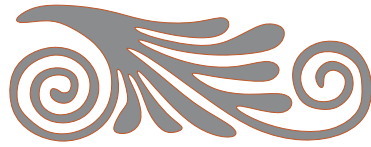


། །བྱུང་ཚུབ་ལམ་གྱི་རིམ་བཞི་དམར་བྲིད་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པར་
བརྗོད་པའི་བདེ་ལམ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

Trực Truyền Đạo Trình Giác Ngộ Toàn Trí Hành Dung Đạo

Con đường dễ đi đến nhất thiết trí

Đồng kính lễ chân sen của Tôn giả đạo sư diệu thâm bất phân với Đức Thích ca Kim cang tri. Xin từ bi với chúng con. Ở đây sẽ dẫn người hữu duyên vào đạo trình giác ngộ, phương pháp thâm sâu Đức Phật đã đi qua. Gồm có hai: Cách thân cận Thiện Tri Thức (cội rễ của đạo) và làm sao trình tự luyện tâm.



Cách thân cận Thiện Tri Thức (cội rễ của đạo)

Làm sao tu trong thời khóa

Gia hành, chánh thực hành và kết thúc.

I. GIA HÀNH

Ngồi trên đệm thoải mái trong tám tư thế. Quán sát triệt để dòng tâm thức chính cá nhân. Với thiện tâm, quán ở không gian ngay trước mặt, trên bảo tòa cao rộng có 8 sư tử chống đỡ, trên tòa sen đa sắc mạn đà la nguyệt nhật, là Bản Ân Sư, hiện thân trong dạng Đấng Toàn Thắng Thích Ca Mâu Ni. Tôn thân vàng kim, đỉnh đầu có nhục kế, một mặt, hai tay. Tay phải định địa, tay trái trong tư thế nhập định, cầm bình bát đầy cam lồ. Tôn thân khoác ba y ca sa màu cam tuyệt đẹp, rực rỡ trang nghiêm với các hảo tướng và vẻ đẹp, tỏa hào quang, ngự với hai chân trong tư thế kim cương. Vây nhiễu chung quanh là vân tập các đạo sư trực và gián tiếp, bổn tôn, Phật, Bồ Tát, Dũng Sĩ, Dũng Mẫu, Hộ Pháp, Trí Tôn. Trước mỗi vị là một bảo tòa phú túc có các kinh điển (trong dạng Buti có hào quang) do chính vị đó thuyết. Các phước điền đều khiến ta hoan hỷ và ta cũng có đại tín tâm và tri ơn đức hạnh của các phước điền.

Trong trạng thái đó, hãy tư duy con và tất cả chúng sanh từ vô thủy đến giờ, đang chịu các đau khổ của luân hồi nói chung và nẻo ác nói riêng, tuy nhiên vẫn còn khó nhận ra nỗi khổ thâm biên. Vậy lần này đạt được thân người hữu ích khó tìm, nếu bây giờ không đạt Vô Vô Thượng Phật quả, giải thoát rốt ráo, đoạn trừ các nỗi khổ luân hồi thì lại phải chịu đau khổ của luân hồi nói chung và nẻo ác nói riêng. Đạo Sư Tam Bảo có thể cứu khỏi các đau khổ cho nên con phải đạt quả vị Phật tôn quý chánh đẳng chánh giác vì mục đích của chúng sanh mẹ. Bởi thế, nghĩ nên thành tâm quy y tam bảo. Đặc biệt là phải tu quy y, phát Bồ Đề Tâm, tứ vô lượng tâm để nhanh chóng nhanh chóng đạt quả vị Phật tôn quý chánh đẳng chánh giác vì tất cả chúng sanh. Phải tư duy 7 hoặc 21 lần v.v.. về sự tu luyện đạo trình giác ngộ với thâm đạo Thượng Sư Thiên du già.

Kế đó, quán trên không gian ngay trước mặt, trên bảo tòa cao rộng có 8 sư tử chống đỡ, trên tòa sen đa sắc mạn đà la nguyệt nhật, là Bản Ân Sư, hiện thân trong dạng Đấng Toàn Thắng Thích Ca Mâu Ni. Tôn thân màu tựa vàng tinh luyện. Ngồi thế kim cang. Hướng về phía sau lưng trên là Phật Kim Cang Trì đang ngự trên tòa sen đa sắc mạn đà la nguyệt nhật, chung quanh có các bậc đạo sư dòng truyền thừa thực hành ân phước an ngự. Bên phải là Chí Tôn Từ Thị, chung quanh ngài có các bậc đạo sư dòng truyền thừa hành vi quảng đại an ngự. Bên trái là Chí Tôn Văn Thù, chung quanh ngài có các bậc đạo sư dòng truyền thừa tri kiến thâm sâu an ngự. Phía trước là bản ân sư, chung quanh ngài có các bậc đạo sư pháp duyên an ngự. Vây nhiễu chung quanh mỗi vị là các bản tôn, Phật, Bồ Tát, Dũng Sĩ, Dũng Mẫu, Hộ Pháp, Trí Tôn an ngự. Trước mỗi vị là một bảo tòa phú túc có các kinh điển (trong dạng Buti có hào quang) do chính vị đó thuyết. Ở phía ngoài là hóa thân của chư vị bất khả tư nghì phóng khắp mười phương.

Trên đỉnh đầu của mỗi vị là OM màu trắng, ngay cổ là AH màu đỏ, ngay tâm là HUM màu xanh dương, ngay rún là SO màu vàng, ngay mật xứ là HA màu xanh lá cây. Hào quang ngũ sắc phóng ra. Từ HUM nơi tâm Bậc đạo sư hiện thân của Đức Thích Ca hào quang phóng ra mười phương triệu thỉnh chư trí tôn (giống như các vị đang hiện diện) từ trú xứ quang lâm tan vào mỗi thế tôn. Đặt tín tâm vào Bậc đạo sư toàn hội Tam Bảo rồi tụng gia hành thất pháp và cúng dường Mạn Đà La. Cần hiểu rõ khẩu quyết của lời cầu nguyện. Sau đó, HUM từ tâm của Đạo Sư Thích Ca phóng ra hào quang chạm vào tất cả vô lượng tịnh nộ đang ngự chung quanh bên ngoài, rồi gom lại trong dạng hào quang, tan vào Đức Thích Ca. Đức Thích Ca lại tan vào bản sư ngự trên đầu con.

Trên đầu con, quán trên bảo tòa sư tử liên hoa nguyệt nhật là bậc đạo ân sư hiện thân trong dạng Đức Thích Ca Mâu Ni đang ngự trong thế kim cang. Con và tất cả chúng sanh đang ngồi chung quanh đồng thanh tụng Gia Hành Thất Pháp Cúng Dường Mạn Đà La tập yếu:

*Tự bốn thân thượng sư siêu thiên
Thỉnh Thích Ca Kim Cang Trì.
Lìa chương tự pháp thân Thượng Sư Thiên,
Thỉnh Thích Ca Kim Cang Trì.
Tự cực lạc báo thân Thượng Sư Thiên,
Thỉnh Thích Ca Kim Cang Trì.
Tự diêu hóa thân Thượng Sư Thiên,
Thỉnh Thích Ca Kim Cang Trì.
Thượng sư toàn hội thượng sư siêu thiên,
Thỉnh Thích Ca Kim Cang Trì.
Bản tôn toàn hội thượng sư siêu thiên,
Thỉnh Thích Ca Kim Cang Trì.
Phật toàn hội thượng sư siêu thiên,
Thỉnh Thích Ca Kim Cang Trì.
Diệu pháp toàn hội thượng sư siêu thiên,*

*Thỉnh Thích Ca Kim Cang Trì.
Tăng già toàn hội thượng sư siêu thiên,
Thỉnh Thích Ca Kim Cang Trì.
Không hành toàn hội thượng sư siêu thiên,
Thỉnh Thích Ca Kim Cang Trì.
Hộ pháp toàn hội thượng sư siêu thiên,
Thỉnh Thích Ca Kim Cang Trì.
(đặc biệt là) Quy y trú toàn hội thượng sư siêu thiên,
Thỉnh Thích Ca Kim Cang Trì.*

Con và tất cả chúng sanh sanh trong luân hồi chịu nhiều đau khổ đã lâu; có lỗi không thân cận Bạc Thiện Tri Thức và noi theo hành vi tư tưởng của các Ngài đúng đắn, Cho nên con:

Thỉnh Thượng Sư Thiên gia hộ con và tất cả chúng sanh có thể thân cận Bạc Thiện Tri Thức và noi theo hành vi tư tưởng của các Ngài đúng đắn.

Qua thỉnh cầu nên từ khắp tôn thân của Thượng Sư Thiên đang ngự trên đỉnh đầu con dòng hào quang cam lồ ngũ sắc tuôn xuống, nhập vào thân tâm của con và chúng sanh. Do đó tịnh hóa tất cả ác nghiệp tích lũy từ vô thủy, đặc biệt là các bệnh tật ác chướng cản trở khiến không thể thân cận Bạc Thiện Tri Thức và noi theo hành vi tư tưởng của các Ngài đúng đắn. Thân trở thành ánh sáng trong suốt. Tất cả thọ mệnh, công đức v.v.. gia tăng, đặc biệt là giác ngộ thù thắng sự khả dĩ thân cận Bạc Thiện Tri Thức và noi theo hành vi tư tưởng của các Ngài đúng đắn phát sanh trong dòng tâm thức của con và chúng sanh.

II. CHÁNH THỰC HÀNH

Cách tâm thân cận và cách hành vi thân cận.

1. Cách tâm thân cận

Tu luyện tín căn và nhớ ơn nên kính trọng.

a. Tu luyện tín căn

Từ tâm của Thượng Sư Thích Ca phóng ra các bậc thầy pháp duyên ngự trước không gian. Quán các Bạc Thiện Tri Thức của con thật sự là Đức Phật bởi vì trong các kinh Tục Bộ, Đức Phật Chánh Đẳng Chánh Giác đã dạy rằng Đấng Toàn thắng Kim Cang Trì ở thời mạt pháp thị hiện thân của Bạc Thiện Tri Thức để lợi chúng sanh. Tương tự, các Bạc Thiện Tri Thức của con cũng thị hiện nhiều thân khác nhau. Đấng Toàn Thắng Kim Cang Trì vì chúng con vô phước không trực kiến Ngài như là Đức Phật cho nên Ngài đã thị hiện thân của Bạc Thiện Tri Thức. Vì thế con:

Thỉnh Thượng Sư Thiên gia hộ con và tất cả chúng sanh xem các Bạc Thiện Tri Thức thật sự là Đức Thích Ca Kim Cang Tri.

Quán qua thỉnh cầu nên từ khắp tôn thân của Thượng Sư Thiên đang ngự trên đỉnh đầu con dòng hào quang cam lồ ngũ sắc tuôn xuống, nhập vào thân tâm của con và chúng sanh. Do đó tịnh hóa tất cả ác nghiệp tích lũy từ vô thủy, đặc biệt là các bệnh tật ác chướng khiến không thể trực kiến các Bạc Thiện Tri Thức như là Đức Thích Ca Kim Cang Tri. Tất cả thọ mệnh, công đức v.v.. gia tăng, đặc biệt là thắng liễu ngộ việc xem các Bạc Thiện Tri Thức thật sự là Đức Thích Ca Kim Cang Tri phát sanh trong dòng tâm thức của con và chúng sanh.

Vậy thì chính Đức phật đây có đức hạnh vô khuyết. Nếu con nghĩ các Bạc Thiện Tri Thức của con có khuyết điểm, có tam độc này kia nên không phải là Phật thì đó là do trình hiện bất tịnh khổng chế. Ngày xưa Karma do trình hiện bất tịnh khổng chế mà chỉ thấy các công hạnh của Đấng Thế Tôn là giả tạo. Thánh giả Vô Trước thấy Phật Từ Thị là một con chó cái. Metripa thấy du già tự tại Shawari giết heo, phạm tội vô gián v.v.. Các Bạc Thiện Tri Thức không có lỗi mà chỉ do sự trình hiện bất tịnh của con. Vì thế con:

Thỉnh Thượng Sư Thiên gia hộ để tâm phân biệt nhìn thấy khuyết điểm chỉ trong một khoảnh khắc cũng không sanh trong dòng tâm thức con và tất cả chúng sanh, và để sanh đại tín tâm nhìn thấy ưu điểm.

Quán qua thỉnh cầu nên từ khắp tôn thân của Thượng Sư Thiên đang ngự trên đỉnh đầu con dòng hào quang cam lồ ngũ sắc tuôn xuống, nhập vào thân tâm của con và chúng sanh. Do đó tịnh hóa tất cả ác nghiệp tích lũy từ vô thủy, đặc biệt là các bệnh tật ác chướng không cho tâm phân biệt nhìn thấy khuyết điểm chỉ trong một khoảnh khắc cũng không sanh trong dòng tâm thức con và tất cả chúng sanh, và để sanh đại tín tâm nhìn thấy ưu điểm. Thân trở thành ánh sáng trong suốt. Tất cả thọ mệnh, công đức v.v.. gia tăng, đặc biệt là thắng liễu ngộ tâm phân biệt nhìn thấy khuyết điểm chỉ trong một khoảnh khắc cũng không sanh và đại tín tâm nhìn thấy ưu điểm để phát sanh trong dòng tâm thức của con và chúng sanh.

b. Nhớ ơn nên kính trọng

Quán rõ ràng các Bạc Thiện Tri Thức đang ngự phía trước và con vô cùng mang ơn các Ngài. Con nội chứng được diệu đạo giải thoát thù thắng đoạn trừ tất cả đau khổ của nẻo ác và Phật quả chánh đẳng chánh giác dễ dàng là do ân sâu của các Bạc Thiện Tri Thức ban bố. Vì thế con:

Thỉnh Thượng Sư Thiên gia hộ để trong dòng tâm thức của con và tất cả chúng sanh mẹ để phát sanh lòng tôn kính và ghi nhớ lời dạy của các Bạc Thiện Tri Thức.

Quán qua thỉnh cầu nên từ khắp tôn thân của Thượng Sư Thiên đang ngự trên đỉnh đầu con dòng hào quang cam lồ ngũ sắc tuôn xuống, nhập vào thân tâm của con và

chúng sanh. Do đó tịnh hóa tất cả ác nghiệp tích lũy từ vô thủy, đặc biệt là các bệnh tật ác chướng không cho dễ phát sanh lòng tôn kính và ghi nhớ lời dạy của các Bậc Thiện Trí Thức. Thân trở thành ánh sáng trong suốt. Tất cả thọ mệnh, công đức v.v.. gia tăng, đặc biệt là thắng liễu ngộ lòng tôn kính và ghi nhớ lời dạy của các Bậc Thiện Trí Thức để phát sanh trong dòng tâm thức của con và kẻ khác.

2. Cách hành vi thân cận

Trong trạng thái quán rõ ràng các Bậc Thiện Trí Thức đang ngự phía trước.
Tụng thỉnh:

*Con vì chư Phật thị hiện qua các Bậc Chân Thiện Trí Thức nên con phải không
màn mệnh sống và các hưởng thụ v.v., đặc biệt là cúng dường sự vâng lời để khiến
các Ngài hoan hỷ. Thịnh Thượng Sư Thiên gia hộ con có thể làm được như thế.*

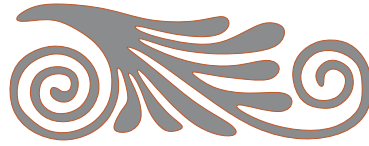
Quán qua thỉnh cầu nên từ khắp tôn thân của Thượng Sư Thiên đang ngự trên đỉnh đầu con dòng hào quang cam lồ ngũ sắc tuôn xuống, nhập vào thân tâm của con và chúng sanh. Do đó tịnh hóa tất cả ác nghiệp tích lũy từ vô thủy, đặc biệt là các bệnh tật ác chướng không cho con khiến các Bậc Thiện Trí Thức hoan hỷ bằng ba cách. Thân trở thành ánh sáng trong suốt. Tất cả thọ mệnh, công đức v.v.. gia tăng, đặc biệt là thắng liễu ngộ việc khiến các Bậc Thiện Trí Thức hoan hỷ bằng ba cách để phát sanh trong dòng tâm thức của con và kẻ khác.

III. KẾT THÚC

Quán rõ ràng Thượng Sư Thiên ngự trên đỉnh đầu rồi thỉnh và tán thán. Hãy chí tâm hồi hướng tất cả thiện căn trên cho ước nguyện tạm thời và tối hậu của con và kẻ khác.

Làm sao tu ngoài thời khóa

*Ngoài thời khóa cũng nên đọc các luận giải kinh Phật dạy cách thân cận các
Bậc Thiện Trí Thức, gìn giữ ngũ căn chánh niệm, nỗ lực tu học du già pháp
trong lúc ăn, lúc thức, lúc ngủ, tắm rửa.*



Trình tự luyện tâm

Thúc đẩy luyện tâm để tận dụng tinh hoa của thân người nhàn mẫn và cách tận dụng tinh hoa.



THỨC ĐẨY LUYỆN TÂM ĐỂ TẬN DỤNG TINH HOA CỦA THÂN NGƯỜI NHÀN Mẫn



Làm sao tu trong thời khóa

Gia hành, chánh thực hành và kết thúc.

I. GIA HÀNH

Tụng như đã nói ở trên:

*Tự bốn thân thượng sư siêu thiên
Thỉnh Thích Ca Kim Cang Trì....*

Con và tất cả chúng sanh sanh trong luân hồi chịu nhiều đau khổ đã lâu; có lỗi không để dòng tâm thức phát sanh thắng liễu ngộ thân người nhàn mẫn khó tìm.

Nay con:

Thỉnh Thượng Sư Thiên gia hộ để trong dòng tâm thức của con và tất cả chúng sanh mẹ phát sanh thắng liễu ngộ thân người nhàn mẫn khó tìm.

Quán qua thỉnh cầu nên từ khắp tôn thân của Thượng Sư Thiên đang ngự trên đỉnh đầu con dòng hào quang cam lồ ngũ sắc tuôn xuống, nhập vào thân tâm của con và

chúng sanh. Do đó tịnh hóa tất cả ác nghiệp tích lũy từ vô thủy, đặc biệt là các bệnh tật ác chướng không cho thắng liễu ngộ thân người nhàn mãn khó tìm phát sanh. Thân trở thành ánh sáng trong suốt. Tất cả thọ mệnh, công đức v.v.. gia tăng, đặc biệt là thắng liễu ngộ thân người nhàn mãn khó tìm phát sanh trong dòng tâm thức của con và kẻ khác.

II. CHÁNH THỰC HÀNH

Tư duy ý nghĩa to lớn của thân người nhàn mãn và khó tìm.

1. Tư duy ý nghĩa to lớn của thân người nhàn mãn

Vẫn trong trạng thái đang quán Thượng Sư Thiên đang ngự trên đỉnh đầu rồi tư duy về nhân hạ thành tựu diệu pháp và mãn túc nội ngoại duyên để thành tựu pháp. Tóm lại, thân nhàn mãn mà chúng ta đạt được vô cùng có ý nghĩa. Nhờ nó mà cho ta nhân của thượng giới, thọ dụng, phồn vinh v.v.. Cũng nhờ nó mà ta có thể thành tựu giới nhân v.v.. Đặc biệt, nhờ nó mà ta cũng có thọ tam luật nghi và dễ thành tựu Phật quả trong nhất kiếp ở thời mạt pháp. Vì vậy khó kiếm và nếu kiếm thấy rồi thì đừng lãng phí mà nên tận dụng tinh hoa của nó.

Thỉnh Thượng Sư Thiên gia hộ con có thể làm được như thế.

Quán qua thỉnh cầu nên từ khắp tôn thân của Thượng Sư Thiên đang ngự trên đỉnh đầu con dòng hào quang cam lồ ngũ sắc tuôn xuống, nhập vào thân tâm của con và chúng sanh. Do đó tịnh hóa tất cả ác nghiệp tích lũy từ vô thủy, đặc biệt là các bệnh tật ác chướng không cho thắng liễu ngộ ý nghĩa to lớn của thân người nhàn mãn. Thân trở thành ánh sáng trong suốt. Tất cả thọ mệnh, công đức v.v.. gia tăng, đặc biệt là thắng liễu ngộ ý nghĩa to lớn của thân người nhàn mãn phát sanh trong dòng tâm thức của con và kẻ khác.

2. Thân người nhàn mãn khó tìm

Vẫn trong trạng thái đang quán Thượng Sư Thiên đang ngự trên đỉnh đầu, tư duy về thân người không những có ý nghĩa to lớn mà còn khó kiếm. Con người và các chúng sanh v.v.. đa số làm mười điều ác, gây chướng duyên để đạt thân nhàn mãn, đặc biệt nhân để đạt được thân người nhàn mãn rất ít vì cần có hành vi và tư tưởng thiện lành, thuần tịnh trì giới, hành các ba la mật cùng cầu nguyện vô cầu. So với nẻo ác như súc sanh v.v.. thì đạt được thân ở cõi cao cho đến đỉnh cao của tam giới đã khó rồi. Trong cõi cao mà đạt được thân người nhàn mãn cũng cực kỳ khan hiếm giống như ngôi sao giữa ban ngày. Vậy thân nhàn mãn khó có, nên tận dụng có ý nghĩa, đừng làm chuyện vô ích. Cách tận dụng tinh hoa là nên thân cận không lìa Phật Đạo Sư, thực hành tinh tú giáo thuyết của thắng thừa pháp để dễ đạt Phật quả trong một kiếp.

Thỉnh Thượng Sư Thiên gia hộ con có thể làm được như thế.

Quán qua thỉnh cầu nên từ khắp tôn thân của Thượng Sư Thiên đang ngự trên đỉnh đầu con dòng hào quang cam lồ ngũ sắc tuôn xuống, nhập vào thân tâm của con và chúng sanh. Do đó tịnh hóa tất cả ác nghiệp tích lũy từ vô thủy, đặc biệt là các bệnh tật ác chướng không cho thắng liễu ngộ thân người nhàn mẫn khó tìm phát sanh. Thân trở thành ánh sáng trong suốt. Tất cả thọ mệnh, công đức v.v.. gia tăng, đặc biệt là thắng liễu ngộ thân người nhàn mẫn khó tìm phát sanh trong dòng tâm thức của con và kẻ khác.

III. KẾT THÚC

Thực hành tương tự như đã nói ở trên.

Làm sao tu ngoài thời khóa

Như đã nói ở trên, ngoài thời khóa cũng nên đọc các luận giải kinh Phật dạy về thân người nhàn mẫn v.v..



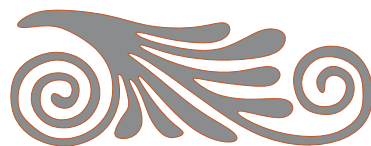
Cúng dường Mandala



CÁCH TẬN DỤNG TINH HOA THÂN NGƯỜI



- *Luyện tâm theo đạo trình phổ thông của hạ phẩm trượng phu.*
- *Luyện tâm theo đạo trình phổ thông của trung phẩm trượng phu.*
- *Luyện tâm theo đạo trình của thượng phẩm trượng phu.*



Luyện tâm theo đạo trình phổ thông của hạ phẩm trượng phu

Làm sao tu trong thời khóa

Gia hành, chánh thực hành và kết thúc.

I. GIA HÀNH

Tụng như đã nói ở trên:

*Tự bốn thân thượng sư siêu thiên
Thỉnh Thích Ca Kim Cang Trì....*

Con và tất cả chúng sanh trong luân hồi chịu nhiều đau khổ đã lâu, có lỗi đã không tư duy về chết và vô thường, kinh hãi bởi đau khổ của nẻo ác để chí tâm quy y Tam Bảo; không khởi tín tâm tin vào nghiệp quả nên không hành xả thủ hợp lý đối với nghiệp trắng và đen. Nay trong dòng tâm thức của con và chúng sanh khởi tín tâm tin vào nghiệp quả, nghĩ đến chết và vô thường, kinh hãi bởi đau khổ của nẻo ác nên chí tâm quy y Tam Bảo. Vì thế:

Thỉnh Thượng Sư Thiên gia hộ con có thể đoạn ác thành thiện hợp lý.

Quán qua thỉnh cầu nên từ khắp tôn thân của Thượng Sư Thiên đang ngự trên đỉnh đầu con dòng hào quang cam lồ ngũ sắc tuôn xuống, nhập vào thân tâm của con và chúng sanh. Do đó tịnh hóa tất cả ác nghiệp tích lũy từ vô thủy, đặc biệt là các bệnh tật ác chướng không cho thắng liễu ngộ đạo trình phổ thông của hàng hạ phẩm trượng phu phát sanh. Thân trở thành ánh sáng trong suốt. Tất cả thọ mệnh, công đức v..v.. gia tăng, đặc biệt là thắng liễu ngộ đạo trình phổ thông của hàng hạ phẩm trượng phu phát sanh trong dòng tâm thức của con và kẻ khác.

II. CHÁNH THỰC HÀNH

Tư duy về chết và vô thường, nỗi khổ của nẻo ác, học tập quy y Tam Bảo và khởi tín tâm tin vào nghiệp quả.

1. Tư duy về chết và vô thường

Vẫn trong trạng thái đang quán Thượng Sư Thiên đang ngự trên đỉnh đầu, nghĩ vui mừng có được thân người hữu ích nhưng chóng hoại. Tử thần sẽ đến. Hơn nữa, nội ngoại duyên đều không thể ngăn cản. Không nơi trốn thoát chết. Gặp đủ chướng duyên. Lúc sống không có giờ hành pháp nên chắc chắn phải chết. Không thể khẳng định khi nào sẽ chết. Cuộc đời ở cõi Diêm Phù Đề không chắc chắn. Tử duyên thì nhiều mà sinh duyên thì ít. Thân như bọt nước. Không chắc khi nào sẽ chết. Lúc chết ngoài pháp không gì giúp ích. Thân bằng quyến thuộc có nhiều đi nữa cũng không thể dẫn theo một người. Tiền tài của cải có nhiều đi nữa cũng không thể đem theo một chút xíu nào. Nếu ngay cả thịt xương của thân này cũng phải lìa thì cần gì phải tham đắm vào phồn vinh của kiếp này. Kẻ thù tử thần chắc chắn đến. Ngày đến không hề sai. Hôm nay ta có nguy cơ sẽ chết do đó nên học tập chuẩn bị cho cái chết. Để chuẩn bị cho lúc lâm chung hãy thực hành tịnh pháp và không tham đắm phồn vinh của kiếp này.

Thỉnh Thượng Sư Thiên gia hộ con có thể làm được như thế.

Quán qua thỉnh cầu nên từ khắp tôn thân của Thượng Sư Thiên đang ngự trên đỉnh đầu con dòng hào quang cam lồ ngũ sắc tuôn xuống, nhập vào thân tâm của con và chúng sanh. Do đó tịnh hóa tất cả ác nghiệp tích lũy từ vô thủy, đặc biệt là các bệnh tật ác chướng cản trở thực hành tịnh pháp và không tham đắm phồn vinh của kiếp này. Thân trở thành ánh sáng trong suốt. Tất cả thọ mệnh, công đức v.v.. gia tăng, đặc biệt là thắng liễu ngộ khả năng thực hành tịnh pháp và không tham đắm phồn vinh của kiếp này phát sanh trong dòng tâm thức của con và kẻ khác.

2. Tư duy về nỗi khổ của nẻo ác

Vẫn trong trạng thái đang quán Thượng Sư Thiên đang ngự trên đỉnh đầu nghĩ đến thân người hữu ích khó có, có rồi nhưng chóng hoại. Chết rồi phải thọ sanh vào một trong hai nẻo ác và thiện. Nếu sanh vào nẻo ác thì chịu khổ không thể nghĩ bàn như nóng lạnh của chúng sanh ở địa ngục, đói lạnh của ngựa quỷ, ngu si và bị ăn lẫn nhau của súc sanh. Không thể nào chịu nỗi đau khổ của nẻo ác. Do đó, ngay lúc này đang có được thân người khó kiếm, kiếm được lại hội đủ thuận duyên, nên đạt được Vô Thượng Phật quả, đoạn trừ tất cả đau khổ của nẻo ác.

Thỉnh Thượng Sư Thiên gia hộ con có thể làm được như thế.

Quán qua thỉnh cầu nên từ khắp tôn thân của Thượng Sư Thiên đang ngự trên đỉnh đầu con dòng hào quang cam lồ ngũ sắc tuôn xuống, nhập vào thân tâm của con và chúng sanh. Do đó tịnh hóa tất cả ác nghiệp tích lũy từ vô thủy, đặc biệt là các bệnh tật ác chướng cản trở đạt được Vô Thượng Phật quả, đoạn trừ tất cả đau khổ của nẻo ác. Thân

trở thành ánh sáng trong suốt. Tất cả thọ mệnh, công đức v.v.. gia tăng, đặc biệt là thắng liễu ngộ đạt được Vô Thượng Phật quả, đoạn trừ tất cả đau khổ của nẻo ác phát sanh trong dòng tâm thức của con và kẻ khác.

3. Học tập quy y Tam Bảo

Từ tôn thân của Thượng Sư Thiên đang ngự trên đỉnh đầu phóng ra hội tập đạo sư, bốn tôn, Tam Bảo, dũng sĩ, dũng mẫu, hộ pháp đầy hư không. Quán rõ ràng quy y trú đang ngự vây quanh Thượng Sư Thiên trên đỉnh đầu và nghĩ đến phẩm hạnh của các công hạnh thân khẩu ý của chư vị cho nên khát khao thỉnh cứu con và tất cả chúng sanh khỏi nỗi kinh hãi của luân hồi nói chung và của nẻo ác nói riêng.

Nguyện quy y Tam Bảo.

Từ Tam Bảo tuôn xuống dòng suối cam lồ, tan vào con và tất cả chúng sanh, cho nên tịnh hóa tất cả ác nghiệp ác chướng. Ấn phước Tam Bảo nhập vào tâm nên tất cả thọ mạng, công đức, phẩm hạnh của kinh chúng tăng trưởng. Tụng quy y một trăm, một ngàn, mười ngàn hoặc một trăm ngàn lần v.v.. Thấy được lợi ích tạm thời và tối hậu của quy y Tam Bảo thì nên học tập y theo các huấn thị quy y.

4. Khởi tín tâm tin vào nghiệp quả

Vẫn trong trạng thái đang quán Thượng Sư Thiên đang ngự trên đỉnh đầu. Trong kinh Phật có dạy nhờ hành thiện nhân nên chỉ có lạc quả và không có đau khổ. Vì hành bất thiện nhân nên chỉ có khổ quả và không có hạnh phúc. Tạo hai nhân thiện ác nhỏ nhưng nếu không gặp cản trở thì có quả cực kỳ to lớn. Nếu không tạo hai nhân thiện ác thì không chịu lãnh quả khổ lạc. Nếu hai nhân thiện ác không gặp cản trở thì một khi nghiệp đã tạo không thể nào mất, do đó chắc chắn sẽ lãnh quả khổ lạc. Khi khởi tín tâm tin vào đại hùng lực ngôn của Đức Phật thuyết về tịnh quốc, tư tưởng, thực hữu và cơ thì nên nỗ lực thành tựu mười thiện nghiệp vi tế và không cho ba ngã bị nhiễm ô bởi mười bất thiện nghiệp vi tế.

Thỉnh Thượng Sư Thiên gia hộ con có thể làm được như thế.

Quán qua thỉnh cầu nên từ khắp tôn thân của Thượng Sư Thiên đang ngự trên đỉnh đầu con dòng hào quang cam lồ ngũ sắc tuôn xuống, nhập vào thân tâm của con và chúng sanh. Do đó tịnh hóa tất cả ác nghiệp tích lũy từ vô thủy, đặc biệt là các bệnh tật ác chướng cản trở thực hành đúng đắn xả thủ nghiệp trắng đen sau khi khởi tín tâm tin vào nghiệp quả. Thân trở thành ánh sáng trong suốt. Tất cả thọ mệnh, công đức v.v.. gia tăng, đặc biệt là thắng liễu ngộ thành tựu thiện nghiệp và đoạn trừ ác nghiệp đúng đắn sau khi khởi tín tâm tin vào nghiệp quả, phát sanh trong dòng tâm thức của con và kẻ khác.

Nỗ lực như thế nhưng lực đối trị thì nhỏ và lực phiền não thì lớn, làm ô nhiễm vì không tịnh hóa, cho nên cần gắng sức tu học bốn đối trị lực.

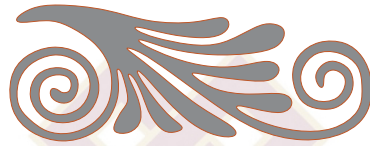
III. KẾT THÚC

Thực hành như đã nói ở trên.

Làm sao tu ngoài thời khóa

Như đã nói ở trên, ngoài thời khóa cũng nên đọc các luận giải kinh Phật dạy về đạo trình phổ thông của hạ phẩm trượng phu.

Hoàn tất thuyết trình luyện tâm theo đạo trình phổ thông của hạ phẩm trượng phu.



Luyện tâm theo đạo trình phổ thông của trung phẩm trượng phu

Khởi tâm muốn giải thoát và xác định bản chất của đạo đi đến giải thoát.

Khởi tâm muốn giải thoát

Làm sao tu trong thời khóa

Gia hành, chánh thực hành và kết thúc.

I. GIA HÀNH

Tụng như đã nói ở trên:

*Tự bốn thân thượng sư siêu thiên
Thỉnh Thích Ca Kim Cang Trì....*

Con và tất cả chúng sanh sanh trong luân hồi chịu nhiều đau khổ đã lâu, có lỗi đã không khởi tâm mạnh mẽ muốn giải thoát khỏi đau khổ của toàn bộ cõi luân hồi sau khi biết được bản chất của nó. Vì thế:

Thỉnh Thượng Sư Thiên gia hộ con khởi tâm mạnh mẽ muốn giải thoát khỏi đau khổ của toàn bộ cõi luân hồi sau khi biết được bản chất của nó.

Quán qua thỉnh cầu nên từ khắp tôn thân của Thượng Sư Thiên đang ngự trên đỉnh đầu con dòng hào quang cam lồ ngũ sắc tuôn xuống, nhập vào thân tâm của con và chúng sanh. Do đó tịnh hóa tất cả ác nghiệp tích lũy từ vô thủy, đặc biệt là các bệnh tật ác chướng cản trở khởi tâm mạnh mẽ muốn giải thoát khỏi đau khổ của toàn bộ cõi luân hồi sau khi biết được bản chất của nó. Thân trở thành ánh sáng trong suốt. Tất cả thọ mệnh, công đức v.v.. gia tăng, đặc biệt trong dòng tâm thức của con và kẻ khác khởi tâm mạnh mẽ muốn giải thoát khỏi đau khổ của toàn bộ cõi luân hồi sau khi biết được bản chất của nó.

II. CHÁNH THỰC HÀNH

Tư duy về nỗi khổ chung và riêng của luân hồi.

1. Tư duy về nỗi khổ chung của luân hồi

Vẫn trong trạng thái đang quán Thượng Sư Thiên đang ngự trên đỉnh đầu. Con tu học đúng đắn luật nghi đoạn trừ mười ác nghiệp nên đạt quả cõi thiện vượt qua đau khổ của nẻo ác. Tuy nhiên, nếu không đạt giải thoát đoạn trừ cội rễ của khổ thì cũng không được hạnh phúc trong một khoảnh khắc. Thí dụ, một tội nhân bị thay phiên tra tấn trong một tháng trời. Mỗi ngày chịu nhiều đau khổ như bị nhiều sấp nóng, bị dùng cây đánh đập v.v.. Có người tuy không khổ bị gậy đánh đập v.v.. nhưng mỗi ngày cũng bị hành hạ, tâm không hề an lạc.

Không đạt giải thoát, đoạn trừ cội rễ đau khổ. Tuy đạt được quả của nẻo thiện nhưng khi thiện nghiệp của kiếp trước hết thì phải rơi vào 3 nẻo ác, phải chịu nhiều đau khổ lâu dài. Hơn nữa, vì bị nghiệp và phiền não khống chế nên sanh trong luân hồi, không thoát khỏi bản chất của khổ như đã nói ở trên. Kẻ thù thành người thân, người thân thành kẻ thù nên không chắc đâu lợi đâu hại. Tạo hạnh phúc của luân hồi bao nhiêu đi nữa cũng không thỏa mãn. Không những vậy mà còn vì tham đắm mà dẫn đến vô vàn đau khổ. Có thân tốt đẹp bao nhiêu đi nữa cũng phải bỏ nó liên tục nên không tin tưởng được. Từ vô thủy liên tục thọ sanh không có kết thúc. Phồn vinh của luân hồi có được bao nhiêu đi nữa thì cuối cùng cũng phải bỏ nên không tin tưởng được. Một mình ta không bạn bè, phải đi qua bờ luân hồi nên không tin bạn được. Con ngay lúc này đạt được thân người nhân mãn hữu ích, khó có, cần phải đạt Vô Thượng Phật quả tôn quý, đoạn trừ tất cả đau khổ luân hồi.

Thỉnh Thượng Sư Thiên gia hộ con có thể làm được như thế.

Quán qua thỉnh cầu nên từ khắp tôn thân của Thượng Sư Thiên đang ngự trên đỉnh đầu con dòng hào quang cam lồ ngũ sắc tuôn xuống, nhập vào thân tâm của con và chúng sanh. Do đó tịnh hóa tất cả ác nghiệp tích lũy từ vô thủy, đặc biệt là các bệnh tật ác chướng cản trở đạt Vô Thượng Phật quả tôn quý, đoạn trừ tất cả đau khổ luân hồi. Thân trở thành ánh sáng trong suốt. Tất cả thọ mệnh, công đức v..v.. gia tăng, đặc biệt thắng liễu ngộ đạt Vô Thượng Phật quả tôn quý, đoạn trừ tất cả đau khổ luân hồi phát sanh trong dòng tâm thức của con và kẻ khác.

2. Tư duy về nỗi khổ riêng của luân hồi

Vẫn trong trạng thái đang quán Thượng Sư Thiên đang ngự trên đỉnh đầu. Nghĩ đến một khi có cận thủ uẩn rồi từ đó về sau không thoát khỏi bản chất của khổ thì cần gì nói đến đau khổ của 3 nẻo ác. Vì có cận thủ uẩn của con người nên chịu khổ vì đói khát, tìm thấy lại mất, lia xa người thân, gặp kẻ thù, muốn nhưng không được, không muốn lại phải có, sanh lão tử v..v.. Có cận thủ uẩn của phi thiên thì khổ vì tâm buồn bực, ganh tỵ bất nhẫn với tài bảo của trời. Vì có thân đó mà chịu đau khổ bất thành linh giáng xuống. Có cận thủ uẩn của dục thiên thì chịu khổ vì đánh nhau với phi thiên, chặt tay chân, đứt thân v..v.., không muốn chết nhưng biết trước 5 điềm báo chết nên chịu đau khổ vì biết sẽ lia tài bảo của trời và phải chịu đau khổ của nẻo ác. Có cận thủ của hai cõi cao nhưng không có tự do để ở; khi thiện nghiệp lúc trước hết thì có vô lượng đau khổ vì sẽ rơi vào nẻo ác.

Tóm lại, cận thủ uẩn này làm nền tảng của sanh lão bệnh tử kiếp này và dẫn đến khổ khổ và hoại khổ (khổ vì thay đổi). Chỉ có cận thủ uẩn là có bản chất của hành uẩn bị không chế bởi nghiệp và phiền não. Vì thế nên đạt được Vô Thượng Phật quả thoát khỏi luân hồi, bản chất của cận thủ uẩn.

Thỉnh Thượng Sư Thiên gia hộ con có thể làm được như thế.

Quán qua thỉnh cầu nên từ khắp tôn thân của Thượng Sư Thiên đang ngự trên đỉnh đầu con dòng hào quang cam lồ ngũ sắc tuôn xuống, nhập vào thân tâm của con và chúng sanh. Do đó tịnh hóa tất cả ác nghiệp tích lũy từ vô thủy, đặc biệt là các bệnh tật ác chướng cản trở đạt Vô Thượng Phật quả tôn quý, đoạn trừ tất cả đau khổ luân hồi. Thân trở thành ánh sáng trong suốt. Tất cả thọ mệnh, công đức v..v.. gia tăng, đặc biệt thắng liễu ngộ đạt Vô Thượng Phật quả tôn quý, đoạn trừ tất cả đau khổ luân hồi phát sanh trong dòng tâm thức của con và kẻ khác.

III. KẾT THÚC

Thực hành giống như đã nói trên.

Làm sao tu ngoài thời khóa.

Như đã nói ở trên, ngoài thời khóa cũng nên đọc các luận giải kinh Phật dạy về toàn bộ luân hồi mang bản chất của khổ.

Xác định bản chất của đạo đi đến giải thoát

Làm sao tu trong thời khóa

Gia hành, chánh thực hành và kết thúc.

I. GIA HÀNH

Tụng như đã nói ở trên:

*Tự bốn thân thượng sư siêu thiên
Thỉnh Thích Ca Kim Cang Trì....*

Con và tất cả chúng sanh trong luân hồi chịu nhiều đau khổ đã lâu, có lỗi đã không khởi tâm muốn giải thoát, tu học tam học đúng đắn. Vì thế:

Thỉnh Thượng Sư Thiên gia hộ con và tất cả chúng sanh khởi tâm muốn giải thoát, tu học tam học đúng đắn.

Quán qua thỉnh cầu nên từ khắp tôn thân của Thượng Sư Thiên đang ngự trên đỉnh đầu con dòng hào quang cam lồ ngũ sắc tuôn xuống, nhập vào thân tâm của con và chúng sanh. Do đó tịnh hóa tất cả ác nghiệp tích lũy từ vô thủy, đặc biệt là các bệnh tật ác chướng cản trở khởi tâm muốn giải thoát, tu học tam học đúng đắn. Thân trở thành ánh sáng trong suốt. Tất cả thọ mệnh, công đức v.v.. gia tăng, đặc biệt thắng liễu ngộ khởi tâm muốn giải thoát, tu học tam học đúng đắn phát sanh trong dòng tâm thức của con và kẻ khác.

II. CHÁNH THỰC HÀNH

Vẫn trong trạng thái đang quán Thượng Sư Thiên đang ngự trên đỉnh đầu. Thức tự nó là vô ký. Đầu tiên, khi thấy ta và của ta thì khởi tâm chấp trì cho nó được thành lập bởi tự tánh. Dựa vào chấp ngã mà khởi tà kiến như tham ái phe ta, ghét phe đối nghịch, kiến thủ, ngã mạn v.v.. Do đó khởi nghi hoặc và tà kiến chấp không, cho Đấng giáo chủ dạy thuyết vô ngã, nghiệp quả, tứ đế, tam bảo v.v.. không tồn hữu nên sanh ra những phiền não khác. Vì phiền não không chế nên tạo nghiệp để rồi chịu đủ loại đau khổ mặc dầu không muốn luân hồi. Vậy thì cội rễ của tất cả đau khổ chung quy là vô minh cho nên phải bằng mọi cách đạt quả vị Vô Thượng Phật, đoạn trừ tận rễ tất cả đau khổ của luân hồi.

Bởi thế phải tu học đúng đắn đạo tam học tôn quý. Hơn nữa, nếu chuyên học thì sẽ có lợi ích to lớn và nếu không chuyên học thì sẽ vô cùng bất lợi. Do đó phải trì giới

ngay cả hy sinh tánh mạng như ta đã phát thệ. Ngoài ra, vì không biết mới vi phạm cho nên cần nghe hiểu các huấn thị về đối trị của nó. Vì không xem trọng nên mới vi phạm cho nên phải tôn kính các giáo huấn về đối trị, tu học, bạn tốt tu học đúng đắn, phạm hạnh . Vì phóng dật nên vi phạm cho nên phải khởi tâm không phóng dật, ghi nhớ, tự thẹn và cảm thấy nhục nhã vì người khác. Vì có nhiều phiền não nên vi phạm cho nên phải tu học đúng đắn luật nghi thanh tịnh không bị tội lỗi nhiễm ô như thiên quán về thân bất tịnh để đối trị với tham, từ ái đối trị với sân, duyên khởi đối trị với si v..v..

Thỉnh Thượng Sư Thiên gia hộ con có thể làm được như thế.

Quán qua thỉnh cầu nên từ khắp tôn thân của Thượng Sư Thiên đang ngự trên đỉnh đầu con dòng hào quang cam lồ ngũ sắc tuôn xuống, nhập vào thân tâm của con và chúng sanh. Do đó tịnh hóa tất cả ác nghiệp tích lũy từ vô thủy, đặc biệt là các bệnh tật ác chướng cản trở khởi tâm muốn giải thoát nên tu học đạo tam học đúng đắn. Thân trở thành ánh sáng trong suốt. Tất cả thọ mệnh, công đức v..v.. gia tăng, đặc biệt thắng liễu ngộ khởi tâm muốn giải thoát nên tu học đạo tam học đúng đắn phát sanh trong dòng tâm thức của con và kẻ khác.

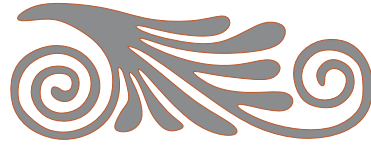
III. KẾT THÚC

Thực hành giống như đã nói trên.

Làm sao tu ngoài thời khóa.

Như đã nói ở trên, ngoài thời khóa cũng nên đọc các luận giải kinh Phật dạy Biệt Giải Thoát Giới.

**Hoàn tất thuyết trình luyện tâm theo đạo trình phổ thông của trung phẩm trượng phu.*



Luyện tâm theo đạo trình phổ thông của thượng phẩm trượng phu

Cách phát tâm Bồ Đề và cách thực hành sau khi phát tâm.

Cách phát tâm bồ đề

Cách phát tâm Bồ Đề trực tiếp và phát tâm căn cứ theo nghi quỹ.

Cách phát tâm Bồ Đề trực tiếp theo nhân quả thất giáo giới

Trước tiên, nghĩ đến tất cả chúng sinh rồi thiên quán bắt đầu từ “xem họ là mẹ cho đến phát tâm Bồ Đề.”

Cách tu trong thời khóa

Gia hành, chánh thực hành và kết thúc.

I. **GIA HÀNH**

Tụng như đã nói ở trên:

*Tự bốn thân thượng sư siêu thiên
Thỉnh Thích Ca Kim Cang Trì....*

*Thỉnh Thượng Sư Thiên gia hộ con và tất cả chúng sanh khởi trong dòng tâm
thức thẳng liễu ngộ tâm không thương ghét chúng sanh thân sơ, xem họ là mẹ, nhớ
ơn mẹ, trả ơn mẹ, từ ái, lòng bi, tâm Bồ Đề.*

Quán qua thỉnh cầu nên từ khắp tôn thân của Thượng Sư Thiên đang ngự trên đỉnh đầu con dòng hào quang cam lồ ngũ sắc tuôn xuống, nhập vào thân tâm của con và chúng sanh. Do đó tịnh hóa tất cả ác nghiệp tích lũy từ vô thủy, đặc biệt là các bệnh tật ác chướng cản trở khởi tâm không thương ghét chúng sanh thân sơ v..v.. Thân trở thành ánh sáng trong suốt. Tất cả thọ mệnh, công đức v..v.. gia tăng, đặc biệt thắng liễu ngộ việc khởi tâm không thương ghét chúng sanh thân sơ v..v.. phát sanh trong dòng tâm thức của con và kẻ khác.

II. CHÁNH THỰC HÀNH

Vẫn trong trạng thái đang quán Thượng Sư Thiên ngự trên đỉnh đầu, quán rõ ràng một chúng sanh lạ chưa hề làm hại hay lợi cho ta đang ở trước mặt. Chúng sanh lạ này muốn hạnh phúc không muốn đau khổ cho nên đối với chúng sanh lạ khởi tâm bình đẳng, không thương thân ghét sơ, giúp người thân hại người sơ.

Thỉnh Thượng Sư Thiên gia hộ con có thể làm được như thế.

Quán qua thỉnh cầu nên từ khắp tôn thân của Thượng Sư Thiên đang ngự trên đỉnh đầu con dòng hào quang cam lồ ngũ sắc tuôn xuống, nhập vào thân tâm của con và chúng sanh. Do đó tịnh hóa tất cả ác nghiệp tích lũy từ vô thủy, đặc biệt là các bệnh tật ác chướng cản trở đối với chúng sanh lạ khởi tâm bình đẳng, không thương thân ghét sơ, giúp người thân hại người sơ. Thân trở thành ánh sáng trong suốt. Tất cả thọ mệnh, công đức v..v.. gia tăng, đặc biệt thắng liễu ngộ việc đối với chúng sanh lạ khởi tâm bình đẳng, không thương thân ghét sơ, giúp người thân hại người sơ v..v.. phát sanh trong dòng tâm thức của con và kẻ khác.

Nếu khởi tâm bình đẳng đối với chúng sanh lạ thì hãy thiền quán tâm bình đẳng đối với một chúng sanh quen biết duyên dáng đang ở trước mặt. Đối với chúng sanh này mà tâm không bình đẳng là do lực tham ái. Thiền quán vì tham ái sắc đẹp mà sanh trong luân hồi vì thế nên ngăn chặn tham ái.

Nếu khởi tâm bình đẳng đối với chúng sanh quen biết duyên dáng thì hãy thiền quán tâm bình đẳng đối với một chúng sanh quen biết xấu xí đang ở trước mặt khiến ta không hạp ý nổi giận. Đối với chúng sanh này mà tâm không bình đẳng là do tâm thiên vị nên nổi sân. Nghĩ nếu không khởi tâm bình đẳng với chúng sanh đó thì không có nơi để tâm Bồ Đề phát sanh cho nên thiền quán đoạn trừ sân.

Nếu khởi tâm bình đẳng đối với chúng sanh quen biết xấu xí thì hãy thiền quán tâm bình đẳng đối với một chúng sanh khả ái như mẹ và một chúng sanh rất đáng ghét như kẻ thù cả hai đang ở trước mặt rõ ràng. Hai người này đồng muốn hạnh phúc và không muốn đau khổ. Người mà ta cho là người thân hiện tại từ vô thủy kiếp cũng đã từng là kẻ thù của ta biết bao nhiêu lần. Người mà ta cho là kẻ thù hiện tại từ vô thủy kiếp cũng từng đã âu yếm chăm sóc ta biết bao nhiêu lần. Nên thương ai? Nên ghét ai? Phải khởi tâm bình đẳng không thương thân ghét sơ.

Thỉnh Thượng Sư Thiên gia hộ con có thể làm được như thế.

Quán qua thỉnh cầu nên từ khắp tôn thân của Thượng Sư Thiên đang ngự trên đỉnh đầu con dòng hào quang cam lồ ngũ sắc tuôn xuống, nhập vào thân tâm của con và chúng sanh. Do đó tịnh hóa tất cả ác nghiệp tích lũy từ vô thủy, đặc biệt là các bệnh tật ác chướng cản trở khởi tâm bình đẳng đối với người thân và kẻ thù không thương thân ghét sơ. Thân trở thành ánh sáng trong suốt. Tất cả thọ mệnh, công đức v.v.. gia tăng, đặc biệt thắng liễu ngộ khởi tâm bình đẳng đối với người thân và kẻ thù không thương thân ghét sơ phát sanh trong dòng tâm thức của con và kẻ khác.

Nếu khởi tâm bình đẳng đối với chúng sanh khả ái như mẹ và một chúng sanh rất đáng ghét như kẻ thù thì hãy thiền quán khởi tâm bình đẳng đối với tất cả chúng sanh. Cách đó là từ phía chúng sanh tất cả đồng muốn hạnh phúc và không muốn đau khổ. Từ phía ta thì tất cả chúng sanh đều là người thân. Do đó hãy khởi tâm bình đẳng đối với tất cả chúng sanh không thương thân ghét sơ, giúp người thân hại người sơ.

Thỉnh Thượng Sư Thiên gia hộ con có thể làm được như thế.

Quán qua thỉnh cầu nên từ khắp tôn thân của Thượng Sư Thiên đang ngự trên đỉnh đầu con dòng hào quang cam lồ ngũ sắc tuôn xuống, nhập vào thân tâm của con và chúng sanh. Do đó tịnh hóa tất cả ác nghiệp tích lũy từ vô thủy, đặc biệt là các bệnh tật ác chướng cản trở khởi tâm bình đẳng đối với tất cả chúng sanh không thương thân ghét sơ, giúp người thân hại người sơ. Thân trở thành ánh sáng trong suốt. Tất cả thọ mệnh, công đức v.v.. gia tăng, đặc biệt thắng liễu ngộ khởi tâm bình đẳng đối với tất cả chúng sanh không thương thân ghét sơ, giúp người thân hại người sơ phát sanh trong dòng tâm thức của con và kẻ khác. Kế tiếp là cách thiền quán từ “xem chúng sanh là mẹ cho đến phát tâm Bồ Đề.”

NHÂN QUẢ THẮT GIÁO GIỚI

1. Xem tất cả chúng sanh là mẹ

Vẫn trong trạng thái đang quán Thượng Sư Thiên ngự trên đỉnh đầu, nghĩ đến vì sao tất cả chúng sanh là người thân của ta? Vì luân hồi không có bắt đầu nên thọ sanh của ta cũng không có bắt đầu. Từ kiếp này sang kiếp kia không có nơi nào mà ta chưa thọ sanh. Đếm không hết bao nhiêu kiếp. Không có thân của chúng sanh nào mà ta chưa thọ qua. Đã thọ vô số kẻ. Không có chúng sanh nào mà chưa làm mẹ ta. Đã làm mẹ vô số lần. Không có một chúng sanh nào có thân người mà chưa từng làm mẹ ta. Đã làm nhiều lần và vẫn còn đang làm. Vậy bằng mọi giá hãy nghĩ tất cả chúng sanh đều là mẹ có ơn nuôi dưỡng.

Hãy nghĩ chúng sanh vô lượng cho nên tất cả chúng sanh đều là mẹ ta. Nếu nghĩ ta và chúng sanh không quen biết nhau nên không là mẹ ta thì không đúng. Thử nghĩ trong kiếp này cũng có nhiều mẹ con không nhận ra lẫn nhau. Hơn nữa, nếu cho tất cả chúng sanh là mẹ ta trong nhiều kiếp trước nhưng chuyện đó đã qua rồi nên không phải là mẹ ta thì mẹ của hôm qua cũng không là mẹ của hôm nay vì hôm qua đã qua rồi. Bởi thế mẹ hôm qua và mẹ hôm nay đều là mẹ, không có khác biệt. Cũng đồng có ơn nuôi

dưỡng. Mẹ của các kiếp trước và mẹ của kiếp này cũng không khác nhau. Ông nuôi dưỡng không khác nhau cho nên phải bằng mọi giá nghĩ tất cả chúng sanh là mẹ của ta.

2. Tri ơn mẹ

Khi có được trải nghiệm trên thì nghĩ đến ơn mẹ. Vẫn trong trạng thái đang quán Thượng Sư Thiên ngự trên đỉnh đầu, quán rõ ràng mẹ ta kiếp này không phải lúc trẻ mà lúc già đang ở trước mặt. Người mẹ này không những chỉ là mẹ kiếp này mà còn đã là mẹ ta ở vô lượng kiếp, đếm không xuể. Hơn nữa, trong kiếp này, trước tiên là nuôi ta lúc mang thai. Khi mới sanh đặt ta lên nệm êm. Bồng ru ta với mười ngón tay. Ôm ta vào làn da ấm áp. Cười thương mến ta. Nhìn ta trìu mến. Chùi mũi ta. Dùng tay lau sạch ta. Khi ta chỉ bệnh nhẹ mà mẹ ta đau khổ hơn ta bội phần giống như bị mất mạng. Mẹ không màn mạng sống, bị la mắng hành hạ để kiếm thức ăn, của cải cho ta. Mẹ bằng mọi cách đem vô lượng lợi lạc cho ta và bảo vệ ta thoát khỏi đau khổ và hãm hại. Vì thế phải nên nghĩ đến công ơn to lớn của mẹ.

Khi có được trải nghiệm trên thì thiền quán về cha, người thân v.v.. Quán rõ ràng cha và những người khác v.v.. Họ trong vô thủy kiếp đã từng làm mẹ ta. Ta vô cùng nhớ ơn họ đã chăm sóc cho ta cũng như mẹ trong kiếp này làm.

Khi có được trải nghiệm trên thì thiền quán về tất cả chúng sanh. Quán rõ ràng các chúng sanh lạ đang ở trước mặt. Hiện tại ta và những chúng sanh này không có liên hệ gì. Những chúng sanh này trong vô thủy kiếp đã từng làm mẹ ta. Ta vô cùng nhớ ơn họ đã chăm sóc cho ta cũng như mẹ trong kiếp này làm.

Khi có được trải nghiệm trên thì thiền quán về kẻ thù. Quán rõ ràng các kẻ thù đang ở trước mặt. Hiện tại ta xem họ là kẻ thù. Những chúng sanh này trong vô thủy kiếp đã từng làm mẹ ta. Khi làm mẹ ta đã bằng mọi cách đem vô lượng lợi lạc cho ta và bảo vệ ta thoát khỏi đau khổ và hãm hại. Hơn nữa, nếu ta không có mẹ thì cũng không chịu nổi trong giây lát và nếu mẹ không có ta thì cũng không chịu nổi. Mẹ lo lắng vô vàn. Hiện tại mẹ ta bị ác nghiệp khống chế. Phải nên nghĩ tất cả là mẹ có công ơn nuôi dưỡng ta.

Khi có được trải nghiệm trên thì hãy nghĩ đến công ơn của tất cả chúng sanh. Những chúng sanh này trong vô thủy kiếp đã từng làm mẹ ta. Ta vô cùng nhớ ơn họ đã chăm sóc cho ta cũng như mẹ trong kiếp này làm.

3. Trả ơn mẹ

Vẫn trong trạng thái đang quán Thượng Sư Thiên ngự trên đỉnh đầu. Hãy nghĩ đến những người mẹ trong vô thủy kiếp đã có ơn nuôi dưỡng ta, vì tâm bị ma phiền não quấy nhiễu nên không điên đảo không tự chủ. Mắt không thấy đạo lộ của cõi cao và định thắng vì không có thiện tri thức dẫn đường cho người mù nên từng giây phút đi lao đảo với ác hạnh. Nếu ta bỏ rơi những người mẹ đang đi tới bờ vực thẳm kinh hoàng của luân hồi và nẻo ác thì thật xấu hổ. Để trả ơn họ ta hãy cứu họ thoát khỏi đau khổ luân hồi và an vị họ vào an lạc giải thoát.

Thỉnh Thượng Sư Thiên gia hộ con có thể làm được như thế.

Quán qua thỉnh cầu nên từ khắp tôn thân của Thượng Sư Thiên đang ngự trên đỉnh đầu con dòng hào quang cam lồ ngũ sắc tuôn xuống, nhập vào thân tâm của con và chúng sanh. Do đó tịnh hóa tất cả ác nghiệp tích lũy từ vô thủy, đặc biệt là các bệnh tật ác chướng cản trở cứu tất cả chúng sanh thoát khỏi đau khổ luân hồi và an vị họ vào an lạc giải thoát. Thân trở thành ánh sáng trong suốt. Tất cả thọ mệnh, công đức v.v.. gia tăng, đặc biệt thắng liễu ngộ việc cứu tất cả chúng sanh thoát khỏi đau khổ luân hồi và an vị họ vào an lạc giải thoát phát sanh trong dòng tâm thức của con và chúng sanh.

4. Thiền quán tâm từ

Quán người mẹ triu mến đang ở trước mặt ta làm sao có được hạnh phúc vô lậu? Ngay cả hạnh phúc hữu lậu cũng không có. Hiện tại, những hạnh phúc được tự hào sẽ trở thành đau khổ. Những nỗ lực để đạt được hạnh phúc như ý muốn là nhân đau khổ của nẻo ác tương lai. Hạnh phúc trong kiếp này làm mệt mỏi nên cũng chỉ là đau khổ, không phải hạnh phúc vĩnh hằng. Vậy thì nếu họ có được hỷ lạc và tất cả nhân hỷ lạc thì hay biết mấy. Mong họ sẽ có hỷ lạc và nhân hỷ lạc. Hãy làm cho họ có hỷ lạc và nhân hỷ lạc.

Thỉnh Thượng Sư Thiên gia hộ con có thể làm được như thế.

Quán qua thỉnh cầu nên từ khắp tôn thân của Thượng Sư Thiên đang ngự trên đỉnh đầu con dòng hào quang cam lồ ngũ sắc tuôn xuống, nhập vào thân tâm của con và chúng sanh. Do đó tịnh hóa tất cả ác nghiệp tích lũy từ vô thủy, đặc biệt là các bệnh tật ác chướng cản trở làm cho mẹ hiền có hỷ lạc và nhân hỷ lạc. Thân trở thành ánh sáng trong suốt. Tất cả thọ mệnh, công đức v.v.. gia tăng, đặc biệt thắng liễu ngộ việc làm cho mẹ hiền có hỷ lạc và nhân hỷ lạc phát sanh trong dòng tâm thức của con và chúng sanh.

Khi có được trải nghiệm trên thì hãy quán cha, tất cả người thân, người lạ, kẻ thù, cuối cùng là tất cả chúng sanh đang ở trước mặt rồi nghĩ đến họ như đã nói trên.

5. Thiền quán tâm bi

Vẫn trong trạng thái đang quán Thượng Sư Thiên ngự trên đỉnh đầu. Quán rõ ràng ngay trước mặt cảnh mẹ ta giống như một con dê đang bị đồ tể giết chịu đau khổ vô cùng vì biết mình sẽ chết, tay chân bị trói chặt, thấy trước mắt bị đồ tể mổ ngực, thọc tay vào trong, mắt nhìn đồ tể, đau khổ vô cùng. Vậy thì, hãy nghĩ nếu mà mẹ ta lìa đau khổ và nhân đau khổ thì hay biết mấy. Mong mẹ sẽ lìa đau khổ và nhân đau khổ. Hãy làm cho mẹ lìa đau khổ và nhân đau khổ.

Thỉnh Thượng Sư Thiên gia hộ con có thể làm được như thế.

Quán qua thỉnh cầu nên từ khắp tôn thân của Thượng Sư Thiên đang ngự trên đỉnh đầu con dòng hào quang cam lồ ngũ sắc tuôn xuống, nhập vào thân tâm của con và chúng sanh. Do đó tịnh hóa tất cả ác nghiệp tích lũy từ vô thủy, đặc biệt là các bệnh tật ác

chướng cản trở mẹ lìa đau khổ và nhân đau khổ. Thân trở thành ánh sáng trong suốt. Tất cả thọ mệnh, công đức v.v.. gia tăng, đặc biệt thắng liễu ngộ việc làm cho mẹ lìa đau khổ và nhân đau khổ phát sanh trong dòng tâm thức của con và chúng sanh.

Khi có được trải nghiệm trên thì hãy quán thấy các chúng sanh quá lan lẹ làm mười điều bất thiện như hành vi phóng dật, sử dụng của Tam Bảo, vô đạo đức, diệt pháp, có tà kiến, hãm hại chúng sanh v.v.. Quán rõ ràng các chúng sanh đó đang ở trước mặt. Hiện tại các hành vi như vậy không đem hạnh phúc trong kiếp này. Vừa chết là chắc hẳn sanh vào nẻo ác và phải chịu khổ lâu dài. Vậy thì, nếu mà mẹ ta lìa đau khổ và tất cả nhân đau khổ thì hay biết mấy. Mong mẹ sẽ lìa đau khổ và tất cả nhân đau khổ. Hãy làm cho mẹ lìa đau khổ và tất cả nhân đau khổ.

Thỉnh Thượng Sư Thiên gia hộ con có thể làm được như thế.

Quán qua thỉnh cầu nên từ khắp tôn thân của Thượng Sư Thiên đang ngự trên đỉnh đầu con dòng hào quang cam lồ ngũ sắc tuôn xuống, nhập vào thân tâm của con và chúng sanh. Do đó tịnh hóa tất cả ác nghiệp tích lũy từ vô thủy, đặc biệt là các bệnh tật ác chướng cản trở mẹ lìa đau khổ và tất cả nhân đau khổ. Thân trở thành ánh sáng trong suốt. Tất cả thọ mệnh, công đức v.v.. gia tăng, đặc biệt thắng liễu ngộ việc làm cho mẹ lìa đau khổ và tất cả nhân đau khổ phát sanh trong dòng tâm thức của con và chúng sanh.

Khi có được trải nghiệm trên thì quán tất cả thân bằng quyến thuộc đang ở trước mặt. Những người này trong kiếp này tranh đấu phân biệt thù bạn chịu khổ khổ, hành khổ nên không hề có giây phút an lạc. Ngoài ra, trong kiếp này vì lo mãi mê tạo nghiệp ác nên khởi tâm thiện. Khi chết liền sanh vào nẻo ác và phải chịu khổ lâu dài. Vậy thì, nếu mẹ ta lìa đau khổ và tất cả nhân đau khổ thì hay biết mấy. Mong mẹ sẽ lìa đau khổ và tất cả nhân đau khổ. Hãy làm cho mẹ lìa đau khổ và tất cả nhân đau khổ.

Thỉnh Thượng Sư Thiên gia hộ con có thể làm được như thế.

Quán qua thỉnh cầu nên từ khắp tôn thân của Thượng Sư Thiên đang ngự trên đỉnh đầu con dòng hào quang cam lồ ngũ sắc tuôn xuống, nhập vào thân tâm của con và chúng sanh. Do đó tịnh hóa tất cả ác nghiệp tích lũy từ vô thủy, đặc biệt là các bệnh tật ác chướng cản trở mẹ lìa đau khổ và tất cả nhân đau khổ. Thân trở thành ánh sáng trong suốt. Tất cả thọ mệnh, công đức v.v.. gia tăng, đặc biệt thắng liễu ngộ việc làm cho mẹ lìa đau khổ và tất cả nhân đau khổ phát sanh trong dòng tâm thức của con và chúng sanh.

Khi có được trải nghiệm trên thì hãy quán chúng sanh không quen biết, kẻ thù và cuối cùng là tất cả chúng sanh như đã nói trên. Khi có được trải nghiệm chuyển tâm thành tâm từ tâm bi thì hãy thiên quán về tăng thượng ý.

6. Thiên quán tăng thượng ý

Vẫn trong trạng thái đang quán Thượng Sư Thiên ngự trên đỉnh đầu. Nghĩ con phải làm cho tất cả chúng sanh đang chịu đau khổ và thiếu thốn hạnh phúc lìa đau khổ và nhân

đau khổ. Con phải làm cho họ được hạnh phúc và nhân hạnh phúc. Hơn nữa, con phải đạt Phật quả chánh đẳng chánh giác để làm cho tất cả chúng sanh đoạn trừ hai chướng và tập khí.

Thỉnh Thượng Sư Thiên gia hộ con có thể làm được như thế.

Quán qua thỉnh cầu nên từ khắp tôn thân của Thượng Sư Thiên đang ngự trên đỉnh đầu con dòng hào quang cam lồ ngũ sắc tuôn xuống, nhập vào thân tâm của con và chúng sanh. Do đó tịnh hóa tất cả ác nghiệp tích lũy từ vô thủy, đặc biệt là các bệnh tật ác chướng cản trở đạt Phật quả chánh đẳng chánh giác để làm cho tất cả chúng sanh đoạn trừ hai chướng và tập khí. Thân trở thành ánh sáng trong suốt. Tất cả thọ mệnh, công đức v.v.. gia tăng, đặc biệt thắng liễu ngộ việc đạt Phật quả chánh đẳng chánh giác để làm cho tất cả chúng sanh đoạn trừ hai chướng và tập khí phát sanh trong dòng tâm thức của con và chúng sanh.

7. Thiên quán tâm Bồ Đề

Vẫn trong trạng thái đang quán Thượng Sư Thiên ngự trên đỉnh đầu rồi tự hỏi mình có khả năng an vị tất cả chúng sanh vào Phật quả chánh đẳng chánh giác không? Hiện tại ta cũng không thể nào an vị ngay cả một chúng sanh vào Phật quả chánh đẳng chánh giác. Không những vậy, cho dầu đạt được hai quả vị A La Hán cũng là giới hạn trong mục đích lợi tha, không thể an vị tất cả chúng sanh vào Phật quả chánh đẳng chánh giác. Ai có khả năng như thế? Đức Phật chánh đẳng chánh giác có khả năng bởi vì tôn thân Ngài trang nghiêm với các tướng tốt và vẻ đẹp. Tôn ngữ Ngài sở hữu sáu mươi âm điệu bất nỗ tự thành, mỗi lời thốt ra có thể dạy pháp cho tất cả chúng sanh nói ngôn ngữ khác nhau. Tôn ý Ngài hiện tiền thấy tất cả sở tri như sở hữu và tận thủ hữu, nhìn tất cả chúng sanh với tình cảm mẹ con thân thiết, không phân biệt gần xa, công hạnh bất nỗ tự thành, chỉ mỗi hào quang của thân khẩu ý phóng ra là có thể an vị tất cả chúng sanh vào quả vị nhất thiết trí v.v.. Tóm lại, Chỉ có Phật chánh đẳng chánh giác mới có tất cả loại phẩm hạnh và lia tất cả loại khuyết điểm. Vậy thì liệu ta có thể viên thành tự lợi và lợi tha? Phải đạt được Phật quả. Ta phải bằng mọi cách nhanh chóng nhanh chóng đạt được Phật quả chánh đẳng chánh giác vì tất cả chúng sanh.

Thỉnh Thượng Sư Thiên gia hộ con có thể làm được như thế.

Quán qua thỉnh cầu nên từ thân của Thượng Sư Thiên đang ngự trên đỉnh đầu xuất hiện một thân thứ hai xuất hiện giống như lấy một cây đèn bơ đang cháy châm vào cây đèn bơ khác, rồi tan vào ta. Quán trên bảo tòa cao rộng có 8 sư tử chống đỡ, trên tòa sen đa sắc mạn đà la nguyệt nhật, chính ta trong dạng Đấng Toàn Thắng Thích Ca Mâu Ni. Tôn thân vàng kim, đỉnh đầu có nhục khế, một mặt, hai tay. Tay phải định địa, tay trái trong tư thế nhập định, cầm bình bát đầy cam lồ. Tôn thân khoác ba y ca sa màu cam tuyệt đẹp, rực rỡ trang nghiêm với các hảo tướng và vẻ đẹp, tỏa hào quang, ngự với hai chân trong tư thế kim cương.

Vẫn trong trạng thái đang quán rõ ràng chính ta là Đấng Toàn Thắng Thích Ca Mâu Ni, thân thọ dụng, thiện căn trong dạng hào quang ngũ sắc phóng đến tất cả chúng sanh, do đó hãy nguyện cho tất cả chúng sanh đạt thượng giới và định thắng (giải thoát và nhất thiết trí) để có được tư lương viên mãn.

III. KẾT THÚC

Thực hành giống như đã nói trên.

Cách tu ngoài thời khóa

Như đã nói ở trên, ngoài thời khóa cũng nên đọc các luận giải kinh Phật dạy về các yếu tố cơ bản của tâm Bồ Đề, tâm từ và tâm bi.

Cách phát tâm Bồ Đề trực tiếp theo hoán ngữ vi tha

Cách tu trong thời khóa

Gia hành, chánh thực hành và kết thúc.

I. GIA HÀNH

Tụng như đã nói ở trên:

*Tự bốn thân thượng sư siêu thiên
Thỉnh Thích Ca Kim Cang Trì....*

Thỉnh Thượng Sư Thiên gia hộ con và tất cả chúng sanh khởi trong dòng tâm thức thẳng liễu ngộ tâm không thương ghét chúng sanh thân sơ, xem họ là mẹ, nhớ ơn mẹ, trả ơn mẹ, từ ái, lòng bi, tâm Bồ Đề.

Quán qua thỉnh cầu nên từ khắp tôn thân của Thượng Sư Thiên đang ngự trên đỉnh đầu con dòng hào quang cam lồ ngũ sắc tuôn xuống, nhập vào thân tâm của con và chúng sanh. Do đó tịnh hóa tất cả ác nghiệp tích lũy từ vô thủy, đặc biệt là các bệnh tật ác chướng cản trở ta khởi tâm Bồ Đề tôn quý ái dưỡng tha. Thân trở thành ánh sáng trong suốt. Tất cả thọ mệnh, công đức v.v.. gia tăng, đặc biệt thẳng liễu ngộ việc khởi tâm Bồ Đề tôn quý ái dưỡng tha phát sanh trong dòng tâm thức của con và kẻ khác.

II. CHÁNH THỰC HÀNH

Trước tiên, khởi tâm bình đẳng đến tất cả chúng sanh rồi thiền quán về xem họ là mẹ, tri ơn và trả ơn mẹ. Quán rõ ràng chung quanh ta là tất cả chúng sanh. Nếu quán sát giữa hai ta và kẻ khác (đều là đối tượng của tâm ta) nên chăm lo người nào và bỏ người nào.

Ngay lúc tâm ngã ái dưỡng, bỏ bê kẻ khác khởi mạnh hãy nghĩ thật phi lý nếu chăm lo bản thân và bỏ rơi tha nhân bởi vì ta và kẻ khác cả hai đều muốn hạnh phúc không muốn đau khổ như nhau. Vậy thì cần chăm lo cho cả ta và kẻ khác. Nếu kẻ khác chăm lo cho bản thân thì ta hoan hỷ. Còn nếu ta cũng chăm lo cho kẻ khác thì kẻ khác sẽ hoan hỷ. Kẻ khác muốn được phú túc bởi thế luân hồi vô thủy nên ngã ái dưỡng không những không thành tựu lợi tha mà còn chịu đủ đau khổ. Chính ngã ái dưỡng lưu trong dòng đau khổ của luân hồi và nẻo ác cho nên hãy để ngã ái dưỡng chưa sanh không cho sanh và sanh rồi thì cần đoạn trừ. Chính tha ái dưỡng lưu ở cõi rẽ của tất cả đức hạnh vì thế hãy để tha ái dưỡng chưa sanh làm cho sanh mới mẻ và đã sanh thì làm cho càng tăng trưởng.

Thỉnh Thượng Sư Thiên gia hộ con có thể làm được như thế.

Quán qua thỉnh cầu nên từ khắp tôn thân của Thượng Sư Thiên đang ngự trên đỉnh đầu con dòng hào quang cam lồ ngũ sắc tuôn xuống, nhập vào thân tâm của con và chúng sanh. Do đó tịnh hóa tất cả ác nghiệp tích lũy từ vô thủy, đặc biệt là các bệnh tật ác chướng cản trở khởi tâm Bồ Đề tôn quý chăm lo kẻ khác. Thân trở thành ánh sáng trong suốt. Tất cả thọ mệnh, công đức v.v.. gia tăng, đặc biệt thắng liễu ngộ được khởi tâm Bồ Đề tôn quý chăm lo kẻ khác phát sanh trong dòng tâm thức của con và chúng sanh.

Tóm lại, Đức Thích Ca Mâu Ni quên mình lo kẻ khác, chỉ hành sự lợi tha nên thành Phật Chánh Đẳng Chánh Giác. Nếu ta thực hành y như vậy thì đã sớm thành Phật. Vì đã không làm nên mãi cho đến bây giờ vẫn còn lang thang trong luân hồi. Hơn nữa, ngã ái dưỡng trú bên trong ta nên mãi mãi tha ái dưỡng sẽ không sanh. Ngay cả sanh rồi cũng không ở lâu dài. Một giây cũng không nên khởi tâm ngã ái dưỡng và bỏ bê kẻ khác. Quên mình lo kẻ khác nên nhận lãnh tất cả đau khổ và ác hạnh của kẻ khác cùng cho kẻ khác tất cả thiện hạnh và hạnh phúc của ta. Vì thế ta hãy làm cho tất cả chúng sanh khác lìa đau khổ và có hạnh phúc viên mãn.

Bây giờ ta không có khả năng làm như thế. Ai có khả năng? Đức Phật Chánh Đẳng Chánh Giác có khả năng. Phải đạt quả vị Phật Chánh Đẳng Chánh Giác vì mục đích của tất cả chúng sanh mẹ.

Thỉnh Thượng Sư Thiên gia hộ con có thể làm được như thế.

Quán qua thỉnh cầu nên từ thân của Thượng Sư Thiên đang ngự trên đỉnh đầu một thân thứ hai xuất hiện giống như lấy một cây đèn bơ đang cháy châm vào cây đèn bơ khác, rồi tan vào ta. Quán trên bảo tòa cao rộng có 8 sư tử chống đỡ, trên tòa sen đa sắc mạn đà la nguyệt nhật, chính ta hiện thân trong dạng Đấng Toàn Thắng Thích Ca Mâu Ni ngồi với hai chân trong tư thế kim cang.

Vẫn trong trạng thái đang quán rõ ràng chính ta là Đấng Toàn Thắng Thích Ca Mâu Ni, thân thọ dụng, thiện căn trong dạng hào quang ngũ sắc phóng đến tất cả chúng sanh, do đó hãy nguyện cho tất cả chúng sanh đạt thượng giới và định thắng (giải thoát và nhất thiết trí) để có được tư lương viên mãn.

III. KẾT THÚC

Thực hành giống như đã nói trên.

Cách tu ngoài thời khóa

Như đã nói ở trên, ngoài thời khóa cũng nên đọc các luận giải kinh Phật dạy về các yếu tố cơ bản của tâm Bồ Đề, tâm từ và tâm bi.

Cách phát tâm Bồ Đề căn cứ theo nghi quỹ

Cách tu trong thời khóa

Gia hành, chánh thực hành và kết thúc.

I. GIA HÀNH

Tụng như đã nói ở trên:

*Tự bốn thân thượng sư siêu thiên
Thỉnh Thích Ca Kim Cang Trì....*

*Thỉnh Thượng Sư Thiên gia hộ con và tất cả chúng sanh phát Bồ Đề Tâm
Nguyện tối thắng để học tập theo huấn thị.*

Quán qua thỉnh cầu nên từ khắp tôn thân của Thượng Sư Thiên đang ngự trên đỉnh đầu con dòng hào quang cam lồ ngũ sắc tuôn xuống, nhập vào thân tâm của con và chúng sanh. Do đó tịnh hóa tất cả ác nghiệp tích lũy từ vô thủy, đặc biệt là các bệnh tật ác chướng cản trở phát Bồ Đề Tâm Nguyện tối thắng để học tập theo huấn thị. Thân trở thành ánh sáng trong suốt. Tất cả thọ mệnh, công đức v.v.. gia tăng, đặc biệt thắng liễu ngộ việc phát Bồ Đề Tâm Nguyện tối thắng để học tập theo huấn thị phát sanh trong dòng tâm thức của con và kẻ khác.

II. CHÁNH THỰC HÀNH

Chưa thọ giới nên thọ giới và cách giữ không thối chuyển sau khi đã thọ giới

1. Chưa thọ giới nên thọ giới

Giải thích trình tự của Bồ Đề Tâm Nguyên dựa theo Lamrim tuy nhiên sẽ xác nhập với hệ thống của Tịch Thiên cho dễ hiểu.

Thực hành thiền quán của phần chánh thực hành trình tự của pháp dự bị tổng quát và chi tiết từ cách thân cận bậc Thầy cho đến phát tâm Bồ Đề theo lối kết hợp hai hệ thống như sau:

Vẫn trong trạng thái đang quán Thượng Sư Thiên ngự trên đỉnh đầu, nghĩ đến phải nhanh chóng nhanh chóng đạt quả vị Phật chánh đẳng chánh giác vì mục đích của chúng sanh mẹ. Vì thế, tâm nghĩ từ đây về sau, ngày nào tinh tú Bồ Đề còn thì vẫn phải giữ giới Bồ Tát để tu học các hạnh vĩ đại, hơn nữa, phải giữ giới cho đến khi thành Phật. Quán tụng theo Thượng Sư Thích Ca 3 lần:

*Chư Phật và Bồ Tát,
Xin lắng nghe con.
Cũng như Chư Như Lai
Phát tâm Bồ Đề,
Và trụ trong trình tự
Của Bồ Tát học,
Con nay cũng vì lợi tha,
Nguyện phát tâm Bồ Đề
Tu học theo thứ lớp
Của Bồ Tát học.*

Tụng xong hãy nghĩ đã thọ được giới Bồ Tát. Sau đó khởi tâm hoan hỷ:

*Hiện tại con đã có quả
Là đạt được thân người.
Nay sanh trong Phật gia
Thành con Phật.
Con bằng mọi cách
Cũng làm thuận theo gia tộc.
Nguyện không sanh sự
Trong gia tộc cao quý vô khuyết này.*

2. Cách giữ không thối chuyển sau khi đã thọ giới

Vẫn trong trạng thái đang quán Thượng Sư Thiên ngự trên đỉnh đầu, nguyện nhanh chóng nhanh chóng đạt quả vị Phật Chánh Đẳng Chánh Giác vì mục đích của tất cả chúng sanh mẹ. Vì thế tư duy lợi ích tâm Bồ Đề nên mỗi ngày sáng 3 lần, tối 3 lần trì giữ tâm Bồ Đề, về phía chúng sanh cho dầu có làm gì đi nữa thì về phía ta cũng không có tâm

từ bỏ họ. Để phát tâm tăng trưởng nên nỗ lực tích lũy hai bờ tư lương như là cúng dường Tam Bảo v.v.. Ngoài ra, cần từ bỏ bốn hắc pháp, nhân làm suy thoái phát tâm, đó là trước mặt đạo sư trên chộc bằng cách nói láo gạt gẫm, làm cho người đã hành thiện hối hận, nóng giận buông lời khiếm nhã với người phát tâm vào đại thừa và tâm bất chánh hành động lừa đảo; cần trau dồi đúng đắn các nhân làm tăng trưởng phát tâm đó là hành bốn bạch pháp v.v..

Tóm lại, khi nào còn tinh tùy Bồ Đề thì cho dầu hy sinh tánh mạng cũng nguyện thanh tịnh giữ giới Bồ Tát 18 giới trọng và 46 giới khinh, không cho phạm giới.

Thỉnh Thượng Sư Thiên gia hộ con có thể làm được như thế.

Quán qua thỉnh cầu nên từ khắp tôn thân của Thượng Sư Thiên đang ngự trên đỉnh đầu con dòng hào quang cam lồ ngũ sắc tuôn xuống, nhập vào thân tâm của con và chúng sanh. Do đó tịnh hóa tất cả ác nghiệp tích lũy từ vô thủy, đặc biệt là các bệnh tật ác chướng cản trở phát Bồ Đề Tâm Nguyện tối thắng để học tập theo huấn thị. Thân trở thành ánh sáng trong suốt. Tất cả thọ mệnh, công đức v.v.. gia tăng, đặc biệt thắng liễu ngộ việc phát Bồ Đề Tâm Nguyện tối thắng để học tập theo huấn thị phát sanh trong dòng tâm thức của con và kẻ khác.

III. KẾT THÚC

Thực hành giống như đã nói trên

Cách tu thực hành sau khi phát bồ đề tâm

Cách tu tổng quát hành vi của Bồ Tát và tu cụ thể lục độ.

Cách tu tổng quát hành vi của Bồ Tát

Cách tu trong thời khóa

Gia hành chánh thực hành và kết thúc.

I. GIA HÀNH

Tụng như đã nói ở trên:

*Tự bốn thân thượng sư siêu thiên
Thỉnh Thích Ca Kim Cang Trì....*

*Thỉnh Thượng Sư Thiên gia hộ con và chúng sanh có thể tu học đúng đắn hạnh
vĩ đại, hành vi quảng đại và tri kiến thâm sâu, của Bồ Tát.*

Quán qua thỉnh cầu nên từ khắp tôn thân của Thượng Sư Thiên đang ngự trên đỉnh đầu con dòng hào quang cam lồ ngũ sắc tuôn xuống, nhập vào thân tâm của con và chúng sanh. Do đó tịnh hóa tất cả ác nghiệp tích lũy từ vô thủy, đặc biệt là các bệnh tật ác chướng cản trở tu học đúng đắn hạnh vĩ đại, hành vi quảng đại và tri kiến thâm sâu, của Bồ Tát. Thân trở thành ánh sáng trong suốt. Tất cả thọ mệnh, công đức v.v.. gia tăng, đặc biệt thắng liễu ngộ việc tu học đúng đắn hạnh vĩ đại, hành vi quảng đại và tri kiến thâm sâu, của Bồ Tát phát sanh trong dòng tâm thức của con và kẻ khác.

II. CHÁNH THỰC HÀNH

- *Hành trì Ba La Mật làm chín mùi dòng tâm thức của chính mình.*
- *Hành trì tứ nhiếp pháp làm chín mùi dòng tâm thức của tha nhân.*

Hành trì Ba La Mật làm chín mùi dòng tâm thức của chính mình

1. Bố thí Ba La Mật

Vẫn trong trạng thái đang quán Thượng Sư Thiên ngự trên đỉnh đầu, nghĩ cần phải nhanh chóng nhanh chóng đạt quả vị Phật Chánh Đẳng Chánh Giác vì mục đích của chúng sanh mẹ nên tu học đúng đắn thực hành ba hạnh bố thí Ba La Mật:

- a. Pháp thí: Không màn lợi danh, cố gắng hết sức dạy diệu pháp cho những chúng sanh thiếu thốn Phật pháp.
- b. Vô úy thí: Cứu các chúng sanh khỏi kinh hãi vì bị nhân và phi nhân hãm hại.
- c. Tài thí: Diệt tâm keo kiệt, cho các chúng sanh nghèo khó, không hy vọng vì phải lãnh quả chín mùi của cải của chính mình.

Tóm lại, phải nhanh chóng nhanh chóng đạt quả vị Phật Chánh Đẳng Chánh Giác vì mục đích của chúng sanh mẹ nên tu học đúng đắn thực hành ba hạnh bố thí Ba La Mật.

Thỉnh Thượng Sư Thiên gia hộ con có thể làm được như thế.

Quán qua thỉnh cầu nên từ khắp tôn thân của Thượng Sư Thiên đang ngự trên đỉnh đầu con dòng hào quang cam lồ ngũ sắc tuôn xuống, nhập vào thân tâm của con và chúng sanh. Do đó tịnh hóa tất cả ác nghiệp tích lũy từ vô thủy, đặc biệt là các bệnh tật ác chướng cản trở tu học đúng đắn thực hành ba hạnh bố thí Ba La Mật. Thân trở thành ánh sáng trong suốt. Tất cả thọ mệnh, công đức v.v.. gia tăng, đặc biệt thắng liễu ngộ việc tu

học đúng đắn thực hành ba hạnh bố thí Ba La Mật phát sanh trong dòng tâm thức của con và kẻ khác. Làm tăng trưởng tâm bố thí là cách thực hành bố thí Ba La Mật.

2. Trì giới Ba La Mật

Vẫn trong trạng thái đang quán Thượng Sư Thiên ngự trên đỉnh đầu, nghĩ cần phải nhanh chóng nhanh chóng đạt quả vị Phật Chánh Đẳng Chánh Giác vì mục đích của chúng sanh mẹ nên trì giới không phạm mười điều ác v..v.. và đoạn trừ các ác hạnh. Các tịnh hạnh sáu Ba La Mật và trì giới v..v.. không sanh làm cho sanh trong dòng tâm thức, sanh rồi làm cho tăng trưởng. Nguyên hành trì giới hạnh thanh tịnh để an vị tất cả chúng sanh vào đạo thành thực giải thoát.

Thỉnh Thượng Sư Thiên gia hộ con có thể làm được như thế.

Quán qua thỉnh cầu nên từ khắp tôn thân của Thượng Sư Thiên đang ngự trên đỉnh đầu con dòng hào quang cam lồ ngũ sắc tuôn xuống, nhập vào thân tâm của con và chúng sanh. Do đó tịnh hóa tất cả ác nghiệp tích lũy từ vô thủy, đặc biệt là các bệnh tật ác chướng cản trở tu học đúng đắn thực hành ba hạnh trì giới Ba La Mật. Thân trở thành ánh sáng trong suốt. Tất cả thọ mệnh, công đức v..v.. gia tăng, đặc biệt thắng liễu ngộ việc tu học đúng đắn thực hành ba hạnh trì giới Ba La Mật phát sanh trong dòng tâm thức của con và kẻ khác.

3. Nhẫn nhục Ba La Mật

Vẫn trong trạng thái đang quán Thượng Sư Thiên ngự trên đỉnh đầu, nghĩ cần phải nhanh chóng nhanh chóng đạt quả vị Phật Chánh Đẳng Chánh Giác vì mục đích của chúng sanh mẹ nên phải viên mãn Phật pháp, trì giới Ba La Mật trong dòng tâm thức của ta và của kẻ khác như là đối với tất cả chúng sanh trong một giây cũng không sanh tâm oán giận xem như kẻ thù, nên lấy ơn trả oán. Những đau khổ mà ta đang trải nghiệm như bị nghèo khó không của cải, thức ăn, nhà cửa, bệnh hoạn ngoài ý muốn v..v.. là do kết quả của nghiệp xấu tích lũy từ trước. Do đó những ác nghiệp mà chúng sanh đã tạo không muốn lãnh quả xấu cũng không được. Đặc biệt, vì pháp nên khởi tâm nhẫn nhục đối với khổ đau do đó sẽ đến gần với đạo nhất thiết trí. Cho nên phải tình nguyện nhận mọi đau khổ để chặt đứt dòng đau khổ luân hồi và nẻo ác của ta và kẻ khác. Ngoài ra, khởi tín tâm đối với sự chín mùi của nghiệp trắng đen, ân phước của Tam Bảo, oai lực bất khả tư nghì của chư Phật, Bồ Tát và Tổ Tsong Kha Pa, Bồ Đề vô thượng, thập nhị phần giáo và Bồ Tát học thì sẽ hái quả cực kỳ to lớn. Cho nên để đạt được Bồ Đề vô thượng thì cần tu học đúng đắn thập nhị phần giáo, Bồ Tát học.

Thỉnh Thượng Sư Thiên gia hộ con có thể làm được như thế.

Quán qua thỉnh cầu nên từ khắp tôn thân của Thượng Sư Thiên đang ngự trên đỉnh đầu con dòng hào quang cam lồ ngũ sắc tuôn xuống, nhập vào thân tâm của con và chúng sanh. Do đó tịnh hóa tất cả ác nghiệp tích lũy từ vô thủy, đặc biệt là các bệnh tật ác chướng cản trở tu học đúng đắn thực hành ba hạnh nhẫn nhục Ba La Mật. Thân trở

thành ánh sáng trong suốt. Tất cả thọ mệnh, công đức v.v.. gia tăng, đặc biệt thắng liễu ngộ việc tu học đúng đắn thực hành ba hạnh nhẫn nhục Ba La Mật phát sanh trong dòng tâm thức của con và kẻ khác.

4. Tinh tấn Ba La Mật

Vẫn trong trạng thái đang quán Thượng Sư Thiên ngự trên đỉnh đầu, nghĩ cần phải nhanh chóng nhanh chóng đạt quả vị Phật Chánh Đẳng Chánh Giác vì mục đích của chúng sanh mẹ. Vì thế, để thành tựu từng pháp của Phật như hảo tướng và các vẻ đẹp v.v.. và từng pháp của Bồ Tát như bố thí v.v.. thì dầu cho có gian khổ như ở trong ngục vô gián trăm ngàn kiếp cũng phải khởi tâm hoan hỷ, tinh tấn bất thoái nhứt quyết tu thành Phật quả. Bởi thế cần phải kết tập thiện pháp hành vi quảng đại và tri kiến thâm sâu trong dòng tâm thức ta và an vị chúng sanh vào thiện đạo để đạt được Bồ Đề vô thượng.

Thỉnh Thượng Sư Thiên gia hộ con có thể làm được như thế.

Quán qua thỉnh cầu nên từ khắp tôn thân của Thượng Sư Thiên đang ngự trên đỉnh đầu con dòng hào quang cam lồ ngũ sắc tuôn xuống, nhập vào thân tâm của con và chúng sanh. Do đó tịnh hóa tất cả ác nghiệp tích lũy từ vô thủy, đặc biệt là các bệnh tật ác chướng cản trở tu học đúng đắn thực hành ba hạnh tinh tấn Ba La Mật. Thân trở thành ánh sáng trong suốt. Tất cả thọ mệnh, công đức v.v.. gia tăng, đặc biệt thắng liễu ngộ việc tu học đúng đắn thực hành ba hạnh tinh tấn Ba La Mật phát sanh trong dòng tâm thức của con và kẻ khác.

5. Thiền định

Vẫn trong trạng thái đang quán Thượng Sư Thiên ngự trên đỉnh đầu, nghĩ cần phải nhanh chóng nhanh chóng đạt quả vị Phật Chánh Đẳng Chánh Giác vì mục đích của chúng sanh mẹ. Vì thế, phải tu học tất cả dạng thiền định của hàng Bồ Tát như theo bản chất - thiền định thế gian và xuất thế gian, theo phương diện - thiền định tịch chỉ, quán và chỉ quán hợp nhất, theo chức năng - thiền định thân tâm trụ trong hỷ lạc ở kiếp này, thiền định nền tảng đức hạnh và thiền định lợi tha.

Thỉnh Thượng Sư Thiên gia hộ con có thể làm được như thế.

Quán qua thỉnh cầu nên từ khắp tôn thân của Thượng Sư Thiên đang ngự trên đỉnh đầu con dòng hào quang cam lồ ngũ sắc tuôn xuống, nhập vào thân tâm của con và chúng sanh. Do đó tịnh hóa tất cả ác nghiệp tích lũy từ vô thủy, đặc biệt là các bệnh tật ác chướng cản trở tu học đúng đắn thực hành ba hạnh thiền định Ba La Mật. Thân trở thành ánh sáng trong suốt. Tất cả thọ mệnh, công đức v.v.. gia tăng, đặc biệt thắng liễu ngộ việc tu học đúng đắn thực hành ba hạnh thiền định Ba La Mật phát sanh trong dòng tâm thức của con và kẻ khác.

6. Trí tuệ Ba La Mật

Vẫn trong trạng thái đang quán Thượng Sư Thiên ngự trên đỉnh đầu, nghĩ cần phải nhanh chóng nhanh chóng đạt quả vị Phật Chánh Đẳng Chánh Giác vì mục đích của chúng sanh mẹ nên tu học tất cả tuệ tướng của Bồ Tát như tuệ liễu ngộ thắng nghĩa lý giải thực chất, tuệ liễu ngộ quy ước lý giải ngũ minh, tuệ liễu ngộ cách hành lợi tha.

Thỉnh Thượng Sư Thiên gia hộ con có thể làm được như thế.

Quán qua thỉnh cầu nên từ khắp tôn thân của Thượng Sư Thiên đang ngự trên đỉnh đầu con dòng hào quang cam lồ ngũ sắc tuôn xuống, nhập vào thân tâm của con và chúng sanh. Do đó tịnh hóa tất cả ác nghiệp tích lũy từ vô thủy, đặc biệt là các bệnh tật ác chướng cản trở tu học đúng đắn thực hành ba hạnh trí tuệ Ba La Mật. Thân trở thành ánh sáng trong suốt. Tất cả thọ mệnh, công đức v.v.. gia tăng, đặc biệt thắng liễu ngộ việc tu học đúng đắn thực hành ba hạnh trí tuệ Ba La Mật phát sanh trong dòng tâm thức của con và kẻ khác.

Hành trì tứ nhiếp pháp làm chín mùi dòng tâm thức của tha nhân.

Vẫn trong trạng thái đang quán Thượng Sư Thiên ngự trên đỉnh đầu, nghĩ cần phải nhanh chóng nhanh chóng đạt quả vị Phật Chánh Đẳng Chánh Giác vì mục đích của chúng sanh mẹ nên tu học các phương tiện thiện lợi tha để an vị họ vào đạo thuần thực giải thoát như bố thí để thâm nhiếp chúng sanh, dùng ái ngữ để thuần phục chúng sanh, hành sự lợi tha khiến chúng sanh thực hành pháp và ta thực hành y như đã dạy cho chúng sanh.

Thỉnh Thượng Sư Thiên gia hộ con có thể làm được như thế.

Quán qua thỉnh cầu nên từ khắp tôn thân của Thượng Sư Thiên đang ngự trên đỉnh đầu con dòng hào quang cam lồ ngũ sắc tuôn xuống, nhập vào thân tâm của con và chúng sanh. Do đó tịnh hóa tất cả ác nghiệp tích lũy từ vô thủy, đặc biệt là các bệnh tật ác chướng cản trở tu học đúng đắn thực hành tứ nhiếp pháp. Thân trở thành ánh sáng trong suốt. Tất cả thọ mệnh, công đức v.v.. gia tăng, đặc biệt thắng liễu ngộ việc tu học đúng đắn thực hành tứ nhiếp pháp.

III. KẾT THÚC

Thực hành giống như đã nói trên

Cách tu ngoài thời khóa.

Như đã nói ở trên, ngoài thời khóa cũng nên đọc các luận giải kinh Phật dạy về hạnh vĩ đại, hành vi quảng đại và tri kiến thâm sâu, của Bồ Tát.

Cách tu cụ thể lục độ (hai Ba La Mật sau cùng)

Cách tu tịch chỉ - bản chất của thiền định và quán – bản chất của trí tuệ.

Cách tu tịch chỉ - bản chất của thiền định

Cách tu trong thời khóa

Gia hành chánh thực hành và kết thúc.

I. GIA HÀNH

Trước tiên là tu hành các nhân thành tựu tịch chỉ như học tập tổng quát trình tự của pháp dự bị, học tập cụ thể tư tưởng hạ trung phẩm trọng phu và sống trong phạm hạnh ở một nơi riêng biệt vừa ý, sạch sẽ, có bạn tốt cho nên từ bỏ các tâm phân biệt thô thiển của tham muốn, không quen nhiều người, rồi trụ trong tinh thần tri túc thiểu dục mà ngồi thoải mái trên đệm, lưng thẳng, hai chân trong thế kiết già, hai tay bắt ấn thiền định, thở nhẹ nhàng v..v..

II. CHÁNH THỰC HÀNH

Trong phần này có nói đến nhiều đối tượng thiền quán để thành tựu **chỉ** nhưng chủ yếu là có rất nhiều đối tượng thiền thích hợp như Đức Phật và các Bồ Tôn của Mật giáo. Thiền quán Bồ tôn như sau:

Nhất tâm quán từ tâm của Thượng Sư Thiên ngự trên đầu phóng ra luồng hào quang tựa dây thừng. Trên đỉnh của luồng hào quang là Đấng Toàn Thắng Thích Ca Mâu Ni nhỏ như hạt đậu, toàn thân màu vàng kim, hai chân trong thế kim cương, đang ngự trên vàng trắng tòa sen đa sắc trong hư không ngay trước rún ta.

Hoặc nhất tâm quán từ thân của Thượng Sư Thiên đang ngự trên đỉnh đầu một thân thứ hai xuất hiện giống như lấy một cây đèn bơ đang cháy châm vào cây đèn bơ khác, rồi tan vào ta. Quán trên bảo tòa cao rộng có 8 sư tử chống đỡ, trên tòa sen đa sắc mạn đà la nguyệt nhật, chính ta hiện thân của Đấng Toàn Thắng Thích Ca Mâu Ni ngồi với hai chân trong thế kim cương. Hãy nhất tâm thiền quán sự trình hiện như cầu vòng trên hư không không có tự tánh.

Ngay lúc đó nếu xảy ra các hiện tượng như muốn quán màu vàng mà hiện màu đỏ, muốn quán ngồi mà hiện ra đứng, muốn quán một mà hiện ra nhiều thì đừng để tâm chạy theo những thứ đó mà hãy tập trung vào đối tượng chính. Thoạt đầu tuy không thể quán được bản chất trong suốt của ánh hào quang rực rỡ nhưng cứ nhất tâm quán chỉ toàn thân trong suốt một cách tổng quát. Hơn nữa, trong suốt thời gian thiền định không để hôn trầm và trạo cử xảy ra. Nếu xảy ra thì lập tức nhận ra mà tiêu trừ. Thiền nhất tâm vào đối

tượng, quên hết các cảnh, không nhớ lung tung. Luyện tâm miên mật chính là diệu pháp của hành giả sơ cơ thành tựu trụ tâm.

Tóm lại, Tổ có dạy rằng “*tu thiền thanh tịnh có được từ nhân của đoạn trừ năm lỗi và áp dụng tám đối trị*” do đó ta cần phải thành tựu bằng cách áp dụng tám đối trị để đoạn trừ năm lỗi đó là:

1. **Lười biếng:** có bốn đối trị: (a) lòng tin do thấy những đức của tịch chỉ; (b) sự khát khao có được tịch chỉ; (c) kiên trì tinh tấn trong việc tầm cầu tịch chỉ; (d) tìm kết quả của tịch chỉ - khinh an.
2. **Quên chỉ giáo:** đối trị của nó là Niệm (nhớ). Không chỉ nhớ đối tượng mà còn cần phải hết sức giữ tâm kiên cố tập trung vào đối tượng.
3. **Hôn trầm và trạo cử:** đối trị của nó là Chánh Tri. Chánh tri theo dõi hoàn toàn không cho hôn trầm và trạo cử xuất hiện. Tâm mạnh mẽ có thể tiêu trừ hôn trầm và trạo cử khi nhận ra nó sắp xuất hiện, vừa mới xuất hiện và ngay cả đã xuất hiện một khoảng thời gian ngắn thì cần phải tiêu diệt không cho nó ở lâu dài. Tâm không tinh tế và hôn trầm trạo cử khác nhau như thế nào? Tâm không tinh tế là thân tâm nặng nề không quán đề mục thiền rõ ràng giống như tâm bị đám mù che mờ.

Khi bạn nhớ lại đề mục quán, hình ảnh có thể vững vàng nhưng không rõ. Đây là hôn trầm thô. Hôn trầm tế là chưa bị mất những đường nét đã nhớ được về đối tượng quán, còn có sự vững vàng và rõ ràng của hình ảnh, nhưng năng lực của sự duy trì đã yếu, và về rõ nét của hình ảnh không mãnh liệt. Đối trị của những thứ này là thực hành các chỉ giáo như nghĩ đến đức hạnh của Tam Bảo, tác ý đến tướng của sự trình hiện và tâm khí hòa nhập vào hư không.

Khi tâm tập trung bất động vào đề mục thiền có chút xao lãng thì đây là trạo cử vi tế. Hãy đạo luyện chánh tri để đối trị nó. Sự trạo cử thô là sự mất dấu đối tượng quán, tâm phóng đến những đối tượng khác. Hãy thực hành các chỉ giáo về cách chặt đứt trạo cử như thiền về vô thường, ba nẻo ác và nỗi khổ luân hồi để đối trị nó.

4. **Không làm gì khi hôn trầm và trạo cử xảy ra:** Khi hôn trầm trạo cử xảy ra lập tức nhận ra ngay để áp dụng đối trị. Khi tâm cố dán chặt vào đối tượng tới mức mãnh liệt, mặc dầu thấy rõ nét và vững chải hình ảnh quán nhưng vì trạo cử quá mạnh nên tính chất sự duy trì hình ảnh đã rớt mất. Nếu để tâm nổi lỏng thì tuy có tính chất sự duy trì hình ảnh nhưng vì hôn trầm quá mạnh nên lại đánh mất mức độ rõ ràng của nó. Vì thế tùy vào kinh nghiệm cá nhân, khi cảm thấy trạo cử đến thì thả lỏng một chút; khi cảm thấy hôn trầm đến thì siết lại một chút. Ở giữa hai trạng thái này hãy kéo tâm khỏi phóng chạy để tìm lại tính chất sự duy trì hình ảnh. Mỗi khi có được tính chất sự duy trì hình ảnh nên đề phòng hôn trầm chặt chẽ thì sẽ có mức độ rõ ràng của hình ảnh. Thực hành luân phiên hai cách này cho nên thành tựu thiền định vô khuyết. Không chỉ tập trung thuần vào sự rõ ràng của hình ảnh mà hãy siết tâm vào mức độ rõ ràng của nó.

5. Tái áp dụng đối trị hôn trầm và trạo cử vi tế: Đừng có áp dụng đối trị khi hôn trầm và trạo cử đã chấm dứt. Cần trụ tâm trong trạng thái quân bình.

Thực hành theo cách này thì sẽ thành tựu tịch chỉ, đạt được chín giai tầng tâm trụ cùng thân tâm khinh an.

III. KẾT THÚC

Thực hành giống như đã nói trên

Cách tu ngoài thời khóa.

Như đã nói ở trên, ngoài thời khóa cũng nên đọc các luận giải kinh Phật dạy về các yếu tố cơ bản của tịch chỉ.

Cách tu quán – bản chất của trí tuệ

Cách tu trong thời khóa

Gia hành chánh thực hành và kết thúc.

I. GIA HÀNH

Giống như đã nói trong phần thiền tịch chỉ, đặc biệt là sự nỗ lực kết hợp ba pháp thân cận đúng đắn Bạc Thiện Tri Thức để nghe chỉ giáo về thiền quán, chí tâm thỉnh cầu Bạc Thượng Sư bất khả phân với Bạc Siêu Thiên và tích lũy tịnh hóa v..v.. là pháp dự bị cho sự liễu ngộ kiến giải. Không thể không được.

II. CHÁNH THỰC HÀNH

* Phương pháp tu xác quyết nhân vô ngã

* Phương pháp tu xác quyết pháp vô ngã

Phương pháp tu xác quyết nhân vô ngã

Trong tất cả kinh Phật nói rằng yếu tố cơ bản của lý luận về sự xác quyết **nhân vô ngã** thì vô tận, tuy nhiên những người sơ cơ dựa vào bốn điểm then chốt để dễ xác quyết.

1. Xác quyết cách trình hiện của sở phá

Tất cả chúng ta từ thức dậy cho tới ngủ say luôn ôm chấp “tôi tôi” trong tim. Tâm chấp trì mãnh liệt đó chính là **chấp ngã câu sinh**. Ngoài ra, ta không làm sai mà nếu có người tố cáo nói: “Bạn phạm lỗi này, lỗi kia” thì ta liền nghĩ “Tôi không có phạm lỗi.” Khi

tâm chấp trì mãnh liệt nghĩ “tôi tôi” là lúc đường lối chấp ngã của **chấp ngã câu sinh** hiện hữu rõ rệt. Ngay lúc đó hãy dùng một phần vi tế của thức mà quán sát xem tâm chấp trì đó chấp cái ngã ở đâu. Hơn nữa, nếu tâm thức sau đó có cường độ mạnh hơn thì tâm thức trước đó biến mất; ngoài trống rỗng ra không gì xảy đến. Do đó khi tâm thức có cường độ yếu kia là bản chất của tâm chấp ngã đang liên tục khởi thì một phần vi tế của thức cần phải quán sát. Khi quán sát như vậy thì nơi **chấp ngã câu sinh** chấp ngã ở đâu? Không gì khác hơn là năm uẩn của ta và thân tâm. Căn cứ vào mỗi uẩn và thân tâm thì cũng không phải. Tuy nhiên, sự chấp trì ngay từ đầu, căn cứ vào cái xác thuần là hai nhóm thân tâm hay ngũ uẩn không do giả danh thành lập nên có một cái ngã tự lực hiện hữu, chính là đường lối chấp ngã của **chấp ngã câu sinh**. Cái ngã, đối tượng của đường lối chấp trì của tâm, là sở phá (đối tượng được bài bác). Bởi thế không phải chỉ nghe người khác nói và chỉ ngôn từ đại khái mà nên căn cứ vào chính dòng tâm thức của ta để minh xác đường lối chấp ngã đó.

2. Xác quyết sự nhất thiết

Cái ngã mà tâm chấp trì mãnh liệt ôm chặt trong lòng đó nếu hiện hữu căn cứ trên năm uẩn của nó thì cái ngã đó tồn hữu như **một** với ngũ uẩn hoặc tồn hữu **khác** với ngũ uẩn. Ngoài hai khả năng đó ra không còn khả năng thứ ba nào khác. Phải nên quả quyết bất cứ hiện tượng nào đi nữa cũng cần tồn hữu như là **một** hoặc như là **hiều**. Trừ hai cách tồn hữu này ra không còn cách thứ ba nào khác.

3. Xác quyết sự lia **tính một của thực**

Nếu nghĩ cái ngã do tâm chấp trì đó tồn hữu như là **một** với ngũ uẩn, thì một cá thể có năm uẩn thành ra ngã cũng có năm dòng tương tục khác nhau. Có nhiều điều phi lý hoặc giả là một ngã thì ngũ uẩn lại thành **một không có thành phần** v.v.. vì thế tự duy về cái ngã được chấp trì như thế không là **một** với năm uẩn. Ngoài ra, nếu cái ngã được chấp trì như thế mà được thành lập như là **một** với ngũ uẩn, khi năm uẩn sanh diệt thì cái ngã do tâm chấp trì cho là tự lực hiện hữu kia cũng sẽ sanh diệt.

Tương tự, các sát na trước đó và sau đó của cái ngã sanh diệt kia được thành lập như **một** hoặc **khác**. Nếu thành lập như **một** thì không có 3 cái ngã của đời trước, sau và hiện tại, sẽ là **một**. Nếu thành lập như **khác**, nói chung chỉ thuần là **khác** thì không nhất thiết là **khác không có quan hệ**. Tuy nhiên, nếu là **khác** của sự được thành lập bởi tự tánh thì phải là **khác của vĩnh viễn không có quan hệ**. Do đó 3 cái ngã của đời trước, sau và hiện tại sẽ là **khác của vĩnh viễn không có quan hệ**. Cho nên có nhiều điều phi lý nếu nói: *nếu không tạo nghiệp sẽ gặp quả và một khi đã tạo nghiệp thì sẽ xóa v.v..* Bởi thế các sát na trước sau của cái ngã kia không là **khác** thì lại nghĩ đến cái ngã do tâm chấp trì kia không được thành lập như **một** với ngũ uẩn.

Hơn nữa, cái ngã do tâm chấp trì như thế nếu được thành lập như **một** với ngũ uẩn thì là **một của sự được thành lập như thực** cho nên tất cả các thành phần đều trở thành **một**. Nếu quả vậy thì lại lắm điều phi lý khi nói *ngã hoặc ngã kể thọ ngũ thủ uẩn, ngũ thủ uẩn là ngã hoặc ngã không phải đối tượng thọ ngũ thủ uẩn v.v..* cho nên lại nghĩ đến cái ngã do tâm chấp trì kia không được thành lập như **một** với ngũ uẩn.

4. Xác quyết sự lia tính nhiều của thực

Cái ngã do tâm chấp trì kia căn cứ vào năm uẩn mà không được thành lập như **một**. Tuy nhiên, nếu nghĩ căn cứ vào ngũ uẩn mà được thành lập như **khác**, thì sau khi phân rõ từng uẩn một như sắc uẩn v..v.. rồi mới nhận diện: “*Đây là thức uẩn*. Cần phân rõ từng uẩn một rồi mới nhận ra: “*Cái ngã do tâm chấp trì là cái uẩn này*.” Nhưng không có nhận ra được cái ngã do tâm chấp trì cho nên lại nghĩ đến cái ngã do tâm chấp trì kia không được thành lập như **khác** với ngũ uẩn.

Nếu dựa vào sự quán sát bốn điểm then chốt dẫn đến sự xác quyết không có cái ngã do **chấp ngã câu sinh** chấp trì, thì hãy giữ chuyên nhất dòng nhận thức xác quyết lia hôn trầm và trạo cử. Hơn nữa, nếu mức độ nhận thức xác quyết kia có chút giảm đi thì những hành giả sơ cơ nên dựa vào sự quán sát bốn điểm then chốt như đã nói trên, để dẫn đến nhận thức xác quyết vô ngã. Đối với những hành giả trí tuệ tinh anh thì đào luyện sự quán sát chấp ngã câu sinh, xem cái ngã có được thành lập hay không thành lập như nó trình hiện rồi dựa vào sự quán sát bốn điểm then chốt y như trên để dẫn đến nhận thức xác quyết vô ngã.

Vì thế ngay lúc đó, trên phương diện xác quyết thì tuyệt đối khẳng định cái ngã không có tự tánh và trên phương diện trình hiện thì thuần là sự bài phá sở phá chấp thực, xác quyết sự trống không. Với hai điểm này, sự giữ tâm chuyên nhất là cách tu luyện nhập định tựa hư không. Trong giai đoạn hậu đắc nên tu luyện trình hiện của tất cả các pháp như ngã v..v.. tựa như huyễn. Ngoài ra, dựa vào mức độ mãnh liệt của sự nhận thức xác quyết về vô ngã trong nhập định mà những gì xuất hiện ở giai đoạn hậu đắc thì nên tu luyện các pháp đó đều vô ngã, hư tạo, như huyễn.

Phương pháp tu xác quyết pháp vô ngã

- *Cách xác quyết hữu vi không có tự tánh.*
- *Cách xác quyết vô vi không có tự tánh.*

A. Cách xác quyết hữu vi không có tự tánh

1. **Sắc**: Thí dụ thân chỉ là một nhóm hợp của 5 chi (đầu, 2 tay và 2 chân) có thịt, xương v..v... Thân này nó trình hiện trước chúng ta không hư nguy mà thật sự có một thân được thành lập tự lực, không thuần là do giả danh gán đặt. Sự trình hiện có vẻ thật này là đường lối trình hiện của sở phá (đối tượng bài phá). Thân như thế đó nếu tồn hữu căn cứ vào thân thuần là nhóm 5 chi có thịt, xương v..v.. thì nó được thành lập như **một** hoặc **khác** với thân thuần là nhóm 5 chi có thịt, xương v..v.. Nếu được thành lập như **một** thì thân thuần là nhóm 5 chi có thịt, xương v..v.. này là sự thành lập từ tinh huyết của cha mẹ. Vì thế tinh huyết, nền tảng để thức nhập vào đó cũng trở thành thân thuần là nhóm 5 chi có thịt, xương v..v.. Năm chi hiện hữu thì thân cũng sẽ thành 5 thân của nhóm 5 chi. Nếu được thành lập như **khác** thì cần phân rõ mỗi chi như đầu v..v.. để chỉ ra: “*Thân đó là cái này nè*.”

Không chỉ ra được như vậy. Cho nên phải đào luyện sự nhận thức xác quyết thân như thể vĩnh viễn không tồn hữu.

2. **Thức:** Thí dụ thức của hôm nay. Nếu căn cứ vào thức của buổi sáng hôm nay và thức của buổi tối hôm nay để có một thức của hôm nay được thành lập từ phía chính nó, không thuần là giả danh gán đặt thì thức đó được thành lập như **một** hoặc **khác** với thức của buổi sáng hôm nay và thức của buổi tối hôm nay. Nếu được thành lập như **một** thì căn cứ vào thức của buổi sáng hôm nay sẽ có thức của buổi tối hôm nay. Nếu được thành lập như **khác** thì cần phân rõ thức của buổi sáng hôm nay và thức của buổi tối hôm nay để chỉ ra: *‘Thức của hôm nay là thức này nè.’* Không chỉ ra được như vậy. Cho nên phải đào luyện sự nhận thức xác quyết thức như thể vĩnh viễn không tồn hữu.

3. **Bất tương ứng hành:** Thí dụ thời gian một năm. Nếu căn cứ vào mệnh danh xứ 12 tháng để có một năm được thành lập từ phía chính nó, không thuần là giả danh gán đặt thì một năm đó được thành lập như **một** hoặc **khác** với mười hai tháng. Nếu được thành lập như **một** thì khi 12 tháng hiện hữu thì năm cũng sẽ thành 12 năm. Nếu được thành lập như **khác** thì cần phân rõ mỗi tháng để chỉ ra: *‘Năm đó là cái này nè.’* Không chỉ ra được như vậy. Cho nên phải đào luyện sự nhận thức xác quyết năm như thể vĩnh viễn không tồn hữu.

B. Cách xác quyết vô vi không có tự tánh

Thí dụ hư không. Có nhiều phần của hư không như hư không của hướng chánh và hướng phụ. Vì thế hãy tu luyện như đã nói trên, dẫn đến sự nhận thức xác quyết vô thực, quán sát hư không được thành lập như **một** hoặc **khác** với những hư không đó. Tóm lại, sự nhận thức xác quyết tất cả các pháp như ngã, uẩn, núi Tu Di, nhà, hàng xóm, luân hồi, niết bàn v.v.. được thành lập từ phía chính nó, không phải do giả danh gán đặt đều không mảy may hiện hữu. Chuyên nhất đào luyện sự nhận thức xác quyết đó nhập định tựa không gian. Ở giai đoạn hậu đắc thấy tất cả trình hiện của đối tượng dựa vào nhân duyên v.v.. mà sanh, vô thực, là giả. Đào luyện hoàn mỹ hai pháp du già nhập định tựa không gian và hậu đắc như huyền nên với năng lực quán sát dẫn đến thân tâm khinh an. Thiền nhập định đượm đầy hỷ lạc đó chính là tánh tướng của tuệ quán.

III. KẾT THÚC

Thực hành giống như đã nói trên

Cách tu ngoài thời khóa

Như đã nói ở trên, ngoài thời khóa cũng nên đọc các luận giải kinh Phật dạy về các yếu tố cơ bản của tuệ quán.

Hành giả tu đạo phổ thông đầoluyện dòng tâm thức khẳng định rồi thì nên bước vào Kim Cang Thừa. Nếu nương và đạo đó không cần đến 3 vô lượng kiếp, sẽ dễ dàng viên mãn hai bồ tư lương. Hơn nữa, nương theo luận giải (dựa trên kinh nghiệm) các quá trình từ cách nương nhờ Bậc Thiện Tri Thức cho đến chỉ quán, để thực hành mỗi ngày 4 thời hoặc ít nhất một thời, do đó trải nghiệm được sự chuyển tâm trên các đạo trình. Hành động khiến hiển lộ kinh nghiệm đó biến thành phương tiện thù thắng của việc tận dụng tinh hoa thân người.

**Tập yếu của trình tự thực hành này do Choe Kyi Gyaltsen biên soạn qua kết hợp hai bộ luận Bồ Đề Đạo Đăng Luận của tổ Atisha Cát Tường Nhiên Đăng Trí cùng đệ tử thân cận và Bồ Đề Đạo Thứ Đệ Quảng Luận (Lamrim Chenmo) của tổ Tsong Kha Pa Losang Dragpa minh giải thâm ý Đức Thế Tôn Thích Ca Mâu Ni (cây mía vô tỷ).*

*Dharamsala, 6/11/2012 tức 22/9 năm Nhâm Thìn Tạng lịch
(ngày Đức Thích Ca giáng trần)*

**Sa di Tenzin Palyon Pháp Đăng phiên dịch từ nguyên bản Tạng ngữ nhân dịp Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 khẩu truyền trọn bộ Lamrim ở tu viện Drepung và Gaden từ 30/11-13/12/2012. Vì thời giờ cấp bách nên không kịp hiệu đính, nếu có sai sót xin sám hối trước các Bậc Đại Trí. Thành tâm tri ơn Geshe Loyang đại học giả từ tu viện Drepung Loseling, giảng sư cao đẳng của IBD đã tận tụy hỗ trợ trong quá trình phiên dịch.*

Nguyện cho các Bậc Thầy kính yêu phúc thọ an khang,

Nguyện cho cơn mưa to Mật pháp tối thượng thấm nhuần khắp mọi nơi,

Nguyện cho Mật nữ Kim Cang Thừa xuôi dòng Cửu Long đến tận quê hương tôi,

Nguyện cho giáo pháp diệu thâm của Đức Thích Ca chiếu sáng đời đời.