

TSONG KHA PA

TINH HOA CỦA MỌI DIỆU THUYẾT

(THE ESSENCE OF ALL FINE SPEECH)

ཨོཾ།ལམ་རིམ་ལེགས་གསུང་ཀུན་གྱི་ཉིང་ལྗང།



རྗེ་ཙོང་ཁ་པ་སློབ་བཟང་གྲགས་པ།

Tác giả: Gomchen Ngawang Drakpa

དྲགས་པོ་སློམ་ཆེན་ངག་དབང་གྲགས་པ།

Anh dịch: Rosemary Patton

(Dưới sự hướng dẫn của Ngài Dagpo Rinpoche)

Việt dịch: Thích Nữ Diệu Hải

Bodhgaya, 05 - 11 - 2013

Gomchen Ngawang Drakpa

CÁNH CỬA CHẮC CHẴN ĐỂ THỰC HÀNH
ĐƯỢC RÚT RA TỪ CÁC GIAI TRÌNH CỦA ĐẠO GIÁC NGỘ

TINH HOA CỦA MỌI DIỆU THUYẾT

(cũng được biết đến như)

THE GOMCHEN LAMRIM



བླ་མ་པོ་སྣོམ་ཆེན་ངག་དབང་གྲགས་པ།

Tác giả

GOMCHEN NGAWANG DRAKPA¹



¹ (Vị Đại Thiên Sư) སྣོམ་ཆེན་ངག་དབང་གྲགས་པ། sGom Chen Ngag dBang Graps pa cũng được biết đến như

སྣོམ་ཆེན་ངག་ལྷི་དབང་པོ། sGom Chen Ngag kyi dBang po



*Xin kính lễ bậc Đạo Sư hoàn hảo!
Thông qua sự thực hành siêu việt của Ngài
Về ba sự huân thị và về Giáo pháp
Bao gồm cả hai: kinh điển và sự chứng ngộ,
Ngài có thể xiển dương một cách chính xác
Thánh ý của Đấng Chiến Thắng.
Y giáo theo bậc Đạo Sư vĩ đại này,²
Con sẽ thực hành các giai trình của Đạo Giác Ngộ
Thông qua Kinh điển và Mật thừa.*

Sự giải thích về các giai trình của Đạo Giác Ngộ này gồm có bốn mục:

1. Sự vĩ đại của tác giả
2. Sự vĩ đại của Giáo Pháp
3. Phương pháp lắng nghe và giải thích về Giáo Pháp
4. Phương pháp mà các đệ tử được hướng dẫn dần dần thông qua lời dạy thực tiễn

Mục đầu tiên, hãy tham khảo các tác phẩm khác, mục thứ hai có bốn phần:

² Bậc Thầy của tác giả, རྗེ་བོ་གློ་བཟང་པ་ (rJe bLo Gros brTan pa) (1404-1478), người sáng lập Chùa Dagpo

Shedrup Ling དག་ཤོ་གླང་། (Dagpo Dratsang); và là người kế vị thứ 6 của bậc Đạo Sư vĩ đại Je Tsongkhpa

རྗེ་ཅོང་ཁ་པ་།

2.1. Sự vĩ đại của Giáo Pháp cho phép bạn liễu tri được rằng tất cả Giáo Pháp vốn không hề có sự mâu thuẫn.

Nhận thức được rằng trong cả ba Thừa,
Những gì cần phải loại bỏ và những gì cần được liễu ngộ - trong cả hai
Hoặc là con đường chính; hoặc là một trong những chi nhánh của nó;
Đều tạo thành các pháp môn tu tập
Cho bất cứ cá nhân hành giả nào muốn đạt được quả vị Phật.
Đó chính là liễu tri được rằng
Tất cả Giáo Pháp vốn dĩ không hề có sự mâu thuẫn.

2.2. Sự vĩ đại của Giáo Pháp cho phép bạn hiểu được rằng tất cả Kinh điển là những lời huấn thị [để áp dụng cho sự thực hành]

Nhờ dựa vào những lời huấn thị quý báu,
Một khi bạn đã xác định chắc chắn ý nghĩa của tất cả những bài giảng này,
Và trở nên thiện xảo khéo léo trong những phương pháp thực hành,
Pháp nào cần đến *thiền phân tích* và pháp nào cần đến *thiền tập trung*
Thì bạn sẽ không còn bỏ rơi Giáo Pháp
Và sẽ nhận ra rằng những bài giảng về Giáo Pháp
Chính là những lời hướng dẫn chỉ giáo (cho việc thực hành).

2.3. Sự vĩ đại của Giáo Pháp cho phép bạn nhận thức một cách dễ dàng về những ý tưởng chính yếu của Đẳng Chiến Thắng

Mặc dù các luận giải vĩ đại chính là những lời huấn thị tối thắng,
Tuy nhiên, đối với một cái tâm chưa được đào tạo
Thì rất khó nhận ra được những ý nghĩa chính yếu;
Hoặc, để nhận thức được những ý nghĩa ấy
Thì đòi hỏi phải mất rất nhiều thời gian và sự nỗ lực cực kỳ.
Trong khi đó, với những lời huấn thị này,

Bạn sẽ dễ dàng biết được những ý tưởng chính yếu của Đấng Tối Thắng.

2.4. Sự vĩ đại của Giáo Pháp cho phép bạn tự động tránh được những lỗi lầm nghiêm trọng

Do đó, với sự huấn thị này, bạn không còn bỏ rơi Giáo Pháp tuyệt vời

Vì tưởng tượng ra rằng “*một số lời giảng của Đấng Chiến Thắng*

Là trở ngại đối với sự thành tựu quả vị Phật;

Và một số khác lại là những pháp môn cho sự chứng ngộ ấy”

Do đó sẽ tự động tránh được sự vi phạm những lỗi lầm nghiêm trọng.

3. Phương pháp lắng nghe và giảng dạy Giáo Pháp

3. a) Phương pháp lắng nghe Giáo Pháp

3. b) Cách giảng dạy Giáo Pháp

3. c) Phương pháp để kết thúc chung cho cả hai [bậc Thầy và học trò]

3. a)1. Suy tư về những lợi ích của việc nghe Pháp

3. a)2. Phát khởi lòng kính trọng đối với Pháp và các bậc Đạo Sư

3. a)3. Phương pháp lắng nghe thực sự

3. a)1. “*Bất cứ ai nghe Giáo Pháp này sẽ có tâm trí tràn đầy kính tín;*

Họ sẽ an lạc [trong sự thực hành tâm linh] và trở nên kiên định;

Trí tuệ của họ sẽ phát triển và xua tan được màn vô minh tăm tối;

Nó đáng được mua - thậm chí bằng cả xác thịt của bạn!”³

3. a)2. Lắng nghe Pháp với đức tin kiên cố và lòng đầy thành kính.

Không kiêu ngạo và khinh miệt đối với Pháp và các bậc Thầy,

Hãy phụng sự, cúng dường và đầy lòng kính trọng;

³ Bản Sanh Truyện

Đối với các bậc Thầy như bạn đã đối với Đức Phật.

3.a)3.a) Dựa vào sáu sự công nhận

3.a)3.b) Loại bỏ ba lỗi làm tương tự như lỗi làm của chiếc bình chứa

3.a)3.a) *Phát khởi sự công nhận:*

(1) Bạn như là một bệnh nhân

(2) Bậc Thầy như là vị bác sĩ

(3) Giáo Pháp chính là thuốc hay

(4) Sự thực hành Pháp đều đặn chính là phương pháp trị bệnh,

(5) Đức Như Lai là bậc Chiến Thắng,

(6) Nguyên cầu Giáo Pháp mãi mãi trường tồn.

3.a)3.b) *Loại bỏ các lỗi làm của sự* (1) bị lật úp, (2) thủng lỗ (3) dơ bẩn;

Hãy lắng nghe kỹ càng thấu đáo, và trân giữ những gì bạn nghe được;

Tóm lại, hãy góp nhặt những nguyên nhân đưa đến quả vị Phật.

Và nhớ lại những ích lợi của sự lắng nghe,

Hãy lắng nghe bằng tất cả tâm lòng nồng nhiệt của chính mình.

3.b) *Cách giảng dạy Giáo Pháp*

3.b) 1. *Suy ngẫm về những lợi ích của sự giảng Pháp*

3.b)2. *Phát khởi lòng kính trọng đối với bậc Đạo Sư và đối với Pháp*

3.b)3. *Trạng thái tâm và cách cư xử khi giảng dạy*

3.b)4. *Phân biệt giữa người nào bạn nên dạy và người nào không nên dạy*

3.b)1.

Hãy từ bỏ sự mong cầu thành đạt hay danh dự v.v. quý nhiều trong tâm,

Và loại trừ những sự giải thích không chính xác.

Hãy giảng dạy như chư Phật đã dạy trong Kinh điển ...

Và như thế bạn sẽ đạt được muôn vàn lợi lạc.

Điều này đã được dạy trong Kinh “Ugra Thịnh Vãn”.

3.b)2. Khi giảng về Kinh “Mẹ của đấng Chiến Thắng”⁴,

Đức Phật đã tự lập tòa ngồi cho chính bản thân mình.

Giáo Pháp được xem như đối tượng của Đức Phật về lòng tôn kính;

Thế nên gọi là phẩm chất tốt về lòng từ mẫn của Pháp và của bậc Đạo sư.

Hãy phát khởi tâm lòng kính trọng đối với họ.

3.b) 3. Trạng thái tâm và cách cư xử khi giảng dạy

3.b)3.a) Trạng thái tâm thực tế

3.b)3.b) Cách cư xử

3.b)3.a) Hãy từ bỏ tâm muốn giữ lại các điểm chính yếu của Giáo Pháp⁵,

Tâm khoe khoang khoáng lác, tâm mỏi mệt đối với việc giảng dạy,

Tâm phê bình người khác, tâm trì hoãn và ganh tỵ.

Hãy nuôi dưỡng lòng từ mẫn với đệ tử và duy trì năm sự công nhận.⁶

Hãy xem phước đức của việc giảng dạy đúng đắn

Là công cụ cho nguồn hạnh phúc của chính bản thân mình.

3.b)3.b) Hãy chuẩn bị cho mình thật kỹ,

Tắm rửa sạch sẽ xong, hãy tọa vị trên Pháp tòa,

Và xướng lên những Pháp âm Đà-la-ni vi diệu.

Với thái độ thân thiện, tự tin về Giáo nghĩa và phương pháp ví dụ;

Hãy sử dụng cách biện luận và trích dẫn phong phú;

Hãy giảng dạy Giáo Pháp thâm diệu ấy!

⁴ (Kinh Bát-Nhã)

⁵ Yêm Pháp - DG

⁶ Năm sự công nhận đầu trong số sáu sự công nhận của “phương pháp lắng nghe Giáo Pháp” - DG

3.b)4. Hãy dạy Pháp cho những người - lúc lắng nghe -

Biết cư xử phù hợp với tinh thần Giới luật;

Và hãy dạy Pháp khi nào được thỉnh cầu.

Tuy nhiên trong trường hợp cá biệt,

Khi bạn biết họ là những người xứng đáng thọ nhận Pháp -

Thậm chí nếu không được thỉnh cầu

Bạn cũng có thể giảng Pháp cho họ.

3.c) Phương pháp kết thúc chung [cho cả bậc Đạo Sư và đệ tử]

Kế đến, hãy hồi hướng công đức của sự giảng dạy và thọ học giáo Pháp

Cho sự giải thoát hoàn toàn và chứng ngộ tâm linh.

Bằng cách này, mỗi một lần bạn giảng Pháp hay nghe Pháp,

Đều đạt được sự những lợi ích vô cùng như đã được giải thích ở trên.

Sự huấn thị này đã chuyên hóa việc giảng dạy và học Pháp

Thành sự thực hành cho tiến trình giác ngộ tâm linh.

Đó là điều rất tuyệt vời và là sự chuẩn bị đầy lý tưởng,

Hãy trân trọng, nâng niu, yêu quý và gìn giữ nó!

4. Các đệ tử được điều dắt bằng giáo lý thực tiễn như thế nào

4.a) Phương pháp nương tựa vào những bậc Thầy tâm linh, cội gốc của lộ trình giác ngộ

4.b) Khi đã nương tựa vào họ, làm thế nào để dần dần luyện tâm của bạn

4.a)1. Giải thích chi tiết về sự tìm hiểu rõ ràng [chủ đề]

4.a)2. Giải thích ngắn gọn về các mục đích thiền định

4.a)1.1. Đặc tính của bậc Thầy tâm linh mà các đệ tử cần nương tựa

4.a)1.2. Đặc tính của các đệ tử - người nương tựa vào họ

4.a)1.3. Phương pháp nương tựa vào các bậc Thầy

4.a)1.4. Những lợi lạc của sự nương tựa vào các bậc Thầy

4.a)1.5. Những hạn chế của sự không nương tựa vào Thầy

4.a)1.6. Tóm tắt phần trên

4,a)1.1. Kế đến là phần thực hành giáo lý thực tiễn,

Vì mỗi một phẩm chất trong tâm thức các đệ tử

Đều phụ thuộc vào việc làm hài lòng các bậc Thầy tâm linh siêu tuyệt,

Để khởi đầu, phương pháp nương tựa vào Thầy là vô cùng quan trọng.

[Nương tựa vào những người]

- (1) Có tâm thuần thực nhờ vào sự rèn luyện trong đạo đức kỷ luật,
- (2) Và với chiếc y của chánh niệm và tỉnh giác trong sự tập trung đã khiến cho trở nên vô cùng hữu ích,
- (3) Thực chứng sự vi diệu của “Chân Như”⁷ bằng con mắt của trí tuệ,
- (4) Có nhiều sự nghiên cứu,
- (5) Có những đức tính tốt vượt trội hơn các đệ tử của họ,
- (6) (Nhận thức về “Chân Như” chỉ bằng cách trích dẫn Kinh điển và những lập luận lô gích thì cũng có thể chấp nhận được).
- (7) Là những người thuyết giảng thành thạo và có kỹ năng hướng dẫn những người khác một cách tăng tiến,
- 8) Có bản chất yêu thương và bị xúc động bởi lòng từ mẫn khi họ đang giảng dạy,
- (9) Luôn có niềm vui và lòng nhiệt thành,
- (10) Khắc phục được sự mệt nhọc đối với việc giảng dạy.

Mặc dù năm (đặc tính) - *ba phần rèn luyện (giới, định, tuệ),*

Hiểu biết về “Chân Như” và lòng từ bi là cốt yếu,

Hãy cho thêm thời gian nếu như khó tìm được (một vị Thầy như thế) -

Giữa tốt và xấu - hãy xem (sự khó tìm) đó như là điều then chốt

⁷ Tiếng Tây Tạng là “*De nyi*” hoặc “*chos nyi*” là những thuật ngữ khác của Tánh Không

Để có thêm nhiều phẩm chất tốt (ở Thầy).

Hãy bảo đảm rằng bạn cũng có tất cả những đặc tính cho chính mình,

Là một đệ tử cũng cần phải nương tựa vào những đặc tính ấy cùng với họ.

4.a)1.2. Hãy từ bỏ sự thành kiến và tham nhuần niềm khát khao mãnh liệt,

Có đủ thông minh để phân biệt được con đường tâm linh phải - quấy

Hãy tập trung chú tâm khi lắng nghe Giáo Pháp,

Hãy chắc chắn rằng bạn có những phẩm chất ấy,

Vì đó là những đặc tính (cần có) của một người đệ tử.

4.a)1.3. a) Cách nương tựa vào các vị Thầy trong tư tưởng

4.a)1.3.b) Cách nương tựa vào các vị Thầy trong hành động

4.a)1.3.a)1. Trưởng dưỡng đức tin - cội rễ căn bản

4.a)1.3.a)2. Nhớ đến lòng từ mẫn của các bậc Thầy, hãy phát triển tâm cung kính đối với họ

4.a)1.3.a)1 Trưởng dưỡng đức tin, cội rễ căn bản

Với niềm tin mãnh liệt, hãy tập trung vào những phẩm hạnh tốt của Thầy;

Không nên xem xét lỗi của Thầy - dù chỉ trong giấy lát,

Vì nó sẽ cản trở sự thành tựu về những chứng ngộ tâm linh của bạn.

Mặc dù do sơ ý bạn đã nhìn thấy lỗi của Thầy, hãy lập tức sám hối ngay.

4.a)1.3.a)2 Nhớ đến lòng từ mẫn của các bậc Thầy, hãy phát triển tâm cung kính đối với họ.

Ở đây, để tưởng nhớ về lòng từ mẫn của Thầy,

Hãy ngâm nga chúng bằng giai điệu du dương

Như đã được giảng trong Kinh Mười Pháp và Chuỗi Trang Súc

Và hãy tập trung tư duy về chúng;

Đó là cách nương tựa vào Thầy trong tư tưởng.

4.a)1.3.b) Cách nương tựa vào các vị Thầy trong hành động

Hãy làm hài lòng các Ngài [bằng cách dâng cúng] cả cuộc đời,
Và con cái, vợ chồng, của cải cùng với những tùy tùng,
Bằng cách tắm rửa, xoa bóp, lau chùi và săn sóc
Không bao giờ làm trái lời các Ngài - cho dù đó là bất cứ điều chi,
Và quan trọng nhất là dâng cúng lên các Ngài sự thực hành của bạn.

4.a)1.4 Lợi ích của việc nương tựa vào các bậc Thầy

Lợi ích của việc nương tựa vào Thầy
Là làm hài lòng Đấng Chiến Thắng và được gần gũi bậc Minh Sư,
Không rơi vào các cõi tái sinh thấp kém
Và không bị ảnh hưởng bởi nghiệp báo, não phiền.
Bằng cách trau dồi những phẩm chất tốt đẹp của mình,
Bạn sẽ đạt được những *mục đích tạm thời* và *mục đích tối thượng*;
Chúng vượt trội hơn cả lợi ích của việc cúng dường chư Phật.

4.a)1.5. Những hạn chế của việc không nương tựa vào các bậc Thầy

Nếu vi phạm về sự nương tựa vào một bậc Thầy tâm linh,
Do vô minh, lúc chết, bạn sẽ bị nung trong A Tỳ địa ngục,
Những phẩm chất tốt sẽ không phát sanh
Và những phẩm hạnh mà bạn có - sẽ dần dần tiêu giảm,
Bạn bè xấu và những người thầy sai quấy
Sẽ gây ra những trở ngại khó khăn này.

4.a)1.6. Tóm tắt phần trên

Tóm lại, nếu bạn thành tâm mong cầu thực hành Giáo Pháp,
Trong thời gian dài nương tựa vào bậc Minh Sư

Đã dắt dìu bạn không thể nào sai lầm được;
Khi ấy bạn nhận thức được sự lợi ích và những điều hạn chế,
Biết trân quý sự tận tụy đối với Thầy hơn cả đối với bản thân mình.

4.a)2. Giải thích ngắn gọn về các mục đích thiền định

4.a)2.a) Phương pháp thiền thực tế

4.a)2.b) Lý do cần sử dụng cả hai phương pháp thiền để tu tập thiền định

4.a)2.a)1. Phải làm gì trong các thời thiền định thực tế

4.a)2.a)2. Những điều cần trong khoảng thời gian giữa các thời thiền

4.a)2.a)1.1 Những thực hành sơ bộ

4.a)2.a)1.2. Cách kiểm soát sự thiền định thực tế

4.a)2.a)1.3. Phương pháp kết thúc một thời thiền

4.a)2.a)1.1.

Kê đến, hãy thiết lập biểu tượng của thân, khẩu, ý tại một nơi sạch sẽ;

Trung bày thật đẹp đẽ các phẩm vật tịnh tín cúng dường;

Ngồi kiết già trên tòa với tư thế luôn ngay thẳng,

Quy y và phát Bồ Đề Tâm, thật cẩn trọng và chân thành.

Quán tưởng về ruộng phước, với bậc Thầy là nhân vật chính yếu;

Hành pháp thực hành bảy phần, đặt trọng tâm phân tịnh hóa và tích lũy.

Năm phần – “kính lễ”, “cúng dường”, “thỉnh chuyển Pháp luân”,

“Cầu Phật trụ thế” và “tùy hỷ công đức”

Tích lũy phước lành, sám hối tịnh hóa chướng duyên;

Niềm hoan hỷ làm tăng trưởng thêm nguồn phước báu.

Hồi hướng để đảm bảo rằng những công đức của sự tích lũy,

Tịnh hóa và tăng trưởng sẽ không bao giờ bị cạn kiệt.

Tóm lại, ba điều: tích lũy, tịnh hóa và tăng trưởng được trở nên vô tận.

Trước tiên là dâng cúng Mạn-đà-la,
Kế tiếp là khẩn cầu cho các mục đích mong ước của bạn:
Rằng cầu mong tất cả các hình thức của sự tư duy đúng đắn -
Lòng tôn kính dành cho các bậc Thầy và v.v.
Được phát khởi trong tâm trí của bạn,
Và mong các chướng duyên bên ngoài và trong được lắng dịu v.v. ;
Với niềm khát vọng mãnh liệt, hãy tiếp tục khẩn cầu lặp lại nhiều lần.

4.a)2.a)1.2. Thiên định thực tế

4.a)2.a)1.2.1. Phương pháp thiên định tổng quát

4.a)2.a)1.2.2. Phương pháp thiên định trong bối cảnh hiện tại

4.a)2.a)1.2.1.

Nếu bạn muốn tâm mình được nhạy cảm với đức hạnh,
Bạn phải chắc chắn về thứ tự và số lượng của các chủ đề thiên.
Và với việc sử dụng chánh niệm, tỉnh giác - không thừa cũng đừng thiếu,
Hãy chú tâm vào các chủ đề thiên định,
Nếu không, sự thực hành đức hạnh trong đời sẽ không được kiện toàn.

4.a)2.a)1.2.2.

Trong bối cảnh này, hãy suy ngẫm về những điều lợi ích
Trong việc nương tựa vào sự điu dắt của bậc Thầy tâm linh,
Về những hạn chế của việc không tựa nương vào họ,
Không nên quan sát những lỗi lầm của họ;
Với lòng tin duy nhất vào những phẩm hạnh tốt đẹp của Thầy.
Nhớ lại lòng từ mẫn của Thầy và phát khởi tâm chân thành tôn kính,
Hãy suy tư và thiên định về điều đó!

4.a)2.a)1.3. Phương pháp kết thúc một thời thiền

Sau đó là hồi hướng công đức. Hãy theo cách thức sau,
Chia một ngày ra làm bốn thời và hãy chuyên cần tinh tấn,
Tạm thời, thực hành nhiều thời thiền ngắn và kết thúc tốt bằng sự lưu tâm.
Một khi đã thành thạo việc này bạn có thể thiền tùy theo sự thích hợp.
Giữa các thời thiền không nên để cho tâm trí của bạn
Bị xao lãng khỏi các chủ đề thiền, phải nhớ nghĩ đến chúng liên tục
Vì mục đích tích lũy công đức và tịnh hóa chướng duyên.
Ngoài ra, hãy kiểm soát các giác quan của bạn và uống ăn chừng mực.
Cố gắng trong sự yoga không ngủ; và nếu khi bạn ngủ,
Hãy áp dụng tư thế của cơ thể, chánh niệm, tỉnh giác ...
Phần khởi đầu, thời thiền chính thức, phần kết thúc,
Và giữa các thời thiền đều cần có sự tỉnh giác như nhau.

4.a)2.b. Tại sao phải áp dụng cả hai phương pháp để tu tập thiền định

Giống như vàng sẽ trở nên dễ dàng được dát mỏng
Và dễ uốn cong khi đã được rửa sạch và nung nóng,
Cũng vậy, ý chí tập trung vào sự thỏa thích và chán nhàm,
Với bạch nghiệp, hắc nghiệp và kết quả của nó [chẳng hạn]
Với sự thấu hiểu triệt để về đối tượng và sự kéo dài thiền quán,
Đảm bảo khả năng thuận lợi về tinh thần để đạt được
Hoặc là tâm *tịch chỉ* hoặc là *tuệ quán* - tùy theo ước muốn của bạn.
Do đó, để nhận thức về vô ngã, phương pháp *thiền quán* là tốt nhất.
Khi thực hành để đạt được sự *tịch chỉ* chẳng hạn,
Nếu phân tích quá mức sẽ không tốt cho nên *thiền chỉ* là cần thiết.
Vì lý do đó nên cả hai: học giả và hành giả -
Đều cần phải đạt được sự *tịch chỉ* hoàn toàn, niềm tin vào bậc Thầy v.v.
Họ cần rèn luyện sử dụng cả hai: thiền chỉ và thiền quán.

Hơn nữa, khi *trạo cử* và *hôn trầm* là những trở ngại cho việc định tâm
Thì sự cực kỳ tinh táo và sáng suốt cần sử dụng để *hôn trầm* lui thoái
Và sự cực kỳ nhàm chán được sử dụng để khắc phục sự *trạo cử* của tâm,
Nhu đã được giải thích trong nhiều bộ đại luận tuyệt tác và xác tín.
Vì chúng đối trị được những điều kiện trái ngược,
Do đó không nên cho rằng sự áp dụng chúng là một việc sai lầm.

**4.b) Khi đã nương tựa vào vị Thầy tâm linh, làm thế nào để dần dần
rèn luyện tâm của bạn**

4.b)1. Thúc đẩy để rút tĩa những thuận lợi kiếp người với đầy đủ sự tự do

4.b)2. Làm thế nào để rút tĩa (tận dụng) sự thuận lợi của kiếp người

4.b)1.1. Nhận dạng sự *tự do* và *thuận duyên*

4.b)1.2. Suy ngẫm về tiềm năng to lớn của chúng

4.b)1.3. Suy ngẫm về những khó khăn để đạt được chúng

4.b)1.1.1 Sự tự do

4.b)1.1.2 Thuận duyên

4.b)1.1.1.

Bị sinh ra ở vùng biên địa với các căn khiếm khuyết,

Và chấp giữ những tà kiến sai lầm,

Nơi không có Giáo Pháp của đấng Chiến Thắng;

Đó chính là bốn điều *thiếu tự do* của một kiếp người.

Đối với những thành phần bị tái sinh vào cõi thiên có mạng sống dài lâu

Hoặc tái sinh vào ba cõi thấp thì có tám điều (không tự do).

Không có tám điều này - đó là hội đủ sự *tự do thuận lợi*.

4.b)1.1.2.1. Sự thuận duyên cá nhân

4.b)1.1.2.2. Sự thuận duyên chung

4.b)1.1.2.1.

Là một con người được sinh ra ở vùng đất trung tâm,
Vói tất cả các giác quan đầy đủ,
Không bị phạm các cực trọng nghiệp mà không thể khắc phục,
Có đức tin nơi Giáo Pháp của Tam Tạng Kinh Điển.

4.b)1.1.2.2. Có Đức Phật xuất hiện và giảng truyền Giáo Pháp,
Chánh Pháp của Ngài được tôn tại và duy trì phát triển,
Chư đệ tử của Ngài được luôn luôn hiện diện,
Cùng với những người có lòng từ đối với tha nhân.

4.b)1.2. Suy ngẫm về tiềm năng to lớn của sự tự do và thuận duyên

Một khi bạn đã đạt được một cuộc sống với mười loại thuận duyên,
Sự cố gắng để đạt những lợi ích đời này là hành vi của loài động vật.
Chỉ có tái sinh là người đàn ông hay một phụ nữ trong ba châu lục khác
Mới thích hợp là nền tảng cho sự phát nguyện chân thành,
Chứ không phải tái sinh vào trong cõi Bắc Câu Lô Châu,
Với sự tái sinh của hầu hết chư thiên của các cõi cao và dục giới,
Thì không thể đạt được Thánh đạo trong một kiếp đầu tiên.
Được tái sinh làm người với một cái tâm mạnh mẽ,
Nếu bạn sử dụng nó một cách không ý nghĩa,
Thì bạn sẽ giống như một người bị ma thuật thôi miên.
Nó không những là nền tảng cần thiết để tiến vào Đạo lộ Như Lai
Mà còn là cơ sở để bạn tạo ra các nguyên nhân tái sinh vào cõi tốt
Của sự giàu có, tùy tùng, rộng lượng và v.v., không phải với thứ khác.
Vì vậy, hãy luôn suy ngẫm về tiềm năng to lớn của sự *thuận duyên*.

4.b)1.3. Suy ngẫm về những khó khăn như thế nào mới đạt được chúng

Chấp giữ hoàn toàn vào sự bất thiện; bạn sẽ mở ra cánh cửa đi vào đọa xứ,

Tên cướp của sự sân hận đang cướp đoạt công đức của bạn;
Bạn bị thất bại trong việc tịnh hóa những lỗi lầm trong quá khứ
Và thất bại trong việc tránh phạm các lỗi lầm ở tương lai,
Tuy nhiên bạn có thể làm cho mình được thanh thản,
(Bằng cách) suy nghĩ về sự tái sinh (tốt) đang chờ đợi bạn!
Vì sự đạt được hạnh phúc phụ thuộc vào Giáo Pháp,
Nên bạn nhất định cần phải nỗ lực thực hành.
Nếu bạn không thực hành ngay vào lúc bây giờ
Thì sẽ rất khó đạt được sự *tự do* và *thuận duyên* trong hậu kiếp.
Và thời điểm cái chết đến với bạn là không cố định,
Vì vậy hãy thực hành Giáo Pháp ngay từ lúc bây giờ!

So với các đọa xứ, khả năng tái sinh vào cảnh giới cao rất là ít ỏi.
Nếu tái sinh vào cảnh giới cao - đơn thuần là rất khó,
Thì hãy suy ngẫm về sự hiếm hoi của *tự do* và *thuận duyên*!
Tóm lại, hãy nhận ra bản chất của *tự do* và *thuận duyên*,
Và trong bối cảnh của nghiệp báo nhân quả,
Hãy suy ngẫm về sự khó khăn trong việc rèn luyện chúng.

4.b)2. Làm thế nào để rút tỉa sự thuận lợi hoàn hảo từ kiếp người

4.b)2.a) Đạt được chắc chắn về hệ thống con đường tâm linh nói chung

4.b)2.b) Làm thế nào để thực sự rút tỉa được sự thuận lợi hoàn hảo từ nó

4.b)2.a)1. Cách mà các Giáo lý đều bao gồm trong đạo lộ giải thoát của ba hạng chúng sanh

4.b)2.a)2. Giải thích tại sao bạn cần được hướng dẫn từng bước theo đạo lộ tu tập của ba hạng chúng sanh

4.b)2.a)1. Tất cả các con đường tâm linh - chủ đề của mọi điển ngôn -

Đều được bao gồm trong đạo lộ tu tập của chúng sanh ba hạng,

Đó là điều chắc chắn không có chút hồ nghi.

