ tà mệnh, lại thêm hỷ lạc. Lạc thọ của thân tâm trẻ trung là hỷ lạc. Khi ta hòa hợp được với pháp tu, lại được thêm hỷ lạc. Bạn hữu hòa hợp với tri kiến và sở hạnh là hỷ lạc. Hành trì trong cô tịch là hỷ lạc. Không chấp thủ thực phẩm và tài sản là hỷ lạc, không nơi cư trú cố định là hỷ lạc. Tình bạn không bó buộc là hỷ lạc, khi ta đạt tự tại, là hỷ lạc.

Đệ tử không phải là người có công đức, nhưng đệ tử đạt được thân người cụ túc và hoằng truyền pháp pháp, cả hai điều này đều xảy đến cùng lúc.

Từ bỏ bám chấp vào các pháp thế gian và khởi tâm tinh tấn hành Giáo Pháp tâm linh, cả hai điều này đều xảy đến cùng lúc.

Ra đi bỏ lại xứ sở của ta và hội ngộ vị đạo sư ly hương, cả hai điều này đều xảy đến cùng lúc.

Tu học kinh điển và ngộ được lời kinh cùng ý nghĩa, cả hai điều này đều xảy đến cùng lúc.

Tìm ra vị đạo sư Kim Cương Thừa và đạt được bốn lễ quán đỉnh viên mãn, cả hai điều này đều xảy đến cùng lúc.

Ban phép khẩu truyền và giáo pháp và phát khởi tín tâm từ diệu trí, cả hai điều này đều xảy đến cùng lúc.

Khởi lòng sùng kính đến vị thầy và đưa hộ trì vào giòng tâm thức, cả hai điều này đều xảy đến cùng lúc.

Dứt các lưới nghi về ngoại vật và khởi lên trí tuệ tự nhiên cả hai điều này đều xảy đến cùng lúc.

Đạt được minh quang trong hành trì sinh khởi thứ đệ quán Hộ Phật<sup>(xi)</sup> thể nghiệm chứng ngộ hành trì viên mãn thứ đệ, cả hai điều này đều xảy đến cùng lúc.

Đạt được nội hỏa hỷ lạc bùng cháy trong tâm thức, phát khởi của hỷ lạc và tính không trong tâm thức, cả hai điều này đều xảy đến cùng lúc.

Biết sự si mê là tương đối và biết tính không là thắng nghĩa, cả hai điều này đều xảy đến cùng lúc.

Mất chính niệm vào đối tượng và liên kết được với móc câu của tinh giác, cả hai điều này đều xảy đến cùng lúc.

Bị bất hạnh đến cướp và bạn hữu xuất hiện, thuốc giải độc, cả hai điều này đều xảy đến cùng lúc.

Mất lòng ái dục các đối tượng và liên kết được vào các phương tiện thiện xảo, cả hai điều này đều xảy đến cùng lúc.

Kinh nghiệm hạnh phúc và khổ đau và biết rằng đó là huyễn ảo, cả hai điều này đều xảy đến cùng lúc.

Thấy khổ đau của chúng sinh hữu tình và khởi lên lòng từ bi sâu đậm, cả hai điều này đều xảy đến cùng lúc.

Đưa ra lời tranh biện với đối thủ và đưa ra chứng minh đến từ nội tâm, cả hai điều này đều xảy đến cùng lúc.

Khai thị nguồn suối của công đức và từ bỏ bám chấp vào thức ăn và của cải, cả hai điều này đều xảy đến cùng lúc.

Từ bỏ các tà hạnh và hành trì bất kỳ thiện hạnh nào cũng là niềm vui, cả hai điều này đều xảy đến cùng lúc.

Xin nguyện cho văn và tuệ cũng viên dung.

Xin nguyện cho kinh điển và lý luận cũng viên dung.

Xin nguyện cho giòng truyền thừa và đạo sư cũng hội ngộ.

Xin nguyện cho tinh tấn và tín tâm cũng viên dung.

Xin nguyện cho danh và hạnh cũng hòa hợp.

Không có sự hiểu biết nào sẽ khởi lên khi văn mà thiếu trí tuệ.

Chẳng có trí tuệ chắc chắn nào khởi lên qua lý luận mà không liên kết với kinh điển.

Chẳng có sự hộ trì nào phát sinh qua vị đạo sư không có giòng truyền thừa.

Không có thành tựu khi tín tâm mà không có tinh tấn.

Không có lợi lạc gì cho chính mình khi thọ nhận pháp khẩu truyền mà không hành trì.

Không có lợi lạc gì cho tha nhân qua phẩm hạnh không có thực danh.

Không có trứng, gà sinh ra từ đâu? (Không có gà, làm sao có thể sinh ra trứng? Cái nào đến trước, gà hay trứng?)

Trong tính vô sinh, nếu không có tạo tác khởi từ duyên, thì cái nào có trước, nhân hay quả?

Trong tính thanh tịnh bản sơ của chính tâm thức, nếu cả hai tâm phân biệt và trí tuệ đều không hiện hữu, thì cái nào có trước, Phật hay chúng sinh hữu tình?

Vì các pháp không hiện hữu từ khởi thủy, nếu quả, phật tính, không xuất hiện, thì cái nào có trước, chư pháp hay Phật?

Chưa từng có một cái gì trong chân đế; nếu cả hai si mê và bất muội không hiện hữu, thì cái nào có trước, tục đế hay chân đế?

Bởi vì trong chân đế không có Phật, ai đã giảng dạy Tam Tạng kinh điển?

Nếu đáng thiên nhân sư chẳng hề dạy Giáo Pháp, làm sao có được ba tạng kinh điển?

Nếu nói rằng "Diệt đế không hiện hữu, tất cả những gì sẽ diệt và sẽ sinh, pháp hữu vi, đều chẳng hiện hữu trong thẳng nghĩa," làm sao có thể nói là quả sinh ra từ nghiệp?

Nếu chân tính chẳng sinh ra từ khởi thủy, làm sao có diệt đế?

Ngoài ra cái pháp giới, dù là cách nào đi nữa cũng chẳng có cái gì hiện hữu.

Trong pháp tính bất động, làm sao mà có sinh và diệt? Nếu chư pháp đều là giả, tại sao ta vẫn nghĩ chúng có thực? Nếu chư pháp là thật, thì làm sao mọi sự đều là giả lầm? Nếu luân hồi tự nó là khổ đau, thì hành bất thiện chỉ là si mê cùng tột. Nếu không có giải thoát

trong cảnh giới cao, thì hành thiện để tạo giải thoát như thế chỉ là mê lầm. Nếu quả của nghiệp tự nó có thật, thì bản tính trống rỗng của nó là điều sai lầm.

Bóng trắng trong nước chẳng phải là mặt trăng trên bầu trời, nhưng không nương vào đó [trăng] thì nó [bóng] chẳng thể hiện ra; tương tự, tính của mọi sự vật được giải thích theo nhị đế.

Sẽ không có pháp nào mà không bao gồm trong nhị đế. Bởi vì chân tính chẳng thật và chẳng giả, chấp thủ vào nhị đế là mê lầm. Tham ái đối tượng, nước muối của lòng ái dục, chẳng bao giờ có thể thỏa mãn được [ái dục]; như người hủi đi tìm gương soi, khi ta từ bỏ tham ái, ta được an lạc.

Sóng của bể khổ (*S. dukkha*) chẳng bao giờ có thể ngừng; như khói trong đám tàn tro lửa, khi ta từ bỏ điều bất thiện nhờ pháp tu, [khổ của ta] được tiêu trừ.

Trong giòng sông sinh, lão, bệnh, và tử, ta chẳng bao giờ có thể giải thoát; như khi xây cầu để độ qua sông, nếu ta chứng ngộ vô sinh, thì được giải thoát.

Biển lớn của luân hồi chẳng bao giờ có thể cạn; như khi khói lên của thất thái dương tận thế<sup>(xiii)</sup>, khi từ bỏ lòng ái dục vào các đối tượng, [luân hồi của ta] sẽ cạn tận.

Nỗi khó nhọc trong việc làm phan duyên của công việc thì chẳng bao giờ có thể hết; như khi chuyển đổi giòng kênh đào để tưới ruộng nhờ lìa bỏ [công việc] ngay tại chỗ, ta chấm dứt nó.

Vô minh đen tối dày đặc chẳng bao giờ có thể tiêu trừ; như ngọn đèn trong phòng tối, khi mặt trời trí tuệ khởi lên, [vô minh] bị tiêu trừ.

Mặt trời trí tuệ của vô ngã chẳng bao giờ có thể khởi lên; như hừng đông của mặt trời mọc, khi pháp tối thượng khởi lên trong giòng tâm thức, [trí tuệ] khởi sinh.

Phiền não đau đớn của tâm suy lường phân biệt chẳng bao giờ có thể nhổ sạch; như khi vị bác sĩ giỏi giải phẫu để lấy ra viên đạn, khi ta có được thuốc giải thần diệu, nó sẽ nhổ sạch.

Nút buộc của lòng tham ích kỷ chẳng bao giờ có thể tháo gỡ; như khi cởi nút vải lụa, khi ta hiểu ra của cải chỉ là huyễn ảo, nó sẽ được tháo gỡ.

Trong ngục tù luân hồi của ba cõi ta chẳng bao giờ có thể giải thoát; như người tù được thả ra khỏi phòng giam, khi thoát ra khỏi vòng xích sắt của năng chấp và sở chấp, ta được tự tại.

