CÁCH THỨC ĐÚNG ĐẮN ĐỂ LẮNG NGHE GIÁO PHÁP

Trích tập luận giảng
Lời Vàng Của Thầy Tôi
(The Words of My Perfect Teacher)
Patrul Rinpoche
Bản Hiệu Đính 2007

Trước khi giảng về chủ đề chính của chương này là sự khó khăn biết bao để tìm được những điều kiện tự do và thuận duyên [để tu tập] thì ta sẽ giải thích về cách làm thế nào để có thể lắng nghe một cách đúng đắn bất kỳ giáo huấn tâm linh nào.

I. CÁCH THỨC ĐÚNG ĐẮN ĐỂ LẮNG NGHE GIÁO PHÁP:

Cách thức đúng đắn để lắng nghe giáo pháp gồm có hai phương diện: thái độ đúng đắn và hành vi đúng đắn.

1. **Thái độ:**

Thái độ đúng đắn là thái độ kết hợp Bồ Đề tâm (bodhicitta), tức tâm giác ngộ bao la, cùng với phương tiện thiện xảo vô hạn của Mật Thừa (Secret Mantrayāna).

2.1 **Thái độ bao la của Bồ Đề Tâm**:

Suốt từ vô thuỷ vô chung, không có một chúng sinh nào trong biển luân hồi đau khổ mênh mông này chưa từng là cha hay mẹ của chúng ta [trong một kiếp nào đó]. Khi là cha là mẹ của chúng ta, ý tưởng duy nhất mà họ canh cánh bên lòng là nuôi nấng ta với lòng nhân từ to lớn nhất mà họ có thể có được, bảo vệ chúng ta với tình yêu thương vĩ đại và ban phát cho ta những gì tốt lành nhất trong số thực phẩm và áo quần của họ.

Tất cả những chúng sinh này, là những người đã quá tử tế với chúng ta. Những chúng sinh ấy đều muốn được hạnh phúc, tuy nhiên họ không biết làm thế nào để thực hiện những điều mang lại hạnh phúc, hay mười hành vi thiện lành (thập thiện). Không ai muốn đau khổ, nhưng họ không biết cách từ bỏ mười hành vi xấu ác (thập ác), là gốc rễ của mọi đau khổ. Vì thế ước muốn sâu xa nhất trong lòng của họ và những điều họ thực sự làm bên ngoài thì thật là trái nghịch với nhau. Những chúng sinh khốn khổ, lạc loài và mê lầm này giống như những người mù bị bỏ rơi giữa cánh đồng hoang!

Hãy tự nhủ: "Chính vì hạnh phúc của họ mà tôi sẽ lắng nghe giáo pháp thâm diệu và đưa giáo pháp ấy vào con đường thực hành. Tôi sẽ dẫn dắt tất cả chúng sinh này, là cha hay mẹ của tôi [trong đời kiếp trước] đang bị hành hạ bởi những nỗi khổ trong sáu cõi luân hồi. Tôi sẽ đưa họ tới Phật quả toàn giác, giải thoát họ khỏi tất cả những hiện tượng nghiệp báo, những tập khí và những đau khổ mà họ đang gánh chịu trong mỗi một cõi trong sáu cõi." Điều quan trọng là phải có thái độ này mỗi khi bạn lắng nghe giáo pháp hay thực hành giáo pháp.

Bất cứ khi nào bạn làm điều gì tốt lành, dù quan trọng hay không quan trọng, bạn bắt buộc phải vun bồi cho việc bạn làm bằng ba phương pháp siêu việt sau đây. Trước khi bắt đầu, (1) hãy khơi dậy Bồ Đề Tâm như một phương tiện thiện xảo để đảm bảo rằng hành vi ấy sẽ trở thành suối nguồn của những điều thiện lành trong tương lai. Trong lúc thực hiện việc đang làm, (2) nên tránh vướng mắc vào bất kỳ hình thức vọng tưởng hóa (conceptualization) nào [1] để công đức không bị những yếu tố liên hệ [2] phá hủy. Khi kết thúc, (3) hãy niêm phong việc làm ấy một cách đúng đắn bằng cách hồi hướng công đức, vì hồi hướng công đức chắc chắn sẽ giúp cho việc ta làm còn tiếp tục phát triển lớn lao hơn nữa.[3]

Cách bạn lắng nghe Giáo Pháp rất quan trọng, nhưng còn quan trọng hơn nữa chính là động cơ thúc đẩy bạn lắng nghe như vậy.

