

༄༅། །ལམ་རིམ་བདུད་རྩི་སྣང་པོ།།

# **Đạo Thứ Đệ Tinh Túy Cam Lộ**

The Essence of Nectar

Tác giả: *Yeshe Tsondu*

Anh dịch: *Geshe Lobsang Tharchin và Benjamin & Deborah Alterman*

Việt dịch (từ Anh ngữ): *Trần Ngọc Phú & Trần Gia Phong*

10.12.2013

(Bản dịch chưa hiệu đính)

## Hành Trì Sơ Khởi

Tinh túy cam lồ—Giáo Pháp tối thượng, phương pháp hành trì giáo huấn thâm sâu của trình tự tu chứng Bồ-đề đạo được chỉ bày trong các bài kệ ở đây.<sup>1</sup>

Con xin đánh lễ và quy y những bậc thầy sáng chói vô song, Đạo Sư Gốc và những đạo sư dòng truyền thừa, mỗi vị đều là kết hợp của Đấng Chiến Thắng trong cả ba thời. Nguyên cho con được các bậc thầy dẫn dắt không gián đoạn suốt đời này và trong tất cả đời vị lai.<sup>2</sup>

Ở đây, qua các bài kệ, tôi sẽ giảng giải ngắn gọn cho những đệ tử may mắn cách thức hành trì giáo huấn thâm sâu của trình tự tu chứng Bồ-đề đạo.

### *Quy Y Tam Bảo*<sup>3</sup>

Trước mặt con, nơi trung tâm là biển mây cúng dường tuyệt hảo, phía trên là ngai báu trang nghiêm tựa trên tám con sư tử tuyết, trên đĩa hoa sen, đĩa mặt trời và đĩa mặt trăng, Bạc Điều Ngự—Năng Nhơn Vương, bất khả phân với Đạo Sư Gốc của con, Bạc Thầy thông tuệ đạo lộ không sai lệch, ngự trên ngai báu sáng ngời giữa muôn vầng ánh hào quang.

Trang nghiêm và hùng vĩ như ngọn núi vàng Tu Di, Ngài khoác ba y vàng của một vị tỳ kheo và tỏa sáng rực rỡ với những dấu ấn mỹ lệ tuyệt hảo. Tay phải Ngài đặt trên mặt đất; tay trái Ngài, trong ấn thiên định, cầm bình bát chứa đầy cam lồ. Sắc thân Ngài là hiện thân của vẻ uy nghi tráng lệ khiến con không thể nào rời mắt.

Như vô vàn tinh tú quanh mặt trăng, tất cả hướng đạo sư của ba dòng truyền thừa ngự quanh bậc thầy tối thắng vô song. Quanh những bậc đạo sư dòng truyền thừa là tập hội Bốn Tôn Mật Điện, Chư Phật mười phương, Bồ-tát, Thanh Văn, Độc Giác, Chư Thiên, và Hộ Pháp.

Bên trái và bên phải mỗi vị, trên mặt bàn thanh lịch là kho tàng chân pháp do từng vị giảng bày. Chúng tự từ những tàng kinh này phát ra giai điệu Giáo Pháp du dương.

Từ thân của những đối tượng quy y ánh hào quang sáng chói tỏa khắp mười phương, và nơi kết thúc của ánh hào quang có vô lượng hóa thân xuất hiện và hóa độ chúng sinh hữu tình.

Nhìn con với lòng bi mẫn, (Đạo Sư Gốc của con) nói rằng, “Này người con may mắn, nếu con khao khát giải thoát khỏi đau khổ của luân hồi, ta sẽ dẫn dắt con.” Nét mặt hoan hỷ của Ngài khiến con thoải mái và an vui.

Quanh con là hết thầy chúng sinh hữu tình, gồm cha mẹ con, đang điên đảo trong khổ đau của sáu cõi luân hồi. Tìm khắp đó đây, cầu nơi nương tựa, họ khóc than và kêu gào thảm thiết.

Than ôi, từ vô thủy đến nay, con đã lang thang khắp sáu cõi luân hồi, luôn bị vô số khổ đau dày vò mà không có bất cứ giây phút nào thoát khỏi chúng.

Giờ đây con có cơ hội quý hiếm, một kiếp sống nhân mãn, cùng với hiểu biết về giáo pháp vô song và một bậc thầy thông tuệ. Nhưng thật khó khăn để đoạn trừ phiền não mà con đã cưu mang từ vô lượng kiếp, khiến con tuyệt vọng trong việc đạt đến trạng thái an nhiên vĩnh hằng.

Không có gì đảm bảo cái chết sẽ không đến vào ngày hôm nay, con cũng không thể chọn nơi tái sinh cho đời sau. Nếu con rơi vào vực thẳm của những nẻo ác, liệu những khổ đau đó có ngừng nghỉ dù chỉ trong một sát-na?

Tuy có phước báu được sinh vào các cõi cao như trời và người, nhưng con vẫn liên tục bị vô lượng khổ đau dày vò, bao gồm sinh, bệnh, già, và chết; và bởi vì con sẽ lại rơi vào những nẻo ác, vậy thì những cõi cao có an ổn gì đâu?

Con đã được tái sinh nhân mãn, và được đạo sư tôn quý dẫn dắt, bậc hiền bày đạo lộ, và thông tuệ tất cả lợi lạc của giải thoát và bất lợi của luân hồi. Giờ đây, con phải nhanh chóng giải thoát bản thân khỏi luân hồi đáng sợ.

Tuy nhiên, giải thoát cho riêng con thì chưa đủ, vì hết thầy chúng sinh hữu tình lang thang khắp nẻo luân hồi (trước đây) đã từng là cha mẹ của con. Bởi thế, con phải giải thoát họ khỏi luân hồi.

Không có sự che chở hay nơi nương tựa nào ngoài Tam Bảo có thể giải thoát con và hết thầy chúng sinh khỏi biển khổ luân hồi mênh mông vô bờ bến.

Vì lẽ đó:

Con và hết thầy chúng sinh hữu tình,  
Bao la như hư không  
Từ nay cho đến khi đạt giác ngộ,  
Xin quy y các bậc thầy trực tiếp và của dòng truyền thừa,  
Xin quy y bậc đạo sư, Chư Phật,  
Xin quy y Giáo Pháp tối thắng, những giáo huấn và chứng ngộ,  
Xin quy y Tăng đoàn tôn quý.

*(Tụng bài kệ này 3 lần, 7 lần, hoặc nhiều hơn.)*

Khi thực hành quy y theo chỉ dẫn này, nơi quy y rất hoan hỷ, và từ thân của những đối tượng quy y tuôn chảy ra dòng cam lồ tịnh hóa bản thân ta và hết thầy chúng sinh hữu tình khỏi tất cả ác nghiệp, chướng ngại, bệnh tật, tà ma, và mọi trở ngại khác trong cuộc sống. Chi tiết hơn, nó tịnh hóa mọi lỗi lầm của ta đối với Tam Bảo. Tuổi thọ của ta, công đức, (tích lũy cùng với) những giáo huấn, chứng ngộ, và thiện đức tăng trưởng mạnh mẽ. Ta và hết thầy chúng sinh hữu tình sẽ được Tam Bảo hộ trì.

### ***Phát Tâm Bồ-đề***

Con bị xiềng xích của nghiệp và phiền não kiềm tỏa trong tù ngục luân hồi. Cũng như con đang phải chịu đau khổ, chúng sinh hữu tình đã từng là mẹ hiền và nuôi dưỡng con tử tế từ kiếp này sang kiếp khác cũng đang trong cảnh làm than.

Trách nhiệm giải thoát những chúng sinh này thuộc về con, nhưng giờ đây, khi biết rất ít hoặc không hề biết mình sẽ về đâu (sau khi chết), con không có chút hy vọng nào giải thoát kẻ khác.

Thậm chí việc chúng đắc hai quả vị a-la-hán không thể làm lợi lạc toàn vẹn cho con và cũng chỉ làm lợi lạc phần nào cho kẻ khác. Bởi thế, để làm lợi lạc thù thắng cho bản thân và tha nhân, con nhất định phải thành tựu quả vị của đấng chiến thắng.

Nếu chúng đắc trạng thái cao tột này, gánh nặng nơi con sẽ được đoạn diệt và mọi thiện đức, không sót điều gì, sẽ được thành tựu; con sẽ có thể dễ dàng giúp đỡ những bà mẹ của mình—hết thầy chúng sinh hữu tình tràn ngập khắp không gian.

Vì lẽ đó, con cần phải thành tựu Phật quả viên mãn, và từ nay đến khi chứng đắc Phật quả, con sẽ từng bước hành trì hạnh (Bồ-tát) quảng đại—bổ thí cùng những hạnh nguyện khác—mà không bao giờ thôi tâm.

Bằng sự thôi thúc của tâm Bồ-đề tối thắng đã được phát khởi theo cách này, tất cả đạo sư, đáng chiến thắng, và bồ-tát vô cùng hoan hỷ. Từ nơi thân của đấng Năng Nhơn Vương, một hiện thân nữa của Ngài (hiện ra) hòa tan vào con, tịnh hóa mọi ác nghiệp và chướng ngại. Thân con chuyển hóa thành thân của đấng Năng Nhơn Vương và từ đó tỏa hào quang khắp mười phương, tẩy trừ nhiễm ô khắp mọi nơi và những lỗi lầm của chúng sinh những nơi đó (và nhờ vậy họ) trở nên hoàn toàn thanh tịnh.

### ***Tứ Vô Lượng Tâm***

Ôi, dù hết thấy chúng sinh hữu tình đã từng là cha mẹ của mỗi chúng con trong vô lượng kiếp, nhưng bởi không thấu rõ điều này họ đã tích lũy ác nghiệp do bám chấp và hận thù; vì thế, họ chỉ nếm trải khổ đau. Thật tuyệt vời làm sao nếu giờ đây họ có thể xa lìa bám chấp và hận thù và an trú trong trạng thái tịch tĩnh.

Nguyện chúng sinh luôn luôn an trú  
(Trong trạng thái an nhiên tịch tĩnh).  
Con cần phải thành tựu nguyện này.  
Xin ban cho con lực gia trì  
Để thực hiện ước nguyện vẹn toàn.

Ôi, dù hết thấy chúng sinh hữu tình chỉ khao khát hạnh phúc bền lâu, nhưng bởi không thấu rõ nguyên nhân của hạnh phúc là thiện đức, thậm chí khi hiểu rõ điều này mà vẫn không thể thực hành thiện đức, nên họ không có hạnh phúc. Thật tuyệt vời làm sao nếu giờ đây họ có thể sở hữu hạnh phúc và nguyên nhân của hạnh phúc.

Nguyện chúng sinh luôn luôn sở hữu  
(Hạnh phúc và nguyên nhân của nó).  
Con cần phải thành tựu nguyện này.  
Xin ban cho con lực gia trì  
Để thực hiện ước nguyện vẹn toàn.

Ôi, dù hết thấy chúng sinh hữu tình không bao giờ muốn khổ đau, nhưng bởi vô minh nặng nề đã làm đảo lộn những gì cần tích lũy và những gì cần từ bỏ, họ luôn kẹt vào những ác hạnh làm lỗi; vì vậy, họ bị khổ đau dày vò. Thật tuyệt vời làm sao nếu giờ đây họ có thể xa lìa mọi khổ đau và nguyên nhân của khổ đau.

Nguyện chúng sinh luôn luôn xa lìa  
(Khổ đau và nguyên nhân của nó).  
Con cần phải thành tựu nguyện này.  
Xin ban cho con lực gia trì  
Để thực hiện ước nguyện vẹn toàn.

Ôi, khi hết thấy chúng sinh hữu tình đã xa lìa khổ đau và nguyên nhân của luân hồi và cụ thể là rơi vào các cõi ác, thật tuyệt vời làm sao nếu họ có thể từng bước đạt đến hỷ lạc của thượng giới và Phật quả, không bao giờ lìa xa niềm phúc lạc tối thắng, vô nhiễm.

Nguyện chúng sinh luôn không xa lìa  
(Khởi phúc lạc tối thắng vô nhiễm).  
Con cần phải thành tựu nguyện này.  
Xin ban cho con lực gia trì  
Để thực hiện ước nguyện vẹn toàn.

### ***Sự Tăng Trưởng Đặc Biệt của Tâm Bồ-đề***

Để giải thoát hết thấy chúng sinh bao la như hư không, con cần nhanh chóng chứng đắc Phật quả. Từ nay cho đến khi chứng đắc Phật quả, con sẽ hành trì giáo huấn thâm sâu của trình tự tu chứng bồ-đề đạo.

### ***Quán Tưởng Phước Điền***

Để dễ dàng thâm nhập (hành trì), lúc này cần gọi lại những đối tượng quy y như (đã quán tưởng) trong phần trước nhưng chưa hòa tan.

Đến đây, quý vị cần khẩn cầu (những đối tượng quy y) và cúng dường tịnh thủy theo cách thức sau:

## ***Khẩn Cầu Những Đối Tượng Quy Y và Cúng Đường Tịnh Thủy***

Con khẩn cầu các đạo sư trực tiếp và đạo sư dòng truyền thừa, bốn tôn Mật Điện, Chư Phật, Bồ-tát, Thanh Văn, Độc Giác, Dũng Sĩ, Chư Thiên, Hộ Pháp, ngự nơi cõi (tịnh độ) ngập tràn khắp hư không, bằng lòng bi mẫn của các ngài, xin chú tâm đến con.

Từ vô lượng kiếp các ngài đã không quên thệ nguyện nuôi dưỡng tâm bồ-đề tối thắng vì lợi lạc của chúng con. Như chúa tể loài chim đến từ thiên cung, bằng sự hiển bày vi diệu, bằng lòng bi mẫn của các ngài, xin đến với con.<sup>4</sup>

*Như vậy lời khẩn cầu được thực hiện.*

Trong không gian phòng tắm ngát hương thơm với sàn nhà pha lê chiếu sáng rực rỡ, cột trụ được trang sức lấp lánh, và được phủ rèm ngọc trai sáng chói, con dâng cúng tịnh thủy (lên đối tượng quy y) bằng loại nước thiêng liêng thuần khiết, như chư thiên cúng dường nước tắm (cho Đức Phật Thích-Ca-Mâu-Ni) khi Ngài đản sanh.

Dù thân, khẩu, ý (thanh tịnh) của đáng chiến thắng không bị phiền não làm ô nhiễm, nhưng để tẩy trừ tất cả cấu uế nơi thân, khẩu, ý của hết thảy chúng sinh hữu tình, con dâng cúng tịnh thủy lên các đáng chiến thắng. Nguyện thân, khẩu, ý của chúng sinh hữu tình nhờ vậy được tịnh hóa.

Với vô vàn lư báu đầy nước ngát hương dễ chịu—cùng giai điệu của nhiều nhạc công (đang trình diễn)—con dâng cúng tịnh thủy lên các ngài và tất cả chư vị bồ-tát.

Loại nước tuyệt hảo vinh quang này là thứ nước không gì sánh bằng đến từ tâm đại bi; là thứ nước được trí tuệ gia trì. Xin hộ trì cho mọi ước muốn của con được thành tựu.

Bây giờ, con lau khô thân thể (của đối tượng quy y) bằng loại khăn vô song, trong sạch (thuần khiết) và được tắm nước hoa ngát hương. OM HUM TRAM HRIH AH KAYA VISHO–DHANA–YE SVA–HA.

Để tịnh hóa tâm mình, con dâng cúng y phục thanh tú, sáng rỡ và đẹp tựa sắc cầu vòng, khi chạm vào sẽ phát sinh hỷ lạc. (Bởi thế) nguyện con được trang hoàng bởi y phục nhẫn nại bền lâu.

Vì các ngài sở hữu trang hoàng tự nhiên với những hảo tướng chánh và phụ, con không thể nào trang hoàng các đấng chiến thắng hơn thế nữa. Dù vậy, bằng cách dâng cúng vàng bạc, trang sức châu báu lên các ngài, nguyện hết thảy chúng sinh hữu tình thành tựu sắc thân đầy đủ hảo tướng.

Con dâng cúng tình thương đến toàn thể không gian, (treo) cùng với những biểu ngữ phát phối và màn trướng của định lực, soi sáng bởi ánh hào quang của dũng khí—những vật dụng thiết thực, hữu ích và tuyệt hảo. Nguyện (hết thảy) chúng sinh thành tựu trí tuệ thanh tịnh.

Hỡi Đấng Chiến Thắng, bằng lòng bi mẫn dành cho con và hết thảy chúng sinh hữu tình, và bằng thần lực của Ngài, xin Ngài hiện diện nơi đây khi con dâng cúng lễ vật.

*Như vậy (việc cúng dường tịnh thủy) được tiến hành.*

Pháp hành trì thất chi nguyện chủ yếu để tích lũy (công đức) và tịnh hóa (bất-thiện nghiệp và chướng ngại) như sau:

### ***Thất Chi Nguyện***

Con đánh lễ Đạo Sư, Năng Nhơn Vương, bậc thị hiện của ba mật tạng trong cõi thế gian này, và Ngài nói, “Trong thời đại đầy xung đột, ta sẽ dẫn dắt hết thảy chúng sinh còn chưa được chư Phật quá khứ hóa độ.”

Con đánh lễ đạo sư trực tiếp và đạo sư dòng truyền thừa, bằng phương tiện thiện xảo vô song của giáo huấn Kinh Điển và Mật Điển thâm sâu bao la, Ngài dẫn dắt con ra khỏi nỗi thống khổ triền miên, biển khổ luân hồi mà con đang chìm đắm, đưa con đến nấc thang thành tựu tam thân quý báu.

Con đánh lễ tập hội Bốn Tôn của bốn loại Mật Điển, những vị hộ trì sâu rộng cho trạng thái hợp nhất, vốn rất khó khăn để thành tựu ngay cả khi hành giả vất vả hành trì qua nhiều đại kiếp.<sup>5</sup>

Con đánh lễ tất cả chư Phật, bậc thầy thông tuệ, bằng năng lực thấu triệt có được qua hai tư lương trong vô lượng kiếp, các Ngài đã đoạn diệt mọi lỗi lầm và thành tựu mọi thiện đức, và phát nguyện (làm lợi lạc cho chúng sinh) không gián đoạn.



Con đánh lễ Giáo Pháp tối thắng—những giáo huấn và chứng ngộ—nếu hành trì sẽ tịnh hóa mọi lỗi lầm và mang lại đầy đủ sự tuyệt hảo của thượng giới và Phật quả.

Con đánh lễ chư bồ-tát tối thắng, pháp tử của các đấng chiến thắng, những vị không bao giờ quan tâm đến hạnh phúc của riêng mình dù chỉ trong chiêm bao. Với dũng khí lớn lao, chán ngán chính thân thể và cuộc đời mình, các ngài luôn nỗ lực vì hạnh phúc của chúng sinh.

Con đánh lễ chư thanh văn và độc giác tôn quý. Thấu rõ mọi cõi luân hồi đều như hỏa ngục, các ngài nương vào phương tiện của tam vô lậu học. Bởi thế, các ngài phát tâm tu tập và tiến đến bờ giải thoát.