Cõi niết bàn chẳng bao giờ có thể đi đến; như khách lữ hành đi vào đạo lộ, khi liên kết được với khởi điểm của đạo lộ giải thoát, ta sẽ đến đích.

Đạo sư, vị thiện tri thức, chẳng bao giờ có thể gặp được; như là Đàm Vô Kiệt (S. *Dharmodgata*) và Thường Đề Bồ Tát (S. *Sadaprarudita*), khi có duyên lành tích tạo trong quá khứ, sẽ hội ngộ [vị đạo sư].

Giòng cam lồ pháp khẩu truyền chẳng bao giờ có thể uống; như đi tìm thức uống lúc cảm thấy khát, khi vị đệ tử sẵn sàng từ bỏ các công việc [thế gian], thì vị đó đã uống.

Đại thủ ấn bất nhị chẳng bao giờ có thể chứng ngộ; như con lạc đà mẹ nhận ra lạc đà con, khi nhận biết được tâm thức, thì [đại thủ ấn] được chứng ngộ.

Tán lá của ngôn ngữ quy ước chẳng bao giờ có thể tàn tạ; như [đóng cửa] cơ sở thương mại vì hàng hóa của mình đã cạn hết, khi tâm suy lường phân biệt cạn kiệt, [ngôn ngữ] sẽ cạn kiệt.

Như da chưa thuộc, dòng tâm thức của ta chẳng bao giờ có thể được thuần thực; như thuốc chữa cho người có bệnh, khi ta hành trì theo Giáo Pháp, [bệnh] sẽ được chữa khỏi.

Sự chứng đắc tam thân<sup>(xiii)</sup> và ngũ trí<sup>(xiv)</sup> chẳng bao giờ có thể đạt được; như một vương quốc được tạo ra từ công đức tích tụ, khi nhị tư lương được viên mãn, thì [tam thân và ngũ trí] sẽ đạt được.

Những vị tăng sĩ đã hành trì văn và tư có hiểu được ý chỉ của kinh và mật?

Thật nguy hiểm khi chưa trừ được lưới nghi; xin đừng để ý chỉ này rơi vào phía của quy ước (thế gian).

Chư vị đạo sư viết sách và giảng dạy đã có được lợi lạc của trí tuệ xác tín chưa? Hãy đào sâu vào trong thánh giáo pháp truyền khẩu! Bởi vì có nguy cơ là các học giả sẽ chết như một phạm nhân. Tất cả chư vị thiền giả hành trì, xin đừng ham thích vào nói chuyện thị phi vô bổ; xin đừng ham muốn quá đáng thực phẩm và quần áo; xin đừng trở thành bám chấp vào vị của thiền duyệt.

Tất cả chư vị hành giả đã từ bỏ tâm bất thiện, xin hiểu biết phần nào ý nghĩa của kinh và mật, đôi khi hãy đi theo vị đạo sư làm phụ tá, hãy luôn luôn quán xét tâm thức của mình.

Nếu giải đãi không hành đức hạnh, [hãy nhớ] đến vô thường sự chết trong tâm!

Nếu tham ái và ghét bỏ khởi lên vào các đối tượng, [hãy nhớ] pháp tính của các pháp trong tâm!



Nếu vương mắc vào vòng thân thuộc và các đồ vật [hãy nhớ] biết đó là sự lừa dối của Ma vương!

Nếu, dù làm cái gì cũng chẳng thấy có hạnh phúc, [hãy nhớ] trong tâm đó là khuyết điểm của cõi luân hồi!

Với Giáo Pháp, kiếp này và kiếp sau đều được hỷ lạc, thân trung ấm cũng được hỷ lạc, tái sinh được hỷ lạc - [đó là] cực hỷ lạc nhờ lý vô sinh.

Hành giả được hỷ lạc, tha nhân được hỷ lạc, cả hai được hỷ lạc; vì thế, xin hãy luôn luôn hành trì Giáo Pháp. Khi đạt được tái sinh với thân người cụ túc, tại sao ta không hành trì Giáo Pháp tâm linh? Nhiều lần có được vị thánh đạo sư, tại sao ta vẫn không làm vị ấy vui lòng? Nhiều lần cầu xin ban giáo pháp truyền khẩu thâm sâu, tại sao ta vẫn không hành trì gì cả? Nhiều lần khởi trí tuệ xác tín vào Giáo Pháp, tại sao ta vẫn quay lưng bỏ lại?

Nói chung, sau khi lìa bỏ xứ sở của mình, đi hành cước lưu vong; cho dù xa lìa xứ sở của mình, ta cũng không hối tiếc. Luôn hướng tâm thức về Giáo Pháp tốt lành; cho dù phải tái sinh trong địa ngục, ta cũng không hối tiếc.

Hãy nương tựa vào vị đạo sư như là vị Hộ Phật chính của mình; cho dù tư lương của ta cạn kiệt, ta cũng không hối tiếc.

Hãy làm mọi việc hầu hạ tận lực với vị đạo sư; cho dù vị ấy không quan tâm đến mình, ta cũng không hối tiếc.

Hãy cầu xin ban Giáo Pháp -*upadeshas*<sup>(xv)</sup>- phù hợp với kinh điển; cho dù chẳng thể hành trì, ta cũng không hối tiếc.

Thiện hạnh chính yếu là vô tác, từ bỏ mọi việc làm; cho dù chưa đạt được thành tựu (*S. siddhi*), ta cũng không hối tiếc.

Giữ gìn các giới nguyện của mình là tu tập chính yếu; cho dù bị chế nhạo bởi các bạn hữu, ta cũng không hối tiếc.

Hãy dùng cả cuộc đời mình để tích tụ tư lương cho Giáo Pháp; cho dù phải chết, ta cũng không hối tiếc.

Xin đừng tạo tâm nướn tiếc cho chính mình; cho dù bị khiển trách bởi người khác, ta cũng không hối tiếc.

Hãy trụ một mình không bám chấp vào bạn hữu; cho dù không có người trợ giúp, ta cũng không hối tiếc.

Hãy quán xét tâm xem có chứng ngộ cốt yếu gì về tri kiến; cho dù chứng ngộ của ta bé nhỏ, ta cũng không hối tiếc.

Hãy nương nhờ ăn thực phẩm lành để an hòa bệnh tật; cho dù phải bị bệnh, ta cũng không hối tiếc.

Hãy hành trì các hạnh tương ưng với giới nguyện ta đã thọ nhận, cho dù hạnh còn có lỗi lầm, ta cũng không hối tiếc.

Hãy xem xét lỗi của mình, đừng nhìn lỗi của người; cho dù tâm từ ái của ta với tha nhân còn thiếu sót, ta cũng không hối tiếc.

Hãy lấy lợi ích tha nhân làm điều quan tâm chính yếu của ta; cho dù phúc lợi của ta bị mất mát, ta cũng không hối tiếc.

Hãy hát lên bài ca nhỏ phù hợp theo kinh nghiệm  
chứng ngộ; cho dù bị roi vào lỗi nói chuyện tầm phào,  
ta cũng không hối tiếc.

Hãy áp dụng biện pháp tần tiện tài sản; cho dù chỉ có  
bữa tiệc nghèo, ta cũng không hối tiếc.

Như hòn đá đã ném vào đại dương, xin hãy tìm đến  
một Giáo Pháp bất thối chuyển!

Như khi cắt ngọn cây chuối, xin hãy tìm đến một Giáo  
Pháp vô sinh!

Như ngọn đèn xua tan tăm tối, xin hãy tìm đến một  
Giáo Pháp giải bệnh!

Như vị đệ tử của Bà la môn Vệ đà, xin hãy tìm đến một  
Giáo Pháp phù hợp với kinh điển!

Như khi dùng a-xít để lau sạch vàng, xin hãy tìm đến  
một Giáo Pháp hữu dụng!

Cho dù chư vị hộ pháp trong chùa, có vẻ như đang  
đánh, sắp đánh, nhưng vẫn không đánh.

Cho dù các người cư sĩ tại gia tăng trưởng quyền lực có  
vẻ là hạnh phúc, sung sướng, nhưng họ vẫn khổ đau.

Cho dù các hành giả Giáo Pháp đối đầu với khó nhọc có  
vẻ như khổ sở, khổ hạnh, nhưng họ vẫn an vui.

Cho dù của cải của người làm hạnh bố thí, có vẻ như là  
giảm xuống, bớt đi, nhưng thực ra là tăng trưởng.

Chúng sinh và Phật vốn bình đẳng, vậy mà hạnh phúc  
và khổ đau làm ra sự khác biệt lớn giữa hai bên.

Ngã và tha vốn bình đẳng, vậy mà lý do tạo bám chấp làm ra sự khác biệt lớn giữa hai bên.

Kẻ thù và con cái đều bình đẳng vậy mà yêu và ghét làm ra sự khác biệt lớn giữa hai bên.

Mọi chúng sinh đạt được thân người đều bình đẳng vậy mà thành công hay thất bại làm ra sự khác biệt lớn giữa hai bên.

Chúng sinh đã đạt thân người, xin đừng vui thích làm ác nghiệp, vì khổ *-dukkha-* của kiếp sống này đã là khó kham nổi, huống gì còn nói đến khổ trong các cõi thấp?

Tất cả công đức ta hành trì hãy làm với tri kiến và tâm hồi hướng; xin đừng để nó trở thành công đức hữu lậu. "Không có hạnh phúc cho các chúng sinh còn trầm luân" - nếu các ý nghĩa trên không tồn tại trong chính ta, thì ban thuyết giảng có lợi ích gì? Khi không quay lưng lại với tư tưởng vị lợi cho kiếp này, thì đi theo Giáo Pháp có ích lợi gì?