Bởi không có Giáo lý nào mà không được thuyết giảng vì bất cứ lý do gì

Hơn là để đảm bảo đạt được sự tái sinh cõi cao và công đức chắc chắn,

Như ba giai đoạn cho phép bạn đạt được sự tái sinh

Lần lượt vào cảnh giới cao và công đức chắc chắn,

Phần sau (công đức chắc chắn) được phân ra thành hai⁸,

Và hạng chúng sanh thứ ba là căn bản, đều bao gồm cả ở đó.

4.b)2.a)2.1. Ý nghĩa của sự được hướng dẫn theo các Đạo lộ của ba hạng chúng sanh

4.b)2.a)2.2. Giải thích lý do tại sao bạn sẽ được hướng dẫn từng bước theo cách đó

4.b)2.a)2.1. Vì đối với cách được hướng dẫn,

Các Đạo lộ của chúng sanh căn cơ thấp và căn cơ trung bình

Cùng chia sẻ những lộ trình tu tập giống nhau trước;

Khi đã được chuẩn bị một ít trên các Đạo lộ tu tập đó,

Bạn sẽ được hướng dẫn đến con đường dành cho chúng sanh thượng căn.

4.b)2.a)2.2.a) Những lý do thực tiễn

4.b)2.a)2.2.b) Sự thuận duyên

4.b)2.a)2.2.a)

Bồ đề tâm là trục chính yếu của cỗ xe Đại thừa

Để hoàn thiện hai sự tích lũy, nó giống như viên đá tạo vàng;⁹

Tất cả các mục tiêu tạm thời và tối thượng đều không ngoại lệ

⁸ “Công đức chắc chắn” bao gồm cả sự giải thoát cá nhân khỏi cõi luân hồi và quả vị Phật

⁹ Philosopher’s stone: Loại đá tương tượng có thể biến mọi kim loại thành vàng - Lạc Việt từ điển

Đều chắc chắn đạt được nhờ nguyện vọng tối cao,
Để nhận ra được khát vọng mang lại những lợi điểm như thế,
Bạn cần niềm hoan hỷ lớn lao về sự ích lợi của nó.
Vì bạn đạt được nó bằng cách suy ngẫm
Về các Đạo lộ tu tập chung của chúng sanh hạ căn và trung căn,
Hãy vững tâm thiền định về những điều này và bạn sẽ nhận thức ra được.
Lòng yêu thương và từ bi là cội rễ cho phép nó phát triển:
Khi ai đó phản ánh về cách mà cô ta bị tước đoạt niềm hạnh phúc cá nhân
Và bị giày vò đau đớn, nếu điều đó không làm cho cô ta hoảng sợ
Thì sẽ không cảm thấy đau khổ của người khác là không thể chịu đựng.
Bằng sự suy tư về cách mà bạn phải bị phiền não giày vò trong đọa xứ,
Và thậm chí ở sự tái sinh các cảnh giới cao - hạnh phúc cũng bị tước đoạt,
Theo các đạo lộ của chúng sanh hạ căn và trung căn
Hãy liên hệ nó với hoàn cảnh cá nhân của bạn.
Tình yêu thương và lòng từ bi dành cho chúng sanh -
Những người bạn bè thân yêu của bạn - sẽ phát khởi.
Hơn nữa, sự tích lũy và tịnh hóa ở các Đạo lộ chúng sanh hạ và trung căn
Là phương tiện thanh lọc tâm trí bạn trong giai đoạn chuẩn bị Bồ Đề tâm.
Vì vậy, hãy suy ngẫm về cách mà những chủ đề
Của Đạo lộ chúng sanh hạ căn và trung căn
Trở thành sự trợ duyên cho Đạo lộ của chúng sanh thượng căn,
Hãy trân quý và giữ gìn sự thực hành của họ:
Rèn luyện theo phương pháp này là nền tảng cho Bồ Đề tâm phát khởi.
Duy trì Bồ Đề tâm nguyện bằng phương pháp lễ nghi và học các giới điều.
Khi bạn thấy có thể đảm nhận được trách nhiệm nặng nề của chư Bồ Tát,
Hãy thọ giới Bồ Đề tâm hạnh và giữ gìn các giới trọng không vi phạm
Thậm chí nếu phải đánh đổi bằng cả mạng sống của mình.

Hãy tránh phạm vào các giới nhẹ và trung bình,
Và nếu như chúng bị suy giảm thì hãy dốc tâm khôi phục lại.
Rèn luyện sáu Pháp Ba - La - mật nói chung;
Và cụ thể là đạt sự *tịch chỉ* để khởi tâm sáng suốt và *tuệ quán đặc biệt*
Với sự nhận thức chắc chắn về “Chân Như”; sau đó hãy đi vào Mật Tông.
Hơn nữa, sau khi hiểu biết về những Đạo lộ mênh mông và thâm diệu
Cùng với các thứ tự, số lượng và sự kết hợp của chúng,
Hãy chấm dứt sự bằng lòng của chính mình
Với một pháp môn thiếu hoàn hảo - để đạt được quả vị Phật.

4.b)2.a)2.2.b) Mục đích

Nếu như bạn hỏi rằng các Đạo lộ của chúng sanh hạ căn và trung căn
Là trợ duyên cho chúng sanh thượng căn thì tại sao nói là có ba?
[Câu trả lời sẽ là] Để khắc phục những người
Chưa được rèn luyện tính kiêu căng để trở thành một bậc Bồ Tát,
Và để lợi ích cho khả năng của các chúng sanh thượng, trung và hạ căn.
Cần phải phát khởi quan điểm của ba hạng chúng sanh theo từng bước
Như đã được các bậc tiền bối giải thích và như trong Kinh Điển.
Một chúng sanh hạ căn không thích hợp thọ nhận Đạo lộ thượng căn,
Nhưng sẽ không có hại gì nếu giảng dạy
Cho chúng sanh trung và thượng căn về những Đạo lộ chung này.

4.b)2.b) Làm thế nào để thực sự rút tỉa được sự thuận lợi hoàn toàn từ đó

4.b)2.b)1. Luyện tâm trên giai trình Đạo lộ chung với chúng sanh hạ căn

*4.b)2.b)2. Luyện tâm trên các giai trình Đạo lộ chung với chúng sanh
trung căn*

4.b)2.b)3. Luyện tâm trên giai trình Đạo lộ của chúng sanh thượng căn

4.b)2.b)1.1. Rèn luyện thật sự trong thái độ của chúng sanh hạ căn

4.b)2.b)1.2. Các biện pháp đã tạo ra thái độ này

4.b)2.b)1.3. Loại bỏ những ý tưởng sai lầm liên quan đến điều này

4.b)2.b)1.1.1. Phát khởi sự lưu tâm cho những kiếp tương lai

4.b)2.b)1.1.2. Dựa trên phương pháp vì hạnh phúc của những kiếp sau

4.b)2.b)1.1.1.1. Suy ngẫm rằng cuộc sống này sẽ không kéo dài, suy tư về sự nhận thức của cái chết

4.b)2.b)1.1.1.2. Suy nghĩ về cách sống trong những kiếp sau sẽ trở nên như thế nào, những niềm vui và nỗi đau của hai loại tái sinh

4.b)2.b)1.1.1.1.a) Hạn chế của việc không thiên định về niệ̣m tử

4.b)2.b)1.1.1.1.b) Những lợi thế của việc thiên định về điều đó

4.b)2.b)1.1.1.1.c) Loại nhận thức nào về cái chết cần được phát khởi

4.b)2.b)1.1.1.1.d) Cách suy niệ̣m về nhận thức của cái chết

4.b)2.b)1. 4.b)2.b)1. Luyện tâm trên các giai trình của Đạo lộ chung với chúng sanh hạ căn

4.b)2.b)1.1.1.1.a)

Bằng cách suy nghĩ mỗi ngày, “hôm nay tôi không chết,”

Và chỉ lo quan tâm duy nhất vào đời này,

Tuệ̣ nhân của bạn sẽ bị suy giảm;

Đức hạnh của bạn sẽ yếu dần đi

Và thân khẩu ý sẽ bị vướng vào những hành vi sai quấy.

Còn gì tồi tệ hơn nếu bạn quay lưng lại với Giáo Pháp bằng cách này?

Do đó, từ sâu thẳm trong tận trái tim của mình,

Hãy quán niệ̣m và suy tư về cái chết của bạn,

Để thấy rằng tầm quan trọng to lớn

Mà bạn đã gán cho cuộc đời này quả thật là vô nghĩa.

4.b)2.b)1.1.1.1.b) Những thuận lợi

Duy trì ý tưởng rằng “*bạn sẽ không chết*” là nguồn gốc của mọi khổ đau,
Trong khi nhận thức về cái chết là suối nguồn của tất cả mọi tuyệt vời.

Tóm lại, vào lúc này, khi bạn đã đạt được những phương tiện

Để thành tựu các mục đích của chúng sanh,

Hãy nhận thức về những sai lầm

Của việc trì trệ thực hành Pháp, ngũ nghề và giải đãi,

Của những câu chuyện phím vô nghĩa, sự uống ăn, tiêu khiển v.v.

Và hãy làm cho trái tim của bạn

Thấm nhuần với ý nghĩ rằng *cái chết sẽ đến với tôi bất cứ lúc nào.*

4.b)2.b)1.1.1.1.c) Phát khởi loại nhận thức nào về cái chết

Kể tiếp, mặc dù bạn không thể chặn ngăn được cái chết,

Bạn cũng nên sợ hãi một cái chết đầy tội lỗi sẽ liên quan.

Chết - một khi mà bạn đã chấm dứt được

Những nguyên nhân bị tái sanh vào cõi thấp

Và tạo ra được những nguyên nhân tái sanh vào cảnh giới tốt lành

Đó chính là sự thực hành của bậc Trí.

4.b)2.b)11.1.1.d) Phương pháp thiền định nhận thức về cái chết

4.b)2.b)11.1.1.d)1. Nhớ nghĩ về sự chắc chắn của cái chết

4.b)2.b)11.1.1.d)2. Suy ngẫm về sự không biết lúc nào cái chết sẽ xảy ra

4.b)2.b)11.1.1.d)3. Suy ngẫm rằng vào lúc chết tất cả đều vô ích ngoại trừ Giáo Pháp

4.b)2.b)11.1.1.d)1.1. Suy tư về cái chết chắc chắn sẽ đến và không có điều gì có thể khiến cho nó lùi lại

4.b)2.b)11.1.1.d)1.2. Suy nghĩ rằng thọ mạng không thể được nói dài thêm mà bị rút ngắn lại một cách liên tục

4.b)2.b)11.1.1.d)1.3. Suy ngẫm về việc bạn chết mà không có thời gian để thực hành giáo pháp trong khi bạn còn sống

4.b)2.b)11.1.1.d)1.1.

Hiện giờ rất là khó đề mà không sợ hãi khi đối diện với cái chết.

*“Sự vô thường của tam giới như áng mây thu;
Sinh tử của chúng sanh dường như một vở kịch;
Cuộc sống của họ trôi qua như ánh chớp trên bầu trời;
Và nhanh chóng trôi đi như thác nước chảy từ sườn núi dốc”¹⁰*

Khi đã được huấn luyện kỹ về khái niệm của vô thường
Thì chẳng có bất cứ hiện tượng bên ngoài nào
Mà không biểu thị về tính chất của sự vô thường cả.

4.b)2.b)11.1.1.d)1.2.

Mặc dù vẫn còn sống nhưng mỗi ngày bạn đang tiến dần về cái chết
*“Hỡi người hùng! Đêm đầu tiên bạn nhập vào bào thai của thế gian này,
Kể từ đó trở đi, ngày lại từng ngày,
Bạn không ngừng chạy đua hướng về Thần Chết.”¹¹*

4.b)2.b)11.1.1.d)1.3.

Khi quá già nua và lúc còn rất trẻ trung bạn không hề nhớ Pháp;
Trong giữa khoảng thời gian đó bạn đã phung phí thì giờ
Cho việc uống ăn, bệnh tật và đại loại như thế.
Vì vậy, ngay cả khi bạn sống được một trăm năm,

¹⁰ Kinh Phổ Diệu

¹¹ Kinh Phổ Diệu

Cũng hầu như không thể tìm thấy thời gian nào dành cho Pháp.
Mặc dù không chắc chắn hôm nay bạn sẽ chết hay còn sống,
Xác nhận mình sẽ chết - đó là cách mà bậc Trí hành trì;
Vì nếu cho rằng mình vẫn còn đang sống,
Khi cái chết đến kề - bạn sẽ nghe lòng đầy hối tiếc không nguôi.
Nếu như bạn phải chết - thì được chuẩn bị chẳng phải là tốt nhất hay sao?

4.b)2.b)11.1.1.d)2. Suy tư về sự không biết chắc chắn thời điểm chết

(1) Suy nghĩ rằng trong thế gian này¹², vì thọ mạng là không chắc chắn nên không hề có sự chắc chắn về thời điểm chết

(2) Quán tưởng vì thân này vô cùng mong manh, thế nên không có sự chắc chắn về thời điểm chết

(3) Ý thức rằng nguyên nhân của cái chết thì rất nhiều mà nguyên nhân của sự sống thì vô cùng ít ỏi

(1) Thọ mạng vô cùng mong manh trong cõi Diêm phù;

(2) Thân thể yếu ớt này mang vô số những yếu tố tử vong;

(3) Mặc dù có vài điều kiện duy trì sự sống,

Những khi chúng trở thành những yếu tố của tử thân

Thì bạn chắc chắn phải chết. Vì vậy, hãy tận dụng sự hành trì Giáo Pháp!

4.b)2.b)11.1.1.d)3. Suy ngẫm rằng vào thời điểm chết tất cả mọi thứ đều vô ích ngoại trừ Giáo Pháp

Tóm lại, [hãy suy nghĩ rằng]

“Tôi sẽ phải từ bỏ những thứ tốt đẹp của đời này;

Và không nghi ngờ gì cả - chúng cũng sẽ giả từ tôi,

Do vậy tôi sẽ không bám chấp vào thân thể của tôi,

¹² Literally Jambudvipa, the southern continent according to the Abhidharma

*Vào những người tôi quý yêu và gia tài của cải,
Và sẽ kiên quyết dốc lòng trong việc hành trì Giáo Pháp!”*

Vì lý do này, đừng làm giảm sút giá trị của những lời huấn thị,
Hãy tiếp cận các giáo Pháp cao cả hơn vượt lên trên sự chấp thủ của bạn.
Hoặc nếu như bạn cảm thấy chán nản và nghĩ rằng:

“Thậm chí nếu tôi ngòai thiên, tôi sẽ chẳng đạt được điều gì cả”.

Hãy khẩn cầu và tập trung tất cả sự dũng mãnh của mình!

***4.b)2.b)1.1.1.2. Suy nghĩ về cách sống trong những kiếp sau sẽ trở nên
như thế nào, những niềm vui và nỗi đau của hai loại tái sanh***

*4.b)2.b)1.1.1.2.a) Suy ngẫm về nỗi khổ đau của chúng sanh trong địa
ngục b) Của ngạ quỷ c) Của súc sanh*

4.b)2.b)1.1.1.2.

Như vậy bạn sẽ sớm bị chết thôi! bạn không còn thời gian để sống!
Khi điều đó xảy ra, bạn sẽ không tồn tại mà phải đi theo nghiệp của mình,
Sẽ bị đẩy lôi và sinh vào một trong hai loại tái sinh.

Nếu bạn bị rơi trong cảnh giới tái sinh vào cõi thấp,

Sự khổ đau giày vò sẽ khủng khiếp và bạn không thể nào chịu nổi:

a) Nóng hoặc lạnh, b) gầy mòn vì đói khát, và c) ngu dốt,

[Theo trình tự] trong thời gian của một trung kiếp

Mười ngàn năm kiếp này thì một kiếp ngạ quỷ cũng ngàn ấy thời gian;

Súc sanh cũng bị giày vò trong đốn đau cả A Tăng kỳ kiếp.

Nếu bạn không thể chịu đựng nổi chỉ một mũi gai đâm chích,

Hãy tự hỏi điều gì sẽ xảy ra khi bạn phải gánh chịu những cực hình

Lúc đối mặt với những sự đọa đày trong các cõi tái sinh thấp kém?

4.b)2.b)1.1.2. Dựa trên phương pháp vì hạnh phúc những kiếp vị lai

4.b)2.b)1.1.2.1. Rèn luyện về sự quy y, cửa ngõ tuyệt vời đến với Pháp

4.b)2.b)1.1.2.2. Phát triển đức tin về tội - phước [về nghiệp và kết quả của nó], cội rễ của mọi hạnh phúc và công đức

4.b)2.b)1.1.2.1.a) Xác định các đối tượng quy y

4.b)2.b)1.1.2.1.b) Lý do để họ được xứng đáng để quy y

4.b)2.b)1.1.2.1.c) Điều gì giúp cho sự quy y có hiệu quả

4.b)2.b)1.1.2.1.d) Đã quy y rồi, các giới điều khác nhau cần tuân giữ

4.b)2.b)1.1.2.1.a)

Dựa trên phương pháp vì hạnh phúc của những kiếp tương lai,

Ai muốn được giải thoát hãy quy y

Vào các bậc đã hoàn toàn thoát khỏi những lỗi lầm sai quấy

Và có đủ đầy tất cả các phẩm hạnh tối ưu,

Bởi lẽ họ hành trì Giáo Pháp; và vì họ là những bậc Thánh Tăng.

4.b)2.b)1.1.2.1.b)

Những vị đã hoàn toàn thoát khỏi tất cả nỗi sợ hãi cá nhân

Là những bậc Đạo Sư xứng đáng cho chúng ta quay về nương tựa,

Những bậc có kỹ năng thiện xảo trong các pháp môn

Giải thoát tha nhân ra khỏi những nỗi sợ hãi kinh hoàng của họ,

Và lòng từ bi của các Ngài ban phát cho tất cả chúng sanh - không từ bỏ.

Mặc dù Đấng Chiến Thắng đã ban cho ta những điều kiện ngoài duyên

Bạn cần phải tạo ra những điều kiện bên trong hoàn thiện:

Niềm tôn kính và lòng tin tuyệt đối vào các bậc Đạo Sư ấy để quy y.

4.b)2.b)1.1.2.1.c)

Nếu bạn hỏi, điều gì khiến cho việc thực hành quy y được hiệu quả?

Một thân hình đẹp đẽ, oai phong và rực rỡ
Với các tướng trang nghiêm và vẻ đẹp kiện toàn,
Chỉ với một câu nói giản đơn là có thể
Giải đáp hoàn toàn các thắc mắc của chúng sanh - trong cùng một lúc,
Trí tuệ và lòng từ bi trực tiếp lan tỏa khắp
Các lĩnh vực của nhiều đối tượng kiến thức uyên thâm,
Sự hoạt động không bao giờ ngừng dứt và luôn luôn tự phát.
Tóm lại, đây là những phẩm hạnh thanh cao của một vị Phật toàn giác.
Thêm vào đó, phẩm chất của Pháp là sẽ tạo ra như những điều
Như đã đề cập ở phần trên khi ta thiền định về Pháp.
Phẩm chất của Tăng là thực hành tốt Giáo Pháp của đức Phật.

Hiểu biết sâu sắc về những phẩm chất tối ưu của Tam Bảo,
Hãy xem Đấng Chiến Thắng là bậc Đạo Sư vĩ đại,
Giáo Pháp là nơi nương tựa thật sự để hành trì
Và chư Tăng là những Pháp Hữu đồng hành đầy thiện chí.
Bậc Đạo Sư, Giáo Pháp và Tăng đoàn của Ngài thật vô cùng hoàn hảo;
Trong khi những đối tượng khác thì trái ngược hoàn toàn.
Những Bậc đã đạt được tất cả những phẩm hạnh như trên
Thật xứng đáng được xem là nơi nương tựa hiệu quả nhất.

4.b)2.b)1.1.2.1.d)

Tránh quy y các vị thần khác và từ bỏ ý định gây tổn thương giết hại,
Không chuốt lấy bạn đồng hành xấu ác là những giới phải cấm ngăn.
Trong sự liên quan đến bất kỳ chân dung nào của Đấng Như Lai,
Có thể là được làm bằng gỗ, (hay những loại nguyên liệu khác)
Hãy cúng dường, đánh lễ, và phát triển đức tin v.v.
Đối với thậm chí chỉ một dòng Giáo Lý hay chỉ một tấc y vàng,

Hãy tôn kính như bạn tôn kính cả Giáo Pháp thật sự và cả Tăng đoàn.
Hãy là nhân chứng của chính bạn trong sự liên quan đến Tam Bảo.
Từ bỏ sự bất kính và trưởng dưỡng tâm hoàn toàn cung kính.
Phân biệt rõ giữa sự hướng dẫn bên trong và ngoài, Giáo Pháp và đệ tử.
Ý thức được lòng tốt của Tam bảo, tinh tấn thành tâm cúng dường chư vị.
Hướng dẫn chúng sanh về công đức của sự quy y.
Bất cứ hoạt động nào bạn thực hiện, hãy làm với niềm tin vào Tam Bảo.
Bằng cách này bạn đã thể nhập vào Giáo Pháp của Đấng Thế Tôn,
Và thiết lập được nền tảng cho sự phát nguyện khởi sinh trong tâm bạn.
Những nghiệp chướng bạn tích tạo trước đây sẽ được nhẹ vơi và tiêu hủy.
Nếu có thể vật chất hóa được công đức do việc này tích lũy
Thì khắp cả không gian cũng không thể dung chứa bảo trì.
Bạn không bị rơi vào các cảnh tái sanh đọa xứ.
Không bị tổn thương bởi sự tổn hại của người và các loại phi nhân.
Bạn sẽ đạt được tất cả các mục đích của chính bản thân.
Và nhanh chóng hoàn thành Ngôi Chánh Giác.
Hãy nhớ đến những điều đầy lợi lạc
Và hãy quy y sáu thời trong mỗi ngày đêm.

Bất cứ điều gì xảy ra cũng đừng bao giờ từ bỏ sự quy y.
Khi nó đã là vấn đề của sanh tử,
Nếu bạn nghĩ đến việc từ bỏ nó,
Hoặc nếu bạn duy trì hai sự quy y khác nhau
Là bạn đã phá vỡ những lời nguyện.
Hãy quán sát nỗi sợ hãi của vòng sinh tử triền miên
Và khả năng của Tam Bảo có thể bảo vệ bạn bình yên thoát khỏi.
Đừng bao giờ từ bỏ Tam Bảo dù chỉ là sự cọt đũa trong chốc lát.
Lòng kính tin nơi Tam Bảo chính là sự quy y phổ quát thông thường.

4.b)2.b)1.1.2.2. Phát triển đức tin về tội - phước [đối với nghiệp và kết quả của nó], cội rễ của mọi hạnh phúc và công đức

4.b)2.b)1.1.2.2.a) Suy tư về nghiệp và kết quả của nó một cách tổng thể

4.b)2.b)1.1.2.2.b) Suy ngẫm về chúng trong trường hợp riêng biệt

4.b)2.b)1.1.2.2.c) Sau khi suy ngẫm về chúng rồi, làm thế nào để chuyển từ [bất thiện sang thiện] và thực hành [thiện nghiệp]

4.b)2.b)1.1.2.2.a)1. Suy tư thực sự về nghiệp và quả một cách tổng thể

4.b)2.b)1.1.2.2.a)2.Suy ngẫm các loại khác nhau một cách riêng biệt

4.b)2.b)1.1.2.2.a)1.

a) Sự chắc chắn của nghiệp

b) Sự tăng trưởng lớn mạnh của nghiệp

c) Không trải nghiệm kết quả của nghiệp mà mình không thực hiện

d) Một khi đã thực hiện thì nó sẽ không bao giờ bị phá hủy

4.b)2.b)1.1.2.2.a)1.

a) Từ nghiệp thiện và bất thiện nói chung

Phát khởi hạnh phúc và khổ đau chung;

Từng dạng riêng biệt của cả hai hạnh phúc và đau khổ

Phát khởi từ các dạng vi tế riêng biệt của cả hai loại nghiệp này.

b) Từ những công đức và tội lỗi nhỏ bé

Sẽ phát sinh hạnh phúc và đau khổ không lường

c) Nếu không tích lũy công đức và tội lỗi

Thì không bao giờ phải trải nghiệm hạnh phúc và khổ đau.

d) Nghiệp đã được thực hiện thì sẽ không bị phá hủy

Và bạn sẽ không phải trải nghiệm qua hậu quả của những gì

Mà bạn không hề tạo ra trong thời gian trước đó;
Không hề có sự hoán đổi như việc nhận và cho
Những món quà tặng mà bạn muốn đem trao tặng họ.

4.b)2.b)1.1.2.2.a)2. Suy ngẫm một cách riêng biệt về các loại nghiệp khác nhau

4.b)2.b)1.1.2.2.a)2.a) Giải thích rằng thập thiện nghiệp là thù thắng

4.b)2.b)1.1.2.2.a)2.b) Thiết lập về nghiệp và kết quả của nó

4.b)2.b)1.1.2.2.a)2.a)

Dù tất cả hành động của thân, khẩu, ý không được tìm thấy trong mười,
Nếu bạn không góp nhặt thậm chí một công đức nhỏ như kỷ luật ...

Mà lại còn tự cho mình là một Phật tử Đại thừa,

Đó là bạn đã gạt lừa cả thế gian trước mặt chư Phật.

Vì vậy những người bảo vệ lời nói và kiểm soát tâm trí mình thật tốt,

Tránh phạm những điều bất thiện do thân nghiệp tạo ra;

Họ là những người tinh tấn thực hành theo con đường của Rishi vĩ đại.

4.b)2.b)1.1.2.2.a)2.b) Thiết lập về nghiệp và kết quả của nó

4.b)2.b)1.1.2.2.a)2.b)1. Những con đường của hắc nghiệp (nghiệp xấu)

4.b)2.b)1.1.2.2.a)2.b)2. Những con đường của bạch nghiệp (nghiệp tốt)

4.b)2.b)1.1.2.2.a)2.b)3. Giải thích những khía cạnh khác của nghiệp

4.b)2.b)1.1.2.2.a)2.b)1.a) Những con đường của hắc nghiệp thật sự

4.b)2.b)1.1.2.2.a)2.b)1.b) Sự khác biệt của chúng về mức độ trầm trọng

4.b)2.b)1.1.2.2.a)2.b)1.c) Giải thích về hậu quả của chúng

4.b)2.b)1.1.2.2.a)2.b)1.a)

Xem xét về thập bất thiện hạnh, bắt đầu từ sự **giới sát**,

Cách phân tích chúng từ góc độ “cơ sở”, “ý định” và “hành vi”.

“Cơ sở” là *một chúng sanh khác*;

“Sự nhận ra”, “phiền não” và “động cơ” tạo nên yếu tố “ý định”;

“Nhận ra” là chúng sanh bị như thế và như thế v.v.

“Phiền não” là bất cứ yếu tố nào của tam độc (tham, sân, si);

“Động cơ” là sự ước mong được giết hại.

Khi động cơ là chung chung, thì ngay cả khi làm lẫn, vẫn có tội.

“Hành vi” là sự chém đâm, bỏ thuốc độc, hay sử dụng ma thuật v.v.

Dù chính bản thân bạn làm, hay khiến cho việc đó được thực thi.

Để việc đó được hoàn thành, phải nhờ vào yếu tố hành vi,

Nạn nhân phải chết bởi sự thực thi của bạn.

Điều cơ bản của động cơ chung là như nhau cho chín giới còn lại.

“Cơ sở” của sự **trộm cắp** là *tài sản thuộc quyền sở hữu của người khác*,

“Ý định”, “nhận ra” và “phiền não” thì tương tự trường hợp của *giới sát*;

“Động cơ” là tài sản của người chủ sở hữu nhưng bạn muốn tước đoạt

Trong khi nó không hề được bố thí hay tặng trao cho bạn.

“Hành vi” được thực hiện là bằng sự cưỡng đoạt

Hay bất cứ phương tiện mảnh khóc thủ thuật gì

Cho dù chính bản thân bạn làm hay khiến cho việc đó được thực thi,

Ngoài ra, liên quan đến thứ mà bạn quan tâm, những món nợ nần v.v.

Khi bạn gạt lừa ai đó, hầu hết là tương đương cũng gần như *trộm cắp*.

“Sự hoàn thành” xảy ra khi cấu thành tư tưởng về sự sở hữu

Khi ý nghĩ *nó thuộc về của tôi* khởi lên trong tâm bạn.

“Cơ sở” của hành vi **tà dâm** là *những đối tác tình dục không phù hợp*

Chẳng hạn như là người mẹ của chính mình;

Các lỗi để hành dâm không phù hợp như miệng hoặc hậu môn v.v.;

Địa điểm để hành dâm không phù hợp như trước Tháp,

Hay trước mặt các bậc Thầy của bạn v.v.;

Thời điểm hành dâm không phù hợp

Như lúc mang thai, khi thọ Bát Quan Trai hay tương tự như thế.

Trong phạm vi “ý định”, đối với các bất thiện nghiệp trước,

Sự “nhận ra” phải tuyệt đối - nhằm lẫn không được!

Nhưng đối với tà dâm thì - sự “nhận ra”

Cho dù bị nhầm lẫn thì vẫn (phạm giới) như những trường hợp khác.

Tuy nhiên, trong Luận¹³ thì đưa ra một sự giải thích khác.

“Phiền não” có thể là bất kỳ yếu tố nào của tam độc,

“Động cơ” là mong muốn sự quan hệ tình dục trong hình thức tà dâm;

“Hành vi” là nỗ lực để việc đó được thực hiện xong;

“Hoàn thành” là sự gặp gỡ của hai bộ phận sinh dục.

“Cơ sở” của **nói dối** là *những gì bạn thấy*, v.v. (có tám),

Và có người đối thoại để lắng nghe.

Trong “ý định”, “sự nhận ra” là chuyển đổi những gì bạn từng nhìn thấy

Trở thành những gì bạn không nhìn thấy, v.v.- “phiền não” thì như ở trên.

“Động cơ” là muốn nói theo sự chuyển đổi của yếu tố “nhận ra”.

“Hành vi” là nói [hoặc không nói] hoặc là sự đồng tình với điều ấy,

Tương tự nếu bạn thể hiện bằng cử chỉ hay bằng dấu hiệu chân tay, cơ thể.

Cho dù bạn nói dối vì mục đích lợi ích cho chính bản thân

Hay vì lợi ích của người khác thì sự nói dối vẫn phạm lỗi như nhau.

Đối với cả ba loại - *nói dối, nói chia rẽ, nói lời hung ác*;

Nếu ai đó thực hiện việc nói dối ấy cho bạn thì vẫn là một *dẫn nghiệp*.

Nhưng theo trong Luật tạng thì chính bạn phải thực hành điều đó.

“Sự hoàn thành” sẽ xảy ra khi người khác hiểu được điều mà bạn nói.

Khi mà cả ba - nói dối v.v. không được (người khác) hiểu

¹³ A Tỳ Đạt Ma Câu Xá Luận của Ngài Thế Thân

Thì chúng sẽ trở thành trường hợp của *nói lời vô nghĩa*.

“Cơ sở” cho sự *nói chia rẽ*

Là những *chúng sanh hợp nhau hoặc chẳng hợp nhau*.

Trong “ý định”, sự “nhận ra” và “phiền não”

Thì tương tự giống như trong trường hợp *nói dối*.

“Động cơ” là muốn chia rẽ những người hợp ý

Hoặc cản trở sự hòa giải của những người chẳng hợp ý với nhau.

“Hành động” có thể là lời nói trung thực hay mâu thuẫn,

Cũng có thể là lời vui vẻ hay ngược lại.

Bạn có thể tự mình thực hiện điều đó

Hoặc có thể nhờ người khác làm cho bạn.

“Sự hoàn thành” xảy ra khi lời chia rẽ ấy

Được thốt ra và đối tượng hiểu được những lời này.

“Cơ sở” của sự *nói lời độc ác*,

Là một *chúng sanh hướng về người mà bạn cảm thấy nghịch thù*;

Hai yếu tố (“sự nhận ra”, “phiền não”) của “ý định” giống như trên.

“Động cơ” là muốn nói một cách không vui vẻ,

Hoặc là trung thực hoặc cũng có thể là gian dối

Về sự không hoàn hảo của gia đình dòng dõi một người nào đó

Hoặc là thân thể, đức hạnh của ai đó.

“Sự hoàn thành” xảy ra khi người mà bạn nói chuyện

Hoàn toàn hiểu được những gì bạn đã nói.

Đối với *nói lời vô nghĩa*, “cơ sở” là những *vấn đề vu vơ vô nghĩa*.

Trong “ý định”, “sự nhận ra” là đề tài mà bạn muốn nói như vậy.

“Phiền não” là một trong ba tam độc.

“Động cơ” muốn tham gia vào cuộc nói chuyện không lợi ích, vu vơ.

“Hành vi” là khởi đầu sự huyền thuyên, rỗng tuếch.

Nên biết rằng nó được “hoàn thành” ngay sau lúc

Bạn vừa nói ra những câu chuyện vô nghĩa của mình.

“Cơ sở” của lòng **tham** là những *của cải và tài sản của người khác*;

Trong “ý định”, “sự nhận ra” bao gồm sự công nhận nó là như vậy;

“Phiền não” là một trong tam độc.

“Động cơ” là muốn được sở hữu.

“Hành vi” là theo đuổi mục tiêu.

“Sự hoàn thành” xảy ra khi tài sản và v.v. bất cứ thứ gì có thể được,

Và trong tư tưởng khởi lên ý nghĩ “*câu cho nó là của tôi!*”

“Cơ sở” của **ác ý** là hai yếu tố đầu tiên của “ý định”

(“sự nhận ra”, “phiền não”) thì giống như trường hợp *nói lời độc ác*.

“Động cơ” là muốn tấn công người nào khác và đại loại như vậy,

Mong muốn những gì thuộc về họ sẽ bị hư hoại v.v.

“Hành vi” là thích thú với những tư tưởng như vậy.

“Hoàn thành” xảy ra khi bạn quyết định hại một người nào đó v.v.

“Cơ sở” của **tà kiến** là *điều gì đó tồn tại*;

“Sự nhận ra” là sự *công nhận sự thật của đối tượng bị chối từ*;

“Phiền não” là bất cứ yếu tố nào của tam độc.

“Động cơ” là muốn phủ nhận sự tồn tại của nó.

“Hành vi” là theo đuổi mục đích đó: phủ nhận sự tồn tại của bốn:

(1) nguyên nhân, (2) kết quả, (3) tác nhân và (4) sự tồn tại.

“Sự hoàn thành” là chắc chắn về sự phủ nhận của bạn.

Nghiệp thuộc về tâm như sự *chủ định* là *nghiệp*, không phải là *nghiệp đạo*.

Bảy nghiệp thuộc về thân và khẩu là *nghiệp* và cũng là *nghiệp đạo*.

Ba - tham v.v là *nghiệp đạo* nhưng không phải *nghiệp*.

Một hành động mà có sự xúi giục của tâm chủ định
Thì đó nhất thiết phải là một *nghiệp đạo*.

4.b)2.b)1.1.2.2.a)2.b)1.b) Khác biệt của chúng về mức độ nghiêm trọng

4.b)2.b)1.1.2.2.a)2.b)1.b)1. Sự nghiêm trọng của mười nghiệp đạo

4.b)2.b)1.1.2.2.a)2.b)1.b)2. Giải thích ngắn gọn về nghiệp có tác động mạnh liên quan đến vấn đề này

4.b)2.b)1.1.2.2.a)2.b)1.b)1.

Đối với bảy nghiệp thuộc về thân và khẩu,
Yếu tố đứng đầu nghiêm trọng hơn yếu tố tiếp theo sau.
Đối với ba nghiệp thuộc về tâm,
Yếu tố đứng sau nghiêm trọng hơn thành phần trước đó.
Ngoài ra, những nghiệp này bị thúc bách
Bởi hình thức bạo lực của bất kỳ yếu tố tam độc nào,
Được thực hiện qua một thời gian dài, đều đặn,
Hoặc thực hiện nhiều lần thì mức độ càng trở nên nghiêm trọng.

Nghiệp được tạo ra (1) liên tục, (2) hăng hái, (3) không có pháp đối trị,
Liên quan đến nền tảng của phẩm chất tốt hoặc quan trọng đối với bạn -
Cơ sở chia ra làm hai: (4) người có phẩm chất tốt và (5) có từ tâm.
Năm yếu tố này, đã khiến cho nghiệp trở nên nghiêm trọng hơn
Đối với bất cứ điều thiện hay bất thiện nào mà bạn đã thực hiện.

4.b)2.b)1.1.2.2.a)2.b)1.b)2. Giải thích ngắn gọn về nghiệp có tác động mạnh liên quan đến vấn đề này

4.b)2.b)1.1.2.2.a)2.b)1.b)2.1. Tác động mạnh về khía cạnh ruộng phước

4.b)2.b)1.1.2.2.a)2.b)1.b)2.2. Tác động mạnh về khía cạnh nền tảng (giới)

4.b)2.b)1.1.2.2.a)2.b)1.b)2.3. Tác động mạnh về khía cạnh của chính sự hành động

4.b)2.b)1.1.2.2.a)2.b)1.b)2.4. Tác động mạnh về khía cạnh tư duy sau đó

4.b)2.b)1.1.2.2.a)2.b)1.b)2.1.

Trong sự liên quan đến Tam Bảo, Thầy Tổ, các đối tượng cúng dường,
Cha mẹ và v.v. bất cứ điều gì tốt hoặc hại mà bạn làm,

[Tương ứng] công đức và tội lỗi tương tự sẽ trở nên nghiêm trọng.

Tội trộm cắp tài sản và những đồ trang sức khác

Sẽ được phục hồi bằng cách hoàn trả nó lại với chủ nhân.

Tội lấy trộm đồ vật của chúng Tăng

Sẽ không được tịnh hóa cho đến khi bạn trải nghiệm về hậu quả ấy.

Nguồn thực phẩm của chúng Tăng - mà bạn lấy

Sẽ bị tái sanh vào cảnh Đại Địa ngục cực hình;

Trộm cắp bất cứ thứ gì khác của chư Tăng

Bạn sẽ bị tái sanh vào Hắc Ngục,

Ngay tiếp theo là bị tái sinh vào Ngục Vô Gián.

So với việc ném tất cả chúng sanh trong mười phương

Vào ngục tù tăm tối vì sân hận;

Thì việc nói với một vị Bồ Tát “Ông thật là kinh khủng.

Tôi không bao giờ muốn nhìn thấy mặt ông!”

Và quay lưng lại với Ngài; điều này lại càng thêm tội tệ.

So với việc phá hủy vô số Bảo Tháp nhiều như phân tử nước Sông Hằng;

Thì việc đối với một vị Bồ Tát mà có ác ý hay khởi tâm tức giận,

Hoặc nói năng thiếu tử tế đối với Ngài

Thì tội lỗi sẽ trầm trọng gấp nhiều lần hơn nhiều.

So với việc - vì lòng yêu thương mà khôi phục nguồn thị lực
Cho tất cả những chúng sanh bị mù lòa trong khắp mười phương;
Hoặc giải thoát cho tất cả các tù nhân
Và đặt họ vào cảnh giới hỷ hoan của cõi Phạm Thiên;
Thì niềm khát khao đến với Đại Thừa, ước mơ diện kiến chư Bồ Tát,
Hoặc tán thán họ thì sẽ được phước đức lớn hơn nhiều.
So với việc giết hại tất cả chúng sanh trong cõi Diêm phù
Hoặc trộm cắp hết tất cả tài sản của họ;
Thì tội ngăn cản người nào đó
Cúng dường một nắm thức ăn cho một vị Bồ Tát sẽ trầm trọng hơn nhiều.

4.b)2.b)1.1.2.2.a)2.b)1.b)2.2.

Hối hận về những sai phạm mà bạn đã làm trước đó
Sẽ bảo vệ bạn tránh khỏi những lỗi lầm ấy trong tương lai,
Và đừng giấu che tội lỗi của bản thân.
Bằng các phương pháp đối trị, hãy chuyên hành các thiện hạnh,
Lỗi lầm của bậc Trí sẽ được nhẹ nhàng hơn.
Sự giảm thiểu thực hành các điều này
Và tự cao cho rằng mình là một bậc am hiểu - thì vô cùng nghiêm trọng.
So với việc một vị *Bồ Tát Cư Sĩ* cúng dường chư Phật
Với đèn bơ cao như núi Tu Di và nhiều như số chúng sanh trong tam giới;
Và một vị *Bồ Tát xuất gia* cúng dường chư Phật chỉ một ngọn đèn dầu
Thì sự cúng dường này thật vô cùng thù thắng.
Theo logic này, những người giữ tuân nguyện giới,
So với những người không có giới nguyện,
Thì sự thực hành về Đạo lộ giải thoát sẽ hiệu quả nhiều hơn.
So việc phạm những hành động tội lỗi liên tục suốt trăm năm

Của một Cư sĩ đã thọ lãnh mười thiện nghiệp;
Đối với một vị Tỳ kheo phạm lỗi lầm về giới luật -
Với mảnh y vàng để chung hưởng sự cúng dường
Đầy thành kính chỉ trong một ngày duy nhất
Điều này còn nghiêm trọng hơn nhiều.

Kinh dạy rằng do “*nền tảng*” (của giới luật)
Nên tội lỗi này có tác động mạnh mẽ trọng nghiêm.
Trên “*cơ sở*” của giới nguyện, đều phụ thuộc
Chúng có phải là những giới nguyện gấp đôi, gấp ba hay không;
Hay chỉ là những giới nguyện trong một ngày.
Bất cứ điều gì tốt hay xấu đã thực hiện đều trở nên nghiêm trọng
Nhu thế phải nuốt lấy một hòn sắt nóng
So với những người bị thoái hóa về đạo đức vi phạm các tội lỗi ở trên.
Kể đến, những tội lỗi bị phạm có liên quan đến Giáo Pháp thiêng liêng
Thì trầm trọng hơn nhiều so với các tội của mười nghiệp bất thiện.

4.b)2.b)1.1.2.2.a)2.b)1.b)2.3.

Giữa các loại bố thí khác nhau,
Bố thí Pháp là vô cùng thù thắng;
Giữa các sự cúng dường khác nhau,
Cúng dường sự thực hành Pháp của bạn
Được xem là sự cúng dường tối thượng.
Còn có nhiều loại nghiệp tác động mạnh mẽ khác
Mức độ nghiêm trọng thường liên quan đến yếu tố “hành vi”.

4.b)2.b)1.1.2.2.a)2.b)1.c) Giải thích về kết quả của chúng

4.b)2.b)1.1.2.2.a)2.b)1.c)1. Quả chín mùi (Dị thực quả)

4.b)2.b)1.1.2.2.a)2.b)1.c)2. *Quả tương ứng với nhân (Đặng lưu quả)*

4.b)2.b)1.1.2.2.a)2.b)1.c)3. *Quả tác động đến môi trường (Y báo)*

4.b)2.b)1.1.2.2.a)2.b)1.c)1.

Từ sự sát sanh hết sức tàn hại cho đến tà kiến vô cùng nghiêm trọng;

Dị thực quả sẽ là bị tái sanh vào địa ngục.

Đối với mười giới phạm ở mức độ nghiêm trọng trung bình

Thì sẽ bị tái sanh làm ngạ quỷ;

Và ít nghiêm trọng thì làm kiếp súc sanh.

Tuy nhiên, Kinh *Thập Địa* thì có phần đảo ngược

Nghiệp quả của sự nghiêm trọng trung bình và nghiêm trọng ít hơn.

4.b)2.b)1.1.2.2.a)2.b)1.c)2.

Luận bàn về *quả tương ứng với nhân*;

Đối với sự *sát sanh*, giết hại

Thì thọ mạng sẽ chỉ còn ngắn ngủi

Với *trộm cắp* là của cải thiếu hao;

Với *tà dâm* là không thể giữ bao

Sự chung thủy của người chồng hoặc vợ.

Lời *nói dối* thì bị người vu khống;

Nói rẽ chia thì sẽ bị phân ly

Và xa cách những người mình yêu quý;

Nói độc ác sẽ bị người kỳ thị

Và mĩa mai với giọng điệu đắng cay;

Lời *vô nghĩa* thì bị quả báo ngay,

Điều mình nói bị phốt lờ, khinh bỉ...

Quả báo của ba nghiệp về tâm ý

Sẽ phải qua sự trải nghiệm tương ứng

Vói đắm tham, giận sân và ngu tối...

4.b)2.b)1.1.2.2.a)2.b)1.c)3.

Nghiệp quả tác động đến môi trường của sự sát sanh
Là hậu kiếp thức ăn, nước uống, thuốc men và hoa quả
Sẽ bị mất đi những thành phần tinh đậm bổ dưỡng;
Đối với *trộm cắp* thì hạn hán, lũ lụt và mùa màng thiếu hụt;
Vói *tà dâm* thì chỗ ở bị đầm lầy, bản thổ và tởm ghê;
Còn *nói dối* thì việc đồng áng hoặc công việc trên thuyền bè
Đều thất thu và không mang lại hiệu quả;
Nói lời chia rẽ thì địa hình không bằng phẳng,
Việc lưu thông và đi lại gặp khó khăn;
Nói lời độc ác thì sẽ gặp phải nhiều chướng ngại
Của gậy gộc ngổn ngang, góc gai và sỏi đá;
Nói lời vô nghĩa thì trái cây bị nhỏ bé,
Phẩm chất kém thua và quả bị chín trái mùa;
Đối với sự tham lam thì những thứ tuyệt vời
Sẽ bị giảm hằng năm, hằng tháng, và giảm từng ngày một;
Ác ý thì sẽ bị ôn dịch, chướng duyên, bệnh tật, và chiến tranh xung đột;
Tà kiến thì nguồn tài nguyên quý giá cùng tột của thế gian
Cũng sẽ thất thoát, tổn hao, cạn kiệt dần và tiêu tán.

4.b)2.b)1.1.2.2.a)2.b)2.1.

Bây giờ tôi sẽ giải thích về con đường bạch nghiệp.
Trong bối cảnh hiện tiền, của bốn yếu tố tham gia -
“Cơ sở”, “ý định”, “hành vi” và “sự hoàn thành”
“Cơ sở” là một chúng sanh khác; còn đối với “ý định”,
Vì thấy được những nhược điểm của nó nên cầu mong tránh khỏi.

“Hành vi” là tư tưởng tránh được điều ấy một cách hoàn toàn.

“Sự hoàn thành” là thân nghiệp được tránh khỏi vô cùng triệt để.

Đó là công đức của sự giữ giới sát sanh;

Hãy áp dụng cho những trường hợp khác.

4.b)2.b)1.1.2.2.a)2.b)2.2.

Dị thực quả của ba loại - công đức nhiều, trung bình và ít -

Là tương ứng với sự được tái sanh làm chư thiên ở cảnh giới cao,

Sanh làm chư thiên cõi dục và được làm người.

Về nghiệp quả tương ứng với nhân và nghiệp quả tác động môi trường

Thì ngược lại đối với những nghiệp quả của các bất thiện nghiệp.

4.b)2.b)1.1.2.2.a)2.b)3. Giải thích về các loại khác của nghiệp

Nghiệp nâng đẩy bạn vào sự tái sanh tốt đẹp đó chính là thiện hạnh.

Nghiệp dồn thúc bạn vào cảnh giới khổ đau chính là bất thiện.

Dù điều này là chắc chắn nhưng *nghiệp hoàn thành*¹⁴ thì không chắc chắn.

Điều này được dạy rằng có bốn sự kết hợp thường tồn tại.

Nghiệp được thực hiện bằng cả hai: *cố ý* và *tích lũy*

Thì quả của nó chắc chắn sẽ được kinh qua trải nghiệm.

Ngược lại là loại nghiệp mà quả của nó không chắc chắn sẽ phải trải qua.

Nghiệp hoàn thành là nghiệp được thực hiện do thân thể hoặc lời nói ra

Dựa trên động cơ thúc đẩy của sự tư duy thuộc về tâm trí.

Nghiệp tích lũy được cho là hầu hết các nghiệp còn lại.

Một khi mười - những gì được thực hiện trong giấc mơ và v.v. bị trừ loại;

Thì nghiệp không tích lũy là mười - những gì thực hiện trong giấc mơ v.v.

Những nghiệp mà *kết quả của chúng nhất định phải được trải qua*,

¹⁴ (mãn nghiệp)

Về mặt thời gian khi nào chúng sẽ được trải qua thì chia làm ba loại:
Nếu kết quả trải nghiệm ngay trong đời này thì gọi là “nghiệp hiện báo”;
“Nghiệp sanh báo” là trải nghiệm kết quả của nó trong đời kế tiếp theo;
“Nghiệp hậu báo” là thọ nhận kết quả của nó từ kiếp thứ ba và sau đó.

4.b)2.b)1.1.2.2.b) Suy ngẫm về nghiệp và quả trong trường hợp cụ thể

4.b)2.b)1.1.2.2.b)1. Những lợi thế của sự hoàn toàn thuần thực

4.b)2.b)1.1.2.2.b)2. Chức năng của chúng

4.b)2.b)1.1.2.2.b)3. Nguyên nhân của sự hoàn toàn thuần thực

4.b)2.b)1.1.2.2.b)1.

Với lợi thế, chức năng và nguyên nhân của sự hoàn toàn thuần thực;
Bạn sẽ đạt được một nền tảng vững chắc vô cùng đưa đến sự toàn tri.
Chúng liên quan đến thọ mạng, ngoại hình, dãi dòng và tài trí,
Lời nói đáng tin, thế lực uy quyền, nam nhi trượng phu và sức mạnh.

4.b)2.b)1.1.2.2.b)2.

Thọ mạng dài lâu cho phép bạn tích tụ nhiều công đức,
Ngoại hình tốt đẹp giúp bạn cảm hóa được những người đê tử.
Dòng dãi cao quý ứng dụng cho sự chỉ giáo (nhiều người có tín tâm)
Tài trí thông minh thu hút được sự ngưỡng mộ, ân sủng;
Lời nói đáng tin tụ hội được các thành phần tứ chúng,
Thế lực uy quyền khiến người khác phải khiêm cung
Và sự giảng dạy của bạn sẽ vô cùng thành tựu.
Nam giới trượng phu giúp bạn có được trí tuệ thâm sâu
Và không bị chướng ngại trong rất nhiều lĩnh vực
Sức mạnh mang lại sự tận tình nhiệt huyết
Và nhanh chóng đạt được những tài năng siêu việt.

4.b)2.b)1.1.2.2.b)3.

Những nguyên nhân của sự hoàn toàn thuần thực

- Theo thứ tự tương ứng là (1) Không hãm hại chúng sanh;
(2) Cung cấp ánh sáng - đèn bô v.v và quần áo mới, xinh;
(3) Khắc phục tính tự cao, ngông cuồng và ngạo mạn;
(4) Bỏ thói thức ăn, áo quần v.v. khi người xin cầu bạn;
(5) Quen việc tránh phạm vào bốn cách nói bất thiện lành;
(6) Thực hiện thành tâm những buổi cầu nguyện chân thành,
Và kính dâng sự cúng dường lên các bậc Thầy lành và Tam Bảo;
(7) Suy tư về bất lợi của nữ nhi, cứu chúng sanh khỏi nỗi đau bị cắt thien;
(8) Giúp đỡ với bất cứ cách nào phù hợp, cung cấp thức ăn và nước uống.

Nếu tám điều này hội đủ ba yếu tố thì sự hoàn toàn thuần thực

Thì sự thành tựu sẽ trở nên tuyệt hảo vô cùng.

Ba yếu tố là sự thanh tịnh trong cách nghĩ suy,

Thanh tịnh thực hành và phước điền thanh tịnh.

Đối với sự nghĩ suy thanh tịnh, *liên quan đến bạn* có hai phần:

Hồi hướng cho sự Giác ngộ những nhân tốt thiện lành,

Hãy tạo những nhân này từ thẳm sâu trong tim bạn.

Khi bạn thấy một người nào hợp hòa cùng Giáo Pháp,

Hãy từ bỏ sự ganh đua và tùy hỷ với những gì họ tu tập

Và ngay cả khi bạn không thể làm được như thế,

Hãy cầu nguyện mỗi ngày để có hành trì được như vậy.

Liên quan đến người khác gồm có hai:

Đối với sự thực hành [thanh tịnh] cũng có cả hai

Trong sự liên quan đến mình và người khác;

Đầu tiên là [thực hành] lâu dài, không gián đoạn, và dứt khoát.

Hai là khuyến khích người chưa tham gia tạo phước - hãy tham gia;

Tán thán những người đã thực hành và khiến họ được hân hoan;
Để đảm bảo rằng họ sẽ tiếp tục hành trì và không bao giờ từ bỏ.
Đối với *phước điền thanh tịnh*, vì cả hai lĩnh vực *thực hành* và *nhận thức*
Đều thu hoạch tuyệt vời nên chúng là những mảnh phước điền chân thực.

*4.b)2.b)1.1.2.2.c) Sau khi đã suy ngẫm về chúng, làm thế nào để chuyển
[từ bất thiện hạnh] và thực hành [thiện hạnh]*

4.b)2.b)1.1.2.2.c)1. Giải thích tổng quát

*4.b)2.b)1.1.2.2.c)2. Đặc biệt là phương pháp tịnh hóa chính mình bằng
phương tiện của bốn lực đối trị*

4.b)2.b)1.1.2.2.c)1.

Sau khi đã học về hắc nghiệp, bạch nghiệp và kết quả của chúng,
Nếu bạn không đạt được sự hiểu biết chắc chắn và không hề ngụy tạo
Về các đề tài này của sự thực hành thiền định;
Thì khi bạn thiền định về tánh Không,
Bạn sẽ chối từ luật Nghiệp Nhân và Quả Báo.
Và bất cứ những gì bạn đã làm trên bước đường hành Đạo,
Chắc chắn sẽ không làm hài lòng các Đấng Chiến Thắng tối cao.

Kinh *Định Vương* nói rằng:

*Mặt trăng và những ngôi sao có thể rơi xuống từ vị trí cao của chúng,
Núi non, phổ xá, và những phần còn lại có thể bị rã tan,
Vũ trụ này có thể sẽ đổi thay dưới một hình trạng khác,
Nhưng Ngài sẽ không bao giờ thuyết ra những lời nói sai lầm.
Như ảo giác của ảo thuật, như bọt nước, ảo ảnh, và những tia ánh chớp,
Tất cả các hiện tượng giống như sự phản chiếu của mặt trăng trong nước;
Chúng sanh sau khi chết cũng sẽ chuyển sang đời sống khác;
Các con trai của Manu cũng không tồn tại thực sự trên đời*

*Tuy nhiên, các nghiệp họ đã làm chắc chắn sẽ hiện khơi;
Bạch nghiệp, hắc nghiệp, và họ phải chịu đựng kết quả - chẳng hề vơi.
Phương pháp phân tích logic này thật tuyệt vời; thù thắng
Dù vi tế và khó hiểu, nó là đối tượng nhận thức của bậc Chiến Thắng.*

Hơn nữa, Kinh *Chương Chân Lý* nói rằng:

*Tâu bệ hạ, đừng giết hại, đừng sát sinh!
Bởi tất cả chúng sanh, cuộc đời của họ là những gì họ thương yêu vô hạn.
Vì vậy, nếu Ngài mong ước tiếp tục sống lâu, kéo dài thọ mạng
Đừng dự tính giết hại sinh linh, ngay cả trong thâm tâm của chính Ngài.*

Theo đó, liên quan đến thập bất thiện nghiệp và phần còn lại.
Hãy dừng ngay! - Thậm chí chỉ là ý định sắp phạm vào,
Vì hệ thống này vô cùng kín đáo và cực kỳ vi tế,
Cần thiết lập trí thông minh phân biệt một cách chắc chắn như thế.
Về vấn đề này đừng thể hiện ra vẻ can đảm như trong một cuộc đấu thi;
Mỗi ngày hãy kiểm tra thân khẩu ý của bạn và tinh tấn hành trì,
Vì tất cả các điều xảy ra là do hậu quả hành động của những gì ta đã tạo.

4.b)2.b)1.1.2.2.c)2.

Hãy khôi phục lại những gì bạn đã từng vi phạm
Bằng các thủ tục cụ thể đối với mỗi một trong ba loại giới nguyện:
Cách tốt nhất để tịnh hóa bản thân là phương tiện của bốn lực đối trị này:

(1) **Năng phá lực**: hối hận nhiều lần và mãnh liệt

Về những việc bất thiện mà bạn đã lỡ phạm vào

(2) **Đối trị lực**:

(i) Ghi nhớ những Kinh điển

(ii) Tin tưởng vào Tánh Không,

(iii) Trì niệm các thần chú dharani thâm diệu,

(iv) Tạc đúc tượng Phật,

(v) Tinh tấn cúng dường Tam Bảo

(vi) Trì tụng danh hiệu của chư Phật.

Sáu điều này cùng với các phương pháp khác

Tạo nên nguồn lực áp dụng cho sự đối trị các lỗi lầm

(3)**Phòng hộ lực**: Tránh sự vi phạm lại các lỗi lầm trong tương lai

(4)**Y tha chỉ lực**: Phát Bồ Đề Tâm và quy y

Liên quan đến cách mà các tội lỗi được tịnh hóa,

Sự đau khổ phải chịu đựng sẽ bị làm cho ngăn lại,

Bị giảm đi hoặc bị vô hiệu hóa hoàn toàn.

Nếu không thì phải lãnh chịu một cách trầm trọng sự tái sinh và đọa xứ,

Thay vì nếu xảy ra trong đời này thì chỉ giản đơn như một cơn bệnh nhẹ.

Bốn lực đối trị này có thể tịnh hóa được những nghiệp đã tạo ra

Mà kết quả của chúng chắc chắn sẽ phải được kinh qua nếm trải,

Sự sám hối làm chúng yếu suy và tạo thành *dị thực quả*

Mặc dù có thể phục hồi sự sai lầm nhưng tốt nhất là không nên vi phạm.

4.b)2.b)1.2. Biện pháp tạo ra thái độ này

Chuyển sự ưu tư cho kiếp này sang quan tâm chủ yếu cho những kiếp sau

Là biện pháp tạo ra thái độ của một chúng sanh hạ căn trên lộ trình tu tập

4.b)2.b)1. Loại bỏ ý nghĩ sai lầm về việc này

Khát khao đạt được phẩm chất tuyệt vời từ sự tái sinh vào cảnh giới cao.

Không nhất thiết có nghĩa là bạn tạo ra nguyên nhân luân hồi sinh tử.

Sự giải thích hoàn toàn chắc chắn về phương pháp thực hành

Đạo lộ giải thoát chung của chúng sanh hạ căn đã được hoàn tất.

4.b)2.b)2. Rèn luyện tâm trên các giai trình của Đạo lộ giải thoát chung dành cho chúng sanh trung căn

4.b)2.b)2.1. Sự rèn luyện thực sự trong thái độ này

4.b)2.b)2.2. Biện pháp tạo ra nó

4.b)2.b)2.3 Loại bỏ những ý tưởng sai lầm liên quan đến nó

4.b)2.b)2.4. Thiết lập bản chất của con đường đưa đến giải thoát

4.b)2.b)2.1.a) Xác định khát vọng giải thoát

4.b)2.b)2.1.b) Phương pháp để tạo ra nó

4.b)2.b)2.1.a)

Không vượt qua được những khổ đau của loài người và chư thiên;

Bạn chắc chắn sẽ rơi trở lại vào một sự tái sinh thấp kém

Và kết quả cuối cùng chỉ có thể là tội tệ.

Do đó bạn cần rèn luyện thái độ tu tập chung với chúng sanh trung căn.

Sự giải thoát chính là sự hoàn toàn thoát khỏi những gì đang trói buộc

Chính bản thân bạn vào vòng xoáy triền miên của sinh tử luân hồi,

Ước mong đạt được điều này chính là khát vọng vô biên của sự giải thoát.