Con đánh lễ chư thiên và dũng sĩ nơi hai-mươi-bốn vùng đất thiêng tối thắng, với lòng yêu thương quan tâm đến các hành giả, các vị đã hóa hiện như những bức họa trong những vở kịch tôn giáo.

Con đánh lễ chư Hộ Pháp, những vị phát nguyện đập tan thành trì của ma vương ra tro bụi, và làm thỏa mãn mọi ước nguyện của những ai thành tâm hành trì Giáo Pháp tối thắng.

Tóm lại, (quán tưởng) vô số hóa thân của con nhiều như số lượng tinh tú và cõi tịnh độ, và trì tụng biến lời tán thán thiện đức (của những đối tượng quy y), với lòng tôn kính và tín tâm bất hoại, con đánh lễ toàn thể chư vị tôn quý.

Ngập tràn trong hoan hỷ, không chút miễn cưỡng hay bám chấp, con dâng cúng tất cả lễ vật làm hoan hỷ (những đối tượng quy y):<sup>6</sup>

- bảo bình thanh tú và to lớn đựng đầy mỹ tửu, cam lồ bất diệt
- những vũng nước khoáng mát lạnh sở hữu tám phẩm tính, (dâng cúng để rửa) chân, (các vũng nước xuất hiện) dọc theo bờ hồ được trang hoàng bởi những đóa sen say đắm lòng người
- những khu vườn đầy ắp loài hoa đẹp như hoa huệ, hoa quỳnh, và hoa sen
- không gian ngập tràn những đám mây ngát hương được làm từ thảo dược quý
- ánh sáng rực rỡ và lôi cuốn từ nền và đèn, cũng như ánh sáng từ châu báu, mặt trời và mặt trăng
- những làn sóng nhẹ nhàng mát lạnh, ngát hương bằng phiến và gỗ chiên đàn

- đại tiệc thịnh soạn của thiên và nhân, được trang hoàng bởi hàng trăm sắc màu, mùi vị và hương thơm
- giai điệu trầm bổng đến từ đàn, kèn, chiêng, trống âm vang khắp ba tầng (địa cầu)
- vẻ đẹp tinh tế, mùi vị tuyệt hảo và giai điệu du dương; cùng vô vàn cảm giác xúc chạm quyến rũ
- bảy kho báu vô song của giáo chủ loài người
- tám dấu hiệu cát tường tự nhiên hiển bày phủ đầy mặt đất
- những cánh rừng xanh tươi, hoa nở rực rỡ, cùng ao hồ, đại dương,...
- mọi lễ vật không thuộc về ai, cũng như tất cả tài sản và sắc tướng của con và chúng sinh khác
- hết thấy thiện đức mà con tích lũy được qua việc lắng nghe, suy niệm và thiền quán về biển giáo huấn khẩu truyền minh giải giáo thuyết của đức Thế Tôn trong Kinh Điển và Mật Điển.

Những lễ vật cúng dường phi thường này—mây cúng dường tuyệt hảo khởi sinh sống động từ năng lực định tâm của con—con dâng lên tất cả phước điền.

Con dâng cúng biển mây vô vàn lễ vật cúng dường này, đến từ tín tâm, khát vọng và định lực (lên Ngài, những đối tượng quy y). Bằng lòng bi mẫn bao la, xin Ngài thọ dụng lễ vật; và làm cho thành quả của mọi khát vọng tuôn chảy như mưa xuống con và hết thảy chúng sinh hữu tình.<sup>7</sup>

*Đến đây, có thể Sám Hối Tội Lỗi hoặc không, tùy theo ước muốn của bản thân. Sau đó:*

Tận đáy lòng, con sám hối và (hứa) từ bỏ tất cả hành vi bất-thiện của thân, khẩu, ý mà con đã sai phạm trước đây hoặc xúi giục (người khác) sai phạm, (vì những hành vi này là) nguyên nhân duy nhất đưa đến vô lượng khổ đau.<sup>8</sup>

Với thành tâm cùng sự tinh tấn cao tột, con hoan hỷ những thiện hạnh tuyệt hảo—trong ba thời quá khứ, hiện tại và vị lai—của đạo sư trực tiếp và đạo sư dòng truyền thừa tối thắng, vô lượng chư Phật và chư bồ-tát.<sup>9</sup>

Vì chúng con đã rơi khỏi vách đá dốc đứng của cõi luân hồi, xuống tận hố sâu của nỗi thống khổ và bị màn đen dày đặc của khổ đau dày vò, xin hãy chiếu rọi ánh sáng Giáo Pháp, chỉ bày con đường giải thoát cho con và những ai không biết phải làm gì.<sup>10</sup>

Bằng phương tiện thiện xảo và lòng bi mẫn bao la đối với chúng đệ tử ngập tràn hư không, xin hãy làm bậc hộ trì chúng con trong bất cứ sắc tướng nào nhằm giáo hóa chúng con cho đến khi hết thấy chúng sinh chứng quả Bồ-đề tối thắng.<sup>11</sup>

Con hồi hướng hết thấy mọi thiện đức tích lũy được cho mục tiêu nhanh chóng chứng quả Bồ-đề vô song, nhờ đó con có thể dẫn dắt hết thấy mẹ hiền chúng sinh, những người đã mỏi mệt khắp nẻo luân hồi, trên con đường thành tựu hỷ lạc vĩnh hằng.<sup>12</sup>

*Đến đây cúng dường Ma-ni-đà-la. Sau đó, theo những chỉ dẫn khẩu truyền, thỉnh cầu như dưới đây:*<sup>13</sup>

### ***Thỉnh Cầu***

Trên đỉnh đầu con, Đạo Sư Gốc tôn quý ngự trên đĩa hoa sen và đĩa mặt trăng, bằng lòng từ ái của Ngài, xin che chở và ban cho con thành tựu thân, khẩu, ý toàn hảo (của Ngài).<sup>14</sup>

Ngài ngự nơi trung tâm của một ngàn vị giáo chủ các cõi giới trong thời đại may mắn này, với lòng bi mẫn đặc biệt bao la đối với chúng sinh trong thời đại đầy xung đột, Hồi bậc thầy vô song—Năng Nhơn Vương—Bạc Kim Cang Trì, xin ban gia trì cho dòng tâm thức của con.

Hồi chư đạo sư dòng truyền thừa ban năng lực gia trì của thực hành Mật Điện, bậc dẫn dắt hàng đệ tử may mắn, những ai thực hành bốn tôn Mật Điện cao quý, đến thành quả Trạng Thái Hợp Nhất trong một đời người, xin ban gia trì cho dòng tâm thức của con.

Hồi chư đạo sư dòng truyền thừa hạnh nguyện (Bồ-tát) bao la, bậc giáo huấn chúng sinh, bằng lòng bi mẫn bao la, những điểm tinh yếu của đạo lộ mênh mông (của tâm Bồ-đề)—thâm ý của (Kinh) Trí Tuệ Bát-nhã, xin ban gia trì cho dòng tâm thức của con.

Hồi chư đạo sư dòng truyền thừa trí tuệ thâm sâu, bậc dẫn dắt chúng sinh vô minh đang lang thang (khắp nẻo luân hồi) bước vào đạo lộ phúc lạc tối thắng, an toàn thoát khỏi ảo tưởng (về tự ngã), xin ban gia trì cho dòng tâm thức của con.

Hồi chư đạo sư dòng truyền thừa Ka-dam, bậc trì giữ những phương tiện giáo huấn thâm sâu quảng đại và làm hưng thịnh giáo thuyết tối thượng thừa nơi Xứ Tuyết, xin ban gia trì cho dòng tâm thức của con.

Hồi chư đạo sư dòng truyền thừa Ga-dan Ka-dam, bậc giảng thuyết giáo huấn tuyệt hảo kết hợp Kinh Điển, Mật Điển, và minh giải thành (từng giai trình của) đạo lộ theo đó hành giả có thể chứng quả bồ-đề, xin ban gia trì cho dòng tâm thức của con.

Hồi chư đạo sư gốc đầy thiện tâm, hiện thân của lòng bi mẫn của vô lượng chư Phật, hóa hiện thành bậc thầy vô song thông tuệ đạo lộ, xin ban gia trì cho dòng tâm thức của con.

*Đến đây tụng “Yon-tan zhi-gyur-ma”, hoặc thực hành bao quát hơn nếu quý vị muốn, (tiếp tục như dưới đây:)<sup>15</sup>*

Hồi chư đạo sư tối thắng, bậc hiển bày đạo lộ không sai lệch, xin ban gia trì cho con không phát khởi dù chỉ trong một sát-na ý nghĩ lầm lạc rằng (bậc thầy là) phạm phu. Nguyên cho con (luôn) nhìn mọi hành động của bậc thầy là toàn hảo, và nhờ nhớ tưởng đến lòng từ ái của đạo sư, thực hành theo lời dạy của ngài.<sup>16</sup>

Xin ban gia trì cho con nhanh chóng vượt qua giải đãi và bất cần, những tâm thái làm ủng hộ nền tảng nhân mãn tốt đẹp (này), khiến nó trở nên vô nghĩa. Nguyên cho con tận dụng đầy đủ ý nghĩa của (cuộc đời này) bằng việc nhớ nghĩ từ tận đáy tim mục đích và sự hy hữu (của đời người).

Xin ban gia trì cho con thôi bám chấp (vào đời sống này như một thứ) bền vững, chắc chắn kéo dài đến trăm năm, mặc dù con biết rằng (thời điểm) chết không chắc chắn. Từ (sâu thẳm trong) tim, nguyện con luôn nhớ rằng đời sống sẽ sớm chấm dứt và không thể xác định thời điểm chết.

Xin ban gia trì cho con đoạn trừ tận gốc khỏi suy nghĩ và hành động của con sự thờ ơ dù nhỏ bé nhất đối với vực thẳm không thể chịu nổi của ba (cõi ác). Nguyên cho con phát khởi tâm khiếp đảm khi chỉ đơn thuần nhớ lại những gì con đã từng thấy nghe về nỗi thống khổ của tái sinh nơi các cõi ác.

Xin ban gia trì cho con hoàn toàn thoát khỏi tâm mê mờ không muốn được cứu vớt mặc dù con nhìn thấy hiểm nguy (của cõi luân hồi). Nguyên cho con quy y Tam Bảo, sự cứu rỗi duy nhất không lỗi lầm, từ tận đáy tim.

Xin ban gia trì cho con chấm dứt vô minh thiếu vắng tín tâm, mặc dù con từng nghe thấy hàng trăm trường hợp về nghiệp và quả. Nguyên cho con có tâm xác tín về nghiệp quả của thiện hạnh và bất-thiện hạnh.<sup>17</sup>

Xin ban gia trì cho con giải thoát khỏi tâm thức tri nhận mọi nơi chốn, sắc tướng, và lạc thú của cõi luân hồi là hạnh phúc và khao khát chúng. Nguyên cho con thành tâm phát khởi khao khát giải thoát và thực chứng rằng ba cõi hiện hữu đều như hỏa ngục.

Xin ban gia trì cho con xua tan kẻ thù là tâm bám chấp vào tự ngã, giam hãm con trong tù ngục cõi luân hồi từ vô thủy. Nguyên cho con ngày càng khéo léo trong việc thực hành tam vô lậu học, đạo lộ toàn hảo và không sai lệch dẫn đến giải thoát.

Xin ban gia trì cho con không bao giờ khởi tâm thấp kém thờ ơ chúng sinh hữu tình và nỗ lực hướng đến hỷ lạc cho riêng mình. Nguyên cho con nhanh chóng phát khởi thái độ tối thắng nhận lãnh trách nhiệm vì lợi lạc của chúng sinh.

Xin ban gia trì cho con xua tan căn bệnh ái ngã dai dẳng, nguyên nhân duy nhất của mọi chương ngại của cõi luân hồi và quả độc giác. Nguyên cho con thấm nhuần (thái độ) thương yêu tha nhân, cánh cửa duy nhất dẫn đến mọi điều tốt đẹp cho con và chúng sinh.

Xin ban gia trì cho con không bao giờ thiếu vắng, dù chỉ trong một sát-na, dũng khí dẫn mình vào biển hạnh nguyện của hàng bồ-tát. Nguyên cho con hành trì sáu hạnh ba-la-mật như (được nhắc đến) trong quá khứ của các bậc dũng sĩ dẫn thân vào (bồ-tát) đạo.

Xin ban gia trì cho con xua tan mọi triền cái—hôn trầm, trạo cử, và mọi triêu chứng của chúng, chương ngại chính đối với việc thành tựu định tâm sâu xa hoàn hảo. Nguyên cho con dễ dàng phát triển định tâm có thể hoàn toàn tự chủ sự tập trung tâm ý.

Xin ban gia trì cho con không bao giờ phát khởi quan điểm sai lầm về thường hằng và hư vô, vốn mâu thuẫn với giáo huấn chân thật của đức Thế Tôn. Nguyên cho con sớm tri nhận không lầm lạc bản tánh chân như, (bằng cách thực chứng rằng) tánh không và hiện tướng sinh khởi tùy thuộc.<sup>18</sup>

Xin ban gia trì cho con thoát khỏi tâm giả vờ mong cầu (con đường Mật Điện nhanh chóng, trong khi) thật lòng lại e sợ việc dẫn thân vào những hành trì thiện xảo. Nguyên cho con thâm nhập giáo pháp mật thừa vĩ đại với khao khát giải thoát chúng sinh nhanh hơn nữa.

Xin ban gia trì cho con tịnh hóa tất cả nhiễm ô—hành vi sai trái và tội lỗi phá vỡ những thệ nguyện chánh và phụ mà con đã hứa (trì giữ) khi nhận quán đảnh. Bởi thấu hiểu thệ nguyện và trì giới là nền tảng của đạo lộ, nguyện cho con trân quý và bảo vệ chúng như chính sinh mạng mình.<sup>19</sup>

Xin ban gia trì cho con vượt qua nỗi sợ hãi của sinh, tử và trung âm, gắn chặt con với đau khổ chừng nào con còn trong cõi luân hồi. Nguyên cho con thông tuệ hai giai đoạn (của Mật Điện), trong đó cõi giới và chúng sinh trình hiện như hóa thân của ba thân kim cang.<sup>20</sup>

Xin ban gia trì cho con đồng thời xua tan mọi chướng ngại bên ngoài lẫn bên trong cùng với triệu chứng của chúng, chướng ngại trong việc hành trì thánh đạo. Nguyên cho con lập tức dễ dàng thành tựu mọi thuận duyên và tất cả sự cát tường.

Trong tất cả đời vị lai, nguyện cho con có được nền tảng nhân mãn và hội ngộ đạo sư đã từng hiển bày đạo lộ cho con. Bằng cách lắng nghe, tư duy và thiền quán, nguyện cho con nhanh chóng hoàn tất các giai đoạn và đạo lộ,<sup>21</sup> thành tựu trí toàn giác, và giải thoát hết thảy chúng sinh.

*Sau khi dâng lời thỉnh cầu, tiến hành quán tưởng thỉnh cầu lực gia trì theo chỉ dẫn khẩu truyền trong **Mở Toang Cửa Ngõ vào Đạo Lộ Tối Thắng (Opening the Door to the Supreme Path)**. Tiếp theo, tùy vào ước muốn của quý vị, có thể kết hợp với Phước Điền (như chỉ dẫn trong **De-lam**) hoặc không (như chỉ dẫn trong **Jam-pal zhal-lung**.)*

# **Giáo Huấn cho Hàng Hạ Căn**

## **Giai Trình của Đạo Lộ**

### ***Lợi Lạc của việc Phụng Sự Đạo Sư***

Lợi lạc của việc phụng sự đạo sư tôn quý, bậc hiền bày không sai lệch toàn bộ đạo bồ-đề tối thắng, thông qua ý nghĩ và hành động là không thể nghĩ bàn, vì (Đức Thế Tôn) đã dạy rằng trạng thái hợp nhất tuyệt hảo, vốn vô cùng khó khăn để đạt được dù hành trì miên mật qua vô lượng biển đại kiếp, có thể dễ dàng thành tựu trong một đời người ngắn ngủi ở thời mạt pháp này nếu hành giả nương tựa vào năng lực của đạo sư.

Khi hết mực phụng sự đạo sư tôn quý, hành giả sẽ sớm giải thoát khỏi cõi luân hồi, và tất cả đắng chiến thắng sẽ hoan hỷ tận đáy tim và sâu thẳm trong tâm các ngài, như một bà mẹ nhìn thấy con mình được hưởng lợi lạc.

(Đức Thế Tôn) đã dạy rằng khi đệ tử thành tâm phụng sự đạo sư, tất cả đắng chiến thắng hoan hỷ hòa nhập vào thân bậc đạo sư ấy, thậm chí khi chưa thỉnh cầu; sau đó, thọ nhận cúng dường được tích lũy, các đắng chiến thắng ban gia trì cho dòng tâm thức của đệ tử.

Khi ấy năng lực gia trì từ tất cả Chư Phật thâm nhập vào cửa ngõ tâm của đệ tử; nhờ năng lực ấy, ma vương và phiền não không thể gây tổn hại, và thực chứng các giai trình và đạo lộ lập tức phát khởi và tăng trưởng.

Nếu hành giả luôn thành kính nương tựa đạo sư, tất cả phiền não và hành vi lầm lạc sẽ tự chúng chấm dứt, và thiện đức của hành giả sẽ tự nhiên tăng trưởng. Nhờ vậy, hành giả sẽ đạt được hạnh phúc lâu dài trong đời hiện tại và vị lai.

Vì kết quả phải phù hợp với nguyên nhân,<sup>22</sup> nếu làm Đạo Sư (của mình) hoan hỷ, trong tất cả đời vị lai hành giả sẽ được gặp một bậc thầy đức hạnh và được nghe toàn bộ Giáo Pháp tối thắng không sai lệch.

Tóm lại, khi phụng sự đạo sư, hành giả sẽ giải thoát khỏi tình trạng bất lợi và được tái sinh tốt đẹp thành trời hoặc người. Thù thắng hơn hết, tất cả khổ

đau trong cõi luân hồi sẽ đến chỗ tận diệt, và hành giả sẽ thành tựu trạng thái siêu phàm của Phật quả.

### ***Bất Lợi của việc Không Phụng Sự (Đạo Sư)***

Lợi lạc của việc thành tâm phụng sự đạo sư không thể nghĩ bàn; tương tự, bất lợi của việc không phụng sự đạo sư cũng không thể nghĩ bàn.

(Đức Thế Tôn) đã dạy rằng tất cả bậc thầy đức hạnh là sự hiển bày của các đấng chiến thắng thành đạo sư của một hành giả, bất kính với các bậc thầy (như) bất kính với tất cả đấng chiến thắng. Điều gì (có thể mang đến) nghiệp chín muồi nặng nề hơn thế?

*Mật Điện Thời Luân* nói rằng hành giả nổi giận với đạo sư (của mình) trong bao nhiêu khoảnh khắc, thì thiện đức tích lũy được trong bấy nhiêu đại kiếp bị hủy hoại, và hành giả sẽ sinh vào địa ngục trong từng ấy đại kiếp.

(Đức Thế Tôn) đã dạy rằng người phạm trọng tội ngũ nghịch thậm chí có thể thành tựu (trạng thái hợp nhất) ngay trong đời này nếu hành trì Mật Điện. Nhưng ai khinh thường đạo sư của mình từ sâu thẳm trong tâm thì không thể thành công trong việc phát triển bất cứ thành tựu nào, thậm chí nếu hành trì qua nhiều đại kiếp.