Nếu không sợ hãi sinh và tử, thì thuyết giảng giáo pháp khẩu truyền mang lại lợi ích gì?

Nếu không cắt lông lá của tâm suy lường phân biệt, thì cạo tóc trên đầu của mình có ích lợi gì?

Nếu không thay đổi các phàm kiến của mình, thì thay đổi màu sắc y phục có ích lợi gì?

Nếu không nương tựa nơi vị thánh đạo sư, thì lìa bỏ xứ sở của mình mang lại lợi ích gì?

Nếu không hành trì các giáo pháp khẩu truyền, thì hành văn và tư có lợi ích gì?

Vào lúc cái chết ập đến, chẳng có gì giúp ta được ngoại trừ Giáo Pháp.

Nói chung, một vị đạo sư tham lam và dối gạt sẽ không có thì giờ để ban truyền giáo pháp khẩu truyền thâm sâu; một kẻ dối gạt lớn chỉ đường sai lạc với quyền giáo<sup>(xvi)</sup> sẽ không có thì giờ để gặp được thật giáo; kẻ khoa trương lớn về luân hồi khổ *-dukkha-* sẽ không có thì giờ để đạt niết bàn.

Người có tầm tối lớn của vô minh sẽ không có thì giờ để thấy rạng đông của mặt trời trí tuệ.

Nếu chúng ngộ ý nghĩa của như huyễn, thì ta đã tìm thấy chân ngôn.

Nếu chúng ngộ ý nghĩa của vô sinh, thì ta đã tìm thấy chỗ si mê.

Nếu chúng ngộ ý nghĩa nhân quả, thì ta đã tìm ra quyền giáo.

Nếu chúng ngộ ý nghĩa như hư không thì ta đã tìm ra thật giáo.

Nếu chúng ngộ ý nghĩa của tính không, thì ta đã tìm ra tâm suy lường phân biệt.

Nếu liên kết được với tâm thức của vị thánh đạo sư, thì ta đã tìm ra giáo pháp khẩu truyền.

Xa hơn, cho dù hiểu Giáo Pháp đến đâu nữa, nếu ta không là một bình chứa thích hợp của giáo pháp, thì chẳng thể chứng ngộ được tri kiến.

Đừng bị phân tâm chạy theo các lạc thú thế gian và không cắt đứt tâm biến kế quy ước. Nếu ta không thể sống một mình, thì ta sẽ không đạt được thành tựu; hãy từ bỏ và lìa xa vòng thắt của thân thuộc và đồ vật. Nếu chưa đạt ngộ mầm chồi của thắng nghĩa, thì chẳng có ý nghĩa gì trong cái vỏ của quy ước. Đừng để bị lôi cuốn chạy theo tám pháp thế gian<sup>(xvii)</sup>, hãy từ bỏ công việc và khởi sự hành trì.

Hãy nhìn xem có sự phù hợp giữa tri kiến và thiền định; hãy nhìn xem có sự liên hệ giữa sở hành và thời gian; hãy nhìn xem có sự liên hệ giữa giáo pháp khẩu truyền và kinh điển; hãy nhìn xem có sự phù hợp giữa người và sự tu tập Giáo Pháp; hãy nhìn xem có sự phù hợp giữa thiền định và hậu thiền định; hãy nhìn xem có sự liên hệ giữa giòng truyền thừa và vị đạo sư.

Nói chung, không có tận cùng về ngôn ngữ của kinh và mật; ngay bây giờ, điều quan trọng để làm là chấm dứt ngôn ngữ. Sau khi cắt nghi ngờ về ý nghĩa, bây giờ, điều quan trọng để làm là chấm dứt tìm kiếm. [Không có] nghĩa lý trong việc làm thế gian; bây giờ, điều quan trọng để làm là từ bỏ xao lãng.

Ta không thể tùy thuộc vào Diêm vương –*Yama*. Bây giờ, điều quan trọng để làm là hành trì. Thời điểm chết không thể biết trước được, hãy phát tâm tinh tấn. Nếu ta được an vui, đó là do lòng từ bi của vị đạo sư.

Nếu ta sầu ai, nó đến từ nghiệp quá khứ; nếu ta bị thất bát, đừng chán nản, và nếu ta đắc được gì, cũng đừng kiêu mạn.

Người có tín tâm với tám vạn bốn ngàn cánh cửa của Giáo Pháp có thể lìa bỏ ác nghiệp. Ta phải hành các thiện hạnh; điều cần là phải giữ tâm thức không có các việc của [thế gian]. Hơn nữa, hãy từ bỏ và lìa xa cả các việc của Giáo Pháp. Đừng phi báng Giáo Pháp; cũng đừng có ác ngữ với người khác. Bởi vì nhận thức nhầm lẫn giữa Giáo Pháp và người, nếu hỏi nhận thức ấy như thế nào, nhận thức sai lầm cho người là Giáo Pháp<sup>(xviii)</sup> bởi vì trí thấp và sức học kém cỏi [của mình].

Chưa đạt được đích chứng ngộ, đã vọng ngữ và bài bác Giáo Pháp và các người khác. Bọc trong nước dãi của dòm bọ tâm phân biệt, bị mắc móc câu của tâm ma vương kiêu mạn, không hiểu được nguyên lý đạo là đồng nhất vị<sup>(xix)</sup>, tốt hơn hãy nên bỏ Giáo Pháp Ca Đương, và ra đi!

Vì không phân biệt được giữa tu tập thiện hạnh và từ bỏ bất thiện, giả bộ là người trí, mà không có sự hiểu biết, không có được như hỏa trí, làm các tà hạnh, tạo các sự

lừa dối, vọng ngữ tràn đầy xứ sở, tốt hơn hãy nên bỏ làm Du Già hành giả Giáo Pháp và ra đi!

Sau khi nhận Mật Chú làm Giáo Pháp nhưng đạo lộ quán đĩnh chưa được chín mùi và chưa nắm được những điểm cốt yếu của pháp tu đạo lộ giải thoát vì chưa bao giờ được gặp gỡ một vị Mật Chú Pháp Vương, tốt hơn hãy nên bỏ Giáo Pháp Đại Thủ Ấn và ra đi!

Sau khi nhận Đại Thừa làm Giáo Pháp, nhưng lại lừa bỏ từ bi và Bồ đề tâm, sở hành, Giáo Pháp, và người không phù hợp được với pháp vô dụng công, tốt hơn hãy nên bỏ Giáo Pháp Đại Viên Mãn và ra đi!

Như sừng thỏ, uẩn vốn không có căn cứ, nói riêng, hưởng hồ là nói đến miệng, mắt, và nếp nhăn, tìm các thuộc tính mà không có căn cứ của các thuộc tính, tốt hơn hãy nên bỏ A tỳ đàm và ra đi!

Tính toán để liên kết nghịch lý với nghịch lý, về các tướng giả huyễn, không thật, sai lầm là điều vô nghĩa lý, chẳng làm lợi lạc gì cho tâm thức, và bị mê lầm ngay lúc chết, tốt hơn hãy nên bỏ Giáo Pháp về Lượng Thức<sup>(xx)</sup> và ra đi!

Mang một khối ung thư nội tạng của lòng bám chấp vào thực trạng của giả tướng, chấp thủ vào sự thừa nhận về tính không, cho là cốt tủy, với nỗ lực để thiết lập đại tiền



đề của tiểu tiền đề<sup>(xxi)</sup>; tốt hơn hãy nên bỏ Trung đạo và ra đi!

Tiêu phí cả đời trong các ngôn từ quy ước, cho dù được trí thức, nhưng vẫn chưa hiểu được thực nghĩa của tâm thức, người sẽ phải chết trong thân vô minh vào lúc lâm chung, tốt hơn hãy nên bỏ Giáo Pháp Biện Chứng và ra đi!

Người thầy, chưa đủ tiêu chuẩn của bậc sư, đã làm việc truyền bá Giáo Pháp với ba [phần], tham lam ra giá để truyền thụ Giáo Pháp, thụ hưởng vị phối ngẫu của đạo sư mà không thọ giới nguyện bám chấp vào cả hai pháp tu hợp nhất và giải thoát mà không có pháp, tốt hơn hãy nên bỏ Giáo Pháp Kim Cương Thừa và ra đi!

Bị giam trong ngục tù của tà hạnh thân và khẩu, tự tâm thức chẳng hiểu tri kiến và ý nghĩa của thiền định. Đóng kịch khó nhọc thật là vô ích, tốt hơn hãy nên bỏ Giáo Pháp Xuất Gia và ra đi!

Thiền định mù quáng chẳng học qua văn và tư làm việc xây cất, hoặc khi ngồi thì khâu vá, cư xử với tà hạnh khi đi xuống phố làng, chấm dứt thời thiền định với tâm mê mờ và hôn trầm buồn ngủ; nếu tìm kiếm, thì chỉ tìm kiếm quà tặng, cho phép người có quà tặng đứng ở cửa, xua đuổi người không có quà tặng ra ngoài cửa, giúp đỡ người thân thuộc bằng cách tặng họ phẩm vật cúng

dường sùng kính, tốt hơn hãy nên bỏ Giáo Pháp của Đại Thiên Giả và ra đi!