Điều gì tạo nên một hành vi tốt hoặc xấu?
Không phải vẻ bề ngoài, cũng không phải lớn hay nhỏ,
Mà bởi động cơ xấu hay tốt đằng sau.

Cho dù bạn đã được nghe nhiều Giáo Pháp tới đâu chăng nữa, nhưng nếu những mối quan tâm tầm thường là động cơ thúc đẩy bạn – chẳng hạn như lòng tham muốn trở nên vĩ đại, muốn tiếng tăm – thì đó không phải là con đường của Giáo Pháp chân chính. Vì thế, trước tiên, điều hết sức quan trọng là bạn phải chuyển nhìn vào bên trong tâm bạn và thay đổi động cơ [hay tác ý] của bạn. Nếu bạn có thể chỉnh sửa thái độ của bạn thì những hành động tốt lành của bạn sẽ luôn thấm nhuần phương tiện thiện xảo, và bạn sẽ bước đi trên con đường của những bậc vĩ đại. Nếu bạn không thể làm được như vậy thì tuy rằng bạn có thể nghĩ rằng mình đang tu học và thực hành Giáo Pháp, nhưng đó sẽ chẳng khác gì hơn là một cái vỏ bề ngoài của một cái gì chân thật bên trong . Do đó, bất kỳ khi nào bạn lắng nghe Giáo Pháp và hành trì Giáo Pháp, cho dù là thiền định về một Bổn Tôn, lễ lạy, đi nhiễu, hay trì tụng một câu minh chú (mantra) – cho dù chỉ một chữ *mani* duy nhất – thì điều cốt yếu là luôn luôn phải phát khởi Bồ Đề Tâm.

1.2 THIỆN XẢO BAO LA TRONG PHƯƠNG TIỆN: THÁI ĐỘ CỦA MẬT THỪA

Quyển *Ngọn Đuốc của Ba Pháp Tu* nói về Mật Thừa như sau:

Cùng mục tiêu nhưng tự tại thoát khỏi mọi mê lầm,[4]
Phong phú trong phương tiện và chẳng có gì khó khăn,[5]
Dành cho những người có căn cơ nhạy bén.[6]
Mật Thừa là tối thượng.

Con đường đi đến Mật Thừa (Mantra Vehicle) có nhiều ngã. Mật Thừa bao gồm nhiều phương pháp tích lũy công đức và trí huệ, cùng với nhiều phương tiện thiện xảo giúp cho tiềm năng trong chúng ta hiển lộ [7] mà ta không cần phải trải qua những gian khổ lớn lao. Nền tảng của các pháp tu này là cách thức chúng ta dẫn dắt soi sáng cho những nguyện ước của mình:

Tất cả tùy thuộc vào hoàn cảnh
Và hoàn toàn tùy thuộc vào nguyện ước của ta.

Không được coi nơi giảng Pháp, vị Thầy, Giáo Pháp và v..v... như là những gì bình thường và bất tịnh. Khi bạn lắng nghe Pháp, hãy giữ cho *năm yếu tố toàn hảo (five perfections)* thật rõ ràng sáng tỏ trong tâm:

Nơi chốn toàn hảo là thành trì của pháp giới bao la viên mãn, được gọi là Akanistha, có nghĩa là "Vô Song." *Vị Thầy* toàn hảo là đức Phật Phổ Hiền (Samantabhadra), Pháp Thân. *Tăng đoàn* toàn hảo bao gồm các vị Bồ Tát nam và nữ và những vị Bổn Tôn[8] của dòng tâm truyền (biệt truyền) của các Đấng Chiến Thắng và dòng truyền qua biểu tượng của các bậc Trì Minh Vương (Vidyadhara).