Mật Điện dạy rằng nếu ai chú ý phỉ báng đạo sư, bậc hiển bày đạo lộ (cho mình), thì thậm chí nếu anh ta nỗ lực từ bỏ ngũ nghịch, phóng dật và hôn trầm—phương cách tốt nhất để phân đấu thành tựu Mật Pháp—điều này cũng giống như nỗ lực (tái sinh vào) địa ngục.

Nếu không kính trọng đạo sư tôn quý, thiện đức sẽ không tăng trưởng và thiện đức đã tăng trưởng sẽ suy đồi. Trong đời này, bệnh tật, tà ma, chết bất thành linh và những điều tương tự sẽ đến, và trong đời vị lai người đó sẽ mãi lang thang nơi các nẻo ác.

Thậm chí sau hàng trăm (lần tái sinh) sẽ được sinh vào cõi lành, bởi vì nghiệp quả xảy ra phải phù hợp với nguyên nhân, sự bất kính, người đó sẽ sinh vào trạng thái bất lợi ở nơi thậm chí không nghe đến từ “Giáo Pháp tối thắng” hay “đạo sư đức hạnh.”



Tóm lại, (người nào) không phụng sự đạo sư (của mình) sẽ vĩnh viễn lang thang trong cõi luân hồi, đặc biệt là các cõi ác, và chỉ nếm trải khổ đau. Do đó, anh ta sẽ không có cơ hội tái sinh vào cõi cao hoặc thành tựu giải thoát.

Vì những lợi lạc và bất lợi trên đây vượt khỏi nhận thức, và bởi vì đó cũng là minh chứng rằng gốc rễ của mọi tích lũy công đức đều dựa trên điểm này, chẳng phải đây chính là lúc chấm dứt tìm lỗi (nơi những Đạo Sư của con) và dâng hiến (bản thân con lên các bậc thầy) với tín tâm thành kính ư?

### ***Tín Tâm, Gốc Rễ (của Thiện Đức)***

Kinh Điển dạy rằng tất cả bậc thầy hiền bày đạo lộ cho chúng con như (hình ảnh phản chiếu) của mặt trăng độc nhất trên bầu trời dễ dàng cùng lúc xuất hiện trên mặt nước ở mọi nơi của địa cầu.

Cũng như vậy, trí tuệ của tất cả Chư Phật dễ dàng cùng lúc hiển lộ thành sắc thân, ứng thân, và thân phàm của đạo sư..., trong bất cứ tướng trạng nào (thích hợp) để hóa độ hàng đệ tử thanh tịnh và bất tịnh.<sup>23</sup>

Trong nhiều Mật Điển nói cụ thể rằng ở thời mạt pháp, đấng giáo chủ toàn khắp, bậc kim cương trì, hóa hiện bản thân các ngài thành thân phàm của đạo sư, sẽ dẫn dắt tất cả chúng sinh suy đồi.

Vì lý do đó, dù các ngài hóa hiện trong tướng trạng và hành động nào, không nghi ngờ gì việc tất cả đấng chiến thắng mười phương đang hiển lộ (các ngài) thành nhiều tướng trạng để hóa độ, dẫn dắt chúng con đến đạo lộ giải thoát.

Mặc dù (những tướng trạng và hành động) này hiện ra có lỗi lầm, (nhận thức của chúng con) tương tự với Đề-bà-đạt-đa, Leg-ga, và những triết gia đã từng chất vấn (Phật Thích-ca-mâu-ni). Họ tri nhận (sai lầm) rằng đạo sư thông tuệ, vốn đã đoạn diệt mọi lỗi lầm và thành tựu mọi thiện đức, mang đầy khuyết điểm.<sup>24</sup>

Như người mắc chứng vàng da tri nhận vỏ ốc (trắng) thành vàng, con cũng như thế, bị chướng ngại và phiền não che mắt, luôn tri nhận không lỗi lầm thành có khuyết điểm. Tuy nhiên, thực tế thì làm sao (Đức Phật) có thể có lỗi lầm?

Có gì để chắc chắn rằng những (tướng trạng và hành động) đó hiện ra có lỗi lầm không vì một mục đích nào đó? Như được nhắc đến (trong Kinh Điền và Mật Điền), vì lợi lạc của chúng sinh hữu tình, các đáng chiến thắng đã thị hiện thân mình thành hóa thân của quý dữ, và vân vân. Khi con chưa thoát khỏi ác nghiệp và chướng ngại, thậm chí dù tất cả Chư Phật thật sự đến trước mặt con, con sẽ không có cơ may thấy được sắc thân tuyệt hảo của các ngài với đầy đủ hảo tướng chánh và phụ. Con chỉ (có thể thấy các ngài trong phạm tướng của đạo sư như) các bậc thầy hiện tại hiện ra trước mắt con.

Vì thế, tất cả hành động của đạo sư hiện ra có lỗi lầm chính là ảo ảnh từ ác nghiệp của chính con, hoặc bậc thầy đã hóa hiện vì một mục đích nào đó.

Vì lý do đó, bất kể bậc thầy hiện ra trước con thế nào đi nữa, (những đạo sư này) đã đoạn diệt tất cả lỗi lầm và thành tựu mọi thiện đức. Từng vị là kết hợp tinh túy của tất cả đáng chiến thắng trong vô lượng cõi tịnh độ.

### ***Nhớ Lại Lòng Từ Ái (của Đạo Sư của mình)***

Không những đạo sư của con là những gì tinh túy nhất của tất cả đáng chiến thắng, lòng từ ái của các vị ấy (đối với con) bao la hơn lòng từ ái của tất cả Chư Phật vì các bậc thầy luôn nuôi dưỡng con bằng cam lồ Giáo Pháp tối thắng.

Ví như, nếu có người bảo lãnh một tù nhân đang đau khổ trong ngục và cung cấp cho anh ta chỗ ở cùng những thứ xa xỉ thượng hạng, đó thật sự là hành động đến từ lòng từ ái lớn lao.

Bậc đạo sư mở rộng lòng từ ái vĩ đại bằng cách hướng dẫn con duy trì tự do khỏi ba cõi ác, do đó con có thể tạm thời tận hưởng tặng phẩm đầy khoái lạc của trời và người mà con mong muốn.

Hơn nữa, bằng cách khéo léo chỉ bày phương tiện vô song để vượt thoát tất cả chướng ngại của cõi luân hồi và quả độc giác, các bậc thầy dẫn dắt con đến trạng thái tam thân tối thắng. Nguyên cớ nào lòng từ ái này lại không thể vĩ đại hơn (lòng từ ái dành cho tù nhân kia)?

Đức Thế Tôn đã dạy rằng lòng từ ái của người dạy một bài kệ (Giáo Pháp) không thể nào được đền trả thậm chí bằng việc cúng dường trong suốt số đại kiếp bằng với số chữ trong bài kệ ấy. Ai có thể đong đếm lòng từ ái (của đạo sư) hiển bày toàn bộ thánh đạo?

(Nhờ) lòng từ ái của đạo sư tôn quý, con từ bỏ đời sống thế tục như hổ sâu ngục lửa và bước vào đời sống tâm linh. Sống ần dật với hành xử đúng đắn và ngay thẳng, con ném trái vị vô song, cam lồ của Giáo Pháp tối thắng.<sup>25</sup>

Nhờ lòng từ ái của đạo sư tối thắng, con đón nhận và có tín tâm vào giáo pháp của Bạc Đạo Sư Hộ Trì Từ Ái (Tông Khách Ba), vốn rất khó gặp thậm chí đã tìm cầu trong muôn ngàn đại kiếp.

Vì những lý do này đạo sư của con là:

- bậc bảo hộ gìn giữ con khỏi rơi vào các cõi ác
- người lái thuyền đưa con vượt biển luân hồi
- người đưa đường dẫn lối con đến các cõi cao và giải thoát
- luơng y chữa lành căn bệnh phiền não dai dẳng
- dòng sông dập tắt lửa đau khổ dữ dội
- ngọn đèn xua tan bóng tối vô minh
- mặt trời soi sáng đạo lộ giải thoát
- bậc giải thoát đưa con ra khỏi tù ngục của cõi luân hồi
- mây làm nên cơn mưa tắm mát Giáo Pháp tối thắng
- người thân thuộc giúp đỡ và che chở con khỏi sự tổn hại
- đấng sinh thành luôn thương yêu chăm sóc con.

### ***Phương Pháp làm (Đạo Sư) Hoan Hỷ bằng Hành Động***

Tất cả hạnh phúc và thịnh vượng của hàng phàm phu và của những ai đã siêu việt thế gian đều (đến từ) lòng từ ái của các bậc đạo sư. Mặc dù không thể nào đền trả hoàn toàn lòng từ ái này, để đền đáp (phần nào), con sẽ cố gắng làm bậc thầy hoan hỷ.

Như người nông dân ra sức gieo hạt lên cánh đồng màu mỡ, có sao con lại không cố gắng dâng cúng lòng kính trọng và tài vật lên Đạo Sư, phước điền tối thắng? Dù các bậc thầy không mong mỗi cúng dường và kính trọng, con nên thực hiện điều này để nhanh chóng hoàn tất tích lũy công đức của mình.

(Đức Thế Tôn) đã dạy rằng cúng dường lên một sợi lông trên thân đạo sư chỉ bày đạo lộ không sai lệch thì công đức vượt xa so với cúng dường toàn thể tập hội chư vị tôn quý, thanh văn, độc giác, Bồ-tát, và từng vị và tất cả Chư Phật.

Nhiều bậc hiền triết như Naropa, Mila-repa, Drom-tonpa, Sakya Panchen, và Ja-yulwa phát triển thiện đức bằng cách không ngần ngại dâng hiến thân thể, cuộc đời, và tài sản của mình lên đạo sư.

Do đó, con sẽ nỗ lực cung kính phụng sự (đạo sư của mình) thông qua thân thể và lời nói bằng cách tán thán và nói năng kính trọng các ngài, xoa bóp và tắm gội các ngài, tán dương và đánh lễ các ngài, và cúng dường bất cứ tài vật nào con yêu thích.

Hành vi (tối thắng) của thân, khẩu, ý làm đạo sư hoan hỷ nhất là nỗ lực tột đỉnh bất thối chuyển, ngày và đêm, trên các giai trình của đạo lộ toàn hảo không sai lệch. Do đó, con sẽ làm đạo sư hoan hỷ bằng việc dâng cúng sự hành trì theo giáo huấn của các ngài.

(Hồi Đạo Sư), xin ban gia trì cho con có thể thực hiện được điều này.

### ***Thấu Hiểu (Ý Nghĩa) của Sự Nhàn Mãn***

Từ vô thi đến nay, trong (các đời) quá khứ con đã lang thang khắp ba cõi luân hồi, (tái sinh trong) vô lượng thân súc sinh, ngạ quỷ và chúng sinh địa ngục.

Khổ đau (của con) hiếm hoi được gián đoạn khi con tái sinh vào cõi lành, và dù vậy con thường sinh vào thời đại tối ám thiếu vắng giáo lý của Chư Phật. Đã nhiều lần con lang thang khắp các vùng biên địa; trong một số đời con sinh ra ngu độn và bị câm.

Vài (lần), con đã là người mang tà kiến; trong các đời khác con đã lạc lối theo tà sư. Trong một số đời con đã trải qua có vấp dáng của Giáo Pháp, và trong các đời khác con đã là một kẻ đần độn và si mê.

Nhờ lòng từ ái vĩ đại của các đạo sư, nay con đã giải thoát khỏi nỗi sợ hãi của ba cõi ác, có được tái sinh làm người tuyệt hảo nhất thế gian này, và đã sinh vào đại kiếp cát tường—thời đại sáng ngời.

Con đã được sinh ra với trí thông minh và đầy đủ giác quan nơi vùng đất Giáo Pháp vinh quang tối thắng hưng thịnh. Con đã có tâm xác tín vào ba tạng Giáo Pháp và gặp gỡ một đạo sư như Đức Phật.

Con đã nhận giáo huấn khẩu truyền toàn bộ đạo lộ không sai lệch, trí tuệ nội tại rõ ràng phân biệt những gì cần tích lũy và từ bỏ, một tâm thức mạnh mẽ

hướng về Giáo Pháp tối thắng, và tất cả thuận duyên như thực phẩm, y phục và của cải.

Do đó, bằng năng lực của biên công đức con đã tích lũy trong quá khứ, con nay đã được sinh ra làm người sở hữu nền tảng tuyệt hảo này—tất cả mười tám yếu tố nhân mãn.

### ***Suy Niệm về Giá Trị To Lớn của Sự Nhân Mãn***

Giá trị của châu báu quý giá chất đầy một tỷ thế giới là không lồ tuy nhiên không đáng kể khi so với (giá trị của) thân này là nền tảng hoàn hảo của sự nhân mãn. Với nền tảng tốt đẹp này con có thể dễ dàng đạt được, trong một lần, bất cứ điều gì con khao khát trong tất cả sự cát tường của trời và người ở các cõi cao, như con hằng mơ ước.

Với nền tảng này, nếu muốn, con có thể dễ dàng đạt đến không chỉ những cõi cao hơn trong luân hồi mà còn là một đời sống với tám thuận lợi chín muồi để hành trì thành tựu trạng thái vinh quang của Phật quả.

Với (nền tảng) này con có thể vượt qua cõi giới bất tịnh và chúng sinh trong đó và đến bất cứ cõi tịnh độ nào con mong ước như cõi trời Đâu Suất bao la và hỷ lạc.<sup>26</sup>

Hơn nữa, với nền tảng tốt đẹp này, nếu muốn con có thể vĩnh viễn xua tan khổ đau của cõi luân hồi—sinh, già, bệnh, chết, v.v...—và thành tựu giải thoát hỷ lạc. Với nền tảng tốt đẹp này, nếu hành trì con có thể đoạn diệt hoàn toàn hai chương ngại cùng mọi tập khí của chúng và dễ dàng thành tựu mọi thiện đức—trạng thái của tam thân.

Với nền tảng tốt đẹp sở hữu sáu yếu tố đặc biệt này, nếu nương tựa vào Mật Pháp tối thượng con có thể thành tựu hai thân tối thắng—trạng thái hợp nhất chân thật—trong kiếp người ngắn ngủi này.

Vì những lý do này, bất kể một người suy xét ý nghĩa tạm thời hay tối thắng của nền tảng nhân mãn này, bởi lợi ích vô cùng to lớn của nó, các đạo sư tôn quý đã dạy rằng nó thù thắng hơn cả ngọc như ý.

Khi suy xét rằng hiện tại con đã có nền tảng này, thật điên dại nếu bị lôi cuốn vào những việc làm vô ích cho đời này thay vì đi theo đạo lộ dẫn đến các cõi cao hơn và giải thoát.

Hiện tại con có thể hành trì bất cứ điều gì mình muốn (và thậm chí thành tựu) hai mục tiêu, không bắt đầu hành trì ngay lúc này cũng giống như không mang về ngọc như ý sau khi đến thăm Hòn Đảo đầy Châu Báu.

Phát triển (động cơ của con vượt lên) hành động cho đời này và rèn luyện tâm con ngày và đêm trong các giai trình của đạo bồ-đề, Pháp tối thắng, con sẽ tận dụng nền tảng nhân mãn mà con đã có này một cách có ý nghĩa.

### ***Suy Niệm về Khó Khăn để Tìm Được Sự Nhân Mãn***

Thuở trước người đàn ông quê Dru-gu cưới một con lừa hoang.<sup>27</sup> Cũng như vậy, con đã có nền tảng (nhân mãn) này và sẽ không bao giờ có cơ hội này một lần nữa.

Nói chung, để có một tái sinh hạnh phúc, con phải tích lũy thiện duyên tương ứng, nhưng bởi vì thật khó để phát khởi thiện niệm trong tâm con, tương tự như thế được tái sinh hạnh phúc vô cùng khó khăn.

Cụ thể, để có sự nhân mãn, con phải đạt được từng nguyên nhân (cho mỗi) trong số mười-tám yếu tố. Bởi thành tựu những nguyên nhân ấy vô cùng hy hữu, làm thế nào mà kết quả là sự nhân mãn toàn hảo lại không hiếm hoi?

Thậm chí nếu (có lúc) trong một trăm (đời) con thành tựu tất cả nguyên nhân để đạt được sự nhân mãn, trong dòng tâm thức con vẫn còn nhiều yếu tố hủy hoại (những nguyên nhân) này như sân hận, tà kiến và từ bỏ Pháp.

Thậm chí nếu (những nguyên nhân này) không bị những yếu tố đó hủy hoại, bởi vì năng lực của tâm vô minh và hành vi lầm lạc của con mạnh mẽ và năng lực của thiện tâm và hành vi đúng đắn—đạo lộ—yếu ớt, kết quả nào chắc chắn sẽ chín muồi trước tiên?

Như vì sao giữa ban trưa, giáo pháp của Đấng Chiến Thắng chỉ xuất hiện rất hiếm hoi trong thế gian này. Suy xét điều này, (con có thể thấy) có được nền tảng nhân mãn tuyệt hảo vô cùng hy hữu (đến dường nào).

“Chúng sinh (bị đọa) xuống các cõi ác (nhiều như) số vi trần của địa cầu bao la này, trong khi chúng sinh (sinh) lên (cõi) hạnh phúc (thì ít), như vi trần trong kẽ móng tay của ta.” Chẳng phải bậc hộ trì chúng con, đạo sư thông tuệ, người luôn thuyết chân lý không dối gạt, đã dạy như thế ư?

(Đức Thế Tôn) đã dạy rằng nếu một người so sánh vô lượng chúng sinh địa ngục, ngạ quỷ, và súc sinh (với số lượng) chúng sinh có tái sinh hạnh phúc, dường như chỉ có một vài chúng sinh trong hình tướng trời và người.

Có bao nhiêu chúng sinh vô minh trên mảnh đất kích cỡ bằng một tấm bạt? Trong một thành phố, số lượng người, dù nhiều đến mấy, thậm chí rất nhiều, cũng (ít hơn) một trăm ngàn lần.

Với ngoài người, suy xét xem bên nào có số lượng nhiều hơn: những người đã bước vào ngưỡng cửa Giáo Pháp hay những người chưa bước vào (ngưỡng cửa) đó. Một lần nữa, giữa những người mong muốn thực hành Pháp, suy xét xem bên nào nhiều hơn: những người có sự nhàn mãn tuyệt hảo (hay những người không có).

Đấng Chiến Thắng so sánh (sự hy hữu của sự nhàn mãn tuyệt hảo) với việc con rùa chui cổ vào lỗ hồng của bọng cây đang trôi dạt trên đại dương bao la, hạt đậu bám được vào tường của cung điện pha lê, vì sao được nhìn thấy trên nền trời xanh giữa trưa, hạt mù tạt sót lại trên đỉnh nhọn của cây kim, và vân vân. Với nhiều thí dụ như vậy để làm rõ ý nghĩa, Ngài đã dạy rằng thân người cùng nền tảng nhàn mãn (vô cùng) hy hữu.