Không hiểu khi Giáo Pháp thâm diệu nghe thuyết giảng; ưa thích đùa giỡn, nói chuyện tầm phào vô bổ, ca vũ quuyến rũ; người giả dối chỉ có Giáo Pháp và tri kiến ở nơi miệng, nói lời vu khống và tranh cãi nơi đây và nơi kia, có khi còn có thể trộm cắp tài sản của láng giềng, vứt bỏ trách nhiệm cư sĩ mà chẳng có việc gì khác để làm, tốt hơn hãy nên bỏ Giáo Pháp của cư sĩ tại gia và ra đi!

Lợi lộc, danh tiếng, xung đột, tranh chấp, tạo sinh kế, thất vọng, bất mãn, cả một nguồn bất hạnh và khổ đau đối kháng lại các thiện pháp; tiêu phí cuộc đời trong khổ đau vô nghĩa lý, chẳng có nơi nào để tái sinh ngoại trừ ba đường dữ, tốt hơn hãy nên bỏ Giáo Pháp tại gia và đi!

Đầu tiên, hãy từ bỏ các ác hạnh; sau đó, hãy từ bỏ chạy theo các công việc thế gian; sau cùng, hãy từ bỏ cả các công việc Giáo Pháp.

Tâm thức của hành giả du già đã hành vô sở hạnh là an lạc; đại thiên giả mà tích lũy tài sản thì chỉ là một người thế tục; thiên định với sự cố tâm chỉ là tâm suy lường phân biệt; hành thiện hạnh của thân và khẩu chỉ là hạnh mê muội.

Hành vô sở hạnh, hãy để cho lục thức thư giãn. Nếu bị chấp trước, dù bám chấp vào vị Hộ Phật cũng là dính mắc. Nếu còn sở cầu, dù cầu phật quả cũng là si mê. Nếu thủ hữu, dù thủ hữu Giáo Pháp cũng là sai lầm.

Hãy hòa nhập tính giác vào chân như. Đó là giáo pháp khẩu truyền cho người trí; tính giác hòa nhập vào trong tâm thức trống rỗng, thuộc tính của sở chấp và năng chấp được giải thoát ở ngay tại chỗ của nó; ngay cả từ ngữ biên kiến cũng không tồn tại; tâm kiên cố được tri kiến là niềm hỷ lạc.

Tâm bất loạn nhập vào trạng thái vô thiên; thuộc tính của tâm phân biệt được giải thoát ngay ở tại chỗ của nó; ngay cả từ ngữ hôn trầm và trạo cử cũng không tồn tại; tâm kiên cố được thiên định là niềm hỷ lạc. Bản nhiên [sở hạnh] nhập vào trạng thái vô ngại; thuộc tính của bất thiện được giải thoát ngay ở tại chỗ của nó; ngay cả từ ngữ nhận và bỏ cũng không tồn tại; tâm kiên cố được thiện hạnh là niềm hỷ lạc. Bất tử nhập vào trạng thái vô sinh; thuộc tính của sở cầu và sợ hãi được giải thoát ngay tại chỗ của nó; ngay cả từ ngữ hiện tại và vị lai cũng không tồn tại; tâm kiên cố được quả vị là niềm hỷ lạc.

Tri kiến được khởi sinh không bị che lấp, nếu vô minh được tiêu trừ, đó là tiêu trừ nhờ ở điều trên; bởi vì không còn tâm độc đoán thiên lệch, không còn bị tổn hại bởi năng chấp và sở chấp là điều kỳ diệu! Thiên

định không biến kế xảy đến một cách tự nhiên, nếu đạt được các đạo lộ và các địa thì đạt được nhờ ở điều trên; bởi vì không còn tạo nhân của tâm sở tầm và tứ nữa<sup>(xxii)</sup>, không còn bị tổn hại bởi hôn trầm và trạo cử là điều kỳ diệu!

Thiện hạnh vô ngại xảy ra tự nhiên, nếu chấp thủ bị cắt lìa, nó bị cắt lìa nhờ ở điều trên; bởi vì không sở hữu ý tưởng phế bỏ hoặc thành tựu, không còn bị tổn hại bởi nhận và bỏ là điều kỳ diệu! Quả vô dụng công không cần tìm cũng đạt được, pháp thân quy ước đạt được nhờ ở điều trên, bởi vì không còn sở hữu ý tưởng bỏ và thành, không còn bị tổn hại bởi tâm sở cầu và sợ hãi là điều kỳ diệu!

Đôi khi hiện hữu hỷ lạc trong không gian của vòm trời; có hỷ lạc trong trạng thái không cực đoan hay trung đạo. Đôi khi hiện hữu hỷ lạc trong sâu thẳm của đại dương; có hỷ lạc trong trạng thái bất động hoặc vô trạo cử. Đôi khi hiện hữu hỷ lạc trong mặt trời hay mặt trăng; có hỷ lạc trong trạng thái không tối sáng. Đôi khi hiện hữu hỷ lạc giữa giòng sông; có hỷ lạc trong trạng thái bất đoan. Đôi khi hiện hữu hỷ lạc trong sự hiện diện của đạo sư; có hỷ lạc trong giáo pháp khẩu truyền để tiêu trừ tâm vọng tưởng. Đôi khi hiện hữu hỷ lạc trong khi nhập thất; có hỷ lạc trong sự hành trì cô tịch. Đôi khi hiện hữu hỷ lạc giữa chợ; có hỷ lạc khi mang tướng trạng đi vào đạo lộ. Đôi khi hiện hữu hỷ lạc trong hàng ngũ của du già hành giả; có hỷ lạc trong sự so

sánh kinh nghiệm và chứng ngộ. Đôi khi hiện hữu hỷ lạc giữa đám hành khát cùi hủi; có hỷ lạc trong sự hành hạnh đồng nhất vị. Đôi khi hiện hữu hỷ lạc trong xứ sở rộng lớn; có hỷ lạc trong sự lang thang vô định và cô đơn. Có hỷ lạc khi thường trụ trong chân tính; có hỷ lạc trong trạng thái không biên kiến hoặc không cục bộ.

Đầu tiên, cần có một lời khuyến bảo tốt. Sau đó, tâm an vui khởi sinh. Cuối cùng, niềm hỷ lạc trong tâm khởi sinh; do buông bỏ mọi việc, ta bước vào khởi điểm của đạo lộ, nhờ thư giãn, nên đạt đến các đạo lộ và địa, nhờ che trán, ta có thể thấy rõ được đàng xa.

Ngay cả địa ngục sâu thẳm nhất của các chúng sinh, cũng là cung điện Giáo Pháp của cõi trời Sắc Cứu Cánh Thiên. Ngay cả khổ trong cả hai địa ngục nóng và lạnh, cũng là pháp thân tự tại không vọng tưởng. Ngay cả các luận thuyết của ngoại đạo cũng là ý nghĩa cốt tủy của Trung Đạo. Ngay cả giáo pháp khẩu truyền của chư vị thánh đạo sư cũng là những huyền ảo giả dối trong huyền ảo. Ngay cả kinh nghiệm chứng ngộ của ta cũng chỉ là tranh vẽ trên mặt nước. Ngay cả sự phát khởi vào năm đạo lộ và thập địa cũng chỉ như là đếm số sừng trên đầu thỏ. Ngay cả đức Phật viên mãn cũng chỉ là giả danh không có hiện thực tối hậu. Ngay cả pháp tính thiết lập bởi chính niệm cũng chỉ là cây chuối rỗng không có lõi gỗ.

Bởi vì chúng ngộ chân tính vô tác  
và tri kiến suông bằng miệng không có thực trí xác  
quyết,  
cả hai thứ đó bề ngoài có vẻ giống nhau, cho nên có  
nguy cơ bị nhầm lẫn.

Bởi vì giáo pháp khẩu truyền làm tự tại các căn thức  
và để cho lục thức đi lạc vào trong vọng tưởng,  
cả hai thứ đó bề ngoài có vẻ giống nhau, cho nên có  
nguy cơ bị nhầm lẫn.

Bởi vì quyết chí thực hành hạnh từ bỏ  
và sự hành xử của người điên với tính thô lậu,  
cả hai thứ đó bề ngoài có vẻ giống nhau, cho nên có  
nguy cơ bị nhầm lẫn.

Bởi vì sự diệt tận viên mãn của tâm sở cầu và sợ hãi  
và sự thù ghét của người còn có lòng oán hận nội tâm,  
cả hai thứ đó bề ngoài có vẻ giống nhau, cho nên có  
nguy cơ bị nhầm lẫn.

Bài chúng đạo ca này đã được vị ưu bà tắc Dragpa  
Gyaltzen hát lên. Đặt nền tảng trên cả hai hệ kinh và  
mật, bài ca được viết dưới dạng của các câu kệ và chau  
chuốt bởi các hoa mỹ của thơ phú để giảm bớt lòng kiêu  
mạn của học giả và tăng trưởng lòng nhiệt tâm của tín  
hữu. Như thế, bài thuyết giảng của chúng đạo ca tới đây  
là viên mãn.

## Chú thích của dịch giả Việt ngữ:

1. T: Tạng ngữ, S: Phạm ngữ, C: Hán ngữ, E. Anh ngữ
2. Chú thích trong ngoặc tròn với số la mã nhỏ là của dịch giả Việt ngữ để làm rõ nghĩa khi sử dụng các thuật ngữ của Phật giáo vùng Đông Nam Á có nguồn gốc mật thiết đến các từ Hán-Việt.