Hoặc bạn có thể nghĩ tưởng rằng nơi giảng Pháp là Cung điện Liên-Hoa-Quang của Núi Huy Hoàng Màu-Đồng Đỏ, vị Thầy giảng Pháp là Đức Liên-Hoa-Sanh xứ Oddiyāna, và chúng ta, thính chúng, là Tám Trì Minh Vương (Eight Vidyādharas), Hai-Mươi-Lăm Đệ Tử (Twenty-five Disciples), và các vị nam và nữ Thiên-Không-Hành (dākas and dākinis)

Hoặc bạn nghĩ tưởng rằng nơi chốn toàn hảo này là Cõi Phật Phương Đông, Đại Lạc Hiển Lộ, ở đó có vị Thầy toàn hảo là đức Kim Cương Tát Đỏa (Vajrasattva), là một Báo Thân toàn hảo, đang giảng dạy cho tập hội gồm những bậc hiền thánh tăng thuộc Kim Cang Phật Bộ và chư Bồ Tát nam và nữ.

Tương tự, nơi chốn toàn hảo để giảng Pháp có thể là Cõi Phật Phương Tây, cõi Cực Lạc, vị Thầy toàn hảo là đức Phật A Di Đà, và tập hội các Bồ Tát nam và nữ và các Bổn Tôn thuộc Liên Hoa Phật Bộ.

Trong mọi trường hợp, *Giáo Pháp* là giáo pháp của Đại Thừa và *thời gian* là bánh xe vĩnh cửu thường-chuyển (the ever-revolving wheel of eternity).

Những quán chiếu[9] này là để giúp cho chúng ta có thể thấu suốt được thực trạng của tất cả sự vật. Đây không phải là chúng ta đang tạm thời tạo tác điều gì đó không thực sự hiện hữu.

Thầy của ta là hiện thân của tinh tuý của tất cả chư Phật khắp ba thời. Ngài là sự hợp nhất của Tam Bảo: thân Ngài là Tăng đoàn, khẩu Ngài là Pháp, ý Ngài là

Phật. Ngài là sự hợp nhất của Ba Nguồn Gia Trì: thân Ngài là Thầy (lama), khẩu ngài là Bổn Tôn (deity), ý Ngài là Nữ Thiên-Không-Hành (dākinī). Ngài là sự hợp nhất của ba Thân (kāyas): thân Ngài là Hóa Thân, khẩu Ngài là Báo Thân, ý Ngài là Pháp Thân. Ngài là hiện thân của tất cả chư Phật trong quá khứ, là suối nguồn của tất cả chư Phật trong tương lai và là đại diện cho tất cả chư Phật trong hiện tại. Bởi Ngài [Thầy của ta] đã nhận những chúng sinh suy đồi như chúng ta làm đệ tử, là những kẻ mà không vị nào trong hàng ngàn vị Phật trong thời Hiền Kiếp[10] có thể cứu giúp, nên lòng bi mẫn và quảng đại của Thầy ta còn trội vượt hơn tất cả muôn chư Phật.

Thầy là Phật, Thầy là Pháp,
Thầy cũng là Tăng Đoàn.
Thầy là bậc đại thành tựu giả.
Thầy là đấng Kim Cương Trì Quang Vinh.

Chúng ta, tập hội những người lắng nghe giáo lý, hãy biết vận dụng nền tảng tu tập là Phật tánh của riêng ta, vận dụng lực hỗ trợ là đời người quý báu, vận dụng hoàn cảnh là có được một vị Thầy tâm linh và vận dụng phương pháp là tuân theo lời chỉ dạy của Ngài, [để nương vào đó], ta có thể trở thành những vị Phật trong tương lai. Như Mật-điển *Hô Kim Cương (Hevajra)* có nói:

Tất cả chúng sinh đều là Phật,
Nhưng bị những ô nhiễm giả hợp che lấp.
Khi ô nhiễm được tịnh hóa, Phật quả sẽ hiển lộ.

