

## Thực hành Thuần tịnh



**Geshe Ngawang Dhargyey (1921-1995)**

***Trích từ một bài giảng của Geshe Ngawang Dhargyey (1) tại Trung tâm Phật giáo Dhargyey, Dunedin, Chủ nhật 11 Tháng Chín, 1994. Ani Sönam Chökyi biên tập theo sự thông dịch của Losang Dawa.***

Bởi những người quan tâm tới Phật giáo có những mức độ thông tuệ, khả năng và sự phát triển khác nhau nên Đức Phật không ban một giáo lý rập khuôn mà đã giảng dạy nhiều con đường. Ngài đã giảng dạy con đường của các vị Thanh Văn và Bích Chi Phật (Phật Độc Giác), được gọi chung là những con đường của thừa thấp, và những con đường của các Bồ Tát, và tantra (Mật điển), được ám chỉ chung cho con đường của Bồ Tát.

Đối với một hành giả Phật giáo thì có nhiều chọn lựa – hãy kiểm tra năng lực của các bạn và tìm ra một thực hành thích hợp.

Một số người cảm thấy nhập thất là chọn lựa thích hợp nhất để thực hành, trong khi những người khác thấy việc tích tập công đức trong một cuộc hành hương tâm linh sẽ lợi lạc hơn. Vô số thực hành có thể được thực hiện. Chúng ta phải chọn lựa thực hành nào phù hợp nhất với những khuynh hướng và khả năng của riêng ta.

Một vài giáo lý thích hợp để ban riêng cho một người nào đó, chẳng hạn như những giáo lý về tám mươi Thành tựu giả Mật thừa vĩ đại của Ấn Độ. Là sai lầm khi phổ biến rộng rãi những giáo lý như thế cho quần chúng nói chung. Khi Milarepa nói với Rechungpa: “Lắng nghe giáo lý thì không cần thiết,” đó là bởi Rechungpa đã tinh thông mọi giáo lý. Áp dụng những giáo lý như thế một cách tổng quát là điều vô cùng sai lạc. Có những giáo lý hoàn toàn tốt lành khi được

ban cho công chúng, và những giáo lý khác được ban riêng cho những cá nhân phù hợp với nhu cầu đặc biệt của riêng họ. Thực ra Milarepa đã nhấn mạnh sự cần thiết của việc càng nghe nhiều giáo lý càng tốt nói chung.

Đối với chúng ta, để thực hành Pháp một cách thuần tịnh, ta phải từ bỏ sự bám luyến vào Tám Pháp Thế gian – tám sự hy vọng và sợ hãi có tính cách thế tục.

Một geshe ở tu viện cổ Retring có thực hành chính là đi nhiều stupa (bảo tháp). Quan sát thấy điều này, Ngài Dromtönpa (2) khuyên vị geshe: “Đi nhiều thật là tốt nhưng nếu ông thực hành Pháp thì tốt hơn!” Vị geshe tự nghĩ: “Dường như đi nhiều không phải là thực hành thật tốt; có lẽ ta nên đọc Kinh sách thì hơn!” Ngài Dromtönpa lại bảo ông ta: “Ông đang thực hành thật tốt với việc đọc Kinh sách nhưng nếu ông thực hành Pháp thì tốt hơn nhiều!” Vì thế vị geshe nghĩ rằng có lẽ ông nên tập trung vào việc thiền định, nhưng một lần nữa, ông được khuyên rằng mặc dù thiền định thì tốt nhưng nếu ông làm một thực hành Pháp thuần tịnh thì tốt hơn!” Bây giờ thì vị geshe không nghĩ ra được là mình nên thực hành điều gì, ông hỏi ngài Dromtönpa: “Ngài muốn nói gì trong câu ‘một thực hành Pháp thuần tịnh’?” Ngài Dromtönpa bảo vị geshe: “Ông nên từ bỏ sự bám luyến vào tám hy vọng và sợ hãi thế tục.”

Ngài Dromtönpa cũng đang đi nhiều nhưng với một thái độ khác biệt – ngài đang liên tục lập lại một bài kệ từ Bức Thư Thân mật của Long Thọ, là lời khuyên dành cho nhà vua về sự cần thiết phải từ bỏ tám pháp thế gian để dẫn mình vào một thực hành thuần tịnh.

Naljorpa Drag Chödrugpa, một Đạo sư vĩ đại khác, cũng là đệ tử của Atisha. Đức Atisha bị bệnh rất nặng và mọi người sợ rằng Ngài qua đời vào lúc đó. Drag Chödrugpa đã khẩn cầu một lời dạy cuối cùng về thực hành riêng của ngài. Ngài hỏi là có nên thiền định thật mãnh liệt không nhưng Drag Chödrugpa được bảo rằng điều đó không phải là một ý tưởng hay. Sau đó ngài hỏi việc kết hợp một vài thiền định với giáo lý có tốt hơn không. Ngài lại được bảo rằng đây không phải là một ý tưởng hay. Một thời gian sau, Đức Atisha viên tịch. Drag Chödrugpa cúng dường một bữa ăn cho tất cả các Lạt ma vĩ đại trong vùng, mời ngài Dromtönpa là Lạt ma cao cấp nhất và những vị khác như Geshe Chengawa và Geshe Potowa. Trong bữa ăn, các ngài trò chuyện và có lúc Drag Chödrugpa quay sang Dromtönpa và nói: “Dromtönpa, ngài chỉ có một lỗi lầm. Ngài luôn luôn nói: ‘Tôi không biết.’ Nhưng không phải là ngài không biết – ngài là ngọn Pháp đăng (đèn Pháp). Giờ đây Đạo sư Atisha vĩ đại của chúng ta đã viên tịch, ngài phải để cho sự hiểu biết về giáo lý của ngài tỏa sáng.” Drag Chödrugpa đã đưa ra lời khuyên tương tự cho tất cả những Lạt ma có mặt – Potowa, Chengawa, Puchungwa, và những vị khác.

Sau đó ngài nói rằng từ ngày mai ngài sẽ tự câu thúc mình trong thiền định nghiêm ngặt. Thỉnh thoảng mọi người nhìn thấy ngài đi nhiều quanh một cái sừng bò yak đặt trên mặt đất và người ta nói rằng bên trong cái sừng là xá lợi của Đức Atisha – xương và một ít vải từ bộ y của ngài. Trong thực hành cô tịch,

Drag Chödrugpa đã duy trì sự im lặng tuyệt đối. Có lúc ba Lạt ma Kadampa toàn trí đã tình cờ gặp ngài. Tất cả những gì ngài làm là giơ tay chào rồi biến mất không nói một lời. Ngài đã thực sự sống điều ngài nói, lúc nào cũng thiền định như một ẩn sĩ tuyệt đối. Trong biên niên sử các Đạo sư Tây Tạng vĩ đại có thuật lại rằng Lạt ma Drag Chödrugpa này đã tái sinh là Milarepa vĩ đại. Điều này thật là ý nghĩa khi chúng ta biết rằng Milarepa là nhà vô địch của mọi ẩn sĩ. Không ai hơn được ngài về khả năng chịu đựng và năng lực để nhập thất cô tịch trong những chốn núi non.

Tám hy vọng và sợ hãi thế tục:

Cảm thấy vui khi được tưởng thưởng (đền đáp) thế tục  
Thấy buồn khi không tìm được những tưởng thưởng như thế  
Thấy vui khi được ngợi khen  
Thấy buồn khi bị chỉ trích  
Thấy vui khi khỏe mạnh về tinh thần và thể xác  
Không vui khi cảm thấy không khỏe về tinh thần hay thể xác  
Thấy vui khi nghe những điều vừa ý  
Không vui và bị kích động khi nghe những điều không vừa ý.

Milarepa nói: “Tôi lìa bỏ gia đình và tìm kiếm sự cô tịch trong núi non nhưng ngay cả ở đó tám ngọn gió thế tục (bát phong) (3) cũng đi theo tôi. Khi tới nơi tôi chọn lựa một hang động, tôi tìm một nơi ấm áp, khô ráo và không bị gió mưa ảnh hưởng. Tám ngọn gió thế tục vẫn thổi trong tâm tôi.”

Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ Bảy Kelsang Gyatso Vinh quang đã nói: “Mặc dù tôi hướng thân, ngữ và tâm tôi vào thực hành đức hạnh, nhưng thực hành đã bị ô nhiễm bởi những con cú xấu xí là tám pháp thế gian. Mặc dù tôi gọi điều tôi thực hành là ‘Pháp’ nhưng nó chỉ là một phương tiện để làm hư hỏng bản thân tôi theo một phương cách thế tục. Khi tôi nhận ra điều này, một cảm giác kinh tởm phát khởi.” Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ Bảy đã cảm nhận rằng mặc dù toàn bộ cuộc đời ngài được hiến dâng cho việc thực hành Pháp nhưng tâm ngài vẫn bị tham, sân và si làm ô nhiễm, bị tám hy vọng và sợ hãi thế tục sai sử. Trong thực chất, ngài nói rằng thực hành của ngài chẳng là gì ngoài sự duy vật tâm linh, chỉ đơn thuần lo liệu cho tiện nghi và nhu cầu của riêng ngài.

Theo Jamgön Lama Tsong Khapa, tám hy vọng và sợ hãi thế tục có thể được phân chia thành ba loại – trắng, đen và có sọc. Ngài bảo chúng ta rằng tám điều này sẽ đi theo ta cho dù ta từ bỏ đám đông và đi vào những sơn động hẻo lánh. Nếu một ẩn sĩ đang thiền định trong chốn núi non xa xôi mà có ý nghĩ: “Có lẽ mọi người trong thị trấn đang nghĩ rằng ta là một thiền giả vĩ đại,” thì ngay lập tức tâm người ấy đã trở nên rối tung lên bởi tám ngọn gió thế tục.”

Theo Bakri Dorje Chang, vào buổi sáng, khi một tu sĩ chuyên chú với năng lực vĩ đại để nghiên cứu các bản văn và nghĩ: “Có lẽ ta sẽ trở thành một geshe lừng danh và thậm chí còn được bầu làm Tu viện trưởng,” thì việc tụng đọc Kinh điển

mà ông ta đang làm sẽ không được gọi là một thực hành thuần tịnh. Trái lại nếu một tu sĩ nghĩ: “Tôi sẽ đọc bản Kinh này để hiểu rõ cốt tủy của việc thực hành, để phụng sự bản thân Giáo Pháp và có thể làm lợi lạc tất cả chúng sinh,” thì đây là một thực hành thuần tịnh.

Một thực hành thuần tịnh không bị ô nhiễm bởi tám pháp thế gian. Chúng ta phải làm hết sức mình về điều này mặc dù nó rất khó khăn.

Một hôm, Vô minh - nhận thức sai lầm rằng mọi sự có hiện hữu chân thực hay cố hữu - nói lớn tiếng: “Ta đã tác động tới tất cả mọi người – những geshe vĩ đại đang giảng dạy trên Pháp tòa, các Lạt ma cao cấp với những màn trướng ở trên đầu. Không có ai không được ta gia trì nhận thức sai lầm về sự hiện hữu thực sự của các sự vật.” Đây là một đoạn trích từ tác phẩm của Đức Panchen Losang Chökyi Gyältsän (4), trong đó ngài trình bày một cuộc đối thoại thật hay giữa Vô minh và Trí tuệ được nhân cách hóa. Vô minh tiếp tục: “Mặc dù nhiều người không cần có tôi nhưng ít có ai không lưu giữ tôi trong trái tim họ ngoại trừ các A La Hán thuộc thừa thấp, các vị Bồ Tát đệ bát địa và trên nữa, và những bậc đã hoàn toàn giác ngộ. Về phần bạn, Trí tuệ, để bạn có thể phát triển trong tâm của chúng sinh thì chúng sinh cần phải có một nỗ lực siêu việt. Nhưng về phần tôi thì sự việc thật dễ dàng – tôi xuất hiện hoàn toàn tự nhiên. Chúng sinh hiểu rõ tôi hơn. Ngay cả các Lạt ma đang an tọa dưới những màn trướng vàng cũng biết rõ tôi.”

Trí tuệ trả lời: “Bạn có thể nói điều này nhưng thời gian của bạn bị giới hạn. Một ngày nào đó tôi sẽ tổng cổ bạn ra khỏi tâm thức của tất cả chúng sinh. Bạn đã lừa gạt khiến chúng sinh suy nghĩ theo một cách thế mê lầm – nhận thức sai lạc các sự việc như thực sự hiện hữu từ khía cạnh riêng của chúng. Do bởi thế lực của bạn được đặt nền trên điều sai lầm nên sẽ chẳng bao giờ bạn có thể củng cố và bảo vệ địa vị của bạn mà sẽ thực sự bị thách thức bởi năng lực của chân lý. Chân lý đứng về phía tôi. Các giáo lý của Đức Phật là bằng chứng sẽ mang lại cho tôi chiến thắng cuối cùng.”

Sáng hôm nay, xin hãy thiền định về sự hiện hữu vô ngã - làm thế nào các sự việc không hiện hữu một cách độc lập từ khía cạnh riêng của chúng. Từ ‘vô ngã’ không có nghĩa là cái ngã hay con người không hiện hữu. Nó ám chỉ một cái ngã hiện hữu theo quy ước nhưng không như một bản ngã vốn đã hiện hữu, một thực thể độc lập từ khía cạnh riêng của nó. ‘Tự-hiện hữu’ độc lập không phải là một thực tại. Chúng ta hãy thiền định về ý nghĩa này.

**Nguyên tác: “Turning the Wheel of the Dharma  
Gen Rinpoche Teaches on Pure Practice”**

<http://www.purifymind.com/PurePractice.htm>

## Chú thích:

- (1) **Geshe Ngawang Dhargyey (Gen Rinpoche)**: sinh năm 1921 tại Yätsak (hay Ya Chak) trong quận Trehor thuộc tỉnh Kham. Năm 18 tuổi ngài tu học tại Tu viện Sera tại Lhasa trong hai mươi năm. Năm 1959 ngài sang Nepal rồi tiếp tục việc tu học tại Ấn Độ và đạt được học vị Lharampa Geshe. Năm 1971, theo yêu cầu của Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14, ngài bắt đầu chương trình giảng dạy cho người Tây phương tại Thư viện các Tác phẩm và Văn thư lưu trữ Tây Tạng mới được xây cất tại Dharamsala, miền bắc Ấn Độ cho tới năm 1984. Du hành sang Tây phương lần đầu tiên năm 1982 để đảm nhận chức vụ giảng sư trong một học kỳ tại Đại Học Washington ở Seattle và sau đó là một chuyến giảng dạy kéo dài một năm tại các trung tâm Phật Giáo ở Bắc Mỹ, Âu châu và Úc châu. Tháng Mười một năm 1984, Ngài sáng lập Dhargyey Buddhist Centre (Trung tâm Phật giáo Dhargyey) tại Dunedin, South Island, New Zealand. Ngài mất ngày 11 tháng Tám năm 1995. Yangsi (Tái sinh) của ngài là Tenzin Lhundrup, sinh ngày 4 tháng Sáu năm 1996 tại Shillong, đã được Đức Đạt Lai Lạt Ma xác nhận.
- (2) **Dromtönpa (1004/5-1064)**: Một đệ tử và vị hộ trì dòng truyền thừa người Tây Tạng nổi tiếng của Đức Atisha (982-1054). Ngài thành lập Tu viện Reting (Radreng) năm 1056, là tu viện đầu tiên của phái Kadampa. Ngài có vô số đệ tử, trong đó những vị chính yếu là Potowa, Chengawa và Puchungwa.
- (3) **Tám ngọn gió thể tục, tám hy vọng và sợ hãi thể tục, tám pháp thể gian (bát phong)**: Được; mất; sống, khổ; khen, chê; vinh, nhục.
- (4) **Panchen Losang Chökyi Gyältsän**: Đức Ban Thiên Lạt Ma thứ Tư Losang Chökyi Gyältsän (1570-1662).

Bản dịch Việt ngữ của Thanh Liên

## Turning the Wheel of the Dharma Gen Rinpoche Teaches on Pure Practice

From a teaching given by the Most Venerable Geshe Ngawang Dhargyey at the Dhargyey Buddhist Centre, Dunedin, Sunday 11th September 1994. It has been edited by Ven. Ani Sönam Chökyi from the oral translation by Losang Dawa.  
(c) Copyright Dhargyey Buddhist Centre.

Because people interested in Buddhism have different levels of intellect, aptitude and development, Buddha did not give one stereotyped teaching but taught many paths. He taught the paths of Shravakas (Hearers) and of Pratyekabuddhas (Solitary Realizers), collectively known as the paths of the lesser vehicle, and the

paths of the Bodhisattvas, and tantra, collectively referred to as the Bodhisattva paths.

For a Buddhist practitioner there are many choices--check your aptitude and find a suitable practice.

Some feel that doing retreat is the most suitable choice of practice, while others feel that gathering merits on a spiritual pilgrimage will be more beneficial. There are a multitude of practices that can be done. We must choose those that best suit our individual dispositions and ability.

Some teachings are suitable to be given privately to a single person, such as the teachings of the eighty great tantric adepts of India. It would be wrong to broadcast such teachings to the general public. Similarly, specific advice given by a master to a disciple should not be taken by others as a general teaching. When Milarepa told Rechungpa, "Listening to teachings is not necessary," it was because Rechungpa had mastered all the teachings. It would be quite misleading to apply such teachings generally. There are teachings given for the common good of all, and others given to particular individuals to suit their own special needs. Milarepa in fact generally emphasised the need to listen to as many teachings as possible.

For us to practise Dharma purely we must give up attachment to the Eight Worldly Dharmas--the eight worldly hopes and fears.

There was a geshe of the ancient monastery of Retring, whose main practice was circumambulating the stupa. Dromtönpa, observing this, spoke to the geshe, advising him, "It is very good that you are circumambulating but it would be better if you practised Dharma!" The geshe thought to himself, "Circumambulation does not seem to be a very good practice; perhaps I'd better read scriptures!"

Dromtönpa again told him, "You are doing fine with your reading of scriptures but it would be much better if you practised Dharma." So the geshe thought that perhaps he should concentrate on meditation, but again he was advised that although meditation was good he would be better off doing a pure dharma practice.

The geshe, who had now run out of ideas about what he should do, asked Drom, "What do you mean by 'a pure Dharma practice'?" Dromtönpa told him, "You should give up your attachment to the eight worldly hopes and fears."

Dromtönpa was also circumambulating but with a different attitude--he was constantly repeating a verse from Nagarjuna's Friendly Letter of advice to the king, about the need to abandon the eight worldly dharmas in order to engage in a pure practice.

Another great master, also a disciple of Atisha, was Naljorpa Drag Chödrugpa.

Atisha became very ill and everyone feared that he may pass away at that time.

Drag Chödrugpa asked for a final teaching about his personal practice. He asked if he should meditate intensively but was told that this was not a good idea. Then he asked if it would be better to combine some meditation with teaching. Again he was told that this was not a good idea. After some time, Atisha passed away. Drag Chödrugpa offered a meal to all the great lamas of the area, inviting Dromtönpa as the highest lama and others such as Geshe Chengawa and Geshe Potowa. During the meal they talked, and at one point Drag Chödrugpa turned to Dromtönpa and said, "Dromtönpa, you have only one fault. You always say, 'I don't know.' But it is not that you don't know--you are the lamp of dharma. Now that our great master

Atisha has passed away, you must let your knowledge of the teachings shine forth." He gave similar advice to all those lamas present--Potowa, Chengawa, Puchungwa, and others.

Then he said that from the following day he would confine himself to strict meditation. People would at times see him circumambulating a yak's horn placed on the ground and it was said that inside the horn were relics of Atisha--bones and some cloth from his robes. During his solitary practice he maintained strict silence. At one time the three omniscient Kadampa lamas happened upon him. All that he did was raise his hand in salute then disappeared without speaking a word. He truly lived his word, meditating all the time as a total recluse. It is related in the annals of the great Tibetan masters that this Lama Drag Chödrugpa was reborn as the great Milarepa. This makes sense as we know that Milarepa was the champion of all recluses. No other had his stamina and energy for solitary retreat in the mountains.

The eight worldly hopes and fears

? To feel happy when you find some mundane worldly reward

? To feel unhappy when you don't find such rewards

? To feel happy when praised

? To feel unhappy when criticized

? To feel happy when you have mental and physical well-being

? To feel unhappy when you don't feel mentally or physically well

? To feel happy when hearing pleasant things

? To feel unhappy and agitated when hearing unpleasant things.

Milarepa said, "I left my home and sought the solitude of the mountains but even there the eight worldly winds followed me. When I came to choose a cave I looked for one which was warm, dry and sheltered. The eight worldly winds were still blowing in my mind."

The Victorious Kelsang Gyatso, the Seventh Dalai Lama, said, "Although I direct my body, speech and mind to the practice of virtue, the practice is polluted by the ugly owls of the eight worldly dharmas. Although I call what I do 'dharma', it is nothing but a means of pampering myself in a mundane way. When I see this a sickening feeling arises." The Seventh Dalai Lama felt that although his whole life was dedicated to practising dharma his mind was still contaminated by desire, attachment and aversion, driven by the eight worldly hopes and fears. In essence, he spoke of his practice as nothing short of spiritual materialism, merely providing for his own mundane comfort and needs.

According to Jamgön Lama Tsong Khapa, the eight worldly hopes and fears can be divided into three types--white, black and striped. He tells us that these eight will follow us even if we abandon the crowd and go to remote mountain caves. If a recluse, meditating in the distant mountains, has the thought, "Perhaps the people in the town are thinking of me as a great meditator," then at once his mind has become muddled by the worldly winds.

According to Bakri Dorje Chang, when a monk applies himself with great energy in the morning to studying texts and thinks, "Perhaps I will become a geshe of great renown and even be elected Abbot," the reading of scriptures that he is doing will not be classed as a pure practice. On the other hand if a monk thinks, "I will read this scripture in order to understand the essence of the practice, to serve the

teachings themselves and be able to benefit all sentient beings," this is a pure practice.

A pure practice is not contaminated by the eight worldly dharmas. We must do our best in this regard although it is very difficult.

Ignorance, the misconception that all things have true or inherent existence, once spoke out: "I have influenced everyone--the great geshes teaching from their thrones, the high lamas with canopies above their heads. There is hardly a person who I have not blessed with the misconception of true existence of things." This is a passage from the writings of Panchen Losang Chökyi Gyältsän where he presents a beautiful dialogue between the personified Ignorance and Wisdom.

Ignorance continues: "Although there are many who don't want me, there are few except the Arhats of the lesser vehicle, Bodhisattvas on the eighth level and above, and beings who are fully enlightened, who don't hold me in their hearts. For you, Wisdom, to grow in the minds of sentient beings requires a supreme effort from their side. But for me it is easy--I just spontaneously arise. Sentient beings know me much better. Even the lamas sitting below golden canopies know me well."

Wisdom answers: "You may say this but your days are numbered. One day I will evict you from the minds of all beings. You have tricked beings into thinking in a deluded way--misconceiving things as existing truly from their own side. Because your influence is based on something false you will never be able to strengthen and defend your position but will effectively be challenged by the power of truth. The truth is on my side. The teachings of the Buddha are the evidence which will give me final victory."

This morning please meditate on selfless existence--how things do not exist independently from their own side. The word 'selfless' does not mean that the self or person is non-existent. It refers to a self which exists conventionally but not as an inherently existent self, an independent entity from its own side. Independent 'self-existence' is not a reality. Let us contemplate on this meaning.

<http://www.purifymind.com/PurePractice.htm>