(i) Hộ Phật: (thuật ngữ của du già mật tông) là vị Phật mà hành giả đã chọn lựa tu theo du già mật tông, và quán tưởng, thủ hộ vị này tại nơi tìm trong suốt thời kỳ thiền quán du già mật tông.

(ii) Vô tướng Bồ Đề: Vô tướng có nghĩa là tịch diệt. Bồ Đề là tự chứng chứ không phải do người khác mà được, cho nên gọi là Vô Tướng Tịch Diệt Bồ Đề.

(iii) Trích kinh "Ca Diếp Thịnh Phật Thuyết Kinh":

"Này Ca Diếp, những người có kiến chấp cho rằng cái ngã của tôi lớn như núi Tu Di cũng còn nhỏ hơn là những kẻ kiêu mạn chấp thủ kiến chấp về tính không. Tại sao vậy? Này Ca Diếp, bởi vì tính không là vượt thoát ra mọi kiến chấp, cho nên Ta mới tuyên thuyết là những kẻ có kiến chấp về chính tính không này là bất trị." (E. The Sutra Requested by Kasyapa says: "Kasyapa, those who have views about the person that are as big as Mount Meru, are better off than those who proudly entertain views about emptiness. Why is this? Kasyapa, as emptiness means to emerge from all views, I declare that those who have views about this very emptiness are incurable.")

(iv) Chẳng có gì để tri kiến (nếu dịch nguyên chữ của Tạng ngữ sẽ là: tri kiến chẳng thể thấy được). Ở đây nguyên văn bản Tạng ngữ là như sau, lta ba lta rgyu med, dịch nghĩa là (lta ba=cái thấy) chẳng thể thấy (lta rgyu=có thể thấy, med=bị, là)

(cái thấy chẳng thể bị thấy). Cái thấy ở đây nghĩa là thấy ra lý đạo, là tri kiến.

Cũng có thể dịch là: tri kiến là chẳng có gì để kiến cả.

(v) Văn là một trong ba Tam học bao gồm: 1. văn (nghe pháp), 2. tư (là suy gẫm, tư duy, quán chiếu những điều mình nghe. 3. tu (là giai đoạn thứ ba, hành trì tu tập những điều đã quán chiếu. )

(vi) Sở hành (sở là của mình, hành là làm, tạo tác): sở hành có nghĩa là những việc làm của mình bao gồm cả những sự làm việc của trí óc như suy tưởng, những điều tâm thức theo đuổi. Kinh Đại Bát Nhã Ba La Mật Đa, quyển 595, tập 24, phần Bát Nhã Ba La Mật Đa, thứ 3 có ghi:

"Lại nữa, Thiện Dũng Mãnh! Sắc uẩn chẳng sở hành sắc uẩn, thọ tướng hành thức uẩn cũng chẳng sở hành thọ tướng hành thức uẩn. Thiện Dũng Mãnh! Sắc uẩn chẳng sở hành sắc uẩn nên không biết không thấy. Nếu đối sắc uẩn không biết không thấy, đấy gọi Bát nhã Ba la mật đa. Thiện Dũng Mãnh! Thọ tướng hành thức uẩn cũng chẳng sở hành thọ tướng hành thức uẩn không biết không thấy. Nếu đối thọ tướng hành thức uẩn không biết không thấy, đấy gọi Bát nhã Ba la mật đa..."

(vii) Với sự thấy vô kiến, thấy được chính tâm ấy, ở đây nguyên văn bản Tạng ngữ là như sau,

mthong med mthong bas, dịch nghĩa là (mthong med=cái không thể nhận thấy) (mthong bas=nhận biết)

Dịch là: biết cái không thể nhận biết.

Hoặc dịch là: nhờ nhận biết ra là không có gì để nhận biết, ta thấy được chính cái tâm ấy.

(viii) Minh tưởng 明想 hay quang minh tưởng, lấy các loại ánh sáng để làm đề mục, tập trung tư tưởng trên đó. Pāli: Ālokasaññā. Hôn trầm vì có tánh cách hôn ám uể oải nên tu quang minh tưởng để đối trị, trạo hối vì có tánh không tịch tịnh nên tu xa-ma-tha (chỉ) để đối trị.

Tham khảo thêm kinh Trung A Hàm, Hán Dịch: Phật Đà Da Xá & Trúc Phật Niệm,

Việt Dịch & Hiệu Chú: Thích Tuệ Sỹ

Phẩm Trường Thọ Vương, Kinh Trường Lão Thượng Tôn Thụy Mê:

"Nếu thụy miên của người không diệt trừ, thì này Đại Mục-kiền-liên, hãy trở vào thất, gấp tư y Ưu-đa-la-tăng, trải trên giường, gấp Tăng-già-lê làm gối, nằm hông bên phải, hai chân chồng lên nhau, khởi minh tưởng."

(ix) Nhũ tương là nước tương màu vàng đọng lại sau khi sữa chua đã đông lại.

(x) Phan duyên: phan nghĩa giầy leo hay là chạy theo, dự phần, phan duyên nghĩa là tâm chạy theo sự vật xảy ra một cách ngẫu nhiên.

(xi) Sinh khởi thứ đệ quán Hộ Phật (t. bskyed rim, eng. generation stage): giai đoạn hành trì từng phần, quán tưởng khởi mình thành vị Hộ Phật một cách rõ ràng trong tâm thức.

Viên mãn thứ đệ (t. rdzogs rim, e. completion stage): giai đoạn hành trì từng phần, quán tưởng thành tựu Kim Cang thân qua các tu tập như là pháp môn nội hóa (T. g. Tummo).



(xii) Thất thái dương tận thế: theo vũ trụ học cổ truyền của Ấn độ thì tận thế sẽ xảy ra khi xuất hiện bảy vòng mặt trời nóng bỏng, thiêu đốt hủy diệt hoàn toàn tất cả thể gian, đến tro bụi cũng không còn.

Tham khảo sách: "Straight from the Heart Buddhist Pith Instructions", Tác giả Karl Brunnholzl.

(xiii) Tam thân [Phật] gồm:

1. Pháp thân (C. 法身, S. dharmakāya), là thể tính thật sự của Phật, đồng nghĩa với Chân như, là bản thể của vũ trụ. Pháp thân là bản thể mà Phật và chúng sinh đều có chung. Pháp thân cũng chính là Pháp (S. dharma), là Pháp giới (S. dharmadhātu, dharmatā), là Chân như (S. tathatā, bhūtatathatā), là tính Không (S. śūnyatā), là Phật, Phật tính (S. buddhatā), là Như Lai tạng (S. tathāgatagarbha). Khi hành giả đạt trí tuệ bát nhả thì cũng cùng nghĩa là đã trực chứng được Pháp thân.

2. Báo thân (C. 報身, S. sambhogakāya), cũng còn được dịch là Thọ dụng thân (C. 受用身), "thân của sự thọ hưởng công đức" muốn chỉ thân Phật ở trong các cõi Tịnh độ. Báo thân thường mang Ba mươi hai tướng tốt (S. dvātriṃśadvāra-lakṣaṇa) và tám mươi vẻ đẹp của một vị Phật và chỉ Bồ Tát mới thấy được trong giai đoạn cuối cùng của Thập địa (S. daśabhūmi). Người ta hay trình bày Báo thân Phật lúc ngồi thiền định và lúc giảng pháp Đại thừa.

3. Ứng thân (C. 應身, S. nirmāṇakāya), cũng được gọi là Ứng hoá thân hoặc Hoá thân, là thân Phật và Bồ Tát hóa hiện trên cõi Ta bà. Ứng thân do Báo thân hóa hiện, phát sinh do lòng từ bi và có mục đích giáo hoá chúng sinh. Như thân người, Ứng thân chịu mọi đau khổ của già chết bệnh tật, nhưng Ứng thân có các thần thông như thiên nhân thông và thiên nhĩ thông.

(xiv) Ngũ trí ( C. 五智, S. pañca jñānāni, T. ye shes lnga ཡེ་ཤེས་ལྔ ) là năm loại trí được trình bày theo Mật giáo. Năm trí này miêu tả tất cả những khía cạnh của Chân như (S. tathatā) mà con người có thể thành tựu được khi đã chuyển hoá thân tâm. Thân tâm gọi cụ thể ở đây là Ngũ uẩn, năm nhóm với năm cấu uế, phiền não (S. pañcakleśa) phụ thuộc là tham dục (S. rāga), sân (S. dveṣa), Si (S. moha, hoặc vô minh, S. avidyā), mạn (S. māna) và đố kỵ (tật, S. irṣyā). Ngũ trí bao gồm:

1. Pháp giới (tính) trí (C. 法界[體性]智, S. dhamadhātu-jñāna): trí tuệ tối thắng của Pháp giới (S. dharmadhātu). Căn cơ của trí này là Sắc uẩn (S. rūpaskandha) cùng với Vô minh (S. avidyā), và thuộc về Thân (S. kāya) trong ba cửa ngõ tạo nghiệp là Thân, Khẩu, Ý (S. citta-vāk-kāya).

Trong Mạn-đà-la thì Pháp giới tính trí thuộc về Đại Nhật Phật (S. vairocana), nằm ở vị trí trung tâm.

2. Đại viên kính trí (C. 大圓鏡智, S. ādarśa-jñāna, T. me long lta bu'i ye shes མེ་ལོང་ལྷ་བུ་ཡི་ཤེས་) là trí như một tấm gương lớn, trí giúp người nhìn vạn vật với một tâm thức Vô ngã (S. anātman), không muốn chiếm đoạt, không suy lường phân biệt thị phi, chấp nhận vạn vật với mỗi sắc thể riêng của nó. Trí này được ví như một tấm gương vì một hạt bụi nó cũng không bỏ qua nhưng nếu hạt bụi này bay đi, gương không lưu lại dấu vết gì. Khi chứng ngộ, trí này thành tựu do sự chuyển hóa Thức uẩn (S. vijñānaskandha) cùng với tâm sân hận (S. dveṣa), thuộc về ý (S. citta) trong ba cửa ngõ tạo nghiệp. Trong Mạn-đà-la thì trí này thuộc về Phật Bất Động (S. akṣobhya), nằm ở phương Đông.

3. Bình đẳng tính trí (C. 平等性智, S. Smatājñāna, bo. mnyam nyid ye shes མགས་ཉིད་ཡི་ཤེས་) là trí giúp con người thấy rõ sự bình đẳng giữa mình và chúng sinh. Tinh thần Từ bi (S. maitrī-karuṇā) của đạo Phật cũng xuất phát từ trí này chứ không phải xuất phát từ ý nghĩ “tội nghiệp, đáng thương” – cách nhìn của một người “bên trên” nhìn xuống. Người Phật tử phát triển Bồ-đề tâm, phát triển lòng từ bi vì đã nhận ra chính mình trong tất cả hoàn cảnh, tất cả chúng sinh. Khi chứng ngộ, trí này thành tựu do sự chuyển hóa Thụ uẩn (S. vedanāskandha) cùng với tâm Kiêu mạn (S. māna). Trong Mạn-đà-la thì trí này thuộc về Phật Bảo Sinh (S. ratnasambhava), vị trí ở phương Nam.

4. Diệu quan sát trí (C. 妙觀察智, S. pratyavekṣaṇa-jñāna, bo. sor rtogs ye shes བློ་རྒྱལ་ཡི་ཤེས་) là trí giúp người ta biến chuyển khả năng phân biệt, thị phi bằng trí thức bình thường thành trí huệ tối thắng (Bát-nhã), tùy cơ ứng biến, làm việc đúng thời điểm và địa điểm, không cần “dụng công.” Khi chứng ngộ, trí này thành tựu do sự chuyển hóa Tướng uẩn (S. saṃjñāskandha) cùng với tâm Tham dục (S. rāga). Trong Mạn-đà-la thì trí này thuộc về Phật A-di-đà (S. amitābha), giáo chủ phương Tây.

5. Thành sở tác trí (S. 成所作智, S. kṛtyānuṣṭhāna-jñāna, bo. bya sgrub ye shes བྱ་སྐྱབ་ཡི་ཤེས་), cũng được gọi là Thành sự trí (C. 成事智): trí giúp người hoàn thành tất cả mọi việc mà không tạo Nghiệp (S. karma), đó là hành động Vô vi, xuất phát từ một tâm đã chứng ngộ được Vô ngã của chính bản thân và các Pháp Hữu vi. Khi chứng ngộ, trí này thành tựu do sự chuyển hóa Hành uẩn (S. saṃskāra-skandha) cùng với tâm đố kỵ (Hán dịch là tật 嫉, S. īrṣyā). Trong Mạn-đà-la thì trí này thuộc về Phật Bất Không Thành Tựu (S. amoghasiddhi), giáo chủ phương Bắc.

(xv) Upadeshas là tiếng Phạn bao gồm hai từ ngữ: 1. Upa và 2. Adesha. Upa nghĩa là đưa ta lên mức độ tu tập chánh niệm cao hơn. Adesha nghĩa là Giáo Pháp. Vậy Upadeshas nghĩa là Giáo Pháp tu tập đưa ta lên mức độ chánh niệm cao hơn.

(xvi) Quyền giáo nghĩa là các giáo lý mà đức Phật đã tạm thời dùng như là một phương tiện thiện xảo để giúp chúng sinh đi vào đạo, tùy hoàn cảnh và tùy bệnh mà cho thuốc chữa. Quyền giáo không có tính cách luôn luôn đúng trong mọi hoàn cảnh và mọi thời gian.

Ngược lại, thật giáo là các giáo lý mà đức Phật đã ban truyền mang ý nghĩa tối thắng, có tính cách luôn luôn đúng trong mọi hoàn cảnh và mọi thời gian.

(xvii) Tám pháp thế gian là: lợi (được), suy (mất), dự (vinh), hủy (nhục), xưng (khen), cơ (chê), lạc (sướng), khổ.

(xviii) Vì thế Đức Phật đã thuyết giảng trong một bài kệ là: "Y Pháp, bất y nhân" nghĩa là nương theo Pháp chứ đừng nương trên người nói pháp để kiên cố tâm vào trong sự hành trì của chính mình chứ không vì nhìn thấy người nói pháp chưa hoàn toàn mà mình buông tâm phóng dật giải đãi, hoặc mất lòng tin vào Giáo Pháp và Tam Bảo.

(xix) Đồng nhất vị (E. many being one taste) nghĩa là giáo lý nói thẳng vào cốt tủy của đạo Phật chỉ có một vị duy nhất là vị Bình đẳng pháp tánh của duyên khởi tính không như huyễn.

Trích kinh Phật Địa. (Hán dịch: Đại Đường Tam Tạng Pháp sư Huyền Trang - Việt dịch Thích nữ Tịnh Quang):

"Lại nữa Diệu Sanh, Bình đẳng tánh trí là do mười loại tướng viên mãn thành tựu: (1) Chúng đặc chư tướng tăng thượng hỉ ái (rõ thấu các pháp tăng trưởng tâm hỉ ái đối với chúng sinh) nhờ thành tựu đầy đủ Bình đẳng pháp tánh. (2) Chúng đặc nhất thiết lãnh thọ duyên khởi (thấu rõ tất cả sự lãnh hội duyên khởi) nhờ thành tựu đầy đủ Bình đẳng pháp tánh. (3) Chúng đặc viễn ly dị tướng phi tướng (thấu rõ và buông bỏ các tướng đối lập) nhờ thành tựu đầy đủ Bình đẳng pháp tánh. (4) Hoàng tể đại từ (tâm đại từ hoàng hóa) nhờ thành tựu đầy đủ Bình đẳng pháp tánh. (5) Vô đãi đại bi (tâm đại từ không phân biệt) nhờ thành tựu đầy đủ bình đẳng pháp tánh. (6) Tùy chư chúng sanh sở lạc thị hiện (thị hiện theo sự mong cầu của chúng sanh) nhờ thành tựu đầy đủ Bình đẳng pháp tánh. (7) Nhất thiết chúng sanh kính thụ sở thuyết (tất cả chúng sanh cung kính nghe pháp) nhờ thành tựu đầy đủ Bình đẳng pháp tánh. (8) Thế gian tịch tĩnh giai đồng nhất vị (thấy rõ tướng vắng

lặng của thế gian không có sự sai biệt) nhờ thành tựu đầy đủ Bình đẳng pháp tánh. (9) Thế gian chư pháp khổ lạc nhất vị (thấy rõ pháp khổ vui của thế gian đều không sai khác) nhờ thành tựu đầy đủ Bình đẳng pháp tánh. (10) Tu thực vô lượng công đức cứu cánh (đạt được sự rốt ráo của vô lượng công đức) nhờ thành tựu đầy đủ bình đẳng pháp tánh vậy."

(xx) Giáo Pháp về Lượng Thức (S. Pramanavartika, E. Valid Cognition) còn gọi là Lượng Học, là môn học đặc thù của Phật Giáo, giúp hành giả hiểu thấu đáo những sai lầm của tâm thức phân biệt và vọng tưởng, cũng như biến kế sở chấp (E. mental fabrication) làm cho ta si mê chạy theo tướng trạng giả dối của các sự vật mà không chứng được chân tính, vốn dĩ là tâm như như vô phân biệt.

(xxi) Tiểu tiền đề là một trong 3 phần của biện chứng pháp Tam đoạn luận đặc thù của Trung Quán tông Phật Giáo. Biện chứng pháp Tam đoạn luận được chư tổ ngày xưa dùng để đưa ngoại đạo đi đến nghịch lý thất bại (gọi là Quy Mâu Luận Chứng) trong các cuộc tranh luận đạo. Tam đoạn luận gồm ba phần: 1. Đại tiền đề (E. the pervasion or the major premise), 2. Tiểu tiền đề (E. the reason or the minor premise) và 3. Kết luận (E. the conclusion). Thí dụ sau minh họa Tam đoạn luận: 1. (Đại đề): tất cả các pháp hiện hữu đều không sinh ra từ chính nó. 2. (Tiểu đề): vì các căn thức (mắt, tai, mũi, v.v...) có hiện hữu. 3. (Kết luận): do đó, trên quan điểm của chân đế, các căn thức đều không tự nó mà sinh ra.

(E.: Buddhist Syllogism: 1. Major Premise: whatever exists is not produced from itself. 2. Minor Premise: the cognitive organs (eye, ear, nose, etc.) exist. 3. Conclusion: therefore, from the standpoint of the highest truth (paramarthatah) they have not been produced from themselves.)

Tham khảo thêm sách: "The Two Truths: In the Madhyamika Philosophy of the Gelugpa Order of Tibetan Buddhism" Guy Newland (1992), tr. 19, đoạn thứ hai.

(xxii) Tâm sở tâm (vitarka), và tứ (vicāra): hai tâm sở này thuộc vào bốn Bất định tâm sở (aniyata). Tâm sở tâm và tứ là cái tâm bất định làm cho bị lôi cuốn thu hút vào các đối tượng của tâm, chú tâm lên trên các đối tượng của tâm và làm cho mất thiền định. Xin tham khảo thêm *A Tỳ Đàm Câu Xá Luận* của tổ Thế Thân. Hành giả đạt thiền định như như đã tiêu trừ được các tâm sở bất định và không còn tạo nhân để bị chạy theo

tâm sở tâm và tứ, chạy theo ngoại cảnh và do đó có khả năng nhìn sự vật, các pháp, như nó là, không bị biến kế.

## **Chú thích (của dịch giả Anh ngữ)**

Pháp tính (S. Dharmata) nói đến chân tính của nhất thiết pháp, thoát ra ngoài mọi biên kiến.

Tích lũy trí tuệ và công đức.

Trung Quán (S. Madhyamaka) là một triết luận trung đạo nhấn mạnh trên sự giải thoát ra khỏi biên kiến.

Duy Thức (S. Chittamatra) là một triết luận nhấn mạnh trên thực tính tối hậu của tâm thức.

Trong ngữ cảnh của sách này, thực tính chỉ đến cái tính của thực tại vốn vượt thoát ra khỏi mọi biên kiến.

Tam luân, nghĩa là ba bánh xe, nói đến: bố thí vật, năng thí (người bố thí) và sở thí (kẻ nhận bố thí).

[Chú thích thêm của dịch giả Việt ngữ: Tam luân tướng là tướng trạng của tam luân này, nếu còn tồn tại trong ý thức thì gọi là Hữu tướng tam luân và chẳng phải là ba-la-mật chân chính. Do đó phải diệt trừ Tam luân này, và trụ ở vô tâm mà hành bố thí thì mới là Ba-la-mật Tam luân thanh tịnh. Kinh tâm địa quán nói: "Năng thí, sở thí cập thí vật. Ư tam thể chung vô sở đắc. Ngã đẳng an trụ tối thắng tâm. Cúng dường nhất thiết thập phương Phật" nghĩa là "Năng thí, sở thí và thí vật. Ba đời đều không thể đắc. Con nay an trụ tâm tối thắng. Cúng dường tất cả mười phương Phật". Đó gọi là Tam Luân Thanh Tịnh kệ hoặc là Bố Thí kệ.]

Nhị thanh tịnh ở đây nghĩa là cái pháp thân (S. dharmakaya) đã bao gồm hai thanh tịnh: 1. tỳ bốn sơ thanh tịnh, 2. đã sạch phiền não chướng (thanh tịnh thứ hai).

Tạng thức trong ngữ cảnh ở đây nghĩa là giòng thần thức, lia khỏi mọi biên kiến, chứa đựng nhất thiết pháp của luân hồi và niết bàn.

(Chú thích thêm của dịch giả Việt ngữ: cần phải làm rõ nghĩa hơn hai câu kệ này. Câu kệ "đừng để cái pháp thân chứa hai thanh tịnh ấy rời vào phía tạng thức" có ý muốn nói sẽ là điều sai lầm nếu cho rằng không có khác biệt giữa các chúng sinh si mê và chư Phật. Tuy tâm thức của chúng sinh đã có pháp thân từ bốn sơ vô thi, nhưng cái pháp thân đó của chúng sinh còn bị vô minh (là phiền não chướng) che mờ, chưa đạt được cái thanh tịnh thứ hai, trong khi chư Phật thì đạt cả hai thanh

tịnh, tức là vừa pháp thân thanh tịnh từ bốn sơ vô thí, và đã sạch phiền não chướng.)

S. Mahamudra hay là "Đại thủ ấn", nói đến thực chứng sự viên dung của tịnh quang và tính không dưới dạng của vị hộ phật trong hành trì mật tông tối thượng du già quán tưởng vị hộ phật.

Trong ngữ cảnh của tri kiến thì thực tính nghĩa là chân tính của mọi pháp thoát ly ra ngoài các biên kiến.

Trong ngữ cảnh của thiền, bản tính là căn tính của tâm khi đã thoát ly ra khỏi tất cả mọi biên kiến.

Trong ngữ cảnh của sở hạnh, chân tính là tính của mọi pháp thoát ly ra ngoài các biên kiến.

Thiền na là nhập vào thiền định.

Phật tính nguyên sơ là Phật tính vô điều kiện có sẵn trong tất cả mọi chúng sinh hữu tình.

Diệt trừ là tiêu diệt kẻ thù và che chở là bảo hộ các đệ tử.

Pháp thân là quả vị của sự tích tụ trí tuệ, sự chứng ngộ viên mãn của chân tính tối hậu của tâm thức. Sắc thân là quả vị của sự tích tụ công đức, sự thị hiện của thân phật trong cảnh giới phật và trong cõi luân hồi.

Câu này nói đến câu chuyện đạo nổi tiếng, so sánh tìm được thân người còn khó hơn là khi một con rùa dưới đáy biển ngoi lên mặt biển và chui đầu đúng lúc vào một cái bọng cây bằng gỗ nổi trôi dạt dờ trên mặt biển.

Takshaka (Việt dịch là Đức Xoa Ca) là một trong tám vị long vương, trên đỉnh đầu có viên ngọc quý.

Ở đây, bản tính muốn chỉ đến Tính Không.

"Tự tại từ khởi thù" cũng còn có nghĩa là vô điều kiện.

"Huyễn thân chín mùi" nói đến ý nghĩa thân người là quả của nghiệp chín mùi.

Pháp tu ở đây nghĩa là các hành trì của Kim Cương thừa.

"Nội hóa hỷ lạc" chỉ đến niềm hỷ lạc phát sinh từ hành trì giai đoạn tu tập viên mãn thứ đệ của pháp du già nội hóa.

Ở đây, chư pháp chỉ đến các sự vật có chứa các thuộc tính riêng của nó.

Tam tạng là hệ thống kinh điển Phật giáo bao gồm ba kho tạng: tạng Luật, tạng Luận, và tạng Kinh.

Ở đây, Giáo Pháp chỉ đến giáo lý của đức Phật.

Hai hàng đầu của bốn câu kệ này giảng về các thuộc tính của cõi luân hồi; còn hai hàng sau đưa ra các phương cách để đạt giải thoát ra khỏi các thuộc tính đó. [Lời dịch giả: Phi lạc nghĩa là an vui trong tri túc].

Duhkha là Phạn ngữ, nghĩa là "khổ".

Pháp tối thượng là giáo pháp tối thượng của thế gian đạt được từ hành trì giai đoạn thứ tư của đạo lộ gia hạnh (the path of application), một trong năm đạo lộ (ngũ đạo), và ngay trước khi đến đạo lộ kiến [tánh]. [Chú thích thêm của dịch giả Việt ngữ, Ngũ đạo bao gồm:

1. Tư lương đạo (C. 資糧道, sa. sambhāra-mārga, the path of accumulation), tức là tích trữ lương thực của Phật đạo, bao gồm Trì Giới, Nhiếp căn, tu tập Chi, Quán;
2. Gia hạnh đạo (C. 加行道, sa. prayoga-mārga, the path of training or preparation), ở đây có nghĩa là chuẩn bị, tu tập như trên để kiên cố các thiện căn, tạo thành các thiện hạnh căn bản (sa. kuśalamūla);
3. Kiến đạo (C. 見道, sa. darśana-mārga, the path of seeing), cũng được gọi là Thông đạt đạo. Ở đạo lộ Kiến đạo, hành giả Bồ Tát trụ trong địa thứ nhất của Thập Địa Bồ Tát gọi là Hoan Hi địa (C. 歡喜地, S. pramuditā-bhūmi), chứng ngộ tâm Đại Lạc và rất hoan hỉ trên đường Giác ngộ (S. bodhi) và hành trì tất cả các pháp Ba La Mật. Bồ Tát đã phát Bồ-đề tâm và thệ nguyện cứu độ tất cả các chúng sinh thoát khỏi Luân hồi (S. saṃsāra), không còn nghĩ tới mình, Bố thí (S. dāna) không cầu phúc và chứng được tính Vô ngã (S. anātman) của tất cả các pháp (S. dharma).
4. Tu tập đạo (C. 修習道, sa. bhāvanā-mārga, the path of meditation), thực hành 37 Bồ-đề phần;
5. Vô học đạo (C. 無學道, sa. aśaikṣa-mārga, the path of liberation or no more training), có nghĩa là đến bờ bên kia, không còn gì để học, cũng được gọi là Cứu cánh đạo (C. 究竟道, sa. niṣṭhāmārga), tức là đạo rốt ráo tột cùng, tuyệt đối đoạn hoặc, chứng ngộ chân lý.]

Ở đây muốn nói đến câu chuyện lịch sử về Thường Đề Bồ Tát (Bồ Tát Hay Khóc - S. Sadaprarudita), có thể tìm xem trong cuốn sách "Kinh Bát Nhã Bát Thiên Kệ Tụng Tóm Lược" của tác giả Edward Conze, Chương 30 (E. The Perfection of Wisdom in Eight Thousand Lines and Its Verse Summary, Bolinas: Four Seasons, 1973).