4.b)2.b)2.1.b) Phương pháp để tạo ra nó

4.b)2.b)2.1.b)1. Suy ngẫm Khổ Đế - những hạn chế của cõi luân hồi

4.b)2.b)2.1.b)2. Suy ngẫm về Tập Đế - tiến trình đẩy bạn vào cõi luân hồi

4.b)2.b)2.1.b)1.a) Chứng minh sự cần thiết để giải thích về Khổ đế là yếu tố đầu tiên nhất trong Tứ Đế

4.b)2.b)2.1.b)1.b) Sự thiên định thật sự về Khổ Đế

4.b)2.b)2.1.b)1.a)

Nếu bạn suy ngẫm về những khổ đau - những hạn chế từ các uẩn,
Sau khi thấy được những khuyết điểm này của chúng,
Niềm mong muốn loại bỏ chúng sẽ phát sinh theo cách riêng của nó.
Một khi bạn đã thấu hiểu triệt để vì sao bạn bị giày vò trong đau khổ,
Bạn sẽ thật sự nỗ lực để khắc phục những nguyên nhân của nó -
Đó chính là điểm vô cùng then chốt.

Khi bạn thấy rằng mình có thể khắc phục được chúng,
Bạn sẽ kiên định để đạt được sự chấm dứt này.
Trường hợp nào bạn sẽ đạt được con đường đưa đến sự chấm dứt ấy;
Vì lý do đó nên theo trình tự - khổ đau, nguồn gốc của khổ đau,
Sự đoạn diệt của nó, con đường dẫn đến sự chấm dứt ấy
Và các thiên định cụ thể sẽ được giải thích trong bối cảnh hiện tại.
Một khi bạn đã xác định chính xác trọng điểm này
Liên quan đến *thiền chỉ* và *thiền quán* - cả hai
Hãy thiền định với trạng thái tâm tăng cường mạnh mẽ.
Bạn thực hành các phẩm chất của tam thừa với sự *tịch chỉ* thật sự;
Hoặc với những trạng thái liên kết cùng với chúng -
Hay bất cứ với phương pháp nào thích hợp.

4.b)2.b)2.1.b)1.b) Sự thiền định thật sự về đau khổ

4.b)2.b)2.1.b)1.b)1. Suy ngẫm về khổ đau của vòng luân hồi nói chung

4.b)2.b)2.1.b)1.b)2. Suy ngẫm cụ thể về đau khổ

4.b)2.b)2.1.b)1.b)1.a) Suy ngẫm về tám loại khổ (bát khổ)

4.b)2.b)2.1.b)1.b)1.b) Suy ngẫm về sáu loại khổ

4.b)2.b)2.1.b)1.b)1.a)1. Sanh khổ

Sự đau khổ của “Sanh” có năm khía cạnh:

- (1) Sanh có liên quan đến sự đau đớn
- (2) Kết hợp với xu hướng của sự hoạt động bất thường,
- (3) Đó là cơ sở của sự đau khổ
- (4) cũng là cơ sở cho các phiền não
- (5) Nó là đau khổ bởi vì nó hàm ý một sự chia ly không mong muốn.
(vì có sanh ra thì chắc chắn sẽ có sự chết đi)¹⁵

4.b)2.b)2.1.b)1.b)1.a)2. Lão khổ

Cũng như thế, sự đau khổ của già nua cũng có năm khía cạnh:

- (1) Một vóc dáng tốt đẹp bị giảm đi
- (2) Sức mạnh suy yếu
- (3) Sự nhạy bén của các giác quan sẽ thiếu,
- (4) Sự thú vị đối với các đối tượng của tâm bị giảm dần
- (5) Sự sống bị thoái hóa, suy vong

Hãy suy ngẫm về những khổ đau như thế...

4.b)2.b)2.1.b)1.b)1.a)3. Bệnh khổ

Và kế đến là năm thứ khổ của bệnh đau

Khổ vì sự biến đổi của vóc người, cơ thể,

Vì sự thống khổ về tinh thần mỗi lúc một gia tăng...

Vì không còn ham muốn đối với những gì gây hấp dẫn;

Vì bị bắt buộc phải đến nơi an dưỡng với những phương pháp điều trị ư

Và đang mất dần cuộc sống vui tươi của bạn.

¹⁵ DG

4.b)2.b)2.1.b)1.b)1.a)4. Tử khổ

Sự đau khổ của chết chóc cũng có năm khía cạnh:

Ly biệt với (1) cơ thể, (2) tài sản, (3) họ hàng thân thiết

(4) những tùy tùng, (5) sự đau đớn của những nỗi khổ về tâm thức.

Hãy suy ngẫm kỹ về những điều này - chân thực.

Trên bước đường của mình, bạn phải trải qua và nhận thức

Về những điều này một cách cùng cực khổ đau,

Vì vậy hãy chuyên cần nỗ lực đòi trau

Sự tỉnh ngộ hoàn toàn trong tâm thức.

4.b)2.b)2.1.b)1.b)1.a)5. Oán tắng hội khổ

(1) Đau khổ phát sinh từ cuộc gặp gỡ giản đơn với những người khó chịu;

(2) Lo sợ bị họ trừng phạt đón đau;

(3) Sợ cuộc nói chuyện cầu nhau khó chịu;

(4) Sợ những điều chết chóc đau thương khủng khiếp;

(5) Lo lắng nghĩ về sau khi chết - các đọa xứ mà hậu kiếp phải rơi vào.

4.b)2.b)2.1.b)1.b)1.a)6. Ái biệt ly khổ

Sự ly biệt với những gì bạn quan tâm cũng có năm khía cạnh:

Khi chia ly với những gì thân cận v.v.. nỗi chạnh lòng lấp đầy tâm trí bạn;

Sự xót xa và tổn thương sẽ nguy hại cho đến xác thân;

Nhớ về điều này bạn sẽ đau đớn theo nó và nỗi thống khổ sẽ ngập tràn;

Không còn có thể thưởng thức được chúng; bạn hoàn toàn đau khổ.

4.b)2.b)2.1.b)1.b)1.a)7. Cầu bất đắc khổ

Khổ vì không đạt được những gì mình muốn dù bạn có cố công tìm kiếm,

Tương tự như khổ đau của chia ly với những gì bạn quan tâm.

Mặc dù bạn nỗ lực tìm kiếm bất cứ điều gì bạn ước mong,

Bạn vẫn không thành công, bạn khổ đau, thất vọng!

4.b)2.b)2.1.b)1.b)1.a)8. Ngũ âm xí thịnh khổ

- (1) Ngũ âm đưa đến sự đau khổ trong tương lai;
- (2) Chúng cũng là cơ sở cho sự khổ đau già nua, bệnh tật, v.v.
- (3) Đối với khổ khổ và (4) hoại khổ;

Cả hai phát sinh liên quan đến xu hướng hoạt động thiếu bình thường.

Và do sự cấu thành giản đơn của chúng,

Nên các uẩn phát sinh với bản chất khổ đau có điều kiện,

Vì thế chúng hình thành từ bản chất của khổ đau.

4.b)2.b)2.1.b)1.b)1.b) Suy ngẫm về sáu khổ

- Sáu khổ là (1) sự không chắc chắn, (2) sự bất mãn,
- (3) Sự từ bỏ thân xác lặp lại nhiều lần,
 - (4) Tái sinh hoài trong trong nhiều kiếp gian truân,
 - (5) Thay đổi tình trạng liên miên, (6) không người thân, bè bạn.

Những điều này được gom lại thành ba hạng:

- (1) Thực tế là chẳng có gì chắc chắn trong cõi luân hồi,
- (2) Những thú vui không bao giờ thỏa mãn - chẳng muốn thôi.
- (3) Và sự thật là bạn đã vào cõi luân hồi từ vô thủy.

Điều thứ nhất liên quan đến sự không chắc chắn:

- (a) Về thân thể đã đạt được, (b) Sự hiểm nguy và ích lợi
- (c) Nguồn tài nguyên tuyệt vời (d) bạn bè - bốn trong tất cả.

Phần thứ hai thì rõ ràng dễ hiểu,

Khi nhận ra ý nghĩa thứ ba là

Không hề có sự bắt đầu gì cả

Cho hàng loạt sự tái sinh của bạn trong cõi luân hồi.

4.b)2.b)2.1.b)1.b)2. Suy ngẫm về những khổ đau cụ thể

Loài người cũng có những khổ đau tương tự nơi đọa xứ.

Các A-tu-la bị đè nén bởi sự ghen tị đối với chư thiên.

Các chư thiên cõi dục cũng khổ đau vì sự chết,

Và sau khi chết đi bị đọa xuống cõi thấp hơn.

Từ sự bị đe dọa, bị xé ra thành nhiều mảnh, bị giết, và trục xuất,

Do chướng ngại, chư thiên cảnh giới cao hơn cũng chẳng được tự do,

Mặc dù sự tập trung (thiền định) là tốt trong khả năng của họ,

Nhưng bản chất của họ là cuối cùng cũng phải bị đọa.

Để phát sinh tinh ngộ, cũng nên suy ngẫm cụ thể về những đau khổ khác.

4.b)2.b)2.1.b)2. Suy ngẫm về Tập Đế - tiến trình đẩy bạn vào vòng sinh tử luân hồi

4.b)2.b)2.1.b)2.1. Các yếu tố tâm thức phiền não khởi lên như thế nào

4.b)2.b)2.1.b)2.2. Cách bạn tích lũy nghiệp thông qua các yếu tố ấy

4.b)2.b)2.1.b)2.3. Bạn chết đi và được sinh ra như thế nào

4.b)2.b)2.1.b)2.1.a) Nhận dạng những yếu tố tâm thức phiền não

4.b)2.b)2.1.b)2.1.b) Trình tự phát khởi

4.b)2.b)2.1.b)2.1.c) Những nhược điểm của các yếu tố tâm phiền não

4.b)2.b)2.1.b)2.1.a)

Như hạt giống bị thiếu đi độ ẩm,

Dù có rất nhiều nghiệp, nhưng phiền não bạn bị thiếu đi

Cây giống khổ đau sẽ chẳng phát triển được gì.

Vì vậy, hãy trở nên tinh thông trong pháp môn chữa trị (phiền não)

(1) **Tham đắm** là sự bám víu vào những đối tượng ưa thích;

(2) **Sân giận** là một trạng thái thô bạo của tâm trí,

một thái độ thù địch của tâm về đối tượng

(3) **Kiêu mạn** là trạng thái thổi phồng của tâm

Và nắm giữ những khía cạnh của phần ưu vượt trội;

(4) **Vô minh** là một trạng thái tâm bị quấy rầy¹⁶ do phiền não

Và không nhận thức được rằng sự thật là đâu.

(5) **Nghi ngờ** là trạng thái tâm bị chia ra giữa những gì “*tồn tại*”

Và những gì “*không tồn tại*” hiện tiền;

Giữa những gì mà một sự vật “*là*” hiển nhiên

Và “*không phải là*” như chúng ta trông thấy.

(6) **Thân kiến**: xem sự tạm bợ (các uẩn) như là “*Ta*” thật sự v.v.

(7) **Biên kiến**: Chấp vào cách suy nghĩ cực đoan

Xem “*ngã*” như nó được nhận thức bởi quan điểm tạm bợ

Và xem nó là hoặc *vĩnh cửu* hoặc *chịu sự phối chi của hủy diệt*

(8) **Kiến thủ**: Quan niệm xem tà kiến là *tối cao*;

Quán sát các uẩn của chủ sở hữu và tà kiến v.v. là *tối cao*, cùng tột

(9) **Giới cấm thủ**: quan điểm chấp vào các giới điều (xấu)

và sự tuân thủ nó như là *tối cao*, thiêng liêng nhất

Và xem đó như là con đường đi đến giải thoát khỏi tử sinh.

(10) **Tà kiến**: rơi vào sự “*phủ nhận những gì tồn tại*”

và “*khẳng định những gì không tồn tại*”.

Tôi đã giải thích xong hoàn tất những điều này

Theo hệ thống chung của tinh thần giáo lý.

4.b)2.b)2.1.b)2.1.b)

Đối với những người thừa nhận rằng *thân kiến* và *vô minh* là *khác biệt*

“*Vô minh*” là *không rõ ràng về những gì liên quan đến tình hình các uẩn*;

¹⁶ Nói cách khác, phiền não hay thành phần quấy nhiễu của tâm r

“Thân kiến” là sự *nhầm lẫn của các uẩn cho là cái “Ta”* khởi lên;
Từ những điều này các phiền não khác xuất hiện.
Đối với những người thừa nhận rằng *cả hai đều là một*
Thì quả quyết rằng “*sự tạm bợ của các uẩn*” là *cội rễ của các phiền não*;
Về điều này có hai trường phái tư tưởng khác nhau như thế.

4.b)2.b)2.1.b)2.1.c)

Phiền não hủy hoại bạn và hủy hoại người khác,
Chúng phá hủy các nguyên tắc đạo đức;
Tài sản (đức hạnh) của bạn giảm dần và cạn kiệt.
Các bậc Thầy và những người bảo hộ quan tâm nhắc nhở;
Bạn cãi nhau với họ và đánh mất danh tiếng của chính mình
Và bị sinh vào chôn không đủ các yếu tố thuận lợi của kiếp người.
Bạn bị tổn mất các phước đức đạt được và những gì chưa đạt được,
Và bạn cảm thấy thất vọng và vô cùng chán nản.
Hãy suy ngẫm rộng rãi và sâu sắc về những điều bị giới hạn,
Và khi nào cội rễ hay yếu tố phụ của phiền não khởi lên trong tâm bạn ,
Hãy suy nghĩ rằng, “một (phiền não) đã đến!” và hãy nhận diện ra nó,
Và suy tính cách chống lại phiền não đó bằng những phương pháp đối trị.

4.b)2.b)2.1.b)2.2. *Bạn tích lũy nghiệp qua những điều này như thế nào*

4.b)2.b)2.1.b)2.2.a) *Xác định các nghiệp đã được tích lũy*

4.b)2.b)2.1.b)2.2.b) *Cách nó được tích lũy*

4.b)2.b)2.1.b)2.2.a)

Nhân tố thuộc về tâm xảy ra cùng thời điểm với tâm
Đó được gọi là các *ngiệp thuộc về tâm trí*.
Những gì đẩy tâm hướng về đối tượng của nó,

Đó chính là *nghiệp của tâm quyết đoán*.

Bởi vì *nghiệp của tâm quyết đoán* nên được cho rằng

Sẽ trở thành *nghiệp của tâm chủ quan*.

Bất thiện hạnh nghiệp là những nghiệp không tạo ra phước đức;

Thiện hạnh nghiệp là những nghiệp có phước báu đủ đầy

Được tìm thấy ở những chúng sanh thuộc phạm vi *dục giới*.

Định nghiệp được thừa nhận như là những phước đức thuộc về hữu lậu

Được tìm thấy ở những chúng sanh thuộc phạm vi *cõi sắc* và *vô sắc*.

4.b)2.b)2.1.b)2.2.b)

Bậc Thánh không tích lũy nghiệp mới để bị đẩy vào vòng luân hồi sinh tử.

Những người tích lũy nó là tất cả chúng sanh thuộc lĩnh vực bình thường

Từ mức “Pháp tối cao” của Đại thừa vào giai đoạn chuẩn bị - trở xuống.

4.b)2.b)2.1.b)2.3. *Bạn chết đi và được sinh ra như thế nào*

4.b)2.b)2.1.b)2.3.a) *Những nhân tố của sự chết*

4.b)2.b)2.1.b)2.3.b) *Suy nghĩ lúc chết*

4.b)2.b)2.1.b)2.3.c) *Nhiệt (hơi nóng) thoát ra từ đâu*

4.b)2.b)2.1.b)2.3.d) *Sau khi chết bạn đạt trạng thái thân trung ấm ra sao*

4.b)2.b)2.1.b)2.3.e) *Từ đó bạn tái sanh vào đời sống mới thế nào*

4.b)2.b)2.1.b)2.3.a)

Nhân tố của sự chết là sự cạn kiệt về tuổi thọ và cạn kiệt về phước báu,

Sự chết trước khi thọ mạng hoàn tất v.v. - có chín loại được liệt vào

Và tất cả đã được nêu lên trong các nguồn Kinh điển.

4.b)2.b)2.1.b)2.3.b)

Lúc sắp lâm chung, cả hai loại suy nghĩ thiện lành và bất thiện
Có thể khởi lên trong tâm bạn - khi ý thức thô còn tồn tại hiện tiền.
Nếu bạn chết trong trạng thái tâm vô tính - bình yên,
Cả hai loại suy nghĩ được đề cập ở trên đều không xuất hiện,
Người nào được phước đức kiện toàn hoàn thiện
Thì dường như vượt qua được bóng tối triền miên để trở về với ánh sáng,
Và sự vật vã khổ đau của họ sẽ bớt phần dữ dội;
Đối với những người nhiều tội lỗi thì sẽ bị đón đau ngược lại.
Khi những người làm những điều bất thiện chết đi,
Họ phải nhận những hình thức khó chịu khác nhau vô cùng thâm hại
Và phải trải qua sự đón đau tột cùng đầy kinh hãi.
Những người có các hành động trung tính,
Lúc chết sẽ trải qua trạng thái không đau đón cũng chẳng hân hoan.
Ngoài việc tái sinh làm chư thiên hay sanh vào địa ngục,
Tất cả các tái sinh, đều phải trải qua sự vật vã của cái chết kinh hoàng.
Khi bạn chết, sự suy nghĩ giữa cái thiện và cái bất thiện toàn,
Điều nào quen thuộc với bạn nhất thì điều đó sẽ hoàn toàn biểu lộ;
Nếu bạn quen thuộc đồng đều với cả hai yếu tố
Thì điều nào bạn nghĩ đến đầu tiên sẽ hiển lộ, duy trì
Và bạn không thể suy nghĩ đến bất kỳ điều gì khác nữa.
Tuy nhiên, khi khía cạnh vi tế của tâm bắt đầu hoạt động
Thì cả hai loại suy nghĩ đều chấm dứt và tâm trở về với bản năng *vô tính*.
Khi tiến trình của sự chết đang xảy ra,
Bao lâu mà những sự xuất hiện khác nhau vẫn còn duy trì mạch lạc
Thì do thói quen lâu ngày, sự tham đắm vào “Ngã” của bạn sẽ khởi lên.
Thông qua sức mạnh của sự chấp ngã triền miên,
Bạn nghĩ rằng, “Tôi sẽ không còn tồn tại nữa!”.

Một cảm giác gắn bó với cơ thể sẽ xảy ra - là điểm tựa,
Để tạo ra trạng thái thân trung ấm giai đoạn này.
Đối với các vị ở bậc Nhập Lưu và Nhất Lai
Không biểu lộ sự đắm say vào “tự ngã”.
Đối với các hành giả đã thành tựu Bất Lai,
Thì tiến trình chết không xảy ra trạng thái tâm “chấp ngã”.

4.b)2.b)2.1.b)2.3.c)

Đối với bậc đức hạnh hơi ấm sẽ rút dần đi từ phần dưới của cơ thể lên;
Và người tội lỗi, hơi ấm sẽ thoát ra từ phần trên của cơ thể xuống.
Từ vị trí của tim, yếu tố “*y thức*” sẽ tách rời.
Đầu tiên khi bạn được sinh ra và cuối cùng lúc bạn lìa đời,¹⁷
Nó (*y thức*) nhập vào máu và dung dịch lỏng ở trung tâm của tim bạn
Và cũng từ vị trí ấy của tim, nó tách rời khỏi xác thân từ đó.

4.b)2.b)2.1.b)2.3.d)

Giống như một căn bã đồ đi - một khi bạn chết,
Ngay lập tức bạn nhập vào trạng thái thân trung ấm.
Bạn phát sinh với đầy đủ các giác quan và vóc hình thân thể
Của kiếp sau - có thể đổi thay hoặc không thể bị đổi thay.
Chúng sanh cõi trung ấm và các bậc Thánh nhân có nhãn quan thanh tịnh
Có thể nhìn thấy những chúng sanh trong trạng thái thân trung ấm này,
Và những vị thánh thiện có thể thấy được cả những nơi
Mà những chúng sanh thân trung ấm này sẽ tái sinh vào hậu kiếp.
Bậc đức hạnh trong trạng thái thân trung ấm sẽ nhìn ra ánh sáng;
Và người tội lỗi ngập tràn chỉ nhìn thấy bóng đêm.

¹⁷ (theo tuần tự)

Kinh *Nhập Thai Tạng* nói rằng màu sắc họ giống như:

Khúc gỗ bị cháy, khói, nước, và vàng ánh;

Tương ứng với các chúng sanh tái sanh vào:

Địa ngục, súc sanh, ngạ quỷ, và chư thiên *cõi dục*,¹⁸

Và những chúng sanh [trong tương lai] sanh vào trong *sắc giới*

Thì trạng thái thân trung ấm là màu trắng tinh khôi.

Trong trường hợp tái sanh vào *vô sắc cõi*

Thì *trạng thái thân trung ấm sẽ không sanh*.

Trong trạng thái thân trung ấm của chư thiên bạn sẽ đi lên;

Của loài người bạn sẽ tiến thẳng về phía trước.

Và trạng thái thân trung ấm của người phạm tội

Bạn sẽ tiến về phía trước với cái đầu ở dưới thấp hơn.

Thọ mạng tối đa của thân trung ấm là chỉ có bảy ngày.

Thời gian này không nhất định nếu nơi tái sanh bạn chưa tìm thấy.

Sau bảy ngày vẫn chưa tìm thấy, bạn thay đổi lại thân thể của mình,

Nó có thể duy trì trong khoảng thời gian bảy tuần lễ.

Vì những chủng tử tái sanh của trạng thái thân trung ấm có thể bị biến đổi,

Nên trạng thái thân trung ấm của chư thiên có thể sinh vào cõi khác.

Nguyên tắc cũng như trên cho bất kỳ loại trạng thái thân trung ấm nào

Một số người tin rằng Đức Thích Ca Mâu Ni từng tuyên cáo

Trạng thái thân trung ấm của chư thiên

Kéo dài bảy ngày (tính theo thời gian ngày) của một tái sanh thiên v.v.,

Nhưng ở đây - điều này không được chấp nhận là như vậy

4.b)2.b)2.1.b)2.3.e)

Khi cha mẹ (tương lai) của một chúng sanh trạng thái thân trung ấm

Đang ấp ôm ân ái kề cạnh nhau,

¹⁸ Và loài người

Nó sẽ nhận biết họ - hoặc không nhận biết - bao gồm hai truyền thống.
Tuy nhiên, nếu sau này sinh ra nó sẽ là thân nữ,
Thì nó thích người nam và muốn nằm với ông này;
Và nếu sinh ra sẽ là một nam nhi,
Nó thích người nữ và muốn loại trừ người đàn ông ấy.
Và sau đó - nó chỉ nhìn thấy các bộ phận sinh dục của nữ, nam;
Một cảm giác tức giận đối với họ chợt khởi lên;
Và nó chết từ trạng thái thân trung ấm...

Như một căn bã đang đổ đi, nó được thụ thai ngay lập tức:
Một khi, qua sự ham muốn mãnh liệt của mẹ cha,
Một loại chất tinh dịch đặc được tiết ra,
Cả những giọt tinh dịch và máu chắc chắn được tiết ra từ đó.
Chúng hòa lẫn vào nhau tại nơi sinh (bào thai nhỏ)
Và có hình dạng như lớp màng ở bề mặt trên của sữa;
Đồng thời tiến trình thụ thai cũng cùng lúc xảy ra:
Bằng sức mạnh của ý thức, các đại (tứ đại) dành cho các giác quan -
Khác với những chất ở trên - cùng kết hợp chung với chúng.
Và [phôi thai] gồm tinh dịch và máu, xuất hiện cùng với những giác quan.
Đối với những người khẳng định quan điểm “*một*”,
Thì cho rằng “*ý thức cơ sở - của - tất cả*” nhập vào (thai).
Những người không thừa nhận “*ý thức cơ sở - của - tất cả*” này
Thì cho rằng có một *ý thức thuộc về tâm* thực hiện quá trình thụ thai ấy.
Về vấn đề này - có hai quan điểm lập luận như vậy.

Nếu bạn không vội vã đi đến nơi sinh vì sự gắn bó với nó;
Thì bạn sẽ không thể được sinh ra ở đó.
Vì vậy những người đồ tể và đại loại như thế

Bị tái sinh trong địa ngục nhìn thấy những súc sanh bị giết ở nơi đó,
Và từ sự gắn bó theo thói quen đối với chúng, họ vội vàng đến đó.
Rồi cảm thấy tức giận với hình ảnh của nơi sinh [theo cái nhìn của họ],
Trạng thái thân trung ấm bị chấm dứt; và họ tái sinh.
Khi súc sanh, ngựa quý, người, chư thiên cõi dục, chư thiên cõi sắc sanh ra,
Họ thấy tại nơi sinh của họ có những chúng sanh cùng một thể loại;
Và vì sự tham đắm đối với chúng, nên họ vội vàng đến đó.
Kể đến, họ cảm thấy tức giận với nơi sinh và v.v.
Phần còn lại thì giống như đã được đề cập đến.
Những loài do “hóa sanh” thì ước mong một *nơi chốn*;
Loài sinh ra từ “hơi nóng” và “độ ẩm” thì mong mỏi các *mùi hương*;
Chúng sanh sinh vào “địa ngục nóng” thì ước ao nguồn *ấm áp*;
Và “địa ngục lạnh” thì khát khao được đắm mình nơi “mát mẻ”.
Theo *Luận Tạng* thì “noãn sanh” giống trường hợp của “thai sanh”
Cả hai đều mong mỏi được sinh ra (từ bụng Mẹ).

4.b)2.b)2.2. Biện pháp để phát khởi được suy nghĩ ấy

Cảm thấy chán nản cõi luân hồi, và bị hấp dẫn bởi một chốn bình yên;
Giống như mong ước được giải thoát cho những kẻ tội nhân
Bị nhốt trong ngôi nhà lửa hay bị giam cầm trong ngục tù đen tối;
Đây là biện pháp giúp cho ta phát sanh thái độ
Tương ứng với đạo lộ chung của các chúng sanh thuộc hạng trung căn.
Với bất cứ hạng người nào có khả năng tu tập kém hơn,
Niềm khát khao thành tựu đạo lộ giải thoát sẽ vẫn còn hời hợt.
Vì không có nó, Bồ Đề Tâm của bạn không bao giờ đạt được.
Thế nên đừng bao giờ để nó như một sự hiểu biết thuần đơn
Mà phải nên thiết tha nỗ lực để đạt được sự giải thoát chơn thường.

4.b)2.b)2.3 Loại bỏ ý nghĩ sai lầm về điều đó

Lang thang cõi luân hồi và chịu ảnh hưởng của não phiền nghiệp lực,
Đó là điều đáng sợ vô cùng cực mà chư Bồ Tát muốn tránh đi,
Nhưng sanh vào cõi luân hồi vì sự phát nguyện và lòng từ bi,
Thì nên được xem đó là một niềm hoan hỷ.
Hãy tìm hiểu thêm Kinh điển để biết về nghĩa lý diệu thâm này!

4.b)2.b)2.4. Thiết lập bản chất của con đường dẫn đến sự giải thoát

4.b)2.b)2.4.a) Với hình thức đời sống nào có thể thoát khỏi luân hồi

4.b)2.b)2.4.b) Với lộ trình tu tập nào có thể vượt qua được sinh tử

4.b)2.b)2.4.a)

Nếu cư sĩ tại gia cố gắng thực hành được như vậy,
Thì vòng sinh tử luân hồi họ cũng có thể vượt qua.
Tuy nhiên, các Đấng Chiến Thắng cùng với chư đệ tử
Đã tán thán nhiều lời khen nền tảng bậc xuất gia
Đối với sự khắc phục những lỗi lầm của cõi luân hồi sinh tử.
Vì các giới nguyện *biệt giải thoát* là của bậc xuất gia.
Hãy giữ lấy cội rễ này của Giáo Pháp diệu thâm cao cả
Như bạn làm cho cuộc đời của bạn thăng hoa.

4.b)2.b)2.4.b)

Con đường siêu việt qua cõi luân hồi bao gồm ba môn học¹⁹
Kế đến là phụng sự cho hàng tỷ nghìn Đức Phật

¹⁹ (Giới - Định - Tuệ)

Trong nhiều a tăng kỳ kiếp như số phân tử nước sông Hằng
Với thức ăn và nước uống, biểu ngữ và lọng phan,
Và những hàng đèn bơ, bởi đức tin nên ngập tràn xúc động
Nếu một người chỉ dõ theo một giới nguyện
Chánh niệm thọ trì trong khoảng một ngày đêm,
Vào thời điểm mà Giáo Pháp thiêng liêng
(Vì đời Mạc Pháp nên) bị hoàn toàn tan rã,
Giáo Pháp Đấng Thiện Thế sắp vào thời từ tạ (kết thúc),
Công đức của người đây sẽ lớn hơn gấp cả mười triệu lần.²⁰

Hãy ghi nhớ điều này! Kinh *Subahu Thỉnh Cầu Mật Giáo* nói rằng:
Đạo đức tinh khiết của tất cả giới luật biệt giải thoát mà tôi đã dạy,
Ngoại trừ các dấu hiệu và sự tuân thủ [của chôn thiền môn],
Hành giả Mật tông cư sĩ nên thực hành phần còn lại.
Theo cách đó, bạn - người khao khát giải thoát chánh chơn,
Với sự thực hành Điền Kinh và Mật chú -
Pháp môn này hoàn thiện cho pháp môn kia - thực thụ
Hãy trao truyền và phát triển Giáo Pháp Đấng Thế Tôn!
Sự giải thích về việc thực hành đạo lộ giải thoát chung
Cho chúng sanh thuộc căn cơ hạng trung đến đây là hoàn tất.

4.b)2.b)3. Luyện tâm trên các giai trình đạo lộ chúng sanh thượng căn

4.b)2.b)3.1. Cho thấy Bồ Đề Tâm là cửa ngõ duy nhất để vào Đại Thừa

4.b)2.b)3.2. Làm thế nào để phát triển lý tưởng đó

4.b)2.b)3.3. Sau khi đã phát Bồ Đề Tâm, làm thế nào để rèn luyện trong sự thực hành Đạo Bồ Tát.

²⁰ Kinh Định Tâm Vương

4.b)2.b)3.1.

Ngay cả khi bạn đạt được sự giải thoát đơn thuần,
Dựa trên sự sách tấn của chư Phật, bạn phải nhập vào Đại thừa đạo lộ.
Nhu vậy, “Được truyền cảm hứng từ lòng vị tha thanh tịnh,
Hãy nhập vào Đại Thừa, điều này đã được đấng Giác Ngộ Mâu Ni
Vì lòng ái mẫn từ bi mà truyền dạy,”²¹
Đó là tất cả nguồn công đức của tha nhân và của chính bạn,
Và là con đường duy nhất được các bậc Trí du hành.
Nhờ phụng sự cho hạnh phúc của tha nhân,
Một cách tự nhiên - bạn đạt được hạnh phúc thật chân cho chính bạn.
Hãy ghi nhớ! Bước vào con đường siêu phàm là sự chứng ngộ cao vô hạn.
Và Bồ Đề Tâm là cánh cửa để bạn đến với Đại Thừa.
Bởi vì - thậm chí - nếu bạn không có gì khác nữa,
Với Bồ Đề Tâm bạn cũng đã trở thành một Phật tử Đại Thừa;
Và nếu mất nó, bạn sẽ bị rơi từ truyền thống của Đại thừa rơi xuống.

4.b)2.b)3.2. Làm thế nào để phát triển lý tưởng ấy

4.b)2.b)3.2.a) Các bước để rèn luyện Bồ Đề Tâm

4.b)2.b)3.2.b) Phương pháp để duy trì Bồ Đề Tâm thông qua nghi lễ

4.b)2.b)3.2.a)1. Pháp hướng dẫn bảy phần, nguyên nhân và kết quả

4.b)2.b)3.2.a)2. Rèn luyện dựa trên tác phẩm của Bồ Tát Thánh Thiên

4.b)2.b)3.2.a)1.1. Sự chắc chắn liên quan đến thứ tự

4.b)2.b)3.2.a)1.2. Các bước thực tế để rèn luyện

4.b)2.b)3.2.a)1.1.1. Cho thấy rằng Bồ Đề Tâm là cội rễ của con đường
Đại thừa

²¹ Tóm tắt về Ba-La-Mật của Aryashura

4.b)2.b)3.2.a)1.1.2. Cách mà những nguyên nhân và kết quả khác là nguyên nhân và kết quả của chính nó

4.b)2.b)3.2.a)1.1.1.

Đối với quả vị Phật hoàn thiện, (1) Bồ Đề Tâm, (2) mục đích cao thượng, (3) Tâm Từ, (4) lòng yêu thương, (5) mong ước được đền ơn, (6) Nhớ ơn, (7) Nhận ra những người Mẹ thâm ân;

Đó là pháp thực hành về bảy phần nhân quả.

Lòng Từ bi cũng tương tự như hạt giống, độ ẩm và phân bón

Như trái cây chín mọng đối với sự thu hoạch vụ mùa -

Đó là lời tuyên dạy hùng hồn của Đấng Thế Tôn.

4.b)2.b)3.2.a)1.1.2.

Từ ba bước (1) sự thiện định về việc nhận ra những người mẹ của bạn,

(2) Nhớ về lòng tốt của họ (3) Mong muốn được đáp đền công ơn đó,

Một trạng thái tình cảm thương yêu mền trìu vô hạn

Sẽ khởi lên tận đáy lòng dành cho muôn vạn chúng sanh.

Từ đó phát khởi (4) tình yêu thương đối với họ tận tâm can,

Và ấp ủ nâng niu như đứa con cưng chiều của chính bạn.

Và tình yêu ấy khởi sinh ra (5) lòng từ bi vô hạn.

Dù Thanh Văn, Duyên Giác có phẩm chất của Tứ Vô Lượng Tâm,

Trách nhiệm đoạn tận khổ đau cho tất cả chúng sanh họ không đảm nhận

Những người khẳng định rằng: “Tôi sẽ đạt được nguồn hạnh phúc vô tận và cũng đạt như thế cho những người Mẹ vô vàn kính quý của tôi”,

Chỉ có những vị anh hùng siêu việt này thôi,

Với (6) lý tưởng tuyệt vời - họ đã lãnh phần trách nhiệm thiêng liêng ấy.

Lòng từ bi đã tạo nên sự quyết tâm đầy nhiệt huyết;

Và từ đó phát sinh ra Bồ Đề Tâm mãnh liệt tối ưu này.

4.b)2.b)3.2.a)1.2. Các bước thực tế để rèn luyện tâm

4.b)2.b)3.2.a)1.2.a) Nuôi dưỡng sự quan tâm đối với hạnh phúc tha nhân

4.b)2.b)3.2.a)1.2.b) Trau dồi mối quan tâm đối với sự Giác Ngộ

4.b)2.b)3.2.a)1.2.c) Nhận diện Bồ Đề Tâm - kết quả của sự rèn luyện

4.b)2.b)3.2.a)1.2.a)1. Tạo nền tảng cho sự trau dồi thái độ này

4.b)2.b)3.2.a)1.2.a)2. Thực sự trau dồi thái độ này

4.b)2.b)3.2.a)1.2.a)1.1. Tạo tâm bình đẳng đối với tất cả chúng sanh

4.b)2.b)3.2.a)1.2.a)1.2. Tạo ra quan điểm xem họ như người thân yêu

4.b)2.b)3.2.a)1.2.a)1.1.

Hãy chấm dứt sự thiên vị phân loại chúng sanh,

Biện luận rằng mình có bạn thân và những người thù địch.

Hãy trau dồi bình đẳng tâm đối với muôn loài, mọi vật,

Không có sự ái tham và tâm chướng hận sân,

Bằng cách hành theo sự dắt dìu hướng dẫn

Quán tưởng các chúng sanh bình đẳng giữa muôn loài.

4.b)2.b)3.2.a)1.2.a)1.2. Tạo nên quan điểm xem họ như những người thân yêu

(1) Thiên định về những người mẹ của bạn (2) nhớ đến lòng tử tế của họ

(3) Thiên định về niềm mong ước được báo ân sự tử tế của họ

(1) Vì bạn đã từng lang thang trong cõi luân hồi từ vô thủy,

Không hề có loại bào thai nào mà bạn chưa từng được từ đó sinh ra;

Do đó nó được thiết lập rằng tất cả chúng sinh đã từng là mẹ của ta.

(2) Khi đó họ chăm sóc bạn thật trìu mến bao la như mẹ đời này vậy.

(3) Còn điều gì tội tệ hơn nếu không báo ân lòng tốt ấy của Người?

4.b)2.b)3.2.a)1.2.a)2. Thực sự trau dồi thái độ này

(1) Thiên định về lòng yêu thương (2) Tâm Từ Bi (3) Ý tưởng cao cả

(1) Quán tưởng chúng sanh bị tước đoạt đi niềm hạnh phúc
Thiên định về lòng yêu thương - ước mong họ tìm được nguồn vui v.v.
Đối với những lợi ích về Đại Bi Tâm
Hãy tham khảo trong Kinh²² và Kinh Vòng Hoa Quý Báu.²³

(2) Quán tưởng chúng sanh bị giày vò bởi ba loại khổ đau
Thiên định về lòng Từ - ước mong sao họ thoát được vòng đau khổ v.v.
Về thứ tự để thiên, hãy bắt đầu với người - đối với họ - bạn mến yêu.

(3) Sau đó, hãy suy tư về sự chúng sanh bị tước đi niềm hạnh phúc
Và bị giày vò bởi những nỗi thống khổ đớn đau.
Hãy rèn tâm và trưởng dưỡng những ý tưởng thanh cao -
Để đảm nhận trách nhiệm đoạn trừ nỗi khổ đau của họ.

4.b)2.b)3.2.a)1.2.b) Trau dồi mối quan tâm đối với sự Giác Ngộ

Thấy được sự cần thiết phải đạt giác ngộ vì lợi ích của tha nhân.
Suy ngẫm kỹ về những phẩm chất tốt đẹp thật chân của Đức Phật
Để truyền cảm hứng cho khát vọng quyết tâm hành trì để chứng đạt.

4.b)2.b)3.2.a)1.2.c) Nhận ra Bồ Đề Tâm - kết quả của sự rèn luyện

Xác định rằng sự toàn tri cũng rất cần cho lợi ích của bản thân.
Bằng cách này hãy trau dồi cả hai nguyện vọng về trạng thái ấy của tâm.
Hãy cam kết với chính mình rằng sẽ đạt được sự Giác Ngộ toàn Chân,
Vì hạnh phúc của tha nhân, vì lợi ích của chúng sanh vạn hữu.

²² Văn Thù Sư Lợi Phật Độ Trang Nghiêm Kinh

²³ Bạc Thánh Long Thọ

4.b)2.b)3.2.a)2. Sự rèn luyện dựa trên tác phẩm của ngài Thánh Thiên

Vì thương yêu chính mình là nguồn gốc của mọi khổ đau,
Và mọi tuyệt hảo đều tập trung trong sự thương yêu nâng niu người khác,
Hãy chấm dứt sự quý trọng chính mình mà hờ hững với tha nhân.
Và hãy đổi sang trân quý tha nhân và đừng xem trọng bạn.
Áp dụng tận tâm mang niềm hạnh phúc cho chúng sanh muôn vạn-
Thậm chí ngay cả hơi thở này của bạn - hãy hiến dâng!

4.b)2.b)3.2.b) Phương pháp duy trì Bồ Đề Tâm thông qua lễ nghi

4.b)2.b)3.2.b)1. Thành tựu [giới nguyện] mà bạn chưa thành tựu
4.b)2.b)3.2.b)2. Giữ gìn những gì bạn đã thành tựu để không bị suy giảm
4.b)2.b)3.2.b)3. Phương pháp khôi phục lại nó nếu nó bị suy giảm
4.b)2.b)3.2.b)1.(a) Thọ giới từ ai (b) Trên cơ sở nào mà thọ giới (c) Nghi thức thọ giới

(a) Giới được thọ nhận từ những bậc có giới nguyện của sự cam kết,
(b) Khi bạn đã rèn luyện tâm mình trên cả hai lộ trình giải thoát chung,
Và có niềm nhiệt huyết lớn lao đối với Bồ Đề Tâm.
(c) Duy trì (Bồ Đề Tâm) với các bước mở đầu khởi phát,
Vào phần chính của lễ nghi cũng trưởng dưỡng bảo tồn,
Khi kết thúc vẫn duy trì Bồ Đề Tâm thì sẽ rất tuyệt vời thù thắng.

4.b)2.b)3.2.b)2. Giữ những gì mà bạn đã thành tựu để không suy giảm

4.b)2.b)3.2.b)2.1. Rèn luyện nguyên nhân đối với việc duy trì Bồ Đề Tâm trong đời này
4.b)2.b)3.2.b)2.2. Rèn luyện nguyên nhân ngăn chặn sự mất Bồ Đề Tâm trong kiếp khác

4.b)2.b)3.2.b)2.1.

Bạn trở nên xứng đáng với sự tôn kính của chư thiên và nhân loại.
Bạn được bảo vệ bởi các bảo hộ gấp đôi so với quốc chủ toàn vũ trụ.
Sự thực hành Mật tông mang lại hai loại thành công,
Sau khi suy ngẫm vấn đề này qua nhiều a-tăng-kỳ kiếp,
Chư Phật liễu tri rằng đây là điều lợi ích nhất.
Nếu công đức của nó được hóa thành vật chất,
Thì cả vũ trụ này cũng không đủ sức chứa dung,
Sự giảm suy của nó nghĩa là lang thang tận cùng trong đọa xứ,
Thế nên - đừng từ bỏ nó! cho dù chỉ là trong khoảnh khắc -
Mà phải duy trì bằng cách phát khởi Bồ Đề Tâm sáu bận mỗi ngày.

4.b)2.b)3.2.b)2.2.2. *Rèn luyện về những nguyên nhân ngăn ngừa sự mất Bồ Đề Tâm trong những kiếp khác*

4.b)2.b)3.2.b)2.2.2.a) Từ bỏ bốn hắc nghiệp làm suy yếu Bồ Đề Tâm

4.b)2.b)3.2.b)2.2.2.b) Thực hành bốn bạch nghiệp để ngăn ngừa Bồ Đề Tâm suy yếu

4.b)2.b)3.2.b)2.2.2.a)

(1) Đối gạt các bậc Thầy và những người hữu ích
Và các đối tượng của sự cúng dường thanh tịnh
Bằng những lời gian dối xảo trá - chẳng thật tình.

(2) Khiến người khác khởi lên lòng hối hận
Về những việc làm đức hạnh mà họ đã thực thi
Trong khi (trước đó) họ không hề hối tiếc.

(3) Nói một cách khó chịu đối với chư Bồ Tát
Trong khi họ đang một lòng chăm chú lắng nghe;

(4) “Dối trá” và “đạo đức giả” mà không có một lý do nào chính đáng. Áp dụng các biện pháp để ráng giấu che những làm lỗi của chính mình, Giả vờ như có những phẩm chất tốt mà thật ra bạn chẳng hề có được; Điều này được giải thích (theo thứ tự) là lòng *dối gian* và sự *đạo đức giả*.

4.b)2.b)3.2.b)2.2.2.b)

Ngược lại với bốn điều này là bốn bạch nghiệp:

- (1) Tránh sự nói dối và (2) duy trì tâm trung thực,
 - (3) Cố tâm xem chư Bồ Tát như những bậc Thầy,
 - (4) Khuyến khích chúng sanh có những khuynh hướng như thế này
- Phát triển khát vọng để đạt được sự hoàn toàn Giác Ngộ.

Tám điều²⁴ trên đây là những nguyên nhân vô cùng thù thắng
Giúp cho khát vọng cao cả trong tương lai không bị mất đi.

4.b)2.b)3.2.b)3. Phương pháp khôi phục Bồ Đề Tâm nếu nó bị suy giảm

Có thể thọ lại nếu sự suy giảm của của Tâm Bồ Đề ấy,
Là đặc trưng của truyền thống thuộc Thừa này.
Mặc dù bạn phạm giới nguyện thuộc về cam kết,
Miễn là bạn còn duy trì Bồ Đề Tâm nguyện,
(Ngoại trừ hai điều: từ bỏ Bồ đề Tâm nguyện và từ bỏ chúng sanh)
Hành động trái ngược với bất kỳ giới Bồ Tát nào khác
Là một lỗi lầm làm suy yếu sự cam kết của bạn
Đối với đức hạnh trong giai đoạn tạm thời.

²⁴ Tám điều đó là: từ bỏ bốn hắc nghiệp và hành trì bốn bạch nghiệp - DG

4.b)2.b)3.3. Đã phát Bồ Đề Tâm rồi, làm thế nào để rèn luyện trong sự thực hành của Bồ Tát

4.b)2.b)3.3.a) Phát Bồ Đề Tâm rồi, tại sao cần phải rèn luyện giới luật

4.b)2.b)3.3.b) Chứng tỏ rằng với sự rèn luyện phương tiện và trí tuệ một cách tách rời - bạn sẽ không đạt được quả vị Phật

4.b)2.b)3.3.c) Giải thích tiến trình rèn luyện về giới luật

4.b)2.b)3.3.a)

Chỉ đơn thuần phát Bồ Đề Tâm nguyện đã mang lại lợi ích vô cùng to lớn. Nhưng sẽ tốt hơn nhiều nếu lấy yếu tố thực hành làm điểm trọng tâm, Sự hành trì thật sự chính là giữ gìn giới nguyện và luyện rèn về giới luật.

4.b)2.b)3.3.b)

Với phương tiện và trí tuệ riêng biệt, quả vị Phật sẽ không hề đạt được. Hãy rèn luyện với một phương tiện thật hoàn hảo, chẳng lỗi lầm Cùng với trí tuệ song hành, không được tách rời nhau.

“*Phương tiện*” ở đây chính là Bồ Đề Tâm đã được luận bàn trước đó

Và “*trí tuệ*” chính là quan điểm tinh thông về bản chất “Chân Như”.

Thiền định về tánh Không trong khi duy trì sự ảnh hưởng của Bồ Đề Tâm,

Và thực hành sự bố thí trong khi duy trì sự ảnh hưởng của trí tuệ;

Là ý nghĩa của sự thực hành *phương tiện* và *trí tuệ* không tách rời nhau.

Có người cho rằng một khi, bằng phương tiện của trí tuệ tinh thông,

Bạn đã thiết lập được xong một quan điểm về “sự thật”,²⁵

Kế đến bạn nên đặt quan điểm này sang một bên và *không nghĩ suy gì cả*.

²⁵ Tiếng Tây Tạng là *yin lugs* ཡིན་ལུགས། – phương cách mà các sự vật như nó là, nói một cách khác,

Và rằng sự tập trung nhất tâm này là sự thiên định về sự thật.

Tiếp theo, khi được hỏi rằng họ tin tưởng vào điều gì,

Những người khác xác nhận “Bạn không thiết lập ý nghĩa

Bằng sự phân tích đúng đắn, thật chân

Cũng không tập trung vào nó; ‘sự say mê đơn thuần’ -

Hãy đặt tâm vào trạng thái thoát khỏi sự tích phân

Và chẳng nghĩ suy điều gì cả - đó chính là điều tốt nhất

Nếu trạng thái tâm này hiện diện,

Thì tất cả các việc làm - dù cho có sai lầm

Vẫn có thể hợp với nguyên nhân quả vị Phật”.

Vậy thì bạn tìm thấy điều gì sai đối với thiên phân tích

Bằng các phương tiện của trí tuệ tinh thông?

"Đó là tất cả những quan niệm suy nghĩ rằng, "Cái này là cái này"

Là sự bám chặt vào cái **ngã** của các đối tượng hình thành nên ba lĩnh vực;

Vì lý do đó mà ta bị thất bại và không thể vượt

Qua những nguyên nhân của cõi sinh tử luân hồi”.

Vậy sự nhận thức về việc quy y, về phẩm hạnh thanh cao

Của những bậc Thầy tâm linh, về tự do, về thuận duyên may mắn,

Sự nghĩ suy về cái chết và những khổ đau của cảnh giới thấp,

Lòng yêu thương, tâm Từ bi, trau dồi Bồ đề Tâm chân thật,

Và rèn luyện về các phần giới luật của Bồ Đề Tâm hạnh,

Vì tất cả những điều này phải được xác định một cách biệt riêng,

Bạn dám nói rằng chúng là những trở ngại đối với sự toàn tri?

Nếu đó là như vậy, thì thiên định càng nhiều về sự vô ngã của đối tượng,

Sẽ chỉ phục vụ để làm yếu đi những phẩm chất này, như sự quy y v.v.

Quan điểm và đức hạnh sẽ không trở nên xung khắc nhau như nóng-lạnh?

Nếu những [phẩm hạnh tốt] này không thể tạo thành quả Phật,
Đó là sự bất thường, bởi vì theo quan điểm riêng của bạn,
Những hành động xấu như giận dữ v.v. có thể tạo thành Phật quả hay sao!
Nếu bạn khẳng định rằng nó giống như sự thực hành áo giáp,
Tất cả-trong-một, và rằng [cách thiền] này bao gồm tất cả phần còn lại,
Thì tại sao không thể thực hành một việc làm bổ thí
Giống như [nghi lễ xúc dầu mạn-đà-la] bằng nước tiểu và phân bò,
Và những thứ khác được đề cập đến cũng đã đủ cho chính chúng rồi?
Điều này chỉ là thêm dài dòng, không chính xác
Sự lập luận để chứng minh tính hợp lệ về sự khẳng định của bạn là gì?

Nếu họ biết cách thiết lập cơ sở - *Nhị Đế* - không hề xung khắc,
Thì những người có trí tuệ thông minh thoáng đạt,
Chỉ với một phần nhỏ của một lời giải thích
Sẽ hiểu được phương tiện và trí tuệ, các đạo lộ thực hành,
Và kết quả hoàn thành của chúng - hai thân (two kayas).
Vì vậy, những bậc Thầy dạy một cách luôn kiên định
Về sự không hề có sự hiện hữu của một “tồn tại tự thân”,
Và giải phóng các hậu quả từ những lỗi lầm nhỏ bé,
Và có lòng từ bi thấm nhuần “vô đối tượng”,
Con xin được quy y quay về nương tựa các Ngài!

4.b)2.b)3.3.c) Giải thích về tiến trình luyện tâm trong giới luật

4.b)2.b)3.3.c)1. Phương pháp luyện tâm trong Đại thừa nói chung

4.b)2.b)3.3.c)2. Phương pháp luyện tâm trong Kim cang thừa nói riêng

4.b)2.b)3.3.c)1.1. Trau dồi ước mơ rèn luyện sự thực hành của Bồ Tát

4.b)2.b)3.3.c)1.2. Đã trau dồi rồi, duy trì giới nguyện của Bồ Tát

4.b)2.b)3.3.c)1.3. Duy trì chúng rồi, làm thế nào để rèn luyện giới luật

4.b)2.b)3.3.c)1.1.

Những người không thọ giới nguyện của Mật chú hay giới biệt giải thoát, thì sẽ không thích hợp để rèn luyện giới luật của họ.

Trong bối cảnh này, trước tiên bạn hãy nên làm quen với giới luật,

Thọ các giới nguyện là phương pháp làm cho chúng ổn định cực kỳ.

Về cách thọ giới, hãy tham khảo sự giải thích trong chương Đạo Đức²⁶

4.b)2.b)3.3.c)1.3. Duy trì chúng rồi, làm thế nào để rèn luyện giới luật

4.b)2.b)3.3.c)1.3.a) *Nền tảng của sự rèn luyện*

4.b)2.b)3.3.c)1.3.b) *Làm thế nào các giới luật được bao gồm trong chúng*

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c) *Các tiến trình để rèn luyện*

4.b)2.b)3.3.c)1.3.a)

Tất cả các giới luật được bao gồm trong sáu Ba-la-mật

4.b)2.b)3.3.c)1.3.b) Giới luật được bao gồm trong chúng như thế nào

4.b)2.b)3.3.c)1.3.b)1. *Sự nhất định về số lượng của các chủ đề thực sự*

4.b)2.b)3.3.c)1.3.b)2. *Song song với việc này, sự nhất định về trình tự của chúng*

4.b)2.b)3.3.c)1.3.b)1.

Đối với sáu Ba-la-mật,

Cách mà **số lượng của chúng là nhất định** bao gồm sáu khía cạnh.

(1) số lượng của chúng là nhất định về sự tái sinh cao;

(2) về việc hoàn thành hai mục tiêu;

²⁶ trong *Bồ Tát Địa* của Thánh Vô Trước

- (3) hoàn thành mục tiêu của người khác;
- (4) bao gồm toàn bộ Đại thừa;
- (5) về các loại phương tiện khác nhau;
- (6) Về ba sự rèn luyện và v.v. *số lượng của chúng cũng nhất định.*

Với nền tảng tuyệt vời, bất cứ mục tiêu gì - của bạn hay người khác,
Khi trụ trong Đại thừa, bất cứ phương tiện khác nhau nào mà bạn thực thi,
Bất cứ giới luật nào mà bạn hành trì, đều không vượt quá sáu Ba-la-mật.

4.b)2.b)3.3.c)1.3.b)2.

Trong số sáu Ba-la-mật, yếu tố nằm tiếp theo sau
Đều phát khởi dựa trên yếu tố nằm ngay trước nó;
Và vì mỗi yếu tố là vượt trội hơn yếu tố đứng liền ngay trước đó,
Yếu tố đứng trước thô hơn so với yếu tố cận kề ngay sau nó,
Vì thế nên về phương diện *trình tự là chắc chắn* - tỏ tường.

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c) Tiến trình để rèn luyện chúng

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)1. Cách rèn luyện sự thực hành [Bồ Tát] nói chung

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2. Phương pháp thực hành trong hai Ba-la-mật cuối cùng - nói riêng

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)1.1. Rèn luyện các Ba-la-mật làm phát triển những phẩm hạnh Phật của bạn

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)1.2. Rèn luyện Tứ nhiếp pháp để thuần hóa dòng tâm thức của người khác

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)1.1.1. Phương pháp rèn luyện về Bồ thí

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)1.1.2. Trì giới

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)1.1.3. Nhẫn nhục

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)1.1.4. Tinh tấn

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)1.1.5. Thiền định

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)1.1.6. Trí tuệ

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)1.1.1.a) Bản chất của sự bố thí

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)1.1.1.b) Phân loại

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)1.1.1.c) Phương pháp để phát triển nó

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)1.1.1.

a) Mục đích thiện lành để bố thí và ý định có mặt khi tham gia bố thí
Bằng lời nói hay hành động được thúc đẩy bởi lòng đầy thiện ý;
Đó là bản chất kiện toàn của sự *bố thí* (Ba-la-mật)

b) Sự phân loại của nó là bố thí Pháp và v.v.

c) Tốt nhất là khởi lên những suy nghĩ chân thành

Để bố thí tất cả tài sản của mình vì lợi ích tha nhân.

Nếu chỉ đơn thuần là để khắc phục tính bủn xỉn của bản thân

Thì đó không phải là thật chân của bố thí Ba-la-mật.

Hãy hiểu rằng khi ý định bố thí được trọn vẹn

Thì sự bố thí Ba-la-mật mới được vẹn toàn.

Khi bạn bố thí thân thể, gia tài và công đức trong ba đời dựng tạo,

Kết hợp với tất cả sáu Pháp hành của Ba-la-mật,

Bạn đã thỏa mãn được tất cả những nhu cầu ngắn hạn và dài lâu.

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)1.1.2.

Chủ yếu là những *giới* cần tránh - chẳng nên làm,

Mục đích là từ bỏ và tránh xa việc hãm hại tha nhân,

Và nền tảng của nó là bản chất của sự hành trì giới đã thọ nhận.

Nó gồm có ba phần.

Giới biệt giải thoát - trong tâm trí chư Bồ Tát -

Là giới nguyện của họ về nguyên tắc đạo đức, không phải Bồ Tát Giới.

Nếu Bồ Tát giới về những điều cần tránh không nên làm - bị suy thoái,
Vói thực tế đó, ta được dạy rằng - tất cả các giới nguyện đều bị thoái suy.
Những giới điều mà chính bạn đã cam kết, ngay cả giới cực vi,
Tất cả không ngoại lệ - đều phải được thọ trì thanh tịnh.
Vói những người hành trì giới - phạm hạnh chánh chơn,
Ở giữa chúng sanh, họ thật cao thượng như Thái Sơn hùng vĩ.
Chẳng ép buộc, uy quyền, họ vẫn cảm hóa được chúng sanh thuần túy.
Họ là bậc vô nhiễm, được trang hoàng theo cách đó - và ích lợi vô cùng!

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)1.1.3.

Bản chất của sự *nhẫn nhục* (Ba-la-mật)

Không phải là để cho bị đánh bại bởi những người làm hại bạn,
Chẳng phải do khổ đau, mà là sự kiên định về Giáo Pháp nhiệm mầu.
Nó gồm có ba phần – niềm tin chắc sâu liên quan về Giáo Pháp v.v.
Các thiện hạnh bị phá hủy bởi ác tâm và tà kiến;
Sự bất thiện được tịnh hóa bằng bốn pháp môn đối trị;
Mặc dù cả hai có thể gặp phải các điều kiện khác,
Nhưng sau đó chúng không thể tạo ra kết quả.
Đây là ý nghĩa của “*sự hủy diệt của kết quả chín mùi* (dị thực quả)”
Vì những quả tương ứng với nhân được dạy rằng không chắc chắn.
Vì tà kiến, từ bỏ Giáo Pháp, khinh thường chư Bồ Tát, các bậc Thầy v.v.
Vì lòng kiêu mạn sẽ tạo ra những dị thực quả vô cùng trầm trọng
Và phá hủy các công đức như sự sân hận đã gây ra,
Hãy nỗ lực làm cho chúng hoàn toàn ngưng lại!
Tóm lại, đối với sự *nhẫn nhục* và thiếu lòng *nhẫn nhục*,
Hãy nhận thức về những lợi ích sâu xa và điều hạn chế của chúng!
Và phần thưởng dành cho yếu tố đầu²⁷ và loại bỏ thành phần sau²⁸.

²⁷ Sự lợi ích của việc thực hành Nhẫn nhục Ba-la-mật

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)1.1.4.

Sự *ting tấn* chính là sự nỗ lực đầy nhiệt huyết
Gồm thái độ hân hoan trong việc tích lũy công đức và giúp đỡ chúng sanh.
Trải qua suốt hàng tỷ và hàng tỷ vô lượng a-tăng-kỳ kiếp,
Vì mục đích để làm dịu nỗi đau của một chúng sanh duy nhất
Bị ở lại trong địa ngục mà không có sự *ting tấn* (giúp đỡ) của bạn
Và vì sự hoàn toàn Giác Ngộ bị suy yếu; đó chính là áo giáp *ting tấn*.
Cùng với sự *ting tấn* về việc tích lũy công đức và giúp đỡ chúng sanh,
Có ba loại - từ bỏ (1) sự trì hoãn; (2) sự tự xem thường mình;
(3) bám víu vào những hành động sai lầm.
Những điều kiện thuận lợi của nó là các năng lực của (1) niềm khát vọng,
(2) lòng vững chãi, (3) tâm hoan hỷ và (4) sự yểm ly.
Trong khi kết hợp với sáu Ba-la-mật và khao khát về công đức,
Hãy trụ trong sự *ting tấn* và khuyến khích người khác cũng hành như vậy.

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)1.1.5.

Bản chất của sự *thiền định* là sự chú tâm tập trung chủ yếu
Vào các đối tượng thiện lành một cách nhất tâm.
Các thành phần phân chia của nó:
Liên quan đến *bản chất* thì có hai: trần tục và siêu phàm.
Theo sự *định hướng* thì có ba: (1) hướng về tâm *tịch chỉ*,
(2) hướng về *tuệ quán* (3) hướng về sự kết hợp của cả hai.
Theo *chức năng* thì có: (1) mang lại sự hỷ lạc về thân - tâm,
(2) Thành tựu được những phẩm chất tốt và (3) giúp đỡ chúng sanh.
Bất cứ khi nào bạn nhập vào trạng thái say mê mài miệt,

²⁸ Những hạn chế của sự không thực hành hạnh Nhẫn nhục

Sự *khinh an* của thân và tâm sẽ khởi phát;
Bạn đạt được kiến thức siêu việt, sự giải thoát, sự toàn diện và tinh thông;
Và thực hành mười một phương pháp để giúp đỡ tha nhân khi cần thiết.
Đó là cách phân loại theo sự *biểu thị chức năng*.
Khi đã hiểu những lợi ích và sự hạn chế của nó, hãy tham gia thực hành!
Rèn luyện nó trong sự kết hợp với tất cả sáu Ba-la-mật.