Như đã được chỉ rõ qua thí dụ và nghiệp quả, nền tảng nhàn mãn tốt đẹp này vô cùng khó khăn để tìm ra, nhưng hiện tại con đã tìm được. Con có dám ra đi mà không tận dụng ý nghĩa tinh túy của nó không?

Giờ đây, tự do khỏi tám trạng thái bất lợi, con đã có đời sống nhàn mãn, nhưng bởi vì con bị hiện tướng làm phân tâm và chưa tận dụng những gì tinh túy, hành trình trở lại những cõi ác của con đã bắt đầu.

Điều này cũng giống như trở về nhà trắng tay từ Hòn Đảo đầy Châu Báu. Còn điều gì ngu xuẩn hơn thế? Còn điều gì uổng phí hơn thế?

Nói chung, có được đời sống nhàn mãn là hy hữu. Cụ thể, gặp gỡ giáo pháp của bậc (Đạo sư) hộ trì từ ái là hy hữu, quy y một đạo sư đầy đủ phẩm tính là hy hữu, và có được Giáo Pháp toàn hảo và không sai lệch là hy hữu.

Có được phân biệt trí là hy hữu, có tâm có thể hoạt dụng thắng Pháp là hy hữu, có đạo hữu nỗ lực giải thoát là hy hữu, và có phương tiện phù hợp với Pháp là hy hữu.

Hiện tại khi nhiều điều hy hữu đã đến cùng lúc, nếu con không từ bỏ mọi suy tưởng và hành vi (chỉ) hướng đến đời này và đi theo đạo lộ dẫn đến các cõi cao hơn và Phật quả, không có gì uổng phí hơn thế.

Giờ đây, để làm lợi lạc cho bà mẹ chúng sinh đã từng nhiều lần chăm sóc con với lòng từ ái, con sẽ hoàn tất hành trì đạo lộ thâm sâu mà không lay chuyển vì (động cơ) dao động.

Hỡi Đạo Sư, xin ban gia trì (cho con có thể thành tựu được) mục tiêu này.

### ***Suy Niệm Cái Chết là Chắc Chắn***

Một đời sống tốt đẹp thật sự có ý nghĩa luôn khó khăn để tìm được và thậm chí khi tìm được thì nó cũng vô thường và sẽ nhanh chóng hoại diệt như giọt sương đọng trên đầu ngọn cỏ.

Trong vòng luân hồi vô tận của ba cõi giới, bất kể con thọ thân trong cõi lành hay nẻo ác, cuối cùng (thân thể) đó sẽ không thể thoát khỏi cái chết.

Dù sống ở nơi nào, dù ở vùng cao của không gian, trên mặt đất, trong đại dương, hoặc trong khe núi to lớn, con sẽ không thể thoát khỏi kẻ thù của mình, Thần Chết.<sup>28</sup>

Trong thời quá khứ khi hàng đại kiếp đã đến chỗ kết thúc, thời hiện tại khi ngũ trược đang lan rộng, và một lần nữa trong thời vị lai dù (con ở) bất cứ nơi đâu, không có cơ hội thoát khỏi bị Thần Chết giẫm đạp.

Các vị trời Brahma, Shiva và Vishnu, sức mạnh quyền uy của binh đoàn giáo chủ cõi giới, năng lực chân lý của bậc thánh hiền, phép mầu, thần chú và phương tiện huyền thuật, và bất kể những phương tiện khác (có thể có) đều không thể xua đuổi cái chết.

Thậm chí nếu con mua chuộc với của cải bằng không gian rộng lớn hoặc của cải của một tỷ thế giới, con cũng không được buông tha. Thậm chí nếu Đức Phật Dược Sư tôn quý chữa trị cho con, không có phương thuốc nào đối trị kẻ thù này, Thần Chết.



Nếu con cần thận quán xét tất cả chúng sinh, lỗi lạc và thấp kém, những người từng sống trong quá khứ, (con nhận ra rằng) chỉ còn sót lại tên của họ. Và tất cả chúng sinh hiện tại đang sống, từng người trong số họ một ngày nọ sẽ ra đi.

Cuộc đời con không trở nên dài hơn; nó đang cạn dần mà không ngừng nghỉ trong một sát-na. Như ngọn lửa của đèn dầu, làm sao nó có thể tiếp tục và không bao giờ cạn kiệt?

Ngay từ (khoảnh khắc) đầu tiên của đời con trong thai mẹ, con tiến đến cái chết mà không ngừng nghỉ, như một thác nước tuôn trào. Nghĩ rằng con sẽ sống (mà không bao giờ chết) chẳng phải là một ảo tưởng ư?

Nếu có người đang bị gấp rút đưa đến nơi thi hành án tử, được phục vụ những đối tượng khoái lạc của năm giác quan, có lý do nào để anh ta vui sướng chẳng?

Tương tự như thế, không ngừng nghỉ trong một sát-na, con đang lao vào cái chết; vì thế dù rất nhiều điều con thật sự khao khát đều tụ họp (ngay trước con), hoàn cảnh ấy làm con vui thú chẳng?

Bởi địa vị, nhà cửa, quyền thuộc, bằng hữu, của cải và cả thân thể hiện tại này phải ra đi mà không thể tồn tại lâu dài, con đang bám chấp vào điều gì trong hiện tại huyền mộng này?

Hàng năm, hàng tháng, hàng đêm và mọi khoảnh khắc đang lướt nhanh như bóng của mặt trời; bởi vì chúng rất tạm bợ, làm sao cái chết có thể không đến sớm đây?

Từ khi con được sinh ra đến nay nhiều năm đã trôi qua và phần còn lại của cuộc đời này con sẽ bị phân tâm bởi ngủ nghỉ và vân vân. Bởi vì thời giờ còn lại để hành trì Pháp quá ngắn ngủi, thời lượng đó thật sự đủ chẳng?

Bằng cách tương tự, nếu con quán xét thậm chí từng ngày đêm để thấy rằng con thật sự suy niệm về Pháp hay tự làm phân tâm mình nhiều hơn, rõ ràng vì (con phí phạm) thời gian của mình, con không có đủ.

Bởi vì không thể xua đuổi cái chết trong bất cứ tình cảnh nào, cuối cùng con chắc chắn sẽ chết. Hơn nữa, bởi vì con có thể chết sớm mà không có đủ thời gian, có sao con không quyết tâm nỗ lực (hành trì) Pháp từ bây giờ?

## ***Suy Niệm Thời Điểm Chết thì Bất Định***

Rõ ràng cuối cùng con cũng sẽ chết, và hơn thế nữa, không gì chắc chắn rằng ngay trong ngày hôm nay con sẽ không đánh mất thân mạng này, bị chôn dưới hầm mộ, và tìm thấy tâm mình rơi vào trung âm.

Trong những đời trước, người của cõi này có thọ mạng vô lượng; sau đó họ chỉ sống không hơn mười năm. Hiện tại, già trẻ (chết) không có quy luật. Giờ đây điều gì đảm bảo cho thọ mạng (của con người) ở cõi này?<sup>29</sup>

(Đôi khi) một người còn sống trong buổi sáng, nhưng sau đó trong ngày anh ta chết. Khi đi vào giấc ngủ anh ta vẫn sống, nhưng đến lúc phải tỉnh dậy thì đã ra đi. Mới đây một người còn sống, và trong khoảnh khắc anh ta chết. Duyên vô thường của thân mạng quả thật đáng sợ.

Mỗi ngày tai nạn va chạm xảy ra và (có người) rơi xuống vực. Thuyền lật xuống nước và (có người) bị lửa thiêu. Nhà sập và (có người) bị ngựa hất tung. Thân, chân, và tay đứt lìa và (có người) bị vũ khí đả thương.

Tổn thương từ kẻ thù là loài người và phi-nhân, bốn-trăm và hai-mươi-bốn chứng bệnh khác nhau, tám-mươi nghìn loài ác ma và chương ngại, và vân vân—rất nhiều ngoại duyên và nội duyên của cái chết.

Bởi ngũ trược gia tăng, nên càng khó có phương tiện duy trì thân mạng, và bởi dược liệu thường vô hiệu, các duyên cấp dưỡng cho thân mạng càng hiếm hoi.

Thức ăn không thể tiêu hóa trở thành độc dược và dược liệu không phù hợp mang đến bệnh tật. Vì thậm chí các duyên cấp dưỡng cho thân mạng lại có thể đoạt mạng, con có gì để quả quyết về các duyên duy trì thân mạng mình trong (cõi) này?

Nhiều duyên đưa đến cái chết (như là) các bệnh khí ảnh hưởng thân mạng con, chỉ như (con gió vụt tắt đốm lửa của) ngọn đèn; (thế nhưng) con (vẫn) nghĩ và làm như thể con sẽ tồn tại mãi mãi. Rõ ràng con gánh chịu ảnh hưởng xấu xa của việc níu giữ thường hằng.

Thân và mạng của con người (mỏng manh) như bọt nước; bởi vì ngay cả trong những hoàn cảnh thứ yếu cũng phá hủy được chúng, mong chờ đời sống trường thọ là một lỗi lầm to lớn.

Những thứ bền lâu như mặt đất, Núi Tu Di, tứ đại châu, và biển khơi rồi cũng bị hủy diệt. Điều gì chắc chắn rằng thân này, (mỏng manh) như chiếc bình đất, không vỡ vụn ngay trong khoảnh khắc này?

Giờ đây con khỏe mạnh và hạnh phúc, nhưng vì kẻ thù của con, Thần Chết, sẽ đến bất chợt như mây trên trời, đây không phải thời gian để khuây khỏa.

Vì không gì chắc rằng trong hai điều sau, điều nào sẽ đến trước—bình minh ngày mai hoặc thân tâm con ở trung âm và đời sau—ngay lúc này không đáng để nỗ lực hành Pháp tối thắng hay sao?

### ***Phương Pháp Suy Niệm Khi Chết, Không Gì Ngoài Pháp có thể Giúp***

Khi bị kẻ thù, Thần Chết, tóm lấy thì dù tất cả chúng sinh ba cõi tụ hội quanh con thành bằng hữu và quyền thuộc, con sẽ bất lực không thể đem theo mình một người trong số họ.

Thậm chí nếu có một tỷ thế giới chất đầy bảy báu, con cũng không cách chi mang theo đến đời sau dù chỉ nhiều như một hạt vừng từ tài sản kia.

Thậm chí thân con được sinh ra cũng phải bỏ lại trên giường và đệm trong khi tâm con bị lực gió nghiệp thiện và ác đẩy đến một trong sáu cõi luân hồi.

Bởi nguyên nhân này, khi chết, thân thể, tài sản, quyền thuộc và bằng hữu chẳng thể giúp gì cho con. Điều duy nhất thật sự lợi ích là đáng cứu rồi không sai lầm, Giáo Pháp tối thắng.

Vì lẽ đó, con sẽ quay lưng với những hoạt động vô nghĩa và mộng tưởng của đời này, và qua những giai đoạn của đạo bồ-đề, tinh túy của Giáo Pháp, con sẽ hành trì để chứng đắc quả vị bồ-đề vinh quang.

(Hồi Đạo Sư), xin ban gia trì cho con thực hiện được điều này.

## ***Phương Pháp Thiên Quán Khổ Đau ở Hỏa Ngục***

Than ôi, cuộc đời ý nghĩa, thật khó mà tìm cầu, vô thường và sẽ sớm diệt vong. Và sau cái chết con chẳng có tự do chọn nơi tái sinh, vì điều đó được định đoạt bởi nghiệp (của con trước đó).

Lực bất-thiện nghiệp của con rất mãnh liệt, và lực thiện nghiệp của con rất yếu ớt. Nếu rơi vào vực thăm ghê rợn của những nẻo ác, làm sao con có thể chịu nổi khổ đau?

Chúng sinh địa ngục cách mặt đất hàng dặm phía dưới. Đáy (địa ngục) là mặt đất rực lửa đầy sắt cháy nóng. Tường thành bằng sắt nóng. Không trung phía trên phủ đầy lửa. Mỗi ngục cũng đều được làm từ sắt cháy nóng và bao bọc bởi tường thành và bốn cửa.

Trong Đẳng Hoạt Địa Ngục, chúng sinh trở nên hung tợn với nhau. Với vũ khí hiện ra từ nghiệp, họ tấn công nhau và ngã gục bất tỉnh. Sau đó từ không trung vang lên mệnh lệnh, “Các ngươi, sống lại!” Lập tức họ sống lại và sau khi đứng lên họ phải chịu đau đớn như trước.

Trong Hắc Thằng Địa Ngục, (chúng sinh) bị binh lính hung tợn của Diêm Vương bắt giữ và bị buộc nằm trên sắt nóng. Các chi của họ bị kéo giãn như vải và thân thể mà họ luyến ái bị khắc lên bằng những vạch đen chéo. Sau đó họ chịu đau đớn bị cắt xẻo bởi nhiều thứ vũ khí trên (những vạch đen) đó.

Trong Chúng Hợp Địa Ngục, (chúng sinh) bị dồn vào giữa hai ngọn núi sắt đồ sộ giống như đầu sư tử, hổ, và vân vân. Sau đó hai ngọn núi đập mạnh vào nhau, ép chặt họ, một dòng sông máu phun ra. Họ bị bắt vào cỗ máy sắt lớn đập mạnh họ thành từng lọn như cây mía. Họ bị những tảng đá to như núi rơi xuống từ không trung ép chặt, đập tan thịt và máu ra bột.

Trong Hào Khiếu Địa Ngục,<sup>30</sup> chúng sinh bỏ chạy tìm nơi trú ẩn (an toàn). Họ được cho vào những ngôi nhà một hoặc hai tầng bằng sắt sẽ nổ tung thành lửa. Khi đó, cửa đóng sầm lại và họ không có cách gì trốn thoát. Bị lửa bủa vây, thân thể họ bị thiêu đốt và bốc khói và họ kêu gào qua nhiều ngày đêm.

Trong Viêm Nhiệt Địa Ngục, (chúng sinh) bị nướng như cá trên một dải đồng đầy lửa. Họ bị xiên từ hậu môn đến đỉnh đầu bằng que nung nóng và lửa bắn ra từ khắp các lỗ trên thân thể. Họ bị bắt nằm trên nền sắt nóng và bị giập bằng búa tạ sắt.

Trong Đại Nhiệt Địa Ngục, (chúng sinh) bị đinh ba cháy rực đâm xuyên và thân thể họ bị bao bọc trong lớp sắt nóng đỏ. Họ bị luộc chín trong vạc đồng khổng lồ chứa đầy đồng nóng chảy và khi thịt và xương tách rời nhau, xương của họ được rải đầy mặt đất, thịt và da mọc trở lại, và họ tiếp tục bị nấu chín như trước.

Trong Vô Gian Địa Ngục, nhiều quả cầu lửa từ bốn hướng va vào nhau phát nổ dữ dội và thiêu rụi da, thịt, gân và xương (của chúng sinh) vào tận tủy như bắc đèn dầu. Chỉ có thể biết họ thật sự là loài hữu tình thông qua tiếng rên khóc từ nỗi thống khổ của họ.

(Chúng sinh địa ngục) bị dí than sắt vào tay làm cháy da và buộc phải nhảy vào than hồng đang cháy. Họ rơi xuống từ núi sắt rực lửa và buộc phải leo lên lần nữa. Lưỡi của họ bị kéo ra khỏi miệng, giãn căng, và bị đóng đinh sắt vào. Quỷ Dạ Xoa ném họ xuống, banh miệng họ bằng kềm nóng rực sáng, nhét bi sắt đang cháy đầy miệng và đổ đồng thiếc nóng chảy vào cổ họng họ.

### ***Phương Pháp Thiên Quán Khổ Đau ở Cận Biên Địa Ngục***

Ngoài cửa tám hỏa ngục là cận biên địa ngục đầy khiếp đảm. Khi (chúng sinh) đưa chân vào những hố tro bốc lửa, họ bị chìm xuống tận gối và da thịt bị hủy hoại. Khi được kéo lên, (chân, da, thịt của họ) lập tức trở lại như cũ và họ phải ném trái (khổ đau) như vậy nhiều lần.

(Chúng sinh) rơi vào đầm lầy đầy phân (hôi thối) như tử thi và chìm xuống tận cổ. Loài sâu bọ với hàm răng sắc bén sống trong hang bùn ăn sâu vào tủy. Chúng sinh phải bước trên con đường phủ đầy lưỡi gươm sắc như dao cạo chĩa lên trên và chân họ bị cắt thành từng mảnh. Khi họ bay lên, (chân và bàn chân họ) mọc lại như cũ. Họ phải trải qua điều này hết lần này đến lần khác.

Trong khu rừng lá cây sắc nhọn như gươm, (khi chúng sinh) đến đây họ tìm bóng mát và ngồi xuống. Sau đó nhiều lá cây sắc nhọn rơi xuống và cắt đứt tay chân và những phần khác trên thân họ. Khi đã bị thương họ đổ rạp xuống nền đất bị loài chó xé xác và ăn thịt.

Trong Rừng Gai, chúng sinh buộc phải leo lên và leo xuống thân cây bằng kim loại tua tủa gai thép. Khi họ trèo lên, gai chĩa xuống và khi họ leo xuống

chúng chĩa lên, đâm thủng tay chân và những phần khác trên thân họ. Loài chim mổ sắt đậu trên đầu và mổ thủng mắt họ.

Dòng sông dung nham cháy bỏng rực sáng tuôn chảy mạnh mẽ và không có chỗ cạn. Khi chúng sinh rơi vào dòng chảy hung hãn sục sôi đó, tất cả da, thịt và máu của họ đều bị hủy hoại. Dọc bờ sông là giám ngục khua gậy đầy móc sắt. Chúng dùng gậy đẩy những tội nhân cố gắng bỏ chạy, (và) dùng móc sắt ném (bất cứ ai đã chạy thoát) trở lại. Sau khi đánh đập tội nhân, chúng hỏi “Các người muốn gì?” Chúng sinh nào than đói hay khát được ban những quả cầu (sắt nóng đỏ) và đồng chảy lỏng.

Do đó, khổ đau của chúng sinh trong các đại địa ngục tuyệt đối không thể chịu nổi và kéo dài không chỉ trong khoảng thời gian ngắn mà trong suốt vô lượng đại kiếp. Bao lâu nghiệp lực bất-thiện của họ chưa cạn kiệt, (những chúng sinh địa ngục này) tiếp tục tồn tại bấy lâu. Bởi vì điều này đã được (Phật) dạy, con (vẫn chưa) thấy khiếp đảm, tâm con là gì đây, gỗ đá vô tri ư?

### ***Phương Pháp Thiên Quán Khổ Đau ở Hàn Ngục***

Cách hỏa ngục bốn mươi vạn dặm là tám hàn ngục. Mặt đất (những ngục này) phủ đầy băng đá, trên đó tuyết xoáy trong một trận cuồng phong. Chúng sinh bị bủa vây mọi bề giữa núi tuyết và bị bóng tối u ám bao trùm. Những cơn gió rét buốt thổi từ dưới lên trên.

(Chúng sinh) trong cõi này không mặc quần áo. Thân thể trần trụi của họ run rẩy, co rúm và héo hon hoàn toàn. Những cơn gió làm vỡ hàng trăm ngàn vết phòng rộp và khi chúng vỡ, mủ trào ra ngoài. (Chúng sinh) phát ra những âm thanh “hắt xì” đầy thống khổ và phải nghiêng chặt răng. Do tiếp xúc với giá rét khủng khiếp thân thể họ hóa xanh, rồi đỏ, và vỡ ra thành từng mảnh.

Họ (trải qua) cảm giác giá rét cực độ này không chỉ trong một vài ngày. Nếu có người cứ một trăm năm ném đi một hạt mè từ thùng lớn chứa một tấn mè, (thời gian để) thùng mè đó cạn kiệt bằng với thọ mạng của chúng sinh trong Địa Ngục Phòng Rộp. (Trong bảy hàn ngục còn lại, chúng sinh có thọ mạng dài gấp) hai mươi lần (so với ngục đầu tiên). Vì (Đức Phật) đã thuyết (sự hiện hữu của tất cả điều này), có gì đảm bảo con sẽ không tái sinh vào một nơi chốn như vậy? Nếu sinh vào nơi đó, con sẽ có thể chịu đựng nổi khổ đó không?

## ***Phương Pháp Thiền Quán Khổ Đau của Ngạ Quỷ***

Bên dưới thế giới này hai vạn dặm là (cõi) ngạ quỷ, những chúng sinh trở nên (như vậy) vì bủn xỉn. Mặt đất nơi đó màu đồng đỏ như bị mặt trời thiêu sém. Đó là một bình địa rộng lớn, thất vọng, đầy thống khổ, thiếu vắng mọi lạc thú. Chúng sinh nơi đó thọ thân với cổ họng khô nóng nứt nẻ, bụng phình to, và tay chân gầy trơ xương; họ như những gốc cây cháy thành than.

(Loài ngạ quỷ) với chướng ngại bên ngoài trông thấy cây trái, nước, và vân vân, nhưng khi họ chạy đến để giành lấy thì như chạy theo sau làn nước ảo ảnh. Bất cứ nơi đâu (họ tìm kiếm, thức ăn và nước uống) biến mất hoặc xuất hiện chứa đầy máu, mủ, phân, nước tiểu và những thứ ghê tởm khác, hoặc than hồng rực sáng. Hoặc những kẻ canh gác vùng binh khí bảo vệ (thức ăn và nước uống), không cho họ có được chúng.

Loài (ngạ quỷ) với chướng ngại bên trong thọ thân với dạ dày to như trái núi nhưng miệng thì nhỏ như lỗ kim. Lửa phun ra (từ kẽ nứt trên thân họ; cổ họng của họ) bị những cục bướu làm tắc nghẽn. Thậm chí nếu họ tìm được thức ăn và nước uống, chúng không thể nhét vừa miệng họ, và thậm chí nếu nhét vừa miệng, lửa nơi cổ họng đốt cháy chúng. (Nếu qua khỏi miệng, thức ăn) bị những cục bướu chặn đứng và không thể trôi qua cổ họng, và thậm chí nếu chúng vượt qua được cổ họng thì cũng không thể nào lấp đầy dạ dày của họ.

Loài (ngạ quỷ) với chướng ngại trong chính việc ăn uống là “(loài quỷ) đeo vòng lửa”; bất kể gì họ ăn hay uống đều biến thành lửa và thiêu cháy họ. (Loài quỷ) ăn rác rưởi không có phước báu thọ dụng thức ăn và đồ uống ngon miệng; thay vào đó họ chỉ dùng được những thứ hôi hám, dơ bẩn như phân, nước tiểu, nước bọt, nước mũi, máu, mủ,...

Hơn nữa, với thân hình khổng lồ và tay chân gầy guộc, họ hoàn toàn kiệt sức khi chạy theo miếng ăn. Trong mùa hạ thậm chí ánh nắng khiến họ nóng bức, và mùa đông thậm chí ánh mặt trời khiến họ lạnh lẽo. Nếu họ nhìn vào đại dương quá lâu thì đại dương sẽ khô cạn, và một số họ bị tắc nghẽn cổ họng vì nhiều cục bướu. Vì thân tâm bị cơn đói dày vò khiến họ đau đớn ngày càng nặng nề, họ cắt thịt mình để ăn.

Thậm chí không hề nghe đến thức ăn và nước uống, họ liên tục bị nỗi thống khổ nặng nề do đói khát cực độ đè nén, và tình trạng này không chỉ diễn

ra trong khoảng thời gian ngắn. Một tháng của loài người bằng một ngày đêm của họ và họ không chết trong suốt năm trăm, năm ngàn, và một số thậm chí đến mười ngàn năm. (Đức Phật) đã dạy (tất cả điều này). Con sẽ làm gì nếu sinh vào nơi đó?

### ***Phương Pháp Thiền Quán Khổ Đau của Súc Sinh***

Nơi cư ngụ chính của loài súc sinh ngu độn là đại dương bao la từ mặt nước xuống đáy biển. (Loài chúng sinh này) không (có) thân (hình) cố định mà đa dạng về hình dáng, màu sắc, kích cỡ, và vân vân. Số lượng chúng nhiều vô kể như lúa mạch chất đống trên nền nhà và chúng tụ họp đông đúc đến nỗi di chuyển cũng khó khăn. Chúng ở trong hang hốc đen tối u ám.

Với những loài súc sinh sống rải rác trong những vùng của trời và người, một số loài bị đói khát dày vò, một số loài đau khổ vì gió và ánh sáng (cực độ) khó chịu, một số loài sống và chết trong bóng tối, một số loài sống trên đá và rác rưởi, và các loài khác thì ngập trong phân bùn. Có lúc loài lớn ăn thịt loài bé và có lúc nhiều con thú nhỏ ăn thịt một con thú lớn.

Chúng bị giết theo nhiều cách khác nhau để lấy thịt và da. Chúng bị chất đầy gánh nặng trong khi không đủ sức mạnh, và sau khi đã gánh đầy hàng, thì bị vắt kiệt sức và đánh đập. Lòng và thậm chí nội tạng của chúng bị cắt rời. Chúng bị tận dụng để lấy sức cày, sữa, và vân vân. Chúng bị nhiều nỗi thống khổ bất kham đè nén không ngừng nghỉ suốt ngày và đêm.

Không phải lúc nào thọ mạng chúng cũng ngắn ngủi, những loài có thọ mạng dài có thể sống đến một đại kiếp. (Khởi sinh) từ nghiệp lực (quá khứ) của chúng, nhiều nỗi thống khổ khác nhau khiến chúng u mê. Tất cả chúng đều đần độn và vô minh, không biết điều gì nên tích lũy và điều gì phải từ bỏ. Nếu con ra đời trong thân thể thống khổ đó, con sẽ chịu đựng thế nào đây?

### ***Quy Y***

Quy y những nơi ngoài Tam Bảo không thể bảo hộ con khỏi đau khổ triền miên, thật khó chống chọi, của địa ngục, ngạ quỷ và súc sinh.



Đây là cách Tam Bảo bảo vệ con: Pháp là sự cứu rỗi thật sự bảo hộ con khỏi (đau khổ) ghê rợn (của cõi luân hồi), Phật là vị bổn sư của Pháp, và Tăng là những vị giúp đỡ con hành trì Pháp.

Vì lẽ đó, nếu từ tận đáy lòng không tìm cầu sự bảo hộ từ nơi quy y tối thắng không lỗi lầm, Tam Bảo, thì con sẽ không sao thoát khỏi vực sâu ghê rợn đầy hiểm nguy của các cõi thấp và cụ thể là của luân hồi.

Con sẽ nghiêm túc quy y từ giây phút này, vì nếu rơi vào nẻo ác, thì dù có khóc than trăm lần, sẽ không có sự bảo hộ nào che chở con ngay (lúc) đó, tại (nơi) đó.

Do đó, từ nay, con và tất cả chúng sinh  
Nguyện quy y bổn sư tối thắng, Chư Phật  
Nguyện quy y Pháp tối thắng, được các Ngài tuyên thuyết  
Nguyện quy y Tăng, những vị hành trì (Pháp).

*Tụng bài kệ quy y chân thật, “Do đó, từ nay, ...” ba, bảy lần hoặc nhiều hơn.*

Khi đã xác quyết quy y Tam Bảo như thế, con phải làm đúng theo những lời dạy quy y.

Khi đã quy y bậc thầy, con sẽ không quy y thần thể gian hoặc kẻ khác ngoài những bậc thầy (xứng đáng).<sup>31</sup> Con sẽ cúng dường và từ bỏ mọi bất kính bằng cách tôn kính dù là hình ảnh của bậc thầy như là Đức Phật.

Khi đã quy y Pháp, con sẽ không phụng sự những gì không phải Pháp, con sẽ từ bỏ tư tưởng và hành động gây hại chúng sinh và tỏ lòng tôn kính không bao giờ giảm lên dù chỉ một chữ của Pháp tối thắng.

Khi đã quy y Tăng, con sẽ không nương vào những triết gia ngoại đạo, bằng hữu với quan điểm sai lầm, và vân vân. Con sẽ không bám chấp lẫn sân hận. Con sẽ tôn kính những ai chỉ mặc y áo như tôn kính Tăng đoàn tôn quý.

Khi hiểu được những đức hạnh của Tam Bảo và khác biệt giữa (quy y) [Phật Giáo và ngoại đạo], con sẽ liên tiếp quy y Tam Bảo. Nhớ nghĩ đến sự độ lượng của Tam Bảo, con sẽ cần mẫn cúng dường, dâng cúng những phần thực phẩm đầu tiên của con.

Luôn hồi tưởng đến lòng bi mẫn, con sẽ tác động người khác quy y Tam Bảo. Luôn cung kính cúng dường và thỉnh cầu Tam Bảo, con sẽ từ bỏ mọi phương tiện ngoài Tam Bảo.

Biết được lợi lạc của quy y, con sẽ quy y ba lần buổi sáng và ba lần buổi tối. Giữ Tam Bảo nơi đỉnh đầu, con sẽ không bao giờ từ bỏ, dù chỉ đùa cợt hoặc cho lợi ích của đời con.

Nhờ quy y, con bước vào ngưỡng cửa giáo lý của Đấng Chiến Thắng và thiết lập nền tảng thọ nhận ba (loại) giới nguyện thanh tịnh. Chướng ngại của con và những nghiệp sai lầm được tiêu trừ và dứt sạch và con tích lũy được công đức bao la. Con không thể rơi vào những nẻo ác hoặc bị loài phi-nhân hãm hại.

Hơn nữa, những ước nguyện của con có thể thành tựu và con có thể nhanh chóng (chứng đắc) Phật quả. Bởi (đức Thế Tôn) đã dạy lợi lạc không thể nghĩ bàn, con sẽ quy y chân thành và không bao giờ xem nhẹ những lời dạy này.

### ***Phương Pháp Phát Khởi Tín Tâm Kiên Cố vào Nghiệp Quả<sup>32</sup>***

Nếu sợ đau khổ của nẻo ác, con phải cẩn thận kiểm soát hành động qua ba cửa và sau đó, với trí nhớ vững chắc, tinh thức và chánh niệm, hành trì dẫn thân vào thiện hạnh dù nhỏ nhất và quay mặt với ác hạnh dù nhỏ nhất.<sup>33</sup>

Tất cả đau khổ bất kham chỉ là quả của nghiệp mà chính con đã huân tập. Vì chẳng gì khác khiến con phải chịu đựng (khổ đau của mình), con sẽ phấn đấu làm thiện lánh ác ngay lúc này.

Ví như, khi gieo trồng hạt giống lúa mì, lúa mạch, kê, thóc, và vân vân trên cánh đồng màu mỡ, cây mầm nảy nở không hề sai lệch (theo loại hạt được gieo trồng).

Cũng như vậy, hạnh phúc và khổ đau, nói chung, sinh ra từ nghiệp, (và cụ thể), dù chỉ hạnh phúc hay khổ đau nhỏ nhoi nhất cũng nảy sinh không sai lệch từ thiện hạnh và bất-thiện hạnh, bởi vì chẳng gì có thể sinh ra mà không có nhân duyên hoặc nhân duyên không phù hợp.<sup>34</sup>

Hạt giống nhỏ sinh sôi thành mùa vụ lớn. Cũng như vậy, trong vô lượng đời sau, vô số quả hạnh phúc và khốn khổ nảy sinh từ nhân thiện và bất-thiện dù nhỏ nhất.

Cũng như mùa vụ không sinh sôi nếu hạt giống không được gieo trồng, nếu nghiệp thiện và bất-thiện không huân tập, không có bất cứ quả hạnh phúc hay khổ đau nào xuất hiện, vì một chúng sinh không thể thọ lãnh (quả) của nghiệp chưa thực hiện.

Nếu hạt giống được gieo trồng và chẳng gì trở ngại chúng, thì không nghi ngờ gì mùa vụ sẽ sinh sôi. Cũng như vậy, nếu thiện hạnh được tích tập và không bị quấy nhiễu bởi lực phiền não như sân giận và vân vân, thì quả hạnh phúc sẽ sinh mà không mất.<sup>35</sup>

Cũng như thế, nếu bất-thiện hạnh được tích tập và không được đối trị bằng năng lực tịnh hóa—sám hối và vân vân—<sup>36</sup> thì quả khổ đau sẽ sinh mà không mất.

Vậy, biệt nghiệp (sinh ra) (quả) nhất định và tăng trưởng; (nếu nghiệp) chưa thực hiện, sẽ không thọ lãnh (quả); khi đã thực hiện, (nghiệp lực) sẽ không mất.

Như một người đầy khát khao và bất mãn với sự giàu sang của mình, con sẽ nghiêm túc phấn đấu tích tập chỉ những thiện nghiệp, tinh tấn (huân tập) dù là nhỏ nhất. Con sẽ thận trọng để (thiện nghiệp) đã thực hiện không bị sân giận tiêu hủy.<sup>37</sup>

Con sẽ không phạm bất kỳ bất-thiện nghiệp nào, từ bỏ dù chỉ là nhỏ nhất. Con sẽ kính sợ (ác nghiệp) như rắn độc (cuộn) trong vạt áo. Với bốn năng lực chắc chắn con sẽ tịnh hóa (bất-thiện nghiệp) đã sai phạm.

Cụ thể hơn, con sẽ không chỉ thỏa mãn (được) tái sinh ở cõi cao, vì vượt trội hơn hết là đắc quả bồ-đề. Do đó, con sẽ tinh tấn hành trì để có được tất cả nhân duyên đạt được đời sống tuyệt hảo nhất với tám thuận duyên hoàn mãn.

(Hồi Đạo Sư), xin ban gia trì cho con thực hiện được điều này.

## **Giáo Huấn cho Hàng Trung Căn<sup>38</sup>**

### ***Phương Pháp Thiền Quán Khổ Đau ở Cõi Người***

Nếu từ bỏ tội lỗi và trau dồi thiện hạnh, chắc chắn con sẽ tái sinh vào cõi cao. Nhưng nếu không thành tựu trạng thái giải thoát là tận diệt hoàn toàn khổ đau của cõi luân hồi, con không thể kinh nghiệm an lạc nội tâm, vì con sẽ lại lang thang nơi các cõi khổ đau. Hơn nữa, con sẽ không có cơ hội nếm trải hạnh phúc (dù được) tái sinh (vào cõi cao), vì bản chất của (luân hồi) là đau khổ.

Nơi cõi người, tử cung người mẹ chứa đầy vi trùng và rác rưởi hôi thối như máu, mủ,... Thật khủng khiếp khi bị giam giữ trong một nơi tối tăm, chật chội và khó chịu như thế. (Khi còn là bào thai), thân thể con cong vẹo vì bị nhau thai bọc kín hoàn toàn. Bởi những cử động của người mẹ..., con trải qua vô vàn khổ đau suốt thời gian dài.<sup>39</sup>

Con được sinh ra khi nghiệp chín muồi. Khí (lực) xoay đầu con xuống dưới; tiếp theo từ cổ tử cung hôi thối, như nhuộc, và chật hẹp như một cỗ máy làm bằng xương, con được sinh ra trong nỗi thống khổ cùng cực và dữ dội, cùng cảm giác thô rất bất kham. Nỗi thống khổ của việc sinh ra đời là khổ đau con không hề mong muốn, nó ập xuống như mưa; điều đó thật đáng sợ.

Thân thể trẻ trung lúc đầu của con dần dần biến hoại. Sau đó, như một biến cố (bất ngờ), lưng con cong vẹo. Thần sắc con âm đạm, tóc bạc trắng, dáng đi run rẩy dù con chỉ bước trên mặt đất. Khi các bắp cơ thoái hóa, cơ thể con phủ đầy nếp nhăn và lớp da bị đùn ú lỏng lẻo. Khi hai hàng răng rơi rụng, con thèm khát thức ăn. Con phát ngôn lú lẫn và trở nên vô cùng đãng trí.

Mắt mờ và lãng tai, và thấy khó khăn khi phải đứng lên và ngồi xuống; mọi người khinh rẻ con. Ăn uống và tiêu hóa khó khăn; mọi người ghê tởm (con). Hàng ngày con bị đè nén bởi sự thống khổ rằng sức khỏe con đang tàn hoại và con sẽ chết sớm. Nỗi khổ vì già quả thật bi ai.

Khi bị bệnh tật xâm chiếm vì tứ đại rối loạn,<sup>40</sup> di chuyển tới lui thật khó khăn và con phải nằm liệt giường. Con liên tục rên rỉ vì đau đớn dữ dội và không đêm nào hay ngày nào mà con không khóc than. Không thể tận hưởng những gì mình yêu thích, con buộc phải dùng thực phẩm và thuốc men mình

không ưa. Con phải trải qua mồ xẻ và những phương thức chữa trị cũng gây đau đớn hết như bị bệnh tật dày xéo triền miên.

Da con tái nhợt và giọng nói con trở nên yếu ớt. Không gượng dậy được, con không thể làm những gì mình mong muốn. Bởi con đang bị bệnh tật kiểm tỏa, môi trường xung quanh, thân thể, tài sản, quyền thuộc, và bằng hữu đều như kẻ thù. Con trải qua ngày và đêm một cách chán nản, ngày càng bị đè nén bởi nỗi thống khổ vì sợ hãi cái chết do bệnh tật gây ra. Nỗi khổ vì bệnh quả thật tàn khốc.

Bởi thân bệnh hoặc những hoàn cảnh khác, con đang rơi thẳng vào miệng Thần Chết. Khi bị bệnh tật dữ dội và chết chóc cướp đi sinh mạng, con nằm xuống giường lần cuối cùng. Lương y không giúp được gì; cầu nguyện cũng không thể xua đuổi (cái chết); con và mọi người từ bỏ hy vọng vào sự sống của con. Quyền thuộc và bằng hữu thôn thức tụ họp bên con và nước mắt họ rơi đầy mặt con.

Con thều thào những lời trần trời cuối cùng và rồi thi hài con chuẩn bị được mai táng. Mũi con ngừng hoạt động, miệng con khô cằn, mắt con trợn ngược lên, và con phải níu kéo từng hơi thở. (Khi những điều này) lần lượt (xảy đến), con có thể làm gì đây? Con đau đớn trong nỗi thống khổ vì bám chấp quyền thuộc, thân thể, tài sản, và bằng hữu, và tâm con tràn ngập hối hận về ác nghiệp con đã gây ra. Trong cơn đau dữ dội khi các chức năng của cơ thể phân hủy, tay chân con vẫy vùng mất kiểm soát, và cứ như thế... Nỗi khổ của cái chết quả thật hãi hùng.<sup>41</sup>

Bốn kẻ thù này—sinh, già, bệnh, và chết—xoay chuyển bánh xe (của cõi luân hồi) và đày đọa con. Và bởi vì xen giữa chúng lại là vô vàn nỗi thống khổ khác, con không có cơ may duy trì hạnh phúc. Phải đối mặt với nỗi khiếp đảm đến từ kẻ thù đáng sợ, đạo tặc, ác quỷ ăn thịt, loài phi nhân, hỏa tai và thủy tai..., tâm con bị giam hãm trong hầm ngục đầy thống khổ.

Tim con tan vỡ và con không còn lựa chọn nào khác ngoài việc phải rời xa quyền thuộc, tài sản, và vòng vây (bằng hữu) trong nỗi hối hận cùng cực. Khi điều này (xảy đến), ký ức (về họ) khiến con não nề. Con thôn thức thốt ra từng lời, và con ngất đi trong nước mắt nghẹn ngào. Con vung nắm đấm và bứt tóc mình, con chỉ có thể nói và từ chối ăn uống.

(Nhiều) người trồng trọt nhưng không gặt hái được mùa vụ nào. (Nhiều) người chăn nuôi nhưng (đàn vật nuôi) không lớn mạnh. (Nhiều) người bước vào thương trường nhưng không thu được lợi nhuận; (nhiều) người xin xỏ hoặc vay mượn nhưng khát vọng của họ không được thỏa mãn. (Nhiều người trong chúng con) trải qua vô vàn khó nhọc để truy tìm những gì chúng con khao khát nhưng không thể tìm thấy chúng; ngược lại, những thứ chúng con không hề mong ước như giá rét, hạn hán, xung đột, bám chấp, kiện tụng... lại ập xuống chúng con.

Người bản cùng phải lao động trong các xí nghiệp. Họ bị đàn áp như đày tớ và nô lệ của kẻ khác. Người giàu sang luôn bất an trong việc cố gắng bảo vệ tài sản và tích góp của cải. Hơn nữa, những người đang chịu cảnh nóng bức, lạnh giá, đói khát, và kiệt quệ phải chiến đấu và tranh cãi với đồng loại. Dù ở cõi người nhưng chúng con bị phiền não bởi quá nhiều khổ đau tương tự với chúng sinh nơi các cõi đau khổ.

### ***Phương Pháp Thiền Quán Khổ Đau của Loài A-tu-la***

Loài a-tu-la (khao khát) mọi của cải và sự cát tường của chư thiên và (do đó họ) bị ngọn lửa ganh tị dày vò tâm thức như bị gai đâm thấu tim. Vì vậy, họ giao tranh với chư thiên và phải trải qua nỗi thống khổ bất kham do dục vọng của mình. Mặc dù có trí tuệ, họ không có thuận duyên để theo đuổi đạo lộ giải thoát bởi chướng nghiệp chín muồi.<sup>42</sup>

### ***Phương Pháp Thiền Quán Khổ Đau của Chư Thiên Cõi Trời Dục Giới***

Chư thiên cõi trời dục giới sở hữu cung điện, thân thể và tài sản tuyệt hảo (cho đến khi) sắc thân rạng ngời của họ đột ngột úa tàn, họ không còn hài lòng với cung điện của mình, vòng hoa trang sức của họ héo úa, y phục của họ bốc mùi hôi thối, thân thể họ toát mồ hôi hơn bao giờ hết. Và rồi khi biểu hiện của cái chết đang đến bao trùm lấy họ, cũng như loài người, họ bị cơn đau dữ dội của cái chết kiềm hãm.<sup>43</sup>

Họ bị xâu xé bởi những gì họ luyện ái nhất—cung điện và châu báu vây quanh, mật hoa thực phẩm, bằng hữu,... Sau đó, khi biết mình sẽ sinh vào một

cõi khác và nhận ra nơi mình sẽ tái sinh, họ trải qua nỗi thống khổ cùng cực kéo dài vì phải xa lìa sự mỹ lệ.<sup>44</sup>

Hơn nữa, họ đau khổ khi giao tranh với đám đông a-tu-la: đầu, chân tay, thân thể của họ bị chặt thành từng mảnh và họ bị giết chết. Loài trời ít công đức bị đe dọa khi thấy uy quyền của loài trời có nhiều phước báu hơn; loài trời uyển uy với sức mạnh (vượt trội) đánh đuổi loài yếu hơn ra khỏi cung điện của họ. Họ đau khổ bởi những điều này và hơn thế nữa.

Tóm lại, bởi bám chấp vào những khao khát quá mức, (chư thiên cõi trời dục giới) như (người) liên tục uống nước biển. Bởi luôn bị nổi bất toại dày vò, họ có cơ hội nào để được hạnh phúc? Tâm thức hoang dại của họ hoàn toàn điên đảo bởi độc tố—dục vọng và khao khát. Họ có rất ít cơ hội được xoa dịu bằng năng lực của niềm phúc lạc, Giáo Pháp tối thắng.

### ***Phương Pháp Thiên Quán Khổ Đau của Chư Thiên Cõi Trời Sắc Giới và Vô Sắc Giới<sup>45</sup>***

Chư thiên (cõi trời) sắc giới và vô sắc giới không trực tiếp kinh nghiệm khổ đau; khổ đau nơi đây âm ỉ và tiềm tàng. (Loài trời này) có phiền não và những chướng ngại (khác), nguồn gốc của trạng thái cận khổ đau. (Bởi vì) họ mất kiểm soát trong giờ phút chết, bản chất tâm thức họ luôn bị dày vò bởi nỗi thống khổ dữ dội của hành khổ,<sup>46</sup> và do đó, họ cảm thấy bất an vì sẽ lại rơi xuống cõi thấp.

Tóm lại, dù con có được tái sinh tốt đẹp của trời hay người thì cũng như cánh chim bay vụt qua bầu trời. Đến khi năng lực của thiện nghiệp cạn kiệt, con sẽ lại đau khổ sau khi rơi vào cõi địa ngục, ngạ quỷ, hay súc sinh. Than ôi, ngay cả vẻ huy hoàng của thượng giới cũng có bản chất vô thường và đổi gát.

### ***Phương Pháp Suy Niệm Sáu Nỗi Khổ<sup>47</sup>***

(Nếu) giữ lại thịt và xương của hét thầy thân thể con trong các đời qua khứ, chúng sẽ bằng (kích cỡ) Núi Tu Di. Nếu gom máu và bạch huyết về một chỗ, chúng sẽ sâu rộng như đại dương. Con đã từng là Brahma, Kausikah và giáo chủ cõi giới. Con cũng đã từng (tái sinh trong) thân phàm của trời và người. Dù

số lượng khó lòng đong đếm, con đã phải từ bỏ tất cả, vậy thì việc thọ thân có an ổn gì đâu?

Kẻ thù xấu xa nhất trong các đời quá khứ nay là bằng hữu của con trong đời này và ra sức giúp đỡ con. Bằng hữu trong (các đời) quá khứ trở thành kẻ thù thật sự của con trong đời này và tìm mọi cách sát hại con. Thậm chí ngay chính trong đời này, từ thuở ban đầu cho đến lúc chung cuộc, trải qua hàng năm, hàng tháng, hàng ngày, trải qua từng phút giây, bằng hữu trở thành kẻ thù và kẻ thù trở thành bằng hữu, (từng người) mang lại lợi lạc và gây tổn hại cho con. Làm sao có thể tin tưởng họ đây?

(Trong các đời quá khứ), con đã áp đảo quyền lực của Brahma, thần Indra và giáo chủ cõi giới, nhưng sau đó trở thành đầy tớ và nô lệ. Con đã là mặt trời và mặt trăng,<sup>48</sup> soi sáng khắp bốn châu, nhưng sau đó rơi vào không gian đen tối (của địa ngục). Con đã ném mỹ tửu của chư thiên, nhưng sau đó phải ăn máu mủ và đồng nóng chảy. Con đã cư ngụ trong (thiên) cung đầy châu báu, nhưng sau đó bị thiêu đốt trong buồng sắt (nơi địa ngục).

Con đã được chư thiên thượng giới dâng cúng vật phẩm đầy khoái lạc, nhưng sau đó bị những tên cai tù nơi địa ngục hành hạ. Thuở ban đầu cuộc đời con tự hào về tài sản và quyền lực, nhưng sau đó lại nghèo túng, không sao tìm được miếng ăn. Con từng giàu có với lụa là gấm vóc và châu báu, nhưng khi chết con ra đi trần trụi với hai bàn tay trắng. Ôi, trong số những điều tuyệt hảo nhất con từng có trong cõi luân hồi, con có nên đặt niềm tin vào điều gì chăng?

Con có đồng đạo lâu năm, bằng hữu thân thiết và thân bằng quyến thuộc, và đã nảy sinh tình cảm dành cho họ. Nhưng dần dần, như sợi tóc được kéo ra khỏi bợ, con sẽ lang thang đơn độc, đến một nơi lạ lẫm ở đời sau. Con có nên thật sự đặt niềm tin vào đồng đạo và bằng hữu?

Trong các đời quá khứ, con (đã cư ngụ) trong cung điện và vườn tược của chư thiên, tận hưởng hương vị tuổi xuân cùng cao lương mỹ vị. Nơi cõi người, con đã mặc y phục đẹp đẽ, thụ hưởng thức ăn và đồ uống (ngon miệng), được gần gũi bằng hữu,... Số lượng lần con được tận hưởng khoái lạc của năm giác quan nhiều hơn cả (số lượng) vi trần (của cõi này). Thế nhưng dù con đã thụ hưởng (những điều này), dục vọng luôn tăng trưởng khiến con khổ đau nhiều hơn. Khổ đau của nổi bất toại thật sự nào nề.



(Đức Thế Tôn) đã dạy rằng, nếu gom tất cả đồng nóng chảy mà chúng con từng uống nơi địa ngục, bùn đất chúng con (ăn) khi là sâu bọ, và rác rưởi chúng con ăn khi là chó, heo..., thì chúng sẽ lấp đầy toàn bộ thế giới này. Hơn nữa, nước mắt rơi xuống do nỗi thống khổ nặng nề của chúng con thì mệnh mông hơn đại dương. Đây là điều (Thế Tôn) đã dạy, thế nhưng con vẫn chưa cảm thấy buồn đau, chán chường hay sợ hãi. Tâm con làm từ thứ gì, sắt đá ư?

(Đức Thế Tôn) đã dạy rằng nếu địa cầu to lớn này biến thành bùn đất và tạo ra những hạt bùn nhỏ bằng quả bách xù, thậm chí số lượng hạt này có thể được đong đếm đầy đủ, nhưng số lần một người được mẹ mình (sinh ra) không có bắt đầu rõ ràng. Bởi luân hồi không có khởi đầu, làm sao có thể chỉ ra giới hạn của (số lần) con đã được sinh ra trong cõi luân hồi? Con phải suy xét điều này thật cẩn kẽ.

### ***Phương Pháp Suy Niệm Ba Loại Khổ*<sup>49</sup>**

Thân tâm chúng con không chỉ bị khổ khổ dày vò. (Đức Thế Tôn) đã dạy rằng trong cõi luân hồi, tất cả cảm xúc nhiễm ô<sup>50</sup> tương chừng như mang lại cảm giác dễ chịu (chi) là hiện tượng của hạnh phúc và là sự (tạm) dừng của khổ đau; bản chất của nó không phải hạnh phúc. Đặc biệt, trong cõi luân hồi, chúng con luôn bị hành khổ trói buộc.

Tóm lại, khi phải mang một gánh nặng rất khó chịu, con không có cơ hội hạnh phúc. Tương tự, cho đến khi nào còn phải bám vào các uẩn nhiễm ô,<sup>51</sup> con sẽ không có cơ hội hạnh phúc. Các uẩn (nhiễm ô) này khởi sinh từ năng lực của nghiệp và phiền não (của con) trong quá khứ, và chúng tiếp tục dung dưỡng hạt giống của mọi đau khổ và phiền não sẽ tăng trưởng trong tương lai.

(Các uẩn nhiễm ô) này làm phát khởi tất cả tái sinh vị lai của con, và là nền tảng của mọi khổ đau trong đời hiện tại—sinh, già, bệnh, chết,... (Khổ) khổ và hoại khổ tăng trưởng như bong bóng hình thành trong nước.<sup>52</sup> (Các uẩn nhiễm ô) ngay khi phát khởi đã bị chi phối bởi nghiệp và phiền não; bản chất của chúng là bất hạnh và khổ đau.

Do đó, nếu không thành tựu an lạc tối thắng, tận diệt mọi khổ đau đến từ các uẩn, thì dù con có tái sinh vào nơi đâu trong ba cõi và sáu đường, cũng sẽ như sống trong hố đầy gai nhọn. Bởi ba loại khổ là bản chất (của cõi luân hồi),

con sẽ không có cơ hội hạnh phúc. Đây chính là lúc con phải giải thoát khỏi ngục tù của cõi luân hồi.<sup>53</sup>

### ***Suy Niệm Tiến Trình Chúng Sinh Bị Giam Hãm trong Cõi Luân Hồi và Phương Pháp Hành Trì Đạo Lộ Giải Thoát***

Con đã luân luân vòng như tuốc-bin nước, tuyệt vọng (tái sinh) trong sáu nẻo luân hồi, và do đó liên tục phiền não bởi ba loại khổ. Con phải suy xét nguyên nhân của mọi khổ đau này.

Từ vô thi, ý niệm về “tôi, tôi” đã hiện diện sâu thẳm trong tâm con. Bởi loài yêu ma khủng khiếp này, bám chấp vào hiện hữu của tự ngã,<sup>54</sup> con phân biệt ta và người, và từ đó phát khởi bám chấp và hận thù. Bởi bám chấp và hận thù, con tích lũy nghiệp và do nghiệp này, con luân chuyển trong cõi luân hồi.

Bởi thế, nếu không đối trị tâm bám chấp vào hiện hữu của tự ngã, con sẽ không thể thoát khỏi cõi luân hồi, và bởi vì phải đối trị bằng trí tuệ thực chứng vô ngã, con sẽ hành trì pháp rèn luyện trí tuệ ba-la-mật.<sup>55</sup>

Hơn thế, nếu tâm xao lãng vì hôn trầm và trạo cử, con sẽ không tri nhận (vạn pháp) đúng với bản tánh vô ngã chân thật (của chúng). Vì vậy, sau khi xua tan (mọi) triền cái, con phải hành trì pháp luyện định tâm hướng vào bản tánh chân như tối thắng.

Hơn nữa, không thể nào phát triển định tâm nếu không có trí nhớ, tỉnh thức và chánh niệm. Do đó, con phải hành trì (pháp) trì giới ba-la-mật, phòng hộ thân, khẩu, ý nghiêm ngặt bằng trí nhớ và tỉnh thức vững chãi.

Bởi thế, (Thế Tôn) đã dạy rằng hoa trái trí tuệ (nảy nở) trữu nặng sum suê từ hạt giống định tâm vững chãi, và bởi vì mảnh đất nơi hạt giống này sinh sôi nảy nở chính là giới luật, (giới nguyện) biệt giải thoát là gốc rễ của giáo thuyết nhà Phật.

Vì vậy, con sẽ lắng nghe giáo huấn nền tảng của (tam) vô lậu học—(giới nguyện) biệt giải thoát. Con sẽ phát triển tâm kính trọng đạo sư thông tuệ và lời dạy của ngài, và huân tập biện pháp đối trị từng loại phiền não bằng trí nhớ, tỉnh thức và chánh niệm.

Đóng chặt bốn cánh cửa dẫn đến phá vỡ giới nguyện, con sẽ cố gắng không bao giờ vượt khỏi giới nguyện thọ nhận từ đạo sư thông tuệ vô song đầy bi mẫn. Từ đó, con sẽ xây chắc gốc rễ của giáo huấn (của đạo sư) (nơi tâm mình).

(Hồi Đạo Sư), xin ban gia trì cho con thực hiện được điều này.

## **Giáo Huấn cho Bậc Thượng Căn**

### ***Phương Pháp Suy Niệm Vì Sao phải Dấn Thân (Hành Trì Giáo Pháp Đại Thừa)***

Nếu hành trì tinh tấn tam vô lậu học, chắc chắn con sẽ được giải thoát khỏi cõi luân hồi. Tuy nhiên nỗ lực giải thoát riêng con trong khi đứng đưng với chúng sinh hữu tình đang bị dày vò trong cõi luân hồi cũng giống như cố gắng giải thoát bản thân mà lại bỏ rơi mẹ hiền của con đang bị tù đày. Có điều gì đáng hổ thẹn hơn thế? Vì thế con phải giải thoát hết thầy chúng sinh hữu tình.

### ***Phương Pháp Hành Trì Tâm Bình Đẳng***

Tuy nhiên, giờ đây hết thầy chúng sinh hiện ra như bằng hữu, kẻ thù hoặc người xa lạ, và do bám chấp vào (hiện tướng) đó, con phát khởi sân hận đối với kẻ thù, luyến ái đối với bằng hữu và đứng đưng đối với người xa lạ.

Những người hiện tại là kẻ thù đã từng là mẹ hiền của con trong nhiều đời trước. Họ đã cho con bú sữa, thương yêu chăm sóc con, làm lụng vì lợi ích của con, và che chở con khỏi mọi sự tổn hại.

Những người hiện tại là bằng hữu đã từng là kẻ thù xấu xa nhất của con trong nhiều đời trước. Đã vô số lần họ đánh đập, sát hại, và ăn sống con. (Đây là lời Phật) dạy.

Những người hiện tại là người xa lạ đã từng là bằng hữu và kẻ thù của con trong nhiều đời trước. Đã vô số lần, khi sân hận họ gây đau khổ và hãm hại con, và với lòng bi mẫn họ vun đắp cho lợi lạc của con.

Bởi thế, đối với những chúng sinh này, con nên luyến ái ai? Con nên sân hận với kẻ nào? Không phân biệt luyến ái hay sân hận, từ nay con sẽ xem tất cả họ như bằng hữu của mình.

Nhưng nếu con nghĩ rằng vì bạn có thể trở thành thù và ngược lại nên giúp đỡ hay hãm hại họ đều sai lầm và tốt nhất là đứng đưng, đây là tà kiến.

Tất cả người trong nhiều đời trước là kẻ thù hãm hại con khi nổi giận vì họ bị lừa phỉnh và không biết (rằng con đã từng là) cha mẹ của họ; thật sai lầm

(nếu hãm hại con). Bằng hữu trong nhiều đời trước đã giúp đỡ con, và bởi vì họ đã hành động đúng đắn, cứ sao con lại không giúp đỡ họ để đền ơn này?

### ***Phương Pháp Thiền Quán Xem (hết thấy Chúng Sinh Hữu Tình như Mẹ***

Làm sao hết thấy chúng sinh hữu tình thật sự đã từng là mẹ của con? (Đúng như vậy) vì con đã tái sinh từ vô thủy qua vô lượng thân thể.

Nếu con nghĩ chúng sinh hữu tình nhiều vô lượng nên tất cả họ không thể nào đã từng là mẹ của con; tuy nhiên quả thật như vậy vì con đã tái sinh vô lượng lần, nhiều như số lượng chúng sinh hữu tình.

(Số lần con tái sinh nhiều vô lượng) vì không thể chỉ ra khởi đầu (của chúng). (Không thể nói rằng) tâm thức con đã bắt đầu ở một (nơi) xác định tại một (thời điểm) xác định. Do đó số lượng thân thể con từng tái sinh cũng không có giới hạn rõ ràng.

Không kể đến những lần hóa sinh hoặc thấp sinh, tất cả thân thể con đã từng có đều được sinh ra từ trứng hoặc tử cung.<sup>56</sup> Vì trong những lần tái sinh này, chắc chắn con phải có cha lẫn mẹ, do đó hết thấy (chúng sinh) đã từng là mẹ của con là điều hợp lý.

Hơn nữa, kinh điển chính thống minh chứng rằng hết thấy chúng sinh đã từng là mẹ của con, vì Đấng Toàn Giác, bậc thầy không bao giờ dối gạt, đã dạy rằng, “Ta không thấy chúng sinh nào đang lang thang trong cõi luân hồi mà chưa từng được sinh ra nơi đây, chưa từng thọ thân thể này, và chưa từng là cha mẹ, anh em hay quyến thuộc của chúng sinh khác.”

Bởi thế, mặc dù con không quen biết tất cả chúng sinh trong hành trình luân hồi sinh tử, cũng như con không nhận ra cha mẹ đời này của con sau khi họ qua đời, tất cả chúng sinh thật sự đã từng là mẹ hiền, thương yêu và nuôi dưỡng con.

## ***Phương Pháp Thiên Quán Nhớ Lại Lòng Từ (của Bà Mẹ Chúng Sinh Hữu Tình)***

Khi nghĩ đến việc con đã từng được thương yêu chăm sóc như thế nào, (con nên suy xét) mẹ hiền trong đời này đã cru mang con trong bào thai như thế nào trong suốt chín tháng mười ngày như thể bà đang giữ một bảo bình đầy châu báu.

Trong lúc đi, nằm, ngồi và tất cả hoạt động khác mẹ đã vô cùng thận trọng và cảnh giác đối với bất cứ điều gì có thể làm tổn hại con. Thậm chí không ăn uống những món mình ưa thích, mẹ hiến dâng thân mình cho những điều lợi lạc và cẩn trọng từ bỏ những gì gây tổn hại (đến con).

Rồi mẹ sinh con ra, không nghĩ đến nỗi đau cùng cực mà bà đã trải qua, mẹ trân quý con như thể vừa tìm được viên ngọc như ý. Do đó, thuở ban đầu mẹ đã vô cùng tử tế.

Sau khi con được sinh ra, tóc con rối bời, con bài tiết chất dơ mà không biết, và thậm chí con không thể nhận ra đâu là ích lợi và tổn hại. Nhưng (mẹ) đã bỏ nhiều công sức nuôi nấng con.

Mẹ nuôi con bằng sữa, giữ con trong hơi ấm của cơ thể mẹ, và bao bọc con trong chăn êm mềm mại. Khi đi mẹ cõng con trên lưng và khi ngồi mẹ ôm con vào lòng. Mẹ dùng lưỡi dứt (thức ăn) được nhai nhừ cho con và dùng miệng lau sạch mũi con.

Mẹ dùng tay lau sạch chất thải của con. Thì thầm, “Ôi, con của ta,” mẹ đong đưa con trong vòng tay. Mẹ chăm sóc con một cách cẩn trọng và nhìn con bằng ánh mắt từ ái. Mẹ gọi con bằng nhiều tên ngọt ngào và mỉm cười chào con.

Mẹ bảo vệ con khỏi hiểm nguy từ lửa, nước và ngã xuống dốc. Mẹ ước muốn mình ngã bệnh hơn là để con mang bệnh; mẹ ước muốn để mẹ chết hơn là con phải chết. Với những hành động chân thành như thế, mẹ đã vô cùng tử tế (khi con còn là trẻ thơ).

Khi con dần dần lớn lên, mẹ dạy con ăn, uống, đi, ngồi. Khi con lạnh mẹ cho con áo ấm và khi con đói mẹ cho con thức ăn và thức uống. Mẹ chịu đựng khó khăn và làm những việc bất-thiện (vì lợi lạc của con).

Rộng lượng và không nuôi tiếc, mẹ cho con tiền bạc và những thứ khác, mà không bao giờ cho phép mình sử dụng chúng. Bởi thế, mẹ đã vô cùng tử tế trong suốt (cuộc đời con). Và không chỉ trong kiếp này, mà còn trong nhiều kiếp trước, mẹ đã đối xử với con từ ái như vậy.

Cũng như (mẹ của con) trong đời này đã rất tử tế đối với con, hết thảy chúng sinh hữu tình trong năm cõi kia đã nhiều lần tử tế với con khi họ là người.

Cũng như vậy, khi con được sinh ra từ trứng và tử cung của loài phi nhân, họ đã bảo vệ con khỏi sự tổn hại và giúp đỡ con trong khả năng và tầm hiểu biết của họ. Con không thể tưởng tượng (lòng từ ái của họ rộng lớn thế nào).

### ***Phương Pháp Thiền Quán Đền Đáp lại Lòng Từ (của Bà Mẹ Chúng Sinh Hữu Tình)***

Hết thảy chúng sinh hữu tình đã rất mực tử tế với con nên thờ ơ việc đền đáp lại lòng từ to lớn (của họ) là hành vi đê hèn nhất. Làm sao con có thể không đền trả lòng từ của họ?

Tâm thức của chúng sinh hữu tình khắp nơi bị điên đảo bởi con quý ghê tởm, phiền não; họ thiếu tầm nhìn (để thấy) đạo lộ giải thoát; họ đã lạc mất đạo sư có tầm nhìn như thế; họ chao đảo trong những hành vi lầm lạc ngay vực thẳm của các cõi ác. Làm sao con có thể cho phép mình thờ ơ và bỏ rơi họ?

Tất cả bà mẹ chúng sinh hữu tình trong quá khứ đã từng trải qua hạnh phúc (ô nhiễm) của cõi luân hồi nhiều lần. Nhưng bởi vì chúng đã lừa dối họ, mang đến cho họ điều này không thể đền đáp hoàn toàn lòng từ của họ. Bởi thế, con phải dẫn dắt họ đến giải thoát hỷ lạc.

### ***Phương Pháp Thiền Quán Tình Thương***

Tất cả bà mẹ chúng sinh hữu tình khao khát hạnh phúc, nhưng phần lớn họ không biết rằng nguyên nhân của hạnh phúc là thiện đức. (Trong số những người) biết điều này, (phần lớn) không hành trì (thiện đức), và thậm chí (những người) cố gắng cũng không thể hành trì do phiền não của họ.

Bởi vì kết quả không thể xảy ra từ một nghiệp không được tiến hành, chúng sinh ở các nẻo ác luôn không có hạnh phúc. Và mặc dù chúng sinh ở cõi lành nhận thức khổ đau (của họ) là hạnh phúc, họ thậm chí không có chân hạnh phúc.

Thật tuyệt vời làm sao nếu hết thảy chúng sinh hữu tình sở hữu hỷ lạc tối thắng của chư Phật toàn giác và nguyên nhân của nó, thánh đạo. Họ phải sở hữu được (những điều này). (Hồi Đạo Sư), xin ban gia trì cho con thực hiện được điều này.

### ***Phương Pháp Thiền Quán Lòng Bi Mẫn***

Tất cả (bà mẹ chúng sinh hữu tình) không muốn khổ đau nhưng phần lớn họ không biết rằng nguyên nhân của khổ đau là bất-thiện hạnh. (Trong số những người) biết điều này, (phần lớn) không từ bỏ (bất-thiện hạnh), và thậm chí (những người) cố gắng cũng không thể từ bỏ chúng.

(Năng lực của) một nghiệp không bao giờ mất và bởi vì chúng sinh hữu tình hành động bất-thiện, là chúng sinh địa ngục họ bị tra tấn bởi nóng và lạnh dữ dội. Là nạn nhân họ bị cơn đói khát dày vò liên tục. Là súc sinh họ thống khổ vì ngu si cực độ, bị săn bắn và giết mổ.

Là người họ bị phiền nhiễu bởi sinh, già, bệnh và chết. Là a-tu-la họ khổ sở vì ganh tị, giao tranh và cãi cọ. Là chư thiên dục giới họ đau đớn vì nỗi thống khổ kinh hoàng của chết và tái sinh. Là (chư thiên) sắc giới và vô sắc giới họ bị kẹt vào hành khổ.

Thật tuyệt vời làm sao nếu (chúng sinh hữu tình) lập tức lìa xa mọi khổ đau của họ và nguyên nhân của chúng, phiền não. Họ phải xa lìa (những điều này). (Hồi Đạo Sư), xin ban gia trì cho (con thực hiện được) điều này.

### ***Phương Pháp Thiền Quán Tâm Bồ-đề***

Chỉ ước muốn hết thảy chúng sinh hữu tình xa lìa khổ đau và sở hữu hạnh phúc thì không đủ. Chính con phải thành tựu ước nguyện này.



Vì lý do này con phải xua tan khổ đau của hết thầy chúng sinh hữu tình và mang hạnh phúc đến với họ, cũng như xua tan khổ đau của mẹ con trong đời này và mang đến hạnh phúc cho mẹ.

Tất cả chúng sinh hữu tình muốn được hạnh phúc và không bao giờ muốn khổ đau. Tất cả họ đã từng là mẹ của con, tất cả đều tử tế với con như nhau. Vì vậy, tất cả họ đều bình đẳng.

Bởi thế, con sẽ nhận lãnh trách nhiệm to lớn giải thoát tất cả chúng sinh hữu tình khỏi mọi chương ngại của cõi luân hồi và quả độc giác, và dẫn dắt họ đến trạng thái toàn giác tối thắng.

### ***Phương Pháp Thiền Quán Sự Tăng Trưởng của Tâm Bồ-đề***

Do đang bị nghiệp và phiền não chi phối và không chắc chắn nơi mình sẽ tái sinh, làm sao con có thể gánh vác trách nhiệm giải thoát hết thầy chúng sinh hữu tình khỏi cõi luân hồi và dẫn dắt họ đến quả bồ-đề vô song?

Không chỉ hiện tại con không có khả năng này, thậm chí nếu đắc quả a-la-hán như thanh văn hay độc giác, con cũng không thể dẫn dắt tất cả chúng sinh đến quả vị toàn giác.

Hai quả vị a-la-hán của Tiểu Thừa chỉ đoạn trừ phiền não chương chứ chưa đoạn trừ sở tri chương. Vì vậy, họ chỉ mới giải thoát bản thân khỏi một lớp lỗi lầm và chỉ mới thành tựu một lớp thiện đức.

Vì lý do đó, họ không thể thành tựu phúc lợi tối thắng cho bản thân họ, và mặc dù giúp ích cho một số chúng sinh hữu tình, họ không thể làm lợi lạc cho tất cả.

Trong tình cảnh đó, ai là người có khả năng giải thoát hết thầy chúng sinh hữu tình khỏi biển luân hồi? Chỉ có Đức Phật có khả năng này—không còn ai khác.

Không ai ngoài Đức Phật đã thành tựu phúc lợi tối thắng cho bản thân, là sự đoạn diệt và trí tuệ toàn diện, chưa kể đến phúc lợi (tối thắng) cho chúng sinh khác. Do đó, bất kể con phấn đấu đạt được phúc lợi nào trong hai loại này, con phải thành tựu trạng thái tối thắng (của Phật quả).

Nếu thành tựu (trạng thái tối thắng, con sẽ sở hữu) phẩm tính của thân (Phật). Ngài được trang hoàng bằng nhiều dấu ấn tuyệt hảo, (phẩm tính của Ngài) thường hằng, và Ngài có thể cùng lúc hóa hiện thành nhiều sắc thân trước mỗi chúng sinh hữu tình.

(Con sẽ sở hữu) phẩm tính của khẩu (Phật). Ngài có thể cùng lúc trả lời từng câu hỏi của tất cả chúng sinh hữu tình chỉ bằng một chủng tự (mà mỗi chúng sinh hiểu) lời Ngài qua ngôn ngữ riêng của họ, và Ngài thuyết (Pháp) bằng tất cả bộ phận trên thân Ngài.

(Con sẽ sở hữu) phẩm tính của ý (Phật). Với sự thấu hiểu (toàn triệt), Ngài tri nhận trực tiếp bản tánh của tất cả hiện tượng, đồng thời Ngài tri nhận từng đối tượng và tất cả đối tượng của tri thức (cùng lúc) rõ ràng như đang giữ chúng trong lòng bàn tay.

(Con sẽ sở hữu) phẩm tính của lòng bi mẫn (của Phật). (Kinh Điền và Mật Điền) nói rằng tình thương của người mẹ dành cho con trai của bà thậm chí không thể sánh bằng một phần trăm lòng từ bi (của Phật) dành cho hết thầy chúng sinh hữu tình.

(Con sẽ sở hữu) thiện hạnh (của Phật). Không bao giờ rời khỏi chân lý tối thắng, Ngài thị hiện thành bất cứ (sắc thân) nào có thể hóa độ (từng chúng sinh hữu tình).<sup>57</sup> Hơn cả gậy và ngọc như ý, Ngài dễ dàng làm thỏa mãn ước nguyện.

Hơn thế nữa, không phải (Phật) có lúc làm thỏa mãn ước nguyện và có lúc không, mà cho đến khi chúng sinh hữu tình còn (trong cõi luân hồi) Ngài luôn luôn mang đến (bất cứ điều gì họ cần tùy theo căn tánh của họ).

Ôi, nếu thành tựu trạng thái tối thắng (của Phật quả), rồi sở hữu những phẩm tính như thế, con sẽ có thể làm lợi lạc cho riêng lẻ và cho tất cả bà mẹ chúng sinh hữu tình một cách hiệu quả nhất.

Vì thế, con sẽ làm tất cả những gì (cần thiết) để nhanh chóng thành tựu trạng thái tối thắng này, phúc lợi vô song cho cả bản thân con tha nhân. Con phải thành tựu (trạng thái tối thắng) này. (Hồi Đạo Sư), xin ban gia trì cho con (có thể) thực hiện điều này.

*Sau đó, (sau khi tăng trưởng tâm bồ-đề), hành trì sáu ba-la-mật (được giảng giải) ở phần sau (trong luận này).<sup>58</sup>*

*Để thiền quán về (sự tăng trưởng của) tâm bồ-đề qua phương pháp bình đẳng và hoán chuyển ái tha, trước hết thiền quán về bình đẳng, nhận rõ rằng (hết thấy chúng sinh hữu tình) là mẹ mình và nhớ lại sự tử tế của họ như đã giảng bày ở trên. Sau đó (thiền quán) như sau:*

### ***Phương Pháp Bình Đẳng và Hoán Chuyển Ái Tha***

Bởi hết thấy chúng sinh hữu tình từng là cha mẹ từ ái của con, thật sai lầm nếu con thờ ơ họ và thương yêu bản thân mình.

Con có thể thấy rằng ái ngã là nguyên nhân của mọi khổ đau và vị tha là nguyên nhân của mọi hạnh phúc của mình.

Hơn nữa, (đức Thế Tôn) đã dạy rằng bất cứ hạnh phúc thế gian hay xuất thế gian đều đến từ ước muốn hạnh phúc cho người khác, và bất cứ chướng ngại nào trong cõi luân hồi và quả độc giác đều đến từ ước muốn bản thân được hạnh phúc.

Tóm lại, phàm phu bị phiền nhiễu bởi sóng gió đau khổ vì họ thương yêu bản thân. Có Chư Phật nào không thành tựu trạng thái hỷ lạc toàn hảo nhờ thương yêu người khác không?

Cho nên, nếu ước muốn không khổ đau, con phải từ bỏ tâm ái ngã. Nếu ước muốn tận hưởng hạnh phúc vĩnh hằng, con phải phấn đấu thương yêu tha nhân. Nguyên cho tất cả khổ đau của những bà mẹ của con cùng nguyên nhân của chúng chín muồi nơi con, và nhờ vậy nguyện cho họ giải thoát khỏi mọi khổ đau cùng nguyên nhân của chúng.

Nguyện cho tất cả hạnh phúc tạm bợ và hạnh phúc tối thắng cùng mọi thiện đức của con chín muồi nơi những chúng sinh này, và nhờ vậy nguyện cho tất cả họ sở hữu hỷ lạc vô song.<sup>59</sup>

*Thiền quán theo phương pháp này—thương yêu (chúng sinh hữu tình) bằng cách trao tặng (họ hạnh phúc của bạn) và phát khởi lòng bi mẫn bằng cách đón nhận (khổ đau của họ). Sau đó hành trì tâm bồ-đề và sự tăng trưởng của tâm bồ-đề như (đã được giảng giải) phần trên và sáu ba-la-mật (được giảng giải) dưới đây.*

## ***Phương Pháp Luyện Sáu Ba-la-mật***

Trạng thái tối thắng của Phật quả không thể được thành tựu nếu chỉ đơn thuần nghĩ “nguyện con thành tựu nó.” Do đó, con sẽ thọ giới Bồ-tát, nỗ lực theo đuổi hành trì, và thực hành hạnh bồ-tát.

- giảng giải Giáo Pháp bằng bất cứ cách thức nào phù hợp mà không mong chờ cúng dường, được kính trọng, v.v... là Pháp thí.
- bảo vệ chúng sinh khỏi sự tổn hại đến từ loài người, phi nhân, và tứ đại là vô úy thí.
- bố thí bất cứ thứ gì người khác cần mà không mong chờ được đền trả là tài thí.
- từ nay con sẽ nghiêm túc hành trì ba loại bố thí. (Hối Đạo Sư), xin ban gia trì cho con có thể thực hiện được điều này.
- giữ mình tránh phạm vào ba loại giới nguyện con đã thọ nhận là giới giữ gìn thế nguyện.
- huân tập vào dòng tâm thức con những thiện đức như sáu ba-la-mật và làm tăng trưởng những gì con đã phát khởi là giới tích lũy thiện đức.
- làm lợi lạc cho người khác phù hợp với họ thông qua mười một cách làm lợi lạc cho chúng sinh hữu tình là giới giúp đỡ chúng sinh hữu tình.
- từ nay con sẽ nghiêm túc hành trì ba loại giới nguyện này. (Hối Đạo Sư), xin ban gia trì cho con có thể thực hiện được điều này.

Dù tất cả chúng sinh hữu tình hiện ra như kẻ thù và nhục mạ con, (con phải) suy xét (tình thế) với tâm sáng suốt và không nổi giận. Đáp lại ý muốn gây hại của họ, (con nên) cố gắng giúp họ. Đây là nhẫn nhục trước mọi sự tổn hại.

Nếu để thực hành Pháp con phải ra đi mà không có lương thực, y phục, nhà cửa và giường ngủ, tiêm nhiễm bệnh tật và (trải qua) những điều khó chịu khác, (con nên) hoan hỷ chịu đựng những khổ đau này. Đây là nhẫn nhục chấp nhận khổ đau (để thực hành Pháp).

Phát triển tín tâm và lòng sùng mộ chân thành đối với những đối tượng tôn kính như Tam Bảo là nhẫn nại giữ tâm kiên định đối với những đối tượng (tôn quý).

Từ nay con sẽ nghiêm túc hành trì ba hạnh nhẫn này. (Hối Đạo Sư), xin ban gia trì cho con có thể thực hiện được điều này.

Nếu con phải lưu lại nẻo ác vì lợi ích của từng chúng sinh hữu tình trong nhiều đại kiếp, và lưu lại cõi luân hồi dài lâu để thành tựu tất cả thiện đức của Phật, con (nên) hoan hỷ thực hiện điều đó mà không nản lòng. Đây là tinh tấn như áo giáp.

Tinh tấn trong việc tích lũy vào dòng tâm thức của con những thiện đức như sáu ba-la-mật là tinh tấn tích lũy thiện đức.

Tinh tấn làm lợi lạc cho chúng sinh hữu tình bằng mười một cách là tinh tấn làm việc vì lợi lạc của chúng sinh hữu tình.

Từ nay con sẽ nghiêm túc hành trì ba loại tinh tấn này. (Hồi Đạo Sư), xin ban gia trì cho con có thể thực hiện điều này.

Căn cứ vào bản chất có (hai loại) định thâm sâu—định thế gian và định xuất thế gian.<sup>60</sup>

Căn cứ vào chủng loại có ba—tịnh chỉ, trí tuệ bát-nhã và kết hợp cả hai.

Căn cứ vào công năng bao gồm (định thâm sâu mang đến) hỷ lạc cho thân và tâm, định thâm sâu hỗ trợ thiện đức, và định thâm sâu làm lợi lạc cho chúng sinh hữu tình. Từ nay con sẽ nghiêm túc hành trì ba loại định thâm sâu này.

(Hồi Đạo Sư), xin ban gia trì cho con có thể thực hiện được điều này.

Thấu hiểu bản tánh chân như là (trí tuệ) thực chứng chân lý tuyệt đối.

Thấu hiểu năm lãnh vực là (trí tuệ) thực chứng chân lý tương đối.

Thông tuệ không sai lệch phương pháp thành tựu hai mục tiêu của hết thầy chúng sinh là trí tuệ.

Từ nay con sẽ nghiêm túc hành trì ba loại trí tuệ này. (Hồi Đạo Sư), xin ban gia trì cho con có thể thực hiện được điều này.

### ***Giáo Huấn về Bốn (Phương Pháp) Nhiếp Tâm Đệ Tử***

(Những điều này) là phương tiện thiện xảo để dẫn dắt đệ tử: ban cho họ vật chất, dạy họ Giáo Pháp bằng giáo huấn làm vừa lòng họ, động viên họ hành xử theo những giáo huấn đó, và theo cách mà mình khuyến khích họ hành xử, (hành xử) đúng với những gì mình đã dạy.

Từ nay con sẽ hành trì đúng đắn bốn phương pháp nhiếp tâm (đệ tử). (Hồi Đạo Sư), xin ban gia trì cho con có thể thực hiện được điều này.

### ***Phương Pháp Hành Thiền Tịnh Chỉ***

Nếu con tinh thông pháp hành trì Bồ-tát đạo nhưng không thực chứng được bản tánh chân như, thì dù cố gắng bao nhiêu đi nữa, con sẽ không thể giải thoát khỏi luân hồi. Do đó, con sẽ phấn đấu liễu ngộ chánh kiến.<sup>61</sup>

Hơn thế, nếu tâm bị tán loạn bởi hôn trầm và trạo cử, con không thể có cơ hội tri nhận ý nghĩa thâm sâu của bản tánh chân như. Do đó, con sẽ phấn đấu thành tựu định nhất tâm vào một đối tượng nào đó của tâm nhằm đoạn trừ hôn trầm và trạo cử.<sup>62</sup>

Có năm chướng ngại đối với việc thành tựu định (tịnh chỉ): giải đãi là thiếu tinh tấn thực hành thiền định, quên đề mục hành thiền, hôn trầm và trạo cử, không áp dụng (biện pháp đối trị chúng), và áp dụng (biện pháp đối trị không cần thiết).

Đối trị lại giải đãi: tín tâm vào việc nhận ra lợi lạc của định tịnh chỉ, khát khao phấn đấu đạt định tâm đến tột (tín tâm đó), nỗ lực hăng hái thôi thúc bởi khát khao đó, và kết quả của nỗ lực đó—phương tiện tuyệt hảo và tịnh chỉ.

Đối trị lại quên đề mục hành thiền là hồi tưởng lại. Biện pháp đối trị hôn trầm và trạo cử là tỉnh thức.<sup>63</sup> Đối trị lại việc không áp dụng biện pháp đối trị hôn trầm và trạo cử là tâm thức áp dụng chúng.

Đối trị lại việc áp dụng biện pháp đối trị khi không bị hôn trầm và trạo cử là trạng thái thân nhiên không áp dụng (chúng). Để loại trừ năm chướng ngại, con sẽ kiên quyết nương dựa vào việc áp dụng tám biện pháp đối trị này.

Lắng nghe (giáo pháp), suy niệm (về ý nghĩa của chúng), ghi nhớ, tỉnh thức, nỗ lực và huân tập là sáu năng lực.

Tập trung gượng ép, tập trung gián đoạn, tập trung không gián đoạn, và tập trung không cần nỗ lực là bốn (loại tập trung).

(Chín giai tầng của tâm gồm:) tập trung gượng ép, tập trung hơi liên tục, tập trung có kẽ hở, hoàn toàn tập trung, trở nên có kỷ luật, trở nên an tịnh, trở nên rất an tịnh, trở nên nhất tâm, định an chỉ.

Bằng sáu năng lực, bốn (loại) tập trung, và chín giai tầng của tâm, con sẽ hành trì để thành tựu hỷ lạc của phương tiện tuyệt hảo thân và tâm, và định tịnh chỉ khởi sinh từ đó.<sup>64</sup>

(Hồi Đạo Sư), xin ban gia trì cho con có thể thực hiện được điều này.

### ***Phương Pháp Thiền Quán Trí Tuệ Bát-nhã***

Sau khi thành tựu định an chỉ con sẽ tiếp tục an trú trong trạng thái định đó, và sau đó bằng cách suy xét toàn diện con sẽ cần trọng quán xét ý nghĩa của vô ngã. Do đó, con sẽ chặt đứt gốc rễ của vô minh lầm lạc (của mình).

Từ vô thi đến nay, con và hết thảy chúng sinh hữu tình đã lang thang khắp nẻo luân hồi không ngừng nghỉ, bị vô lượng khổ đau đè nén trong tuyệt vọng. Đây là (nguyên nhân) của điều này?

Mặc dù bản chất của tâm là vô ký,<sup>65</sup> quan điểm làm khởi sinh bản thân và tha nhân có ngã tồn tại độc lập. Bởi sự thôi thúc rằng bản thân và tha nhân trình hiện có ngã, làm khởi sinh bám chấp bản thân, thù hận kẻ khác, và tất cả phiền não khác. Với (thái độ) này chúng sinh tích lũy nghiệp và do đó luân chuyển qua sáu cõi luân hồi như một tuốc-bin nước. Bằng cách này, những phiền não khổ đau dậy sóng.

Do đó, trong bước phân tích sau cùng, đây là gốc rễ của luân hồi: mọi hiện tượng thế gian và xuất thế gian trình hiện có ngã và chúng được nắm bắt như là (có ngã) mà không thấu hiểu rằng (có ngã) chỉ đơn thuần được gán đặt cho chúng thông qua khái niệm.

Do đó, đối tượng bị bác bỏ<sup>66</sup> là “ngã” trình hiện thành (cái) “tôi” có ngã chứ không phải là (cái) “tôi” được gán đặt cho hợp thể của thân và tâm.

Nếu (cái) “tôi” hiện hữu theo cách (có ngã) mà nó có vẻ hiện hữu, thì cái “tôi” (có ngã) đó hoặc là phải đồng nhất với thân tâm, hoặc là tách biệt khỏi thân tâm, vì nó không thể hiện hữu theo cách thứ ba.

Nếu (có một cái “tôi” có ngã) đồng nhất (với thân tâm), thì bởi vì thân và tâm là hai (cá thể), nên cái “tôi” cũng phải là hai dòng tương tục riêng biệt. Hoặc bởi vì cái “tôi” là một (cá thể), cả thân và tâm cũng phải là một tổng thể bất khả phân như thế.

Hơn nữa, nếu (có một cái) “tôi” (có ngã) đồng nhất với thân tâm, thì đó phải là một cá thể không thể phân biệt. Do đó, định danh cá nhân “thân của tôi” và “tâm của tôi” phải là điều sai lầm.

Bởi lý do này và những lý do khác, việc tin rằng (có một cái) “tôi” (có ngã) đồng nhất với thân tâm chứa đựng nhiều sai lầm. Do đó, bản ngã, hay cái “tôi,” và cả thân tâm không hiện hữu như một cá thể (có ngã).

Nếu có người nói rằng (có một cái “tôi” có ngã) tách biệt (khỏi thân tâm), thì chúng phải là (những cá thể) riêng biệt. (Thế thì một người có thể nói rằng:) “Đây là thân; đây là tâm; đây là cái ‘tôi’.” Nhưng bởi vì (ba cá thể riêng biệt) không hiện hữu như thế, (cái “tôi” có ngã) không hiện hữu tách biệt (khỏi thân tâm).

Vì những lý do này, (cái) “tôi” (có ngã) không hiện hữu tách biệt khỏi thân tâm, cũng không đồng nhất với thân tâm. Thay vào đó, cái “tôi,” giống như ảo tưởng, không hiện hữu chân thật,<sup>67</sup> mà đến từ hợp thể của cả thân và tâm.

Tương tự, “thân” trình hiện như là có ngã thay vì chỉ là sự gán đặt cho một khối thịt và xương gắn kết với ngũ chi. Sự trình hiện (có ngã) chân thật này là đối tượng bị bác bỏ.

Nếu thân hiện hữu theo cách (có ngã) mà nó có vẻ hiện hữu, thì nó phải đồng nhất với hoặc tách biệt khỏi những bộ phận của cơ thể, vì nó không thể hiện hữu theo cách khác.

Nếu (có một thân có ngã) đồng nhất (với các bộ phận của cơ thể), thì bởi vì cơ thể có rất nhiều bộ phận—đầu và những phần khác—nên cũng phải có nhiều thân. Hoặc bởi vì chỉ có một thân, nhiều bộ phận của cơ thể phải là một tổng thể bất khả phân.

Nếu (có một thân có ngã) tách biệt (khỏi các bộ phận của cơ thể), thì khi từng bộ phận cơ thể—tay, chân, v.v...—bị loại bỏ, một người có thể chỉ vào phần còn lại nói rằng, “Đây là thân.” Nhưng bởi vì không còn gì (sót lại), thân chỉ là sự gán đặt cho hợp thể của những bộ phận của nó.

(Lý luận tương tự) cũng (được áp dụng) cho tâm. (Lấy) tâm của Đê-bà-đạt-đa (làm thí dụ). Sự trình hiện như là có ngã, không chỉ là sự gán đặt cho



những phần quá khứ và tương lai (của dòng tương tục) của tâm Đê-bà-đạt-đa, là cách đối tượng bị bác bỏ trình hiện.

Nếu tâm Đê-bà-đạt-đa hiện hữu (theo cách có ngã) như vậy, thì tâm phải đồng nhất với hoặc tách biệt khỏi những phần quá khứ và tương lai của nó, vì nó không thể hiện hữu theo cách khác.

Nếu (Đê-bà-đạt-đa có tâm có ngã) đồng nhất (với những phần của nó), thì bởi vì có nhiều phần quá khứ và tương lai của tâm ông ta, ông ta phải cũng phải có nhiều tâm. Hoặc bởi vì tâm ông ta là một (cá thể), những phần quá khứ và tương lai của nó phải là một tổng thể bất khả phân.

Nếu (Đê-bà-đạt-đa có tâm có ngã) tách biệt (khỏi những phần của nó), thì sau khi loại trừ toàn bộ những phần là thời điểm trong quá khứ và tương lai của tâm ông ta, người ta phải chỉ ra được “tâm” (có ngã) của ông ta. Nhưng bởi vì không có (tâm) hiện hữu như vậy, “tâm” chỉ là sự gán đặt cho những phần quá khứ và tương lai của nó.

Do đó, khi cái “tôi,” thân, và tâm được quán xét bằng nhiều điểm,<sup>68</sup> chúng (được hiểu rằng) không tự hữu. Tương tự, khi các pháp hành và vô hành được quán xét theo cách đó, chúng cũng như hư không.<sup>69</sup>

Tóm lại, tất cả pháp thế gian và xuất thế gian, không có ngoại lệ, chỉ được thành lập qua danh xưng và khái niệm. Không pháp nào, thậm chí một nguyên tử nhỏ nhất, hiện hữu tự thân chúng.

Vậy thì, nếu các pháp không có ngã độc lập, chúng hiện hữu như thế nào? Chúng hiện hữu theo cách vắng bóng của ngã, nhưng trình hiện (là có ngã) như một ảo ảnh, chiêm bao, tiếng vang, và mặt trăng trong nước.

Dù vậy, tất cả hiện tượng không phải hoàn toàn không-hiện-hữu. Lấy thí dụ, tiếng vang sẽ dội lên khi những nguyên nhân của nó kết hợp. Và khi quán xét (tiếng vang), mặc dù không tìm ra được (ngã của nó), nhưng tiếng vang vẫn không phải là không-hiện-hữu.

Tương tự như vậy đối với tất cả pháp. Khi (những yếu tố) nhân duyên của chúng tụ họp, và (những pháp) đó và hiện tượng của chúng được quán xét bằng lý luận truy tìm (chân lý) tuyệt đối, mặc dù không (tìm thấy) có điều gì hiện hữu (có ngã), (các pháp) không phải hoàn toàn không-hiện-hữu.

Khi sự vật được quán xét (đúng đắn), những gì được xem là không-hiện-hữu phải được xem là không hiện hữu (có ngã) chân thật nhưng không được xem là hoàn toàn không-hiện-hữu. Chúng hiện hữu chỉ do gán đặt. Như tiếng vang, chỉ có sự hiện hữu (có ngã) chân thật của sự hiện hữu của nó là không hiện hữu.

Vì lý do đó, khi tất cả pháp được quán xét bằng lý luận truy tìm ý nghĩa thâm sâu của chúng, chúng được xem như hư không, và thậm chí tìm ra một điều chắc chắn hơn rằng mối liên hệ nhân duyên giữa nghiệp và quả là đúng đắn. Đây là quan điểm rất ráo.

(Sau khi hiểu rõ điều này, con phải) trau dồi hành trì (việc tri nhận đối tượng trình hiện) sau thời thiền như là ảo ảnh theo cách sau. Thậm chí khi (một nhà ảo thuật làm cho) một con ngựa hoặc con bò huyền ảo hiện ra trước mắt con, bởi vì con xác quyết rằng chúng không hiện hữu, con hiểu rằng sự trình hiện là một ảo ảnh.

Tương tự, không có gì sai trái trong việc thấu hiểu rằng các pháp (chỉ hiện hữu là) sự gán đặt. Bằng năng lực xác quyết (trong suốt thời thiền như hư không) rằng sự trình hiện vắng bóng của ngã, hành giả tự nhiên tri nhận đối tượng trình hiện sau thời thiền như huyền ảo. Không có cách nào khác ngoài phương pháp này để thiền quán về sự huyền ảo.

Do đó, con sẽ kết hợp việc hành trì thiền quán như hư không với thực hành (tri nhận) đối tượng trình hiện sau thời thiền như huyền ảo. Con sẽ thành tựu đạo lộ thâm sâu kết hợp trí tuệ bát-nhã và tịnh chỉ hoàn hảo, tập trung vào ý nghĩa thâm sâu của (tánh không).<sup>70</sup>

(Hồi Đạo Sư), xin ban gia trì cho con có thể thực hiện được điều này.

### ***Phương Pháp Bước Vào Kim Cang Thừa***

Sau khi thực hành các đạo lộ tương trợ lẫn nhau là tâm xả ly, tâm bồ-đề, và (chánh) kiến, con sẽ (tìm được) một Đạo Sư Kim Cang vô song đầy đủ phẩm tính và làm hài lòng Ngài bằng ba sự hoan hỷ. Thọ bốn quán đảnh, con sẽ nuôi dưỡng hạt giống của tứ thân.<sup>71</sup> Dẫn thân vào hai giai đoạn của đạo lộ (Mật Điển) thâm sâu, con sẽ nhanh chóng thành tựu trạng thái hợp nhất.

(Hồi Đạo Sư), xin ban gia trì cho con có thể thực hiện được điều này.

## Kết Luận

*Bây giờ tụng bài cầu nguyện (kết thúc **Jor Cho**), bắt đầu bằng:*

Nhờ tư lương của cả hai (công đức và trí tuệ), bao la như hư không, tích lũy bằng nỗ lực của con trong việc (hành trì) này, nguyện con trở thành trưởng bối của các bậc dẫn đạo vinh quang (vì lợi lạc của) tất cả chúng sinh bị vô minh che mờ tâm thức.

*Sau đó tụng bài cầu nguyện kết thúc:*

Than ôi, (trong tất cả đời) quá khứ, con đã luân chuyển trong cõi luân hồi như tuốc-bin nước, nhiều lần lang thang khắp những nơi không nhân mãn và không gặp được đạo lộ tuyệt hảo này.

Trong (đời) này con đã có nền tảng nhân mãn, được đạo sư cao quý chăm sóc, và gặp đạo lộ tối thắng; tiếp tục sống buông thả là ngu xuẩn tội cùng.

Do đó, từ bỏ hành động (chỉ) hướng đến đời này, cũng như một con rắn lột da, con sẽ nỗ lực ngày đêm trên đạo lộ tuyệt hảo này và nhờ đó làm cho (đời này) có ý nghĩa.

Nhờ năng lực từ thiện đức con tạo ra bằng cách này, trong tất cả đời vị lai nguyện cho con không bao giờ lạc khỏi con đường Giáo Pháp và nguyện cho tất cả chúng sinh được giải thoát nhờ đạo lộ này.

### ***Mong Ước và Hồi Hướng của Soạn Giả***

Như thế, “Tinh túy cam lồ—Giáo Pháp tối thượng, phương pháp hành trì giáo huấn thâm sâu của trình tự tu chứng Bồ-đề đạo được chỉ bày trong các bài kệ ở đây” (bao gồm) những điểm tinh yếu và tránh trình bày vấn đề phức tạp.

Tên tôi trong tiếng Phạn là Jnana Virya. Tại miền hẻo lánh Ganden Samten Ling ở Kong Yul, tôi, hành giả Phật giáo thấp kém nhất, soạn (bản văn) này để bản thân tôi thực hành thiền quán và cũng hy vọng giúp ích cho những người may mắn khác. (Nhờ thiện đức) này, nguyện tinh túy lời (Phật) dạy trở thành biểu ngữ vinh quang không bao giờ tàn hoại.