[Chú thích thêm của dịch giả Việt ngữ: Đàm Vô Kịch (S. Dharmodgata, C. 曇無竭, thế kỷ thứ 4-5) là một vị Cao tăng Trung Hoa đời Lưu Tống, Năm Vĩnh Sơ nguyên niên, đời Tống Vũ Đế, (420 TL). Sư cùng các ban

đồng tu, tất cả 25 người lên đường đi Ấn Độ cầu pháp, theo con đường bộ xuyên Trung Á. Khi đến miền đông Ấn Độ, thì cả đoàn chỉ còn lại 5 người, trong đó có Đàm Vô Kiệt. Đoàn đáp thuyền từ Nam Ấn trở về Trung Quốc và cập bến ở cảng Quảng Châu. Một trong những kinh Sư đã mang về Trung Hoa là Kinh Quán Thế Âm Bồ Tát Thọ Ký.

Siddhi bao gồm hai loại: thành tựu thông thường (của cải và mọi thứ) và thành tựu phi thường (giác ngộ viên mãn).

Yama là vua của tử thần - Diêm vương.

Ấn dụ này ám chỉ vào những người thuyết giảng về hành trì Giáo Pháp trên khía cạnh thuần khái niệm lý thuyết không hòa hợp với chứng nghiệm cá nhân.

Thiên ma ám chỉ đến các chúng sinh và ma lực gây ra chướng ngại ngăn trở hành trì tâm linh. Ma vương thường được xếp vào bốn loại: ma ngũ ấm, ma phiền não, tử ma, và thiên tử ma của cõi trời dục giới (Chú thích thêm của dịch giả Việt ngữ: thần thoại Hy Lạp gọi là "Cupid", từ này nghĩa là ái dục, tức là cõi trời dục giới).

Giòng truyền thừa Ca Đương (T. Kadampa) được thành lập tại Tây tạng bởi tổ Nhiên Đăng A Đề Sa vào giữa thế kỷ thứ 11. Giòng truyền thừa này nổi tiếng với giáo pháp truyền bá rộng rãi tên là Chuyển Hóa Tâm (T. Lo Jong, E. Mind Training), như là pháp tu Bảy Điểm Chuyển Hóa Tâm và nhiều giáo pháp khác.

Ở đây, nội hòa ám chỉ đến tầng lớp chúng ngộ thứ nhất của Gia Hạnh Đạo, trước khi chúng ngộ như hỏa trí của Kiến Đạo.

Du Già hành giả (S. Yogin) là người tu tập du già tâm linh.

Mật Chú là tên thông dụng của giáo lý Mật tông trong Mật tông Tây tạng.

Quán đĩnh (S. Abhisheka) là pháp tu để đạt giác ngộ trong đời này nhờ tạo duyên khởi đặc biệt giữa nhân - uẩn, đại, và xứ - và quả - các thân và trí - và cũng là chìa khóa đưa đường vị đệ tử đi vào Kim Cương Thừa.

Những điểm cốt yếu của pháp tu đạo lộ giải thoát là giáo pháp và các cách hành trì tìm được trong Kim Cương Thừa.

Ở đây, Mật Chú Pháp Vương là vị Hộ Phật; gặp gỡ ám chỉ đến chúng ngộ vị Hộ Phật đó, thí dụ như là vị Hộ Phật Kim Cang Du Già Mẫu là sự hòa hợp giữa tịnh quang tâm và Tính Không, hay cũng chính là Đại Thủ Ấn.



"Pháp vô dụng công" nói đến chân tính của tâm thức, đó là sự hòa hợp giữa tịnh quang tâm và tính không.

Đại Viên Mãn (T. Dzogchen), hay là nội du già là giáo lý cao nhất của dòng Cổ Mật (T. Nyungma) trong Phật Giáo Tây tạng.

A-tỳ-đàm là các bộ kinh và luận giải liên quan đến tu học để phát sinh trí tuệ.

Tiểu tiền đề là một thuật ngữ dùng trong tam đoạn luận (lời chú thêm của dịch giả Việt ngữ: tam đoạn luận là một lý luận biện chứng pháp của Phật Giáo).

Làm việc "Truyền bá Giáo Pháp" nghĩa là thu nhận đệ tử.

(Chú thích thêm của dịch giả Việt ngữ: Giáo Pháp Mật tông đầy đủ phải có ba phần (và đòi hỏi tiêu chuẩn của một vị đạo sư Mật tông có khả năng ban truyền ba phần này): 1. thọ lễ quán đảnh, 2. nghe thuyết giảng giáo lý Mật tông, và 3. thọ giáo pháp khẩu truyền (bí mật).

Du già Hợp nhất là pháp tu hợp nhất với vị phối ngẫu hợp lệ.

Giải thoát là một nghi thức phá hủy để giải thoát các chúng sinh ác độc. Pháp (là phương pháp) ở đây mang ý nghĩa là tâm từ bi đúng cách và có phát nguyện đúng.

(Chú thích thêm của dịch giả Việt ngữ: theo truyền thống Kim Cương thừa, muốn thành tựu cần có đầy đủ hai phương tiện thiện xảo là 1. pháp và 2. trí (E. method and wisdom). Truyền thống đại thừa của Á đông thì dịch là bi và trí.)

Đoạn văn này ám chỉ đến những "đại tu sĩ" chuyên thiên vị bên những người mang quà tặng và tặng lờ những người không có thể cho quà.

Lục thức bao gồm ngũ thức, là năm căn thức cảm quan của thân người và tâm thức. (Chú thích thêm của dịch giả Việt ngữ: lục thức là 1. nhãn thức, 2. nhĩ thức, 3. tỷ thức, 4. thiệt thức, 5. thân thức và 6. ý thức.)

"Giải thoát ở ngay tại chỗ của nó" nghĩa là "thoát ra khỏi các biên kiến nhị nguyên."

Che trán nghĩa là lấy tay che mắt để khỏi bị chói.

Sắc cứu cánh thiên (Akanistha): là cõi trời thanh tịnh của báo thân (sambhogakaya).

(chú thích thêm của dịch giả Việt ngữ: Sắc cứu cánh thiên là cõi trời cao nhất của Sắc giới nên gọi là Sắc cứu cánh.

Cũng tương tự như cây chuối rỗng không có lõi gỗ bên trong, hay ở giữa, pháp tính không có thực chất ở bên trong.

Bản dịch Việt ngữ của Lý Bửu  
(pháp danh Sonam Nyima Chân Giác, bút hiệu Không Quán)

## PRAJNA UPADESA FOUNDATION

Thành kính biết ơn các chư Tôn Đức, Quý Đạo Hữu và các Thiện Tri Thức đã đóng góp trong việc phổ biến các sách dịch Phật giáo đến cộng đồng.

*Xin liên lạc hoặc đóng góp để Hội có thể tiếp tục các dự án dịch thuật trong tương lai:*

**PRAJNA UPADESA FOUNDATION**

**P.O. Box 2921**

**Acton, MA 01720**

[www.prajnaupadesa.net](http://www.prajnaupadesa.net)

*A 501c3 Non Profit Organization*

*Email:prajnaupadesafoundation@gmail.com*

Hội được sự hỗ trợ và hộ trì của Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ XIV. Đã thành lập và chính thức hoạt động từ năm 2009, với tôn chỉ và mục đích là đưa giáo lý của dòng truyền thừa Sakya nói riêng và truyền thống Mật thừa nói chung đến cộng đồng Việt Nam, đặt trọng tâm vào các hoạt động tu học và hành trì.

Mục đích

- Tổ chức và bảo trợ các Pháp hội thuyết giảng Phật pháp.
- Tổ chức các nhóm tu tập và hành trì thiền định.
- Dịch thuật và xuất bản các kinh sách, luận giải cổ điển trong truyền thống Đại thừa và Mật thừa sang Việt ngữ để phân phát miễn phí.



## **Kinh sách đã xuất bản**

**2012/2013**

1) ĐẠI LUẬN VỀ GIAI TRÌNH CỦA ĐẠO GIÁC NGỘ  
(Lamrim Chenmo\_- བྱང་ཆུབ་ལམ་རིམ་ཆེན་མོ། Lama Je  
Tsongkhapa).

Translated from English with permission from Shambhala Publication.

2) BẢO PHÁP CỦA DÒNG TRUYỀN THỪA SAKYA  
Lý Bùì (Sonam Nyima) , Trần Uyên Thi, Linh Diệp, Hằng Tâm,  
Kunga Lhamo (Suzan Doan) dịch.  
(Treasures of the Sakya Lineage, Khenpo Migmar  
Tseten)

**2011:**

BỒ TÁT HẠNH – Tịch Thiên - Thích Nữ Thích Trí Hải  
dịch (Bodhicharyavatara by Shantideva)

**2010:**

1) ĐẠI THỪA TẬP BỒ TÁT HỌC LUẬN - Tịch Thiên.  
Hòa Thượng Thích Như Điển dịch.  
(Sikhsasamuccaya by Santideva)

2) BỒ ĐỀ TÂM LUẬN, Long Thọ. Chân Giác dịch.  
(Bodhicittavivarana – Nagarjuna, Commentary by His  
Holiness the Dalai Lama)

3) 37 PHÁP HÀNH BỒ TÁT ĐẠO - Thogme Zangpo.  
(The Thirty Seven Bodhisattva Practices - Ngulchu Thogme  
Zangpo)

**Quý Đạo Hữu đóng góp cho dự án ấn tống**  
**BẢO PHÁP CỦA DÒNG TRUYỀN THỪA SAKYA**  
*By Khenpo Migmar Tseten*

*Tâm Diệu Phú*  
*Hằng Tâm*  
*Hoài Hương Trần Uyên Thi*  
*Kunga Tashi, Kunga Lhamo, & Prajna Upadesa Foundation*

*Xuất bản 2013*  
*In tại Hoa Kỳ*