2. **Cung Cách Hành Xử**:
Cung cách hành xử trong khi lắng nghe Giáo Pháp được mô tả trong phạm vi những điều nên tránh và những điều nên làm.

2.1. ĐIỀU NÊN TRÁNH

Những hành vi nên tránh bao gồm (1) ba khiếm khuyết của chiếc bình chứa, (2) sáu điều ô nhiễm và (3) năm cách nhớ tưởng sai lạc.

2.1.1 **Ba Khiếm Khuyết Của Chiếc Bình Chứa:**
Không nên lắng nghe như một chiếc bình bị lật úp. Không có khả năng nhớ được những gì bạn nghe thì lại giống như một cái bình bị thủng lỗ. Còn trộn lẫn những cảm xúc tiêu cực với những điều bạn đang nghe thì giống như một cái bình trong có chứa chất độc.

Bình lật úp. Khi bạn đang lắng nghe giáo pháp, hãy chú tâm lắng nghe những gì được nói ra và đừng để bất kỳ điều gì khác làm cho bạn trở nên xao lãng. Nếu không, bạn cũng sẽ như cái bình bị lật úp, không thể rót gì vào đó được. Mặc dù

thân bạn đang hiện diện ở đó, nhưng bạn lại chẳng nghe được một lời nào của giáo lý đang được giảng dạy.

Bình thủng lỗ. Nếu bạn chỉ lắng nghe mà không nhớ được bất kỳ điều gì bạn đã nghe hoặc đã hiểu thì bạn sẽ giống như một cái bình có một chỗ rò rỉ: cho dù có đổ vào đó bao nhiêu nước thì cũng sẽ không giữ lại được chút gì. Dù bạn có được nghe bao nhiêu giáo lý chăng nữa thì bạn cũng chẳng bao giờ có thể thấm nhuần được những giáo lý ấy hay đưa được những giáo lý ấy vào thực hành.

Bình chứa chất độc. Nếu bạn lắng nghe giáo lý với thái độ [hay động cơ] sai lầm, chẳng hạn như bạn mang trong lòng tham vọng trở nên nổi tiếng hay vĩ đại, hoặc lắng nghe với một tâm thức tràn đầy năm độc, thì Giáo Pháp chẳng những không giúp được gì cho tâm bạn mà Giáo Pháp ấy cũng sẽ bị biến đổi thành một cái gì đó hoàn toàn không còn phải là Pháp nữa, hệt như chất cam lồ được rót vào một bình chứa chất độc.

Đó là lý do tại sao Ngài Padampa Sangye, một nhà hiền triết của Ấn Độ đã nói:

Hãy lắng nghe giáo lý giống như một con nai nghe nhạc;
Hãy suy niệm về giáo lý giống như người du cư phương Bắc xén lông cừu;[*]
Hãy thiền quán về giáo lý giống như người câm thưởng thức thức ăn;[**]
Hãy thực hành giáo lý giống như con trâu 'yak' háu đói đang ăn cỏ;
Hãy thành tựu giáo lý, giống như mặt trời lộ ra từ sau những đám mây.

Khi lắng nghe giáo lý, bạn phải giống như một con nai bị mê hoặc bởi âm thanh của đàn *vīnā* tới nỗi không hề chú ý tới người thợ săn ẩn núp đang bắn mũi tên có tẩm thuốc độc. Hãy chắp hai bàn tay lại và lắng nghe, để mỗi lỗ chân lông trên thân bạn cũng đều rúng động và đôi mắt bạn nhạt nhoà đẫm lệ, chớ để cho bất kỳ tư tưởng nào hiện ra làm cản trở việc lắng nghe.

Thật chẳng có gì là tốt lành nếu chỉ có thân bạn là hiện diện ở đó, trong khi tâm bạn lại lang thang theo các niệm tưởng, buông thả lời nói của mình trong một kho chuyện tầm phào, phát biểu bất kỳ điều gì bạn ưa thích và đưa mắt nhìn quanh quẩn khắp nơi. Thậm chí khi lắng nghe giáo lý, bạn nên ngưng cầu nguyện, ngưng niệm các câu minh chú, hay làm bất kỳ một hành vi phước đức nào khác mà bạn có thể đang làm.

Sau khi lắng nghe giáo lý một cách đúng đắn theo cách thức như trên, thì còn một việc quan trọng không kém là phải nắm giữ lại được ý nghĩa của những điều đó, không bao giờ được quên những ý nghiã đó, và liên tục áp dụng những gì đã được nghe vào thực hành. Như chính bậc Minh Hạnh Túc đã nói:

---

[*] Điều đó có nghĩa là hoàn toàn tỉ mỉ và không chút xao lãng.

[**] Một người câm có thể nếm thức ăn, nhưng không mô tả được hương vị mà anh ta đang nếm. Cũng thế, hương vị của chân thiền định siêu vượt bất kỳ những gì có thể được mô tả, siêu việt mọi khái niệm.

Ta đã chỉ cho các ông phương pháp
Đưa tới giải thoát
Nhưng các ông nên biết
Giải thoát tuỳ thuộc vào chính các ông.

Vị Thầy ban truyền cho đệ tử những giáo huấn về cách lắng nghe Giáo Pháp và cách áp dụng Giáo Pháp, cách thức từ bỏ những ác hạnh, thực hiện những thiện hạnh, và cách thức tu tập. Người đệ tử có nhiệm vụ phải ghi nhớ những giáo huấn đó, không được lãng quên bất cứ điều gì; phải đem những giáo huấn đó vào thực hành và chứng ngộ được những giáo huấn đó.

Tự mỗi một việc lắng nghe Giáo Pháp cũng có thể đem đến chút ít lợi lạc. Nhưng trừ phi bạn nhớ được những gì bạn đã được nghe, còn bằng không thì bạn sẽ không có được chút hiểu biết nào về ngôn từ hoặc ý nghĩa của giáo pháp – điều này thì chẳng khác gì việc không được lắng nghe gì hết.

Nếu bạn ghi nhớ giáo pháp nhưng lại trộn lẫn giáo pháp với những cảm xúc tiêu cực ô nhiễm của bạn, thì giáo pháp ấy sẽ không bao giờ là Giáo Pháp thuần tịnh. Như Ngài Dagpo Rinpoche vô song đã nói:

Trừ phi bạn thực hành Pháp phù hợp với Giáo Pháp
Bằng không, chính Pháp ấy sẽ trở thành nguyên nhân của con đường tái sinh xấu ác.

Hãy tự xả bỏ bất kỳ một vọng niệm sai lạc nào liên quan tới vị Thầy và Giáo Pháp, đừng phê bình hay lăng mạ các huynh đệ tâm linh cùng những người bạn đồng hành của bạn, hãy dứt bỏ tánh kiêu căng, khinh miệt, hãy từ bỏ mọi niệm tưởng xấu xa. Bởi vì tất cả những điều này sẽ đưa bạn tới con đường tái sinh vào các cõi thấp.

2.1.2 **Sáu Điều Ô Nhiễm:**

Trong "*Luận Lý Mạch Lạc*" có nói:

Kiêu mạn, thiếu lòng tin và thiếu tinh tấn,
Xao lãng bên ngoài, căng thẳng bên trong và chán nản;
Đây là sáu điều ô nhiễm.

Hãy từ bỏ sáu điều sau đây: (1) kiêu hãnh tự tin rằng bản thân bạn giỏi giang hơn vị Thầy đang giảng Pháp, (2) không tin tưởng nơi vị Thầy và giáo lý của Ngài, (3) không chuyên tâm nỗ lực đến gần với Pháp, (4) để cho những sự kiện bên ngoài

làm cho xao lãng, (5) tập trung năm giác quan hướng vào bên trong một cách quá căng thẳng, và (6) chán nản vì nhiều lý do chẳng hạn như vì bài giảng quá dài.