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)1.1.6.

Trí tuệ nhận thức một đối tượng được khảo sát;
Và là trạng thái của tâm phân tích các hiện tượng rất tận tường.
Ba sự phân loại của trí tuệ về sự liễu ngộ (1) chân đế (2) và tục đế,
(3) trí tuệ về sự tận tình giúp đỡ chúng sanh.
Trí tuệ là gốc của các phẩm chất tốt có thể nhìn thấy và không nhìn thấy;
Nó tận diệt tất cả khổ đau của cõi luân hồi và của sự an lạc [cá nhân]
Nó làm cho phù hợp những gì dường như mâu thuẫn;
Nếu không có nó, quan điểm và giới hạnh sẽ không còn thanh tịnh.
Sử dụng trí tuệ để phân tích các đề tài để học hỏi và thiền định
Sẽ nhanh chóng đạt được trí tuệ tinh vi - kết quả của sự hành thiền.
Hãy để cho chính mình quên bẵng đi về Giáo Lý
Và đặt mình vào sự hành trì miên mật;
Nhu thả những con súc vật quý giá và bám theo dấu chân của chúng.
Vì vậy, hãy thực hành thiền định kết hợp với tất cả sáu Ba-la-mật.

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)1.2. Rèn luyện Tứ nhiếp pháp để thuần hóa dòng tâm thức của người khác

(1) **Bố thí:** là cho đi những nhu cầu cần thiết -
Thậm chí cả cuộc đời của bạn v.v. - mà không cần giữ lại;

(2) **Ái ngữ:** là sự dạy dỗ từ hòa cho các đệ tử

Về phương pháp thực hành sáu Ba-la-mật;

(3) **Lợi hành**: là sự thực hiện đầy đủ các mục tiêu

Khuyến khích họ hành trì những gì bạn đã dạy;

(4) **Đồng sự**: là việc nhất quán với những mục tiêu,

Là hành động trong sự hòa hợp với những gì đã dạy cho người khác.

Hãy nỗ lực với những yếu tố trọng điểm này

Để làm thuần thục dòng tâm trí của tha nhân.

Bồ thí những nhu cầu cần thiết để làm vui lòng họ

Và họ sẽ lắng nghe những lời bạn trao truyền;

Kể tiếp *ái ngữ* sẽ xua tan sự vô minh và những nghi ngờ của họ;

Lợi hành khuyến khích thực hiện đầy đủ các mục tiêu,

Để truyền cảm hứng cho họ thực hành những điều bạn dạy;

Đồng sự là nhất quán với những mục tiêu ấy,

Là hài hòa sự thực hành của bạn với sự hành trì của tha nhân,

Sau đó họ sẽ xem bạn như những người mô phạm.

Về sự thực hành sáu Ba-la-mật cả trong khi thiền định và sau đó,

Sự *tịch chỉ*, *tuệ quán* và tự chủ kiên trì chắc chắn về Giáo Pháp thâm sâu

Thì được thực hành [chủ yếu] trong sự hành trì miên mật;

Sự *bồ thí*, *trì giới*, và một phần của *nhẫn nhục*, một phần của *thiền định*

Và *trí tuệ* được thực hành [chủ yếu] sau những thời miên mật.

Trước khi thọ những giới nguyện cam kết,

Hãy thực hành với niềm hoan hỷ lớn về hạnh Bồ Tát và đạt được sự tự tin.

Sau đó - khi bạn thọ giới với các nghi lễ, chúng sẽ trở nên rất kiên định.

Đến đây là đã hoàn tất sự giải thích rõ ràng về sự trau giồi

Bồ Đề Tâm nguyện và sự luyện rèn đức hạnh của chư Bồ Tát nói chung.

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2. Phương pháp rèn luyện về hai Ba-la-mật sau cùng - nói riêng

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.1. Lợi ích của sự thiền định về tịch chỉ và tuệ quán

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.2. Giải thích tại sao các trạng thái của sự tập trung đều được bao gồm trong hai phương pháp này

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.3. Bản chất của sự tịch chỉ và tuệ quán

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.4. Vì sao cần phải thiền định về cả hai phương pháp

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.5. Tại sao thứ tự là nhất định

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6. Làm thế nào để rèn luyện trong mỗi phương pháp

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.1.

Tư tưởng nhất tâm về một đối tượng thiện lành

Và ngay cả những giả thuyết của trí tuệ tinh vi phân tích một cách rõ ràng

Được phân loại một cách tuần tự là *tịch chỉ* và *tuệ quán*.

Những dấu ấn, bất kể chúng có thể là gì,

Sẽ tạo ra ngày càng nhiều những sự nhận thức sai lầm trong tâm trí,

Và trạng thái tâm kích hoạt những dấu ấn ấy

Bám chấp sai lầm vào các đối tượng - được biết đến [tuần tự] như

“*Các khuynh hướng hoạt động khác thường*”

Và “*sự lệ thuộc nương vào các dấu hiệu*”;

Chúng sẽ được loại bỏ bằng cách thiền về *sự tịch chỉ* và *tuệ quán*

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.2.

Các phẩm chất tốt đẹp của sự thiền định và trí tuệ,

Dù chúng là gì - cũng đều là những phẩm chất của *tịch chỉ* và *tuệ quán*.

Bằng cách thực hành cả hai - *tịch chỉ* và *tuệ quán* -

Nó bao gồm tất cả các trạng thái của thiền,

Bạn đạt được cốt tủy của tất cả phẩm chất tốt đẹp của Tam Thừa

Được giảng dạy trao truyền bởi Đấng Chiến Thắng.

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.3.

Một khi sự chi phối đối với ngoại cảnh được lắng dịu,
Trạng thái “*không - phân tích*” của tâm - quan sát đối tượng của mình
Một cách nhất tâm và mang lại niềm hỷ lạc *khinh an*,
Đó là trạng thái tâm của *thiền tịch chỉ* (thiền chỉ).
Nhờ năng lực chính nó làm phát khởi *khinh an*, *tuệ quán* được thành tựu.
Do nó cảm nhận một cách đặc biệt [rõ ràng];
Nên đủ tiêu chuẩn (được gọi) là *tuệ quán đặt biệt*.

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.4.

Một số người khẳng định rằng trong khi sự *tịch chỉ*
Thiếu tính mãnh liệt về khía cạnh trong sáng rõ ràng
Thì *tuệ quán* không có hiện tượng này; đây là không chính xác,
Bởi vì sự khác biệt là nằm ở chỗ hiện hữu hay vắng mặt của *hôn trầm*,
Vì sự *tịch chỉ* thì quá tự do về trạng thái lỏng lẻo
Tất cả các trạng thái thiền tự do về sự lỏng lẻo
Đều phải đảm bảo là *phải có phương diện tinh thần rõ ràng trong sáng*;
Cho dù đó là *tịch chỉ* hay *tuệ quán* - mà nó thiền định về tánh Không
Thì bắt buộc nó phải nhận²⁹ ra được Không Tánh.
Tuy nhiên, những trạng thái thiền “*không-lan man*”, mạch lạc
Thì không cần thiết phải nhận ra Không Tánh.
Nên biết là cả hai sự tập trung đều không trực tiếp hướng về Không Tánh,
Và những trạng thái tập trung nhận ra Không Tánh
Đều xuất phát từ trạng thái “*hoan hỷ-rõ ràng- không-lan man*”.

²⁹ Nói cách khác, “phải có khía cạnh của Không Tánh”

Khi đã đạt được *tịch chỉ*, thì *tuệ quán phân tích về sự thật*
Sẽ tránh được lỗi lầm về tính *không kiên định*;
Hơn nữa các *thiền phân tích* của tất cả các đề tài
Đòi hỏi nó phải tránh phạm các sai lầm
Về sự *thiếu kiên định quá mức* đối với các đối tượng ấy.
Hãy làm cho bất cứ công đức nào mà bạn làm đều trở nên có hiệu lực!

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.5.

Đối với một số tín đồ của hệ thống hiện nay,
Theo họ thì sự *tịch chỉ* và *tuệ quán* phải được thực hiện kế liên tiếp.
Nếu bạn hỏi “*Trước đó, có điều gì là sai trái*
Đối với một người có sự hiểu biết về vô ngã lúc ban đầu
Đồng thời đạt được sự tịch chỉ và tuệ quán liên hệ đến Tánh Không?”
Câu trả lời là *đạt được một kinh nghiệm đơn thuần và hiểu biết về thực tại*.
Chúng tôi không nói *yêu cầu trước tiên phải đạt được sự tịch chỉ*.
Tuy nhiên, đối với một người chưa đạt được
Sự liễu ngộ về Tánh Không phát sinh-từ-thiền định,
Mà không có giai đoạn *thiền phân tích* trước,
Thì sự đạt được *tuệ quán đặc biệt phát sinh-từ-thiền định*
Sẽ nhận Tánh Không là đối tượng của mình,
Trường hợp này chỉ trở nên “có thể”
Trong truyền thống [Mật tông] của Tối Thượng Du-Già.
Tuy nhiên trong ba tầng lớp thấp của Mật tông và trong bối cảnh hiện nay,
Trước khi đạt được sự *tịch chỉ*, mặc dù bạn có thể tìm kiếm
Sự hiểu biết về *vô ngã* và phân tích nó nhiều lần,
Một mình điều đó sẽ không đủ để khiến cho có thể đạt được sự *tịch chỉ*.
Nếu bạn thực hành *thiền tập trung không-lan man*,
Mặc dù bạn sẽ đạt được sự *tịch chỉ*,
Nhưng vì không có sự rèn luyện về *tuệ quán* - cho nên

Tịch chỉ sẽ đến trước - sau đó là tuệ quán, và thứ tự sẽ không thay đổi.
Như đối với phương pháp đạt được tuệ quán,
Đó là nhờ sự phân tích của trí tuệ sáng suốt mà *khinh an* xuất hiện.
Cho dù nó ở trong mối quan hệ với “*cách mà các sự vật là*”
Hay với *tính đa dạng*³⁰ của chúng, thì thứ tự vẫn là nhất định.
Nếu không như thế, nó sẽ mâu thuẫn với các Kinh
và với những bộ luận của chư Thiên sư và học giả.
Thứ tự này liên quan đến sự thành tựu của lúc ban đầu;
Sau đó bạn có thể thiền định về tuệ quán trước.
Một số người, nhờ tuệ quán được bao hàm trong giai đoạn đầu chuẩn bị,
[giai đoạn thiền đầu tiên]
Đã thành tựu sự tịch chỉ được bao gồm trong giai đoạn thiền thực hành.

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6. Làm thế nào để rèn luyện về mỗi phương pháp

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a) Cách rèn luyện về thiền tịch chỉ

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b) Cách rèn luyện về tuệ quán đặc biệt

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.c) Làm thế nào để kết hợp cả hai

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)1. Dựa trên những điều kiện tiên quyết của thiền tịch chỉ

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)2. Trên cơ sở đó, làm thế nào để thiền về tịch chỉ

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)3. Biện pháp đạt được sự tịch chỉ thông qua thiền định

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)1.

(1) Cư trú tại một nơi hài hòa với năm phẩm chất tốt đẹp,

(2) Ít ham muốn (thiếu dục), và (3) hài lòng (tri túc),

³⁰ Một cách tương ứng là Chân đế và Tục đế

(4) một ít hoạt động, và (5) giới luật tịnh thanh

(6) Từ bỏ những tư tưởng muốn ham

Là các điều kiện tiên quyết cho sự *tịch chỉ*

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)2. Trên nền tảng đó, cách thiền về sự tịch chỉ

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)2.1. Giai đoạn chuẩn bị

Thiền định về các đề tài chuẩn bị, Bồ Đề Tâm và v.v.

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)2.2. Giai đoạn chủ yếu

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)2.2.1. Thiền định với tư thế của thân như thế nào

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)2.2.2. Giải thích các tiến trình thiền định

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)2.2.1.

Trong giai đoạn chủ yếu, tư thế của thân phải phù hợp với tám đặc tính

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)2.2.2. Sự giải thích về các tiến trình thiền

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)2.2.2.a) Phương pháp phát khởi sự tập trung hoàn hảo

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)2.2.2.b) Trên nền tảng đó cách thiền về tịch chỉ

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)2.2.2.a)1. Phải làm gì trước khi tập trung tâm trí vào đối tượng của thiền

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)2.2.2.a)2. Phải làm gì trong khi tập trung tâm trí vào đối tượng của thiền

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)2.2.2.a)3. Một khi đã tập trung tâm trí vào đối tượng của thiền rồi thì cần phải làm gì

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)2.2.2.a)1.

Có được niềm hân hoan và hỷ lạc, bạn được hài lòng về thể xác

Và có được kết quả rõ ràng đó chính là niềm hạnh phúc vô biên;

Vì đã đạt được *khinh an*, tâm bạn có thể được hướng về điều thiện;
Khi sự *mất tập trung không kiểm soát được*
Đối với *đối tượng không chính xác* được lãng đi,
Thì hành vi sai trái sẽ không xảy ra; thiện hạnh của bạn có hiệu lực
Và bạn sẽ sớm đạt được kiến thức siêu việt
Và những năng lực tối thắng phi thường;
Sự nhận biết về *tuệ quán* trở nên thâm diệu,
Bạn vượt qua được sự tái sinh trong cõi luân hồi.
Tóm lại, bất cứ điều gì bạn thiên định,
Hãy nhận thức được công đức của sự tập trung và khởi lòng kính phục,
Đức tin sẽ phát sanh - và nhờ đức tin nhu nhuyễn ấy
Đã ngăn chặn hoàn toàn trạng thái tâm giải đãi
Làm suy yếu khả năng tập trung định tĩnh của thiên.

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)2.2.2.a)2. Phải làm gì trong khi tập trung vào các đối tượng

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)2.2.2.a)2.1. *Xác định đối tượng, nền tảng để đặt tâm vào*

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)2.2.2.a)2.2. *Cách để tập trung tâm trí vào đó*

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)2.2.2.a)2.1.1 *Trình bày đại khái về các đối tượng của thiên*

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)2.2.2.a)2.1.2. *Xác định các đối tượng trong bối cảnh hiện tại*

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)2.2.2.a)2.1.1.1. *Trình bày các đối tượng thực tế*

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)2.2.2.a)2.1.1.2. *Nêu rõ các đối tượng nào được sử dụng cho loại hành giả nào*

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)2.2.2.a)2.1.1.1.

- (1) Các đối tượng phổ biến,
- (2) Các đối tượng tịnh hóa tư cách đạo đức,
- (3) Các đối tượng của kỹ năng,
- (4) Các đối tượng tịnh hóa phiền não là bốn đối tượng tổng quát.

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)2.2.2.a)2.1.1.2.

Đặc biệt, đối tượng dành cho những người

“Có tính tham ái mãnh liệt” là sự *xấu xí ghê tởm*.

Những người “có tính xao lãng nhiều” là sự *hút thở* của họ.

Ngoài ra, xem xét về cách liên hệ với các đối tượng của tham ái, v.v.

Sự tham ái v.v. khởi lên với cường độ lớn, trung bình hay nhỏ

Để phân biệt các biện pháp khắc phục từ bỏ sự tham ái và phần còn lại.

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)2.2.2.a)2.1.2. *Xác định các đối tượng trong bối cảnh hiện tại*

Lúc “tâm lan man” chiếm ưu thế, *hơi thở* là một đối tượng tốt.

Khi chọn thân của Như Lai, v.v. như là một đối tượng thiền

Sẽ đáp ứng được nhiều mục đích, hãy thực hành điều đó!

Quán tưởng lặp lại nhiều lần chân dung tuyệt vời của bậc Hương Đạo Sư,

Và giữ lại những đặc điểm đó. Cách hành này sẽ hỗ trợ

Việc tạo nên một hình ảnh tâm linh của Đức Như Lai xuất hiện.

Hãy hình dung trong tâm trí bạn như một Đức Như Lai thực sự.

Để tạo điều kiện cho nó dễ xuất hiện đối với bạn,

Hãy bắt đầu bằng cách thiền về các nét đặc trưng thô về thân thể của Ngài.

Khi sự quán tưởng này được ổn định, hãy thiền về những nét chi tiết hơn.

Thay đổi các đối tượng của thiền để ngăn cản việc đạt được sự *tịch chỉ*

Quán tưởng liên tục về đầu, hai cánh tay, thân mình và hai chân,

Cuối cùng, khi bạn có thể có được một bức tranh tổng thể

Trong tâm trí về toàn bộ cơ thể - trong cùng một lúc,
Và phân biệt các đặc điểm tổng thể từ đầu đến chân với cả tay chân.
Mặc dù có thể nó không được rõ ràng và bao gồm cả ánh hào quang,
Bạn nên tạm bằng lòng với chính mình về điều đó
Như là bạn đã "tìm ra" được đối tượng.
Sau đó, muốn làm cho nó rõ ràng hơn,
Nếu bạn hình dung lại nó nhiều lần,
Nó có thể trở nên rõ ràng nhưng sẽ cản trở sự tập trung của bạn.
Cho dù có thể nó không được rõ lắm,
Nhưng nếu đối tượng không bị sai lầm
Thì bạn sẽ nhanh chóng đạt được sự tập trung của định,
Và rồi sự rõ ràng sẽ dễ dàng thành tựu,
Ở giai đoạn này, nếu màu sắc, hình dạng, kích thước hay số lượng
Của đối tượng thiên đã bị đổi thay
Hãy từ chối ngay! Đừng nên chấp nhận nó!
Mà phải luôn luôn duy trì chính xác đối tượng lúc ban đầu -
Điều này cực kỳ quan trọng! Không cần biết là bạn làm gì -
Nếu như rất khó để có được một hình ảnh của vị thần xuất hiện,
Hãy trụ tâm vào bất cứ đối tượng nào khác đã đề cập đến từ trước,
Hoặc trụ vào quan điểm xác định Tánh Không và duy trì tâm ở đó,
Vì mục đích chính của bạn là để đạt được thiên tịch chỉ.

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)2.2.2.a)2.2. Làm thế nào tập trung tâm vào nó

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)2.2.2.a)2.2.1. Trình bày những cách hoàn hảo

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)2.2.2.a)2.2.2. Loại bỏ các phương pháp sai lầm

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)2.2.2.a)2.2.3. Giải thích về khoảng thời gian của các thời thiên

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)2.2.2.a)2.2.1.

Hai đặc điểm mà sự chú tâm cần phải có,

Đó là sự rõ ràng của tâm trí - khía cạnh rõ ràng kèm với cường độ cao.

Và phương diện kiên định, không rời rạc, trụ nhất tâm vào đối tượng,

Có thể đó là bất cứ đối tượng gì.

Một số người thêm vào “sự sáng suốt” và “trạng thái tâm hỷ lạc”

Nên khẳng định là có bốn điểm đặc trưng.

Tuy nhiên, sự sáng suốt đạt được nhờ vào trạng thái rõ ràng của tâm trí

Và sự hỷ lạc không cần thiết ở vào thời điểm này.

Vì vậy, như đã giải thích ở trên, chắc chắn là có hai đặc điểm.

Sự hôn trầm gây trở ngại cho việc đạt được sự rõ ràng với cường độ cao;

Trạo cử ngăn chặn sự chú tâm vào một điểm không xao lãng.

Vì vậy, khi đã xác định các điều kiện trái ngược:

Trạo cử và hôn trầm và thô thiển và tinh vi,

Thì ưu tiên thuộc về các điều kiện có ích: chánh niệm và tỉnh giác.

Trước đó đã hình dung ra được đối tượng chắc chắn của thiền rồi;

Hãy ghi nhớ thật rõ ràng! Điều này được gọi là “cột tâm” vào đối tượng,

Và giữ cho tâm không bị thu hút vào những đối tượng khác.

Như vậy sự “ghi nhớ” trong bối cảnh này gồm có ba: liên quan đến

(1) đối tượng của nó, (2) phương cách của sự nhận thức, và (3) chức năng

Ngoài ra, như đã giải thích ở trên,

Một khi bạn đã tìm ra được đối tượng của thiền định,

Tâm sẽ nắm giữ nó và nghĩ rằng: “Tâm tôi đang được cột vào đối tượng”

Một khi bạn đã nâng cao được phương cách nhận thức sâu sắc

Mà không cần phải phân tích điều gì thêm nữa,

Hãy duy trì sức mạnh của trạng thái tâm ấy một cách liên tục.

Đó là sự hướng dẫn về cách dựa vào “chánh niệm”.

Khi đang trau dồi phương pháp tập trung,
Khía cạnh chính của thiền là trau dồi *chánh niệm*; vì đối với *chánh niệm*,
Khía cạnh của phương cách nhận thức của nó là “ký ức”,
Và phương cách nhận thức của “ký ức” là phải chắc chắn;
Nếu không, cho dù có thể đạt được trạng thái rõ ràng
Nhưng khía cạnh rõ ràng sẽ thiếu tính mãnh liệt.
Những người tin vào sự thiền định *không có đối tượng*
Thì quá khẳng định vào một hình thức *không xao lãng* của thiền,
Trong trường hợp phương pháp chánh niệm của thiền không bị chi phối
Và không bị *đánh mất đối tượng thiền*, thì điều này là chẳng khác nhau.

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)2.2.2.a)2.2.2.

Một số người tin rằng theo các hướng dẫn ở trên thì *chánh niệm*,
Mặc dù không có *hôn trầm* nhưng có một nguy cơ rất cao của *trạo cử*.
Và tôi đã từng thấy họ khẳng định rằng,
"Sự thiền định tốt phát sinh từ sự thư giãn tốt",
Đó là trường hợp nhầm lẫn về sự hiện diện của *hôn trầm* trong thiền định.

Có người cho rằng vì có sự hiện diện
Của *khía cạnh rõ ràng* cho nên không có lỗi lầm.
Tuy nhiên, trường hợp nhầm lẫn nằm ở chỗ không phân biệt được
Trạng thái *hôn trầm* và sự thờ ơ *giãi đãi*.
Vì vậy những bậc Trí và những người có sự quan tâm lưu ý
Nên bảo vệ sự thiền định như bảo vệ cuộc sống của chính mình.

Sự giải thích về mức độ đúng đắn của sự nói lỏng hay thắt chặt
Khi bạn nghĩ rằng: “Nếu tôi tăng thêm một chút thì *trạo cử* sẽ khởi lên”,
Thì bạn nên nói lỏng mức độ [của sự bám chặt vào đối tượng].

Khi bạn cho rằng “Nếu tôi để như thế này thì sự *hôn trầm* sẽ xảy đến”,
Hãy nâng cao một bậc đối với sự dỗi tâm vào đối tượng.

Bạn sẽ biết làm thế nào để thực hành tâm trí bạn

Bằng cách quan sát nó một cách thật thông minh

Mà không để cho phương cách nhận thức của *chánh niệm* bị giảm sút.

Sự *tỉnh giác* chỉ cần kiểm tra xem sự duy trì của đối tượng còn hay không;

Và sự *hôn trầm* hay *trạo cử* có phát khởi hay không.

Tỉnh giác và theo dõi từ một góc của tâm của bạn.

Trước khi cường độ của trạng thái tâm ban đầu bị lệch đi, theo thời gian,

Không quá ít cũng đừng quá thường xuyên, hãy kiểm tra lại nó,

Và tương tự - hãy nhớ lại đối tượng đã được quán sát lúc ban đầu.

Thiền định như vậy, với *chánh niệm* mạnh mẽ,

Bạn sẽ ý thức được về sự *hôn trầm* và *trạo cử*.

Nếu bạn không làm theo hướng dẫn này về *chánh niệm*,

Và thiền định trong suốt quang thời gian dài;

Thì trí tuệ của bạn sẽ bị giảm đi và sự lãng quên sẽ tăng lên đáng kể.

Hiểu rõ câu “*tâm thuộc lòng các đối tượng một lần nữa và một lần nữa*”;

Có nghĩa là sự *chánh niệm* vẫn duy trì đối tượng, không bỏ quên.

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)2.2.2.a)2.2.3.

Khi bạn vẫn còn có lỗi của sự *tỉnh giác* còn non yếu

Nên bị thất bại trong việc nhanh chóng nhận ra sự “*bỏ quên*”

Có xu hướng làm mất sự tập trung, cũng như sự “*hôn trầm*” và “*trạo cử*”,

Cách hướng dẫn là nên thiền trong nhiều lần nhưng với thời lượng ngắn.

Một khi bạn đã khắc phục được các nhược điểm ở trên,

Bạn có thể kéo dài thời gian thiền hơn một chút.

Tính khoảng một giờ cho một thời thiền hoặc chỉ ba mươi phút,

Hãy luôn duy trì tùy theo khả năng của chính mình.

Thích ứng [thời lượng] tùy theo năng lực tinh thần của mỗi cá nhân

Mà không tự ép mình hành trì quá sức.

Hãy thiền định trong khi loại bỏ các chương duyên.

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)2.2.2.a)3. Phải làm gì một khi đã tập trung vào các đối tượng

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)2.2.2.a)3.1. Phải làm gì khi hôn trầm và trạo cử xảy ra

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)2.2.2.a)3.2. Phải làm gì khi chúng vắng mặt

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)2.2.2.a)3.1.1. Áp dụng sự đối trị đối với nhược điểm của sự nhận ra hôn trầm và trạo cử

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)2.2.2.a)3.1.2. Áp dụng sự đối trị đối với sự không nỗ lực loại bỏ chúng mặc dù đã phát hiện ra chúng.

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)2.2.2.a)3.1.1.1. Thiết lập định nghĩa về hôn trầm và trạo cử

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)2.2.2.a)3.1.1.2. Làm thế nào để tạo ra sự tỉnh giác để nhận ra chúng trong khi thiền định

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)2.2.2.a)3.1.1.1.

Do bản chất, sự trạo cử xuất phát từ tham ái.

Đối tượng của nó là sự dễ chịu và hấp dẫn.

Phương cách nhận thức là không thanh thân và phân tán.

Nó tham gia vào đối tượng bằng sự đắm tham.

Vai trò và chức năng đặc biệt của nó

Là can thiệp vào tâm trí và lưu lại cố định trên đối tượng.

Giải đãi, có thể là thiện lành hoặc trung tính,

Không nắm bắt được đối tượng một cách kỹ càng.

Mặc dù có sự sáng suốt nhưng *thiếu cường độ rõ ràng*.

Hôn trầm có thể là bất thiện hạnh hoặc là chướng ngại về kỷ luật.

Nó là nguyên nhân của sự *giải đãi* và phát khởi từ vô minh.

Đó là trạng thái nặng nề và không có ích cho thân và tâm.

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)2.2.2.a)3.1.1.2. Làm thế nào để tạo ra sự tỉnh giác để nhận ra chúng trong khi thiền

Khi bạn thấy rằng sự *hôn trầm* hoặc *trạo cử* sắp phát sinh,

Nếu bạn không áp dụng sự *tỉnh giác* thật mạnh mẽ,

Nếu chỉ biết về *hôn trầm* và *trạo cử* là gì – chỉ sẽ là vô ích.

Vì vậy có hai phương tiện để duy trì sự *tỉnh giác*:

Như đã giải thích trước đây, một là dựa liên tục vào *chánh niệm*,

Hai là, từ trạng thái đó, quán sát một cách tỉnh táo từ một góc của tâm,

Và kiểm tra xem tâm có phân tán từ đối tượng đến nơi khác hay không.

Đây là hai sự hướng dẫn để áp dụng cho tỉnh giác.

Như *chánh niệm mạnh mẽ* là một nguyên nhân của sự *tỉnh giác*,

Sự kiểm tra thường xuyên từ góc tâm của bạn cũng là một nguyên nhân.

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)2.2.2.a)3.1.2. Áp dụng sự đối trị cho việc không nỗ lực loại bỏ chúng mặc dù đã phát hiện ra chúng

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)2.2.2.a)3.1.2.1. Xác nhận mục đích, làm thế nào để loại bỏ sự *hôn trầm* và *trạo cử*

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)2.2.2.a)3.1.2.2. Xác định những nguyên nhân mà trên cơ sở đó sự *hôn trầm* và *trạo cử* phát sinh

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)2.2.2.a)3.1.2.1.

Giống như nhờ sức mạnh của một nam châm mà mảnh kim loại di chuyển,

Những gì di chuyển tâm hướng về sự thiện, bất thiện hay trung tính

Đó chính là do *ý định nhân tố thuộc về tâm* hoạt động.

Trong bối cảnh này, *ứng dụng trực tiếp - ý định* - là biện pháp khắc phục
Đối với việc không nỗ lực khi sự *hôn trầm* hay *trạo cử* xảy ra.

Vì sự *hôn trầm* xuất hiện khi tâm hướng quá sâu vào bên trong nó

Và thả lỏng sự theo dõi đến đối tượng của thiền,

Nhờ vào sự *hỷ lạc thiền định, không buồn bã* thì mới khắc phục được.

Do đó, bằng cách phân tích các đối tượng thiền mong muốn,

Các vị thần, dấu hiệu ánh sáng, và niềm hoan hỷ tăng lên trong tâm bạn;

Làm phát sinh và tăng thêm sự nhận thức của bạn đối lên đối tượng.

Sự tản bộ, thực hiện trì tụng và thiền định vào sáu chủ đề của hồi ức,

Rửa mặt bằng nước, nhìn vào các hành tinh và các ngôi sao,

Suy ngẫm về lợi ích của Bồ Đề Tâm, của sự tự do và thuận duyên,

Sẽ ngăn chặn các nguyên nhân của trạng thái *hôn trầm*,

Hãy thiền định về bất cứ điều gì hỗ trợ cho sự rõ ràng sáng suốt.

Sự *trạo cử*, do ái tham nên đuổi theo các đối tượng.

Trường hợp này, hãy thiền định về sự từ bỏ, vô thường, vô mộng v.v.

Sẽ tự động xoa dịu được trạng thái tâm *trạo cử*.

Khi sự phân tán tinh thần chiếm phần ưu thế,

Cách chỉ dẫn là ngay lập tức mang tâm hướng trở về.

Khi sự *trạo cử* lại chiếm phần ưu thế,

Sự kéo tâm trở về hướng vào trong lập tức cũng là phương thức thích hợp.

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)2.2.2.a)3.1.2.2.

Không giữ gìn các giác quan, không uống ăn điều độ,

Ngủ nghề, thiếu nhiệt tình, không tập luyện sự giác tỉnh

Là những nguyên nhân chung cho cả sự *trạo cử* và *hôn trầm*.

Nguyên nhân đặc biệt của *hôn trầm* là ngủ quá nhiều,

Lạm dụng việc thực hành thiền *tịch chỉ*,
Vẫn giữ nguyên tình trạng mơ màng ngái ngủ
Và không thích thú trong việc duy trì các đối tượng của thiền.

Nguyên nhân đặc biệt của sự *trạo cử* là thiếu đi phân tích ngộ,
Không quen nhiệt tình, chặt chẽ quá mức trong quá trình nhận thức,
Bị phân tâm bởi quê hương của bạn và bởi những người thân.

Khi *hôn trầm* và *trạo cử* sắp phát sinh, bạn cần phải ngăn chặn chúng;
Nếu bạn phớt lờ, vì sự tinh tế của chúng; sự tập trung sẽ gặp phải lỗi lầm.
Khi tâm bị phân tán và *trạo cử* khởi lên, nên tìm sự ổn định từ bên trong;
Lúc được ổn định, nếu bạn nghi ngờ sự *hôn trầm* xuất hiện
Hãy tạo ra trạng thái tâm mãnh liệt rõ ràng.

Đừng hài lòng với sự *sáng suốt giản đơn*,
Rất khó để có được chúng trong trạng thái cân bằng nhanh chóng,
Tuy nhiên nhờ thói quen thường nhật - nên điều này sẽ được dễ dàng hơn.

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)2.2.2.a)3.2. Phải làm gì khi sự hôn trầm và trạo cử vắng mặt

Khi bạn cảm thấy tự tin rằng trong suốt thời gian của một thời thiền định,
Sự *hôn trầm* và *trạo cử* không xảy ra,
Hãy thiền định với *không-dụng công* và *bớt phân tinh tấn*,
Mà không để cho cường độ của sự nhận thức về đối tượng bị giảm suy.

Ở giai đoạn mở đầu, [lỗi chính] là (1) *sự biếng lười* (giải đãi);
Khi tinh tấn để tập trung, đó là (2) "*quên lời chỉ dạy*";
Lúc trong sự cân bằng thiền định, chúng là (3) *trạo cử* và *hôn trầm*.
Khi sự *hôn trầm* và *trạo cử* xảy ra, đó là (4) *không-dụng công* miên mật
Lúc vắng mặt sự *trạo cử* và *hôn trầm*, đó chính là (5) *sự dụng công* -
Trên đây là liệt kê của năm sự *lỗi lầm*.

Đôi trị sự lười biếng, có bốn,

(1) đức tin, (2) khát vọng, (3) tinh tấn (4) khinh an;

Đôi trị tính dễ quên

(5) chánh niệm (6) tỉnh giác, (7) dụng công (8) sự an nhiên (xả),

Đôi trị hôn trầm và trạo cử

“Dụng công” và “không - dụng công” (theo trình tự)

Như vậy tám sự áp dụng loại trừ năm làm lỗi.

Nên biết rằng đây cũng là những yếu tố rất cần

Trong truyền thống Mật Tông Du Già tối thượng.

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)2.2.2.b) Trên cơ sở đó, quá trình khởi lên các trạng thái tâm

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)2.2.2.b)1. Quá trình thực tế khởi lên các trạng thái tâm

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)2.2.2.b)2. Chúng đạt được bằng các phương tiện của sáu lực như thế nào

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)2.2.2.b)3. Trong đó, làm thế nào để đảm bảo bốn sự chú ý

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)2.2.2.b)1.

(1) Trụ tâm, (2) liên tục trụ (3) tái trụ tâm,

(4) cận trụ, (5) điều thuận, (6) tịch tĩnh,

(7) hoàn toàn tịch tĩnh, (8) chuyên chú nhất tâm,

(9) giữ cân bằng miên mật - là chín trạng thái tâm cần nên trưởng dưỡng.

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)2.2.2.b)2.

Sau đây là cách mà chín trạng thái tâm đạt được nhờ sáu lực:

Tương ứng là hai lực đầu tiên đối với hai trạng thái tâm đầu tiên;

Mỗi trong số ba lực ở giữa tạo ra hai trạng thái tâm kế liên tiếp;

Lực cuối cùng tạo ra trạng thái tâm thứ chín: đấng trì.

(1) Văn lực, (2) Tư duy lực, (3) Chánh niệm lực, (4) Tỉnh thức lực,

(5) Tinh tấn lực, (6) và thuần thực lực là bao gồm sáu lực.

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)2.2.2.b)3.

Tập trung chặt chẽ, tập trung liên tục,

Tập trung không gián đoạn, và tập trung không nỗ lực,

Thêm "*sự chú ý*" vào mỗi (*sự tập trung*) là bốn [*sự chú ý*].

Sự chú ý đầu tiên tương ứng với hai trạng thái tâm đầu tiên.

Sự chú ý thứ hai cho năm trạng thái tâm kế tiếp.

Sự chú ý thứ ba đối với trạng thái tâm thứ tám.

Và sự chú ý cuối cùng đối với trạng thái thứ chín của tâm.

Đây là *bốn sự chú ý* được đảm bảo với *chín trạng thái tâm* khi thiền định

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)3. Biện pháp đạt được sự tịch chỉ bằng cách thiền định về nó

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)3.1. Giải thích sự phân chia ranh giới giữa sự "đạt được" và "không-đạt được" sự tịch chỉ

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)3.2. Trên cơ sở của sự tịch chỉ, giải thích làm thế nào để tiến bước trên con đường tâm linh nói chung

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)3.3. Giải thích cụ thể về cách nên đi như thế nào trên con đường thế tục

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)3.1.1. Giải thích ý nghĩa thực tế

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)3.1.2. Các dấu hiệu của việc có sự chú ý cùng với sự loại bỏ những nghi ngờ

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)3.1.1.1. Giải thích về việc đạt được hay không-đạt được sự tịch chỉ liên quan đến việc có đạt được sự hoàn toàn khinh an hay không

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)3.1.1.2. Giải thích sự tịch chỉ được thành tựu như thế nào sau khi đã đạt được sự hoàn toàn khinh an

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)3.1.1.1.

Mặc dù không có sự *hôn trầm* hay *trạo cử* trong trạng thái tâm thứ tám, Nhưng nó cần thiết phải dựa vào *chánh niệm* và *tỉnh giác* liên tục.

Nó được gọi là “*dụng công trực tiếp*” hoặc “*tinh tấn*”.

Trong trường hợp trạng thái tâm thứ chín,

Điều này không cần thiết vì vậy nó trở thành “*miễn-tinh tấn*”

Tuy nhiên, khi chưa đạt được sự *khinh an* thật sự

Nó vẫn còn là một phần của mức độ cõi dục

Và trường hợp này không phải là sự chú ý [sự *tịch chỉ*].

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)3.1.1.2.

Không có khả năng hướng thân và tâm vào sự đức hạnh như bạn muốn

Được gọi là “*sự hoạt động khác thường của thân - tâm*”.

Một khi đã thoát khỏi tình trạng này, thân và tâm *khinh an* như tờ bông,

Hoàn toàn có ích đối với vấn đề đức hạnh.

Một khi, thông qua sự làm quen dần, khả năng hữu ích được hoàn thiện,

Sự tập trung sẽ trở nên *khinh an* và đó là sự *tịch chỉ* của nhất tâm thiền.

Theo năm dấu hiệu báo trước về sự *khinh an*,

Ngay khi não của hành giả cảm thấy niềm hạnh phúc trở nên cao tột v.v.,

Sự *khinh an* của tâm và thân lần lượt khởi lên

Cái đầu tiên (thuộc về tâm) được cho như là một sự nhận thức

Và cái thứ hai (thuộc về thân) là một đối tượng hữu hình.

Khi sự *khinh an* của thân xảy đến đầu tiên,

Mặc dù có sự hạnh phúc của thân và tâm - niềm hỷ lạc,

Nhưng vẫn còn tồn tại vài dấu hiệu
Có thể nhận biết dễ dàng sự *hoàn toàn khinh an* vẫn chưa đạt đến.
Tiếp đó, khi *niềm vui và sự hỷ lạc còn thô thiển*
Có thể gây bất ổn cho tâm trí - được lắng dịu xuống dần,
Và sự tập trung kiên định, vi tế như một chiếc bóng,
Cùng với sự *khinh an tương ứng* được viên thành,
Sự *tịch chỉ* và sự *cân bằng* - sự *chú ý ít hơn* -
Bao gồm trong mức độ [cõi sắc] - được thành tựu.

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)3.1.2. Dấu hiệu của việc có sự chú ý, cùng với sự dứt trừ những nghi ngờ

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)3.1.2.1. Các dấu hiệu thực sự của việc có sự chú ý
4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)3.1.2.2. Dứt trừ nghi ngờ

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)3.1.2.1.

Các dấu hiệu đã đạt được sự chú ý này là:

Sở hữu khả năng *tịnh hóa phiền não*,
Khi trong *sự cân bằng*, hai loại *khinh an* phát sinh càng nhanh chóng;
Năm chướng ngại hầu như chẳng bao giờ xảy ra.
Phát sinh từ *thiền định*, duy trì một chút *khinh an* - vào thời điểm đó,
Cả hai - sự *tịch chỉ* và *khinh an* đều củng cố và hỗ trợ lẫn nhau.

Khi trong *cân bằng thiền định*, tất cả các sự xuất hiện thô đều chấm dứt,
Và cảm thấy như thể tâm trí của bạn đã pha trộn với bầu trời.
Lúc đứng lên, cảm giác như bạn đột nhiên tìm lại được thân mình.
Phiền não của bạn bị yếu đi, khả năng phân tán của tâm bị tiếp tục bắt lực;
Khía cạnh *kiên định* được mạnh mẽ và khía cạnh *rõ ràng* rất mãnh liệt;
Khả năng kết hợp giấc ngủ với thiền và các giấc mơ trở nên tốt đẹp.

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b) Làm thế nào để rèn luyện tuệ giác

Tiếp theo, cũng như đã giải thích trước đây,
Nếu sự chú ý hay sự tập trung này nhận thức được quan điểm *vô ngã*
Nhờ vào các phương tiện quan niệm tâm linh,
Một loại lộ trình giải thoát ở mức độ bình thường được thiết lập.
Nếu được thâm nhuần với Bồ Đề Tâm, nó trở thành Đại thừa đạo lộ.
Nếu cả hai đều không hiện diện thì nó là sự thiên định không phức tạp,
Và là chung cho cả Phật tử lẫn người ngoài
Vì lý do đó nên được phân biệt thành hai:
Sự thiên định *hỷ lạc, rõ ràng, không-rời rạc*,
Đó là sự thiên định - hoặc là nhận ra *chân lý* chính xác;
Hoặc là ngược lại - chân lý này chẳng thể được nhận ra.

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)3.2. Trên cơ sở của sự tịch chỉ, giải thích làm thế nào để đi trên con đường tâm linh nói chung

Hơn nữa, cả Phật tử và không phải là Phật tử;
Và tất cả những hành giả của Phật giáo thuộc tam Thừa;
Trước tiên, đều phải dựa trên chính điều này
Để đạt được các loại khác nhau của *tuệ quán đặc biệt*.
Những loại với các khía cạnh thô và tĩnh lặng;
Loại chối từ sự biểu hiện của não phiền và chủng tử của mình;
Những loại của mười tám giới (xứ);
Các loại hoạt động về nhận thức nhiều đặc tính;
Những loại có các phương diện về sự thật v.v.
Do đó, như đã được giải thích ở trên;
Tịch chỉ được gọi là “*sự chuẩn bị để cho phép tất cả (được thành tựu)*”.

Liên quan đến *tuệ quán* với các khía cạnh của sự tĩnh lặng và thô,
Phật tử cũng thực hành nó nhưng không phải là bắt buộc.
Người không phải Phật tử - không có *tuệ quán* về những điều chân lý, v.v.
Các hành giả của Tối Thượng Du Già cũng thế, trong giai đoạn chuẩn bị,
Có đạt được sự *tịch chỉ* nhưng không phải vì mục đích
Của việc thành tựu *tuệ quán* với các khía cạnh của sự tĩnh lặng và thô.

**4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.a)3.3. Giải thích cụ thể làm thế nào để đi trên
con đường thế tục**

[Giai đoạn] từ *trạng thái tâm thứ chín* trở lên đến [nhưng không bao gồm]
Sự chú ý được gọi là “mới bắt đầu từ sự chú ý”.

Từ *đạt được sự chú ý* lên đến [và bao gồm] “*phân biệt các đặc tính*”
Được gọi là “mới bắt đầu từ sự tịnh hóa não phiền”.

Điều này được giải thích trong “*Các Mức Độ Thanh Văn*”.

Như vậy “*giai đoạn chuẩn bị ban đầu*”

Và “*phân biệt các đặc tính*” là không xảy ra cùng một lúc.

Nếu cả hai được thừa nhận là cùng một lúc xảy ra,

Thì có thể có *tịch chỉ* nhưng không có thiền tập trung ở *giai đoạn ban đầu*;

Và sự *tịch chỉ* xảy ra trước *giai đoạn chuẩn bị*.

Sự giải thích đôi chút về lối vào của sự *tịch chỉ* -

Bản chất của *thiền định Ba-La-Mật* - đến đây được hoàn thành.

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b) *Làm thế nào để rèn luyện về tuệ quán đặc biệt*

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1. *Dựa trên điều kiện tiên quyết của tuệ quán*

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)2. *Phân loại của tuệ quán*

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)3. *Làm thế nào để thiền định về tuệ quán*

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)4. *Biện pháp đạt được tuệ quán nhờ thiền định*

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.1. Sự trình bày đại khái về phương pháp dựa vào những điều kiện tiên quyết của tuệ quán

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2. Đặc biệt làm thế nào để thiết lập quan điểm

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.1.

Một khi bạn đã nghiên cứu các tác phẩm có cơ sở xác thực,
Của Ngài Long Thọ và Bồ Tát Thánh Thiên,
Những luận giải của các Ngài và các luận giải của những luận giải này,
Hãy thiết lập quan điểm tuyệt vời trong tâm bạn,
Với trí thông minh để phân biệt ý nghĩa dứt khoát từ ý nghĩa tạm thời,
Là điều kiện tiên quyết quan trọng cho *tuệ quán đặc biệt*.
Do đó, hãy sử dụng các tác phẩm của ngài Phật Hộ và ngài Nguyệt Xứng
Như là một cơ sở nền tảng [cho việc thực hành tuệ quán],
Những nội dung sâu sắc và đặc biệt của tất cả các luận xuất sắc khác
Cũng có liên quan đến chúng về phương diện diệu thâm.

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2. Đặc biệt làm thế nào để thiết lập quan điểm

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.1. Xác định sự vô minh phiền não³¹

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.2. Chứng minh rằng nó là gốc rễ của sự trở lại trong luân hồi sinh tử

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3. Muốn từ bỏ sự chấp ngã, tìm kiếm quan điểm vô ngã.

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.1.

Từ vô thi, một đối tượng không được thiết lập bởi quan niệm,
Nhưng bị nhận thức như được thành lập trên chính nó,

³¹ Vô minh là phiền não - nhân tố tâm gây xáo trộn

Bằng cách bản tánh của chính nó là đối tượng để bị bác bỏ:

Phương cách của nhận thức sự tồn tại thực sự .

Đối tượng bị nhận thức được cho là “ngã” hay “bản năng”.

Cơ sở của nó³² con người và các đối tượng, trong mối quan hệ với chúng,

Sự bác bỏ hai [đối tượng bị nhận thức] là hai loại vô ngã.

Hai *tư tưởng nhận thức* về sự tồn tại của các đối tượng này

Trong mỗi quan hệ đối với hai loại cơ sở là *hai loại ngã chấp*.

Mặc dù một số người ủng hộ học thuyết Trung Quán và Duy Thức³³

Xác nhận rằng đối tượng của sự chấp ngã về Nhân là cái “Tôi” đơn thuần.

Khi được hỏi về sự ảo hóa của cái “Tôi” đơn thuần đó,

Một số người nói rằng đó là cái *tâm cơ sở-của-tất cả*,

Những người khác cho rằng đó là *thực thuộc về tâm* v.v.

Theo hệ thống [Phái Trung quán Cự Duyên] hiện tại,

Cái “Tôi” đơn thuần là *đối tượng tạo ra sự suy nghĩ đơn thuần “tôi là”*

Được khẳng định đó chính là *đối tượng*.

Các uẩn không được coi là những ảo hóa của nó cho dù chỉ trong giây lát,

Đó là một đặc điểm đặc biệt của hệ thống này.

Tương tự như vậy, đối tượng của *tư tưởng có hữu (bẩm sinh)* nghĩ rằng,

“*Đây là của tôi*” cũng là “*của tôi*” duy nhất.

Đôi mắt, tai, và v.v. của một người không được coi là chính nó.

Nếu một cái gì đó là đối tượng của *tư tưởng có hữu* chấp về *sự tạm bợ*,

Một cách tự nhiên nó phải phát khởi lên suy nghĩ “tôi” hoặc “của tôi”;

Vì vậy quan điểm của Đề Bà Đạt Đa nhận thức Kratu³⁴

Như là một điều được thiết lập về bản chất -

Không phải là một *tư tưởng chấp về sự tạm bợ*

³² Tiếng Tây Tạng là khyad gzhi ལྷན་གཞི།

³³ Những người ủng hộ các học thuyết của Trung quán và Duy Thức (trương ứng)

³⁴ Hoặc nếu bạn thích hơn, quan điểm của John nhận thức về George

Mà là một trường hợp của *chấp Ngã câu sinh*.

Đối tượng của sự *chấp Pháp câu sinh* là sắc uẩn –

Mắt, tai, thế giới như là nơi chứa đựng và v.v.

Các khía cạnh của cả hai sự bám chấp vào Pháp và Nhân

Là phương cách của sự nhận thức như là được thiết lập về bản chất.

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.2.

Vì lý do đó, không cái nào của những điều này là sự quy gán đơn thuần

[của cái Ngã] trở nên đơn nhất, thường hằng, và độc lập,

Hoặc của đối tượng được nhận thức và người nhận thức,

Là có thực thể riêng biệt như đã được quy gán bởi những điều lý luận

Vì chúng không phát sinh dưới sự ảnh hưởng của những giáo lý sai lầm.

Và những chúng sanh bị sinh ra như các loài động vật

Trải qua vô số kiếp luân hồi cũng có mặt của “ngã” này,

Do đó chúng được biết như là sự “*chấp ngã câu sinh*”.

Tư tưởng chấp vào sự tạm bợ là cội rễ của luân hồi

Và *cố chấp vào sự tồn tại thật sự của các uẩn* là cội rễ của vòng sinh tử.

Nếu bạn hỏi “*Vậy chẳng phải điều đó đã tạo nên hai cội rễ khác nhau*

Của sự bị xoay vần trong luân hồi sinh tử hay sao?”

[Câu trả lời là] phần sau (*cố chấp vào sự tồn tại thật sự của các uẩn*)

Là nguyên nhân và phần trước (*sự chấp vào tạm bợ*) là kết quả của nó.

Mặc dù các đối tượng của chúng khác nhau

Nhưng chúng cùng có chung một *phương cách nhận thức*.

Vì vậy lỗi mà bạn nêu ra không ảnh hưởng đến tôi.

Cũng vậy đối với hai khoảnh khắc liên tiếp của sự vô minh, chẳng hạn,

Điều mà theo hệ thống của bạn nên được xem như

Những cội rễ khác nhau của cõi sinh tử luân hồi.

Vì *tư tưởng chấp vào sự tạm bợ* được xem là [cả hai]

“*Vô minh*” và “*chấp vào sự tồn tại thật sự*”,

Thế nên ở đây không hề có sự sai lầm.

Khi do vô minh, “*một đối tượng*” được cho là tồn tại thật sự,

Và “*một đối tượng trong điều được bàn đến*”

Không trùng với cách suy nghĩ của bạn,

Và sự ***tức giận*** phát sinh liên quan đến nó.

Khi nó trùng với cách suy nghĩ của bạn - sự ***tham đắm*** xuất hiện,

Khi trung tính - cả hai đều không phát sinh

Nhưng khoảnh khắc khác của sự ***vô minh*** phát khởi.

Cách của phần còn lại khởi lên được giải thích

Trong phần đạo lộ tu tập của những chúng sanh có căn tánh trung bình.

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3. Muốn trừ bỏ chấp ngã, tìm kiếm quan điểm vô ngã

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.a) Tại sao cần thiết phải tìm kiếm tư tưởng nhận thức về vô ngã nếu như bạn muốn diệt trừ sự vô minh này

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b) Làm thế nào để tạo ra tư tưởng nhận thức về vô ngã

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.a)

Vì nếu bạn nhận ra sự vô ngã của đối tượng,

Bạn sẽ vô hiệu hóa được chủng tử của vòng sinh tử luân hồi.

Nếu bạn bác bỏ đúng đắn các đối tượng bị nhận thức bằng chấp ngã,

Giống như chặt bỏ cội rễ của một cái cây sẽ phá hủy được lá cành của nó;

Bạn sẽ vô hiệu hóa được tất cả các phiền não - lỗi lầm

Vì vậy, nếu bạn không quan tâm đến con đường đối nghịch

Với phương cách nhận thức về cội rễ của luân hồi - *chấp ngã câu sinh*,

Sẽ không có con đường nào khác có thể diệt trừ
Được chủng tử của quan điểm sai lầm chấp ngã.
Nếu không có cái tâm tham gia vào hai loại vô ngã
Thì không thể nào bàn đến sự nhận thức về vấn đề vô ngã,
Vì việc trừ bỏ [sự chấp ngã] không giống như việc rút bỏ một cây gai.
Tóm lại, bằng sự hiểu biết và thiên định về “không có sự thật sự tồn tại”
Thì sẽ khắc phục được tâm bám víu vào “sự tồn tại thật sự”.
Nhờ khắc phục được điều đó nên sự tham đắm v.v.
Đã cắm sâu cội rễ của tư tưởng chấp ngã - sẽ được khắc phục.
Sau đó, những nghiệp mà chúng đã thôi thúc thực hiện cũng sẽ bị kiệt quệ.
Không có nghiệp bạn sẽ không còn bị bắt buộc phải sinh vào cõi luân hồi
Và chắc chắn sẽ đạt được sự giải thoát.

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b) Làm thế nào để tạo ra tư tưởng nhận thức về vô ngã

- 4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)1. Thứ tự trau dồi hai tư tưởng vô ngã
4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)2. Quá trình thực tế tạo ra hai tư tưởng
4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)3. Trình bày về Tục đế và Chân đế

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)1.

Xác định sự vô ngã của các đối tượng trên cơ sở các hình ảnh thì rất dễ,
Nhưng trên cơ sở của những đối tượng khác thì chẳng dễ chút nào.
Tương tự như thế, nhận ra sự “thiếu bản chất nội tại”
Trên cơ sở của con người (Nhân) thì dễ
Nhưng trên cơ sở các hiện tượng (Pháp) [khác] thì chẳng dễ dàng gì.
Nhu trong trường hợp so sánh, nó phụ thuộc vào nên tảng
Vì lý do này, theo trình tự của những gì là dễ hơn,

“Bằng cách này, khi bạn nhận ra sự “thiếu bản chất nội tại” của Nhân, Hãy áp dụng kiến thức đó cho phù hợp với tất cả [các pháp khác]”³⁵.

Nó được giải thích như thế, hãy làm cho thứ tự của thiền được nhất định.

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)2. Quá trình thực tế tạo ra hai tư tưởng liên tiếp

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)2.1. Sự thiết lập về Nhân vô ngã

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)2.2. Sự thiết lập về Pháp vô ngã

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)2.1.1. Xác định về Nhân

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)2.1.2. Thiết lập về sự “thiếu bản chất nội tại” của nó

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)2.1.1.

Dù là người bình thường hay thần thánh,

Tất cả chúng sanh đều tồn tại chỉ như là một cái “Tôi” đơn độc,

Các uẩn bị quy gán cho là *cơ sở* của nó.

Vì lý do đó, các uẩn là những *cơ sở của sự gán quy*.

Và con người là những gì *bị quy gán*,

Như đã được giải thích rõ trong Kinh điển.

Vì “*cơ sở của sự quy gán*” của nó không phải là “*vật bị quy gán*”,

Cho nên *tư tưởng các uẩn* không phải là *tư tưởng ngã* của con người

Khi người ta nói rằng *tư tưởng “ngã”* nhận thức các uẩn,

Là bác bỏ ý kiến cho rằng bản chất của ngã và của các uẩn là khác nhau.

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)2.1.2. Thiết lập về sự “thiếu bản chất nội tại” của nó

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)2.1.2.1. Thiết lập về sự “thiếu bản chất nội tại” của cái “Tôi”

³⁵ Kinh Trí Tuệ Cô Động, Tib. mDo bsDus pa མདོ་བསྐྱེད་པ།

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)2.1.2.3. Trên cơ sở đó, giải thích về việc con người xuất hiện như một ảo ảnh như thế nào

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)2.1.2.1.

(1) Điểm chính của đối tượng bị phủ nhận

Là nhận ra phương cách nhận thức của tư tưởng chấp ngã;

(2) Điểm chính của phần nói rộng của nó

Là bác bỏ khả năng thứ ba liên quan đến sự tồn tại thật sự;

(3) Điểm chính của đặc tính của đối tượng

Là thấy được lỗi của hai phương thức tồn tại;

(4) Điểm chính của những gì sẽ được thiết lập

Là điều này đưa đến sự xác định một cách tự nhiên

Về sự “không có sự tồn tại thật sự”;

Khi tất cả bốn trọng điểm này đều hiện hữu

Thì tư tưởng thanh tịnh sẽ phát sinh.

Như [một sự tồn tại] chỉ có thể được thiết lập hoặc là **một**, hoặc là **nhiều**;

Sự tồn tại thật sự cũng phải được công nhận là một trong hai

[**một** hoặc **nhiều**],

Giống như nó phải hoặc là **có các bộ phận** hoặc là **không có bộ phận**.

Như đối với cách mà *đối tượng bị phủ nhận* xuất hiện,

Là độc lập và đang đứng trên chính nó.

Nếu một đối tượng đã *tồn tại trong cách mà nó xuất hiện*

Thì sự tồn tại của nó sẽ là sự *tồn tại thật sự*.

Hơn nữa, nếu một cái ngã đang tồn tại một cách thực chất

Và các uẩn cũng có cùng một bản chất như thế

Thì chúng sẽ hoàn toàn không khác biệt.

Nếu như bạn đồng ý với điều này

Thì “ngã” sẽ không thể nhận và loại bỏ các uẩn được;
Và sẽ có nhiều “ngã” như có nhiều “uẩn” vậy;
Và khi các uẩn rã tan thì “ngã” cũng sẽ phải rã tan.
Trong trường hợp này, nghiệp mà nó tích lũy
Và người sẽ nếm trải nghiệm [về hậu quả của nó] trong tương lai
Là thuộc về những bản chất khác nhau, và chẳng có liên hệ với nhau.
Nếu như bạn đồng ý với điều này
Thì một người không thể nhớ lại kiếp quá khứ của họ được.
Và suy nghĩ rằng “tôi đã từng giống như thế”;
Những ý tưởng tương tự như vậy
Về việc “Họ vốn dĩ là một sự liên tục” - bị phản bác.
Nếu bạn khẳng định rằng cái “ngã vốn dĩ cố hữu” và “các uẩn” bị tan rã
Thì việc có một sự liên tục của các kiếp sống quá khứ và vị lai
Sẽ trở thành điều không thể xảy ra.
Sự đồng ý với điều này sẽ nảy sinh ra nhiều vấn đề rắc rối:
Bạn phải gặp [kết quả của] nghiệp mà bạn không hề tạo
Và nghiệp của bạn (đã tạo) sẽ bị lãng phí tiêu hao.
Nếu cái “ngã” được thiết lập một cách thực chất và các uẩn là khác nhau
Thì nó có thể được nhận biết bởi các nhận thức hợp lý -
Nhưng không cái nào nhận thức được nó cả.
Đặc tính của các uẩn là thành, trụ, hoại v.v.;
Nhưng vì “ngã” không có các đặc tính này nên nó sẽ là thường hằng v.v.

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)2.1.2.2. Thiết lập về sự “thiếu bản chất cố hữu” của cái “của tôi”

Khi nghiên cứu tỉ mỉ bằng cách này, vì bạn không thể tìm thấy
Một cái “ngã” và các uẩn *là một bản chất cố hữu* hay *khác biệt*.
Chính “ngã” cũng *không phải là một bản chất cố hữu* hay *khác biệt*.
Vì nó không phải, nên những gì là “của tôi” cũng không *tồn tại cố hữu*.

Nó như [đứa con] người phụ nữ hiếm muộn³⁶ không phát triển đôi mắt.
Phương thức vô ngã này của sự tồn tại cũng áp dụng
Cho cái “của tôi” (ngã sở) vốn dĩ không có bản chất nội tại này.
Với lý luận ấy - có thể kiểm tra xem “cơ sở của sự quy gán”
Và “đối tượng bị quy gán” là *một bản chất cố hữu hay khác biệt*.
Bất cứ ai cũng có thể tham gia
Vào sự phân tích về tất cả các “*thực thể có thể biết được*”
Và có thể nhận ra được hai sự thật (Nhị Đế) - thật tuyệt vời làm sao!

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)2.1.2.3. Trên cơ sở đó giải thích tại sao con người xuất hiện như một ảo ảnh

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)2.1.2.3.a) Giải thích ý nghĩa của những gì được cho là “giống như một ảo ảnh”

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)2.1.2.3.b) Bằng cách dựa vào phương pháp nào, sự xuất hiện như ảo ảnh xảy ra như thế nào

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)2.1.2.3.a)1. Chỉ ra cách đúng đắn mà sự xuất hiện như ảo ảnh xảy ra

. 4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)2.1.2.3.a)2. Chỉ ra cách sai lầm mà sự xuất hiện như ảo ảnh xảy ra

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)2.1.2.3.a)1.

Mặc dù trong con mắt của *sự nhận thức trực tiếp* đang cảm nhận về nó,
Nó tồn tại một cách không thể nhầm lẫn,

³⁶ Khi đề cập đến “đứa con của người phụ nữ hiếm muộn” có nghĩa là muốn nói đến những điều không thể xảy ra. Bởi lẽ “người phụ nữ hiếm muộn” (nghĩa là người phụ nữ bị vô sinh; không thể sinh con được) thì làm gì có con! Vì vậy đứa con của người phụ nữ vô sinh chưa bao giờ - và cũng sẽ không bao giờ hiện hữu; dù chỉ là sự hiện hữu mang tính chất “Tục đế” - DG

Từ góc độ bác bỏ sự tồn tại thực sự,
Thì Niết bàn cũng giống như ảo ảnh.
Tương tự như vậy, mặc dù cái gì đó xuất hiện đối với sự nhận thức
[như sự tồn tại thật sự], nhưng nó không thực chất tồn tại.
Cách mà nó xuất hiện; vì con người, hình thức, âm thanh v.v.
Kết hợp sự xuất hiện và tánh không,
Sự xuất hiện của chúng - được dạy rằng - **như là một ảo ảnh**.
Mặc dù “không” nhưng tác nhân và hành động thì hiện hữu;
Do đó sự hiện hữu không bị từ chối hoàn toàn.
Các pháp (các hiện tượng) hoàn toàn không có sự *tồn tại cố hữu*.
Vì điều này được biết đến nên nó *không phải là sự phát minh của tâm trí*.
Đó là sự thật của tất cả các “*thực thể có thể biết được*”,
Không phải chỉ là sự thật của một vài điều.
Vì nó được thiết lập bởi tâm,
Do đó nó *không phải là một đối tượng không phù hợp với tâm*.
Vì nó có thể được phát hiện ra bởi một cái tâm hiểu biết về “tánh không”,
Do đó nó là *có thể biết được*. Tuy nhiên, vì nó **không tồn tại thật sự**
Nên nó được cho là **giống như một ảo ảnh**.

Nếu bạn tự hỏi “*Vậy những sự phản chiếu, những giấc mơ,
ảo giác ma thuật v.v. không tồn tại như chúng xuất hiện -
Là được thiết lập bởi sự nhận thức trực tiếp [bình thường] hay sao?
Chẳng phải thực tế đó khiến cho con người bình thường
Được trở thành bậc Thánh nhân hay sao?*”

Hãy thiết lập rằng sự phản chiếu của một khuôn mặt (qua chiếc gương);
Những con ngựa và voi được chế tạo một cách thần kỳ (do ảo thuật);
Và những ngôi nhà xuất hiện trong giấc mơ
Không phải là những ngôi nhà thật sự v.v.
Điều đó không có nghĩa là *bạn đã thiết lập sự rỗng không của chúng*.

Tuy nhiên, như đã giải thích trước đó,
Chúng được sử dụng như những sự so sánh phù hợp.
Tánh không vi tế trên cơ sở của các đối tượng này là một thực tế
Rằng chúng không tồn tại trong cái cách mà chúng xuất hiện;
Sự xuất hiện thô thiên này mâu thuẫn với sự xuất hiện thật sự của chúng;
Điều này có thể được thiết lập bằng sự tư duy sâu lắng.
Sau khi nhận ra được rằng “không hề có sự tồn tại thực sự”
Hãy sử dụng những ví dụ quen thuộc này của sự sai lầm;
Bạn nhận ra nó trong mối quan hệ với các hiện tượng (pháp)
Mà không hề biết là bị lỗi lầm.
Do đó, thứ tự của nhận biết là chắc chắn, “ví dụ” và sau đó là “ý nghĩa”.
“Người nhận ra tánh không của một vật
Là người nhận ra tánh không của tất cả các vật”³⁷;
Ý nghĩa của câu nói này là khi tánh không vừa mới được nhận ra,
Nó đủ để thay đổi sự định hướng [đến các đối tượng khác]
Và nó có thể được nhận ra trong mối quan hệ đối với chúng.
Nhu cầu đối với sự nhận biết trực tiếp [về tánh Không],
Quan điểm thật sự là nó hiểu [tánh không
Trong mối quan hệ với tất cả mọi vật] trong cùng một lúc.
Hiểu được rằng những sự phản chiếu (qua tấm gương...);
Những con ngựa và voi được chế tạo một cách thần kỳ (do ảo thuật);
Và những ngôi nhà xuất hiện trong giấc mơ không phải là thật,
Hiểu được điều này không cho phép - thậm chí dù chỉ hiểu một phần -
Rằng chúng vốn dĩ **không có sự tồn tại cố hữu**.

³⁷ *Bốn Trăm Bài Kệ* của Ngài Thánh Thiên

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)2.1.2.3.a)2.

Nếu bạn không xác định ra được

Biện pháp của đối tượng bị phủ nhận đã được giải thích trước đó,

Có một số người đã cho rằng

Vì “đối tượng bị sự lý luận phân tích” - *không được tìm thấy*;

“Tâm của người phân tích” cũng tương tự như thế

[*Cũng không được tìm thấy khi nó bị phân tích*],

Và người mà xác định rằng vì “nó không được tìm thấy”

Cho nên nó cũng nhất định “*không tồn tại gì cả*”.

[Trong sự cân bằng] không có gì chắc chắn là tồn tại hay không tồn tại.

Sau đó [hậu - cân bằng] những sự xuất hiện mơ hồ khác nhau khởi lên ...

Đây là sự “cân bằng” và “hậu - cân bằng” mang tính hư vô,

Chúng phá hủy hiện tượng phụ thuộc lẫn nhau của lý Duyên Khởi!

Nếu không thiên định theo sự huấn thị này

Để vô hiệu hóa đối tượng bị phủ nhận

Thay vì thiên định trong thời gian thật dài về “*không có gì cả*”

Và sau thời thiên ấy, sự vật hiện ra giống như khói hoặc những cầu vồng

Mong manh, mơ hồ, không chắc chắn.

Sự “cân bằng” và “hậu - cân bằng” như thế

Chỉ vô hiệu hóa được những sự chướng ngại thô thiên mà thôi.

Bất cứ ai, nhờ nhận thức đúng đắn, đã thiết lập được sự kết hợp của cả hai:

“Không có sự cố hữu tồn tại - dù nhỏ nhất” và “nhân-quả”;

Và thừa nhận rằng chúng không xung khắc nhau;

Vị ấy đã khám phá ra được con đường thâm diệu.

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)2.1.2.3.b) Bằng cách dựa vào phương pháp nào, làm thế nào sự “xuất hiện như-ảo hóa” xảy ra

Vì vậy, khi đang trong sự cân bằng thiên,

Bạn vô hiệu hóa đối tượng của sự bám chấp vào các đặc tính,
Sự thiên định của bạn về sự *trống rỗng như hư không*
Sẽ được thực hiện một cách chính xác.
Khi bạn tăng lên từ trạng thái đó và quan sát sự xuất hiện của đối tượng;
Chúng xuất hiện một cách tự nhiên
Như những hiện tượng hão huyền đạt được tiếp theo sau đó.
Tương tự như thế, sau khi thiên phân tích triệt để về tánh Không
Đã đưa đến sự hiểu biết chắc chắn, như đã nói ở trên,
Sau đó sự hão huyền xuất hiện.
Không có sự thiên định đặc biệt nào về sự hão huyền.
Tóm lại, vì bị quy gán bởi sự vô minh trong tâm trí bạn,
Một khi *hình tượng [ý nghĩa] của đối tượng bị phủ nhận* - xuất hiện
Nếu sự “*cố hữu tồn tại*” của nó *tồn tại* giống như thế;
Thì nó sẽ phải hoặc là ***nhiều*** hoặc là ***một***;
Nhưng mỗi cái đều có những lập luận để bác bỏ chúng.
Sau khi phân tích kỹ về đối tượng - đã đưa đến sự hiểu biết chắc chắn,
Nhờ sức mạnh của sự lý luận trước đó bạn có thể kết luận rằng
“*Sự tồn tại của một con người không hề được thiết lập một cách cố hữu*”.
Rèn luyện lặp lại nhiều lần trong thiên định về tánh Không theo cách này.
Sau đó làm cho người và sự vật thông thường rõ ràng [khác]
Xuất hiện trong tâm trí của bạn và tư duy rằng
“*Mặc dù chúng không tồn tại cố hữu*
Nhưng có thể tồn tại trong sự phụ thuộc lẫn nhau” -
Cho đến khi bạn chắc chắn tỏ tường về điều đó.
Sự so sánh phù hợp với điều này là *một hình ảnh phản chiếu* (qua gương)
Thì không phải là *một khuôn mặt thật*.
Tuy nhiên, nó xuất phát từ các điều kiện như là *tám gương* và *khuôn mặt*.

Giống như thế, mặc dù con người *không được thiết lập một cách cố hữu*,
Họ sanh ra từ những *nghiệp báo, não phiền*, v.v.

Và là người phải trải nghiệm [những hậu quả của chúng].

Hãy suy ngẫm nhiều lần về cách hiện hữu như vậy.

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)2.2. Sự thiết lập về Pháp vô ngã

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)2.2.1. Vô hiệu hóa bằng cách áp dụng
phương pháp lý luận đã được giải thích trước đó

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)2.2.2. Vô hiệu hóa bằng sự lý luận khác
chưa được giải thích trước đó

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)2.2.1.

Tiếp theo trong thiền định, Pháp vô ngã được thiết lập

Bằng cách áp dụng sự lập luận đối với nó đã được giải thích trước đó

**4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)2.2.2. Vô hiệu hóa bằng sự lý luận khác
chưa được giải thích trước đó**

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)2.2.2.1. Giải thích về sự lý luận của Lý
Duyên Khởi

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)2.2.2.2. Làm thế nào để thiết lập sự
không tồn tại cố hữu của các sự vật không-tổ hợp, bằng các phương tiện
này và cách lý luận trước

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)2.2.2.1.

Hơn nữa, những “kết quả” *không được tạo ra* dựa vào các “nguyên nhân”,

Và “sự vật với các bộ phận” *không dựa vào* “các bộ phận của chúng” thì
không tồn tại.

Bằng sự phân tích rằng những gì *sinh ra trong sự phụ thuộc*

Và những gì *được đặt tên trong sự phụ thuộc*

Sẽ trở thành “hoặc là *một*”; “hoặc là *khác*”

Với những gì mà nó phụ thuộc vào,
Cách phân tích này sẽ **bác bỏ sự tồn tại thật sự**.

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)2.2.221.

Do đó, sự đoạn diệt, không gian, Niết bàn và đại loại như thế,

Được thừa nhận rằng [theo tuần tự]

Là đạt được, biết đến, và như đối tượng của sự quy y.

Nếu chúng được *thiết lập một cách thật sự* - điều này là **không thể**.

Thông thường thì chúng được phân loại

Như **“định nghĩa”** và **“từ được định nghĩa”**.

Nếu không, chúng sẽ *“không liên quan”*

Hoặc tất cả sẽ là cả hai: *“định nghĩa và các từ được định nghĩa”*.

Nếu bạn khẳng định rằng chúng có liên quan với nhau,

Điều này làm **tiêu tan sự tồn tại thực sự** của chúng.

Cũng vậy, với cách lập luận gọi là **“một hoặc khác”**,

Những phần của *“sự vật không-tổ hợp”* và *“chủ sở hữu của các phần”*

Được phân tích là bản chất của hoặc là **một** hoặc là **khác**.

Lập luận này cũng thiết lập một cách dễ dàng về việc

Không hề có sự tồn tại thực chất của chúng.

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)3. Trình bày về Tục Đế và Chân Đế

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)3.1. Trên cơ sở nào mà Nhị Đế được phân chia, và số lượng của sự phân loại

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)3.2. Ý nghĩa của những sự phân chia này

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)3.3. Sự giải thích của mỗi loại

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)3.1.

Chỉ có các *“thực thể có thể biết được”* phân ra thành hai sự thật (Nhị Đế).

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)3.2.

Mặc dù hai sự thật cùng có chung một bản chất,
Nhưng sự phân lập của chúng là khác nhau.

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)3.3. Sự giải thích của mỗi loại

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)3.3.1. Tục đế

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)3.3.2. Chân đế

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)3.3.3. Cho thấy sự chắc chắn về số lượng của các sự thật là **hai**

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)3.3.1.1. Giải thích về nghĩa đen của “thông thường” và “sự thật”

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)3.3.1.2. Định nghĩa của Tục Đế

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)3.3.1.3. Sự phân loại của Tục Đế

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)3.3.1.1.

Những người từ bỏ sự vô minh

Đã nhận thức về nghiệp quả, sắc v.v. chỉ là những quy ước thông lệ.

Đôi với những người *chấp* vào sự tồn tại thật sự,

Vì trong ánh mắt *bám chấp* vào sự tồn tại thật sự ấy của họ,

Những nghiệp quả *tồn tại thật sự*,

Thế nên chúng được biết đến như “**Tục đế**”

(Sự thật thông thường - mang tính quy ước thông lệ).

“Tục đế” không được thiết lập bằng sự *bám chấp* vào sự tồn tại thật sự.

Nó không phải chỉ là bởi vì *trong mắt* của sự *bám chấp* vào sự tồn tại thật sự - một cái gì đó thực sự tồn tại -

Thế nên nó được thiết lập như một **sự thật thông thường**.

Trong cái nhìn của những bậc hành giả

Đã khắc phục được sự “*bám chấp* vào sự tồn tại thật sự”,

Chỉ một mình các “tập quán mang tính quy ước thông lệ”

Được thừa nhận - **nhưng không tồn tại thực sự.**

Tuy nhiên trong mắt họ, “Tục đế” được lãnh hội [thông qua người khác].

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)3.3.1.2.

Sự định nghĩa hoàn hảo của Tục đế là:

Bất kỳ hiện tượng nào mà trong khi được nhận thức

Bởi sự nhận thức hợp lý như “*thông thường*”,

Được tìm thấy bởi sự nhận thức hợp lý của sự “*thông thường*”.

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)3.3.1.3.

Những người thuộc trường phái Trung Quán Y Tục khởi thừa nhận rằng

“Sự nhận thức” tồn tại *bằng cách đặc trưng riêng của nó*,

Họ bác bỏ các thuật ngữ “đúng”; “sai” trong mỗi quan hệ đối với chủ thể

Nhưng thừa nhận chúng đối với các đối tượng.

Trong hệ thống hiện nay, việc phân loại thành “đúng” và “sai”

Được thực hiện bằng sự “nhận thức hợp lệ” thông thường thuộc thế gian

Là chuyện đáng buồn cười.

Vì lý do đó - mặc dù đối với một vài tư tưởng vốn dĩ mang tính thế tục -

Sự phân loại thành “đúng” và “sai” được đề cập,

Trong hệ thống này - *nó không đủ hợp lý để thiết lập sự tồn tại*

Của các tập quán mang tính quy ước “đúng” và “sai”:

Chúng tỏ rằng ***nó là không thể***

Đối với ***cách mà các tập quán mang tính quy ước xuất hiện***

Để được tương thích với ***cách mà chúng “là”***,

Vì vậy, chúng chỉ có thể là ***“không đúng”***.

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)3.1.2. Giảng dạy về Chân Đế

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)3.1.2.1. Giải thích ý nghĩa của “tối thượng” và “sự thật”

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)3.1.2.2. Giải thích về định nghĩa của một sự thật tối thượng (Chân Đế)

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)3.1.2.3. Giải thích về sự phân loại của Chân đế

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)3.1.2.1.

Vì nó là ý nghĩa [được nhận thức bằng cái tâm tập trung vào Tánh Không]
Và là *tối thượng* [tốt nhất] nên nó là “ý nghĩa *tối thượng*”;
Và vì nó là không *sai lầm trong ý kiến* nên được gọi là “*sự thật*”³⁸.

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)3.1.2.2. Giải thích về định nghĩa của Chân Đế

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)3.1.2.2.a) Ý nghĩa thật sự

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)3.1.2.2.b) Loại trừ các mối lo ngại

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)3.1.2.2.a)

Định nghĩa không thể bác bỏ được của Chân Đế là:

Bất kỳ hiện tượng nào mà trong khi được nhận thức

Bởi sự nhận thức hợp lý như *tối thượng*,

Được tìm thấy bởi sự nhận thức hợp lý của sự *tối thượng*.

Mặc dù tất cả những gì tồn tại

Được thừa nhận bởi tâm trí thông thường *như đang tồn tại*,

Nhưng không phải tất cả những gì

Mà tâm trí thông thường thừa nhận *đều nhất thiết phải tồn tại*.

³⁸ Thuật ngữ thường được dịch bằng “sự thật tối hậu” dịch theo nghĩa đen là “sự thật mang ý nghĩa tối hậu”

Trong hệ thống hiện tại, *Diệt Đế* và *Niết Bàn* được xem như là **Chân Đế**. Tuy nhiên, sự tồn tại của chúng được thừa nhận bởi tâm trí thông thường.

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)3.1.2.2.b)

Trong trí tuệ siêu việt của một Đức Phật liễu ngộ về chân lý,
Ngài phân biệt “sự xuất hiện” và “sự liễu ngộ [về Tánh Không]”;
Sự nhận thức (của Ngài) không có “tính hai mặt”.³⁹
Có người cho rằng Niết bàn không phải là “thực thể có thể biết được”,
Và rằng ở cấp bậc của Phật thì chẳng có gì để biết cả.
Trong trường hợp ấy, nếu tất cả mọi sự nỗ lực
Chỉ để đạt được một trạng thái như vậy của vô minh thì thật là vô nghĩa!
Khi người ta nói rằng tâm trí của họ không lay chuyển,
Có nghĩa là nó đề cập đến suy nghĩ sai lầm⁴⁰.
Đối tượng không xuất hiện như một sự *hiện hữu thực sự*
Đối với sự nhận thức tự nhiên của Chư Phật,
Nhưng những gì xuất hiện đối với những người khác
Thì lại xuất hiện (*như một sự hiện hữu thực sự*) đối với họ.
Tất cả những điều này [xuất hiện đối với Chư Phật]
Bởi vì các ngài là những bậc Toàn Tri.
Mặc dù đối với trí tuệ siêu việt của Chư Phật liễu ngộ được về “chân lý”
Và “sự đa dạng” nhưng chúng vốn là cùng một bản chất.
“Chân lý” thì được biết đến như là “ý thức lý luận”
Và “sự đa dạng” là “ý thức của sự thông thường”⁴¹
Theo cách mà đối tượng được nhận thức.

³⁹ Nói cách khác là không nhận thức về sự tồn tại thực sự

⁴⁰ Nói cách khác là bám chấp vào sự tồn tại thật sự

⁴¹ Tương ứng với sự nhận thức của Chân đế và sự nhận thức của Tục đế

Do đó mặc dù **hai đối tượng** của hai loại nhận thức

Tuy nhiên, chúng **không loại trừ lẫn nhau**,

Nhưng nó khẳng định rằng

Hai chủ thể thì hoàn toàn loại trừ lẫn nhau.

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)3.1.2.3.

Chân đế chia thành mười sáu loại;

Nếu được cô đọng lại thì chỉ còn là hai loại vô ngã

Đối với thuật ngữ “*Tối thượng thực tế*” và “*Tối thượng nhất quán*”,⁴²

Các đại đệ tử của trường phái giáo lý Trung Quán Y Tụ Khởi

Công nhận những thuật ngữ này mặc dù người Tây Tạng

Thích đề cập chúng với các thuật ngữ “*phù hợp*” và “*không-phù hợp*”,

Sự giải thích của thuật ngữ trước (“*phù hợp*”) là vì

Chúng liên quan đến sự nhận thức

“*Thuộc về khái niệm*” và “*không-thuộc về khái niệm*” của sự *tối thượng*,

Cùng với các đối tượng của chúng.

Nó được thừa nhận rằng hai yếu tố trước⁴³ là “*những tối thượng thực tế*”,

Và hai yếu tố sau là “*tối thượng nhất quán*”⁴⁴;

Đây là sự giải thích của trường phái Trung Quán Y Tụ Khởi.

Hơn nữa, với hai sự khảo sát tỉ mỉ -

Của sự “*tồn tại thật sự*” và của “*tính nhị nguyên*” -

Không có điều nào được tìm thấy trong sự nhận thức trước⁴⁵

Nhưng “*tính nhị nguyên*” thì được tìm thấy trong sự nhận thức sau⁴⁶.

Trong cùng một cách, có hai Tánh Không là đối tượng.

⁴² Tương ứng với Tánh Không và Tâm liễu ngộ Tánh Không

⁴³ Sự nhận thức hợp lý trực tiếp (hiện lượng) của Tánh Không và đối tượng của nó - Tánh Không - DG

⁴⁴ Sự nhận thức hợp lý gián tiếp (tỉ lượng) của Tánh Không và đối tượng của nó - Tánh Không - DG

⁴⁵ (“*tối thượng thực tế*” hay “*phù hợp*”) - DG

⁴⁶ (“*tối thượng nhất quán*” hay “*không phù hợp*”) - DG

Trong cái nhìn của chủ thể trước⁴⁷, hai loại khảo sát tỉ mỉ không có mặt.
Sự nhận thức sau được thiết lập [như một sự *tối thượng*]
Bởi sự vắng mặt đơn thuần của sự tồn tại thực sự.⁴⁸

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)1.2.3.b)3.3.3. Cho thấy sự chắc chắn về số lượng của Nhị Đế là hai

Vì một điều gì đó hoặc *có thể là sai lầm* hoặc *có thể là không sai lầm*
Và không hề có khả năng thứ ba,
Đối với những *thực thể có thể biết được* thì chắc chắn *chỉ có hai sự thật*.

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)2. Phân loại của tuệ quán

“*Sự phân biệt*” và “*sự phân biệt hoàn toàn*”;
Mỗi loại phân ra làm hai: “*sự nghiên cứu*” và “*sự phân tích*”;
Về *phương diện của bản chất* thì có bốn:
Phát sinh từ sự nhận thức đúng đắn của sự phân tích,
Từ sự tìm kiếm triệt để (sự theo dõi rất ráo)
Từ những dấu hiệu được khẳng định là những phạm trù của tuệ giác
Từ góc độ của thân, khẩu, ý

Sáu [cơ sở] được tìm kiếm bằng sự tìm kiếm (theo dõi) triệt để là
(1) ý nghĩa, (2) nghiệp quả, (3) đặc điểm,
(4) phạm trù, (5) thời gian, và (6) lý luận.
Tóm lại, nhờ vào sáu loại tìm kiếm này
Mà bốn loại tuệ quán về bản chất được thành tựu.

⁴⁷ Sự trực tiếp nhận thức (hiện lượng) về Tánh Không - DG

⁴⁸ Sự gián tiếp nhận thức (hiện lượng) thì không có sự khảo sát tỉ mỉ về sự nhận thức của sự tồn tại thực sự nhưng nó duy trì loại thứ hai – sự nhận thức của tính nhị nguyên - DG

Trong *Các cấp độ Thanh Văn* dạy rằng

Tuệ quán cũng có bốn loại tập trung chắc chắn - chú ý v.v.

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)3. Làm thế nào để thiền định về tuệ quán

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)3.1. Giải thích ý nghĩa của “thiền định về tuệ quán dựa trên sự tịch chỉ”

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)3.2. Trong hệ thống đó, xác định nó thuộc về Thừa nào: Đại Thừa hay Tiểu Thừa

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)3.3. Giải thích làm thế nào thiền định thật sự về tuệ quán dựa trên sự tịch chỉ

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)3.1.

Sự tịch chỉ và tuệ quán không bị phân biệt bởi các đối tượng của chúng, Vì cả hai: tịch chỉ và tuệ quán đều có cả hai đối tượng - hai sự thật.

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)3.2.

Trong “cân bằng thiền định” ở giai đoạn hoàn thiện

Của hệ thống Mật tông Du Già Tối Thượng,

Tuệ quán đặc biệt không cần thiết phải là

Thiền phân tích như trong hệ thống khác.⁴⁹

Tuy nhiên, sự tập trung nhất tâm vào *tư tưởng* được xác định là chắc chắn.

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)3.3.

Về phương pháp thực hành của cả hai thiền phân tích và thiền tập trung,

Phương tiện trau dồi sự cân bằng về sức mạnh của tịch chỉ và tuệ quán

Là làm cho thiền phân tích gói lên trên sự tịch chỉ,

Và thỉnh thoảng thực hành thiền tập trung: bạn nên luân phiên cả hai.

⁴⁹ Của Ba-la-mật Thừa

Một số người cho rằng, không thành vấn đề
Cho dù bạn quen thuộc với “*khái niệm*” bao nhiêu đi nữa,
Trí tuệ siêu việt của “*vô-khái niệm*” sẽ không phát sanh ra từ đó.
Điều này ngụ ý rằng từ ô nhiễm - không ô nhiễm; từ phạm tục- siêu phạm;
Từ một chúng sanh bình thường - một bậc Thánh v.v.
Từ cái trước - cái sau không thể khởi lên
Vì hai cái này là nguyên nhân và kết quả của các phạm trù khác biệt.

Một số người khẳng định rằng Chân Như là vượt quá sự hiểu biết,
Và không có tâm - bất cứ điều gì cũng có thể hiểu được;
Tuy nhiên các thuật ngữ được nêu lên như
“*Không thể đo lường*” và “*vượt quá sự hiểu biết*” v.v.
Chỉ sử dụng để chống lại *tính tự phụ* về sự tìm hiểu [tánh Không] bằng
cách học hỏi và suy tư một mình,
Và cũng để *phản đối sự nắm bắt về “ý nghĩ thâm diệu”* như một điều tồn
tại thật sự.
Nếu không chúng sẽ mâu thuẫn với nhiều Kinh điển và lý luận.

**4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.b)4. [Biện pháp của sự thành tựu được tuệ quán
bằng cách thiền định]**

Thông qua sáu bước mở đầu, trong suốt thời thiền định
Và khoảng thời gian giữa của hai thời thiền,
Hãy nhớ lại các điểm chính đối với việc loại trừ sự *hôn trầm* và *trạo cử*
Được thúc đẩy bằng sự *chánh niệm, tỉnh giác* v.v.
Và hãy duy trì khía cạnh kiên định của tâm.
Khi, phân tích theo cách này bằng các phương tiện của trí tuệ phân biệt
Đẫn đến sự *khinh an hoàn toàn*, như đã được giải thích từ trước,
Tuệ quán được thành tựu và cũng đã đạt được sự kết hợp của cả hai.

4.b)2.b)3.3.c)1.3.c)2.6.c) [Làm thế nào để kết hợp cả hai]

“**Hai**” ở đây là sự *tịch chỉ* và *tuệ quán*;

“**Kết hợp**” nghĩa là mỗi cái *thấm* vào trong cái khác.

Khi, nhờ năng lực của sự phân tích - *tịch chỉ* [*khinh an*] được thành tựu,

Cả hai “sự phân tích về Pháp thù thắng” [tuệ quán]

Và sự “*tịch chỉ nhất-tâm*” hòa lẫn và kết hợp với nhau trong sự cân bằng.

Quá trình này là như nhau cho cả hai [đối tượng]: *sự thật* và *tính đa dạng*.

Cách này, như một phương tiện xác định sự thực hành của chư Hiền giả,

Từ sự dựa vào những bậc Thầy tâm linh cho đến sự *tịch chỉ* và *tuệ quán*,

[Tôi đã sáng tác] vị cam lồ ngọt ngào này trong thể thơ vần dễ hiểu,

Để tôi có thể may mắn gặp được Đạo Lộ (giải thoát) này.

4.b)2.b)3.3.c)2. [Làm thế nào để rèn luyện Kim Cang Thừa - nói riêng]

Các bậc Trí đã rèn luyện qua con đường phổ quát,

Miễn là họ có đủ trí thông minh và lòng can đảm để gánh vác

Trách nhiệm vĩ đại của việc tham gia lễ hội của Kim Cang Thừa vi diệu.

Một khi họ đã học các Đạo lộ của hành động, sự cử hành (lễ) và Du-Già,

Uống dòng sông của bốn sự quán đánh đã làm thuần thục họ,

Và hân hoan cùng tham dự vào hai giai đoạn của lộ trình giải thoát.

Nguyện cho ánh Nhật Quang Công Đức của sự nỗ lực này

Xua tan hoàn toàn sự vô minh trong tâm trí của tất cả chúng sanh;

Và nguyện cho con chắc chắn đạt được trạng thái cao tột -

Kết quả của sự hoàn thiện lộ trình tu tập đầy vi diệu,

Làm hoan hỷ và hài lòng các Đấng Chiến Thắng!

Tác phẩm này được gọi là **“Tinh hoa của mọi diệu thuyết”**, là cánh cửa chắc chắn để thực hành, được rút ra từ “Các giai trình của Đạo Giác Ngộ”. Nó được sáng tác bởi một người được biết đến như là bậc Thầy của Lòng Vị Tha, Thiên sư vĩ đại Ngaki Wangpo, tại Bình Minh Trắng thuộc xứ Zedong. Nguyên cầu cho nó đảm bảo được việc bảo tồn, truyền bá và phát triển giáo lý của Đức Phật qua suốt giai đoạn miên trường của thời gian!

- *Diệu Hải dịch từ bản dịch tiếng Anh “The Esensce of All Fine Speech” của dịch giả Rosemary Patton kết hợp với nguyên bản tiếng Tây Tạng འཕམ་རིམ་ལེགས་གསུང་གླུ་གྱི་རྒྱུ་ལྷན་* của tác giả Gomchen Ngawang Drakpa nhân dịp Đức Đạt Lai Lạt Ma tiếp tục khẩu truyền về mười ba Luận Giải còn lại của Lam Rim tại Tu viện Sera (Bylakuppe, Karnataka) từ 25 - 12 - 2013 đến 03 - 01 - 2014. Vì thời gian gấp rút nên chưa kịp hiệu đính, ngưỡng mong chư vị hoan hỷ bỏ qua những sai sót mà dịch giả đã phạm phải trong quá trình phiên dịch.

Bồ Đề Đạo Tràng, 05 - 11- 2013

Mọi sai sót là do người dịch.

Mọi công đức xin được hồi hướng đến Mẹ Chúng Sanh muôn loài