Trong tất cả những cảm xúc tiêu cực thì kiêu mạn và ganh tị là những cảm xúc khó nhận diện nhất. Vì vậy, hãy khảo sát tâm bạn một cách tỉ mỉ. Nếu bạn có bất kỳ cảm tưởng nào cho rằng những phẩm tính mà bạn có được có chút gì đó đặc biệt, cho dù là chỉ một chút, dù trên phương diện thế gian hay phương diện tâm linh, thì điều ấy cũng sẽ khiến cho bạn mù loà trước những lỗi lầm của chính mình và không nhận thấy được những phẩm tính tốt đẹp của người khác. Vì thế, hãy từ bỏ tánh kiêu mạn và luôn luôn hạ mình xuống một vị trí thấp kém.

Nếu bạn không có lòng tin thì lối vào Giáo Pháp đã bị lấp kín. Trong bốn loại niềm tin,[11] hãy hướng tới niềm tin bất thối chuyển.

Mối quan tâm [12] của bạn đối với Giáo Pháp là nền tảng của tất cả những gì bạn sẽ thành đạt. Vì thế, tùy theo mức độ quan tâm của bạn sâu dầy, trung bình hay thấp kém, mà bạn sẽ trở thành một hành giả siêu việt, trung bình, hay kém cỏi. Và nếu bạn hoàn toàn không quan tâm tới Pháp thì sẽ chẳng có được chút kết quả nào. Như ngạn ngữ có nói:

Giáo Pháp không phải là tài sản của riêng ai. Giáo Pháp thuộc về bất kỳ kẻ nào tinh tấn nhất.

Để có được Giáo Pháp, chính bản thân Đức Phật đã phải trả giá bằng hàng trăm gian khó. Để có được một bài kệ chỉ có bốn dòng, Ngài đã khoét thịt mình làm thành những chiếc đèn cúng dường, đổ đầy dầu và đặt vào đó hàng ngàn tim đèn cháy đỏ. Ngài đã nhảy vào những hầm lửa, cắm hàng ngàn đinh sắt vào thân thể mình.[13]

Cho dù phải đối diện với hỏa ngục nóng đỏ hay những lưỡi dao sắc nhọn,
Hãy tìm cầu Giáo Pháp cho tới khi bạn lìa đời.

Vì thế, hãy lắng nghe những lời giáo huấn một cách tinh tấn, với nỗ lực to lớn, hãy quên đi cái nóng, cái lạnh và tất cả mọi thử thách khác.

Thông thường tâm thức ta thường có khuynh hướng mải mê chạy theo các đối tượng của sáu giác quan[14] và khuynh hướng này chính là gốc rễ của tất cả mọi ảo giác hư huyễn trong vòng sinh tử luân hồi và là nguồn gốc của mọi đau khổ. Đây là cách mà con thiêu thân chết cháy trong ngọn lửa vì nhãn thức của nó bị sắc tướng lôi cuốn; là cách con hươu bị thợ săn giết chết vì nhĩ thức của nó bị âm thanh lôi cuốn; là cách những con ong bị những cây ăn thịt nuốt chửng vì bị mùi vị của cây ấy hấp dẫn; là cách những con cá cắn câu vì vị giác của chúng bị nhử bởi hương vị của mồi câu; là cách những con voi chết đuối trong đầm lầy vì chúng thích cảm giác thân thể đắm trong bùn. Cũng thế, bất kỳ khi nào bạn đang lắng

nghe Pháp, đang giảng dạy, đang thiền định hay đang tu tập thực hành Pháp, thì điều quan trọng là bạn không được chạy theo những khuynh hướng huân tập trong quá khứ, không ấp ủ những cảm xúc về tương lai, và không để những tư tưởng hiện tại bị xao lãng bởi bất kỳ điều gì quanh bạn. Như Gyalse Rinpoche đã có nói:

Niềm vui và nỗi muộn phiền của quá khứ giống như những bức tranh vẽ trên nước:
Chẳng còn lại dấu vết gì. Chớ chạy theo chúng!
Nhưng nếu chúng xuất hiện trong tâm, hãy quán chiếu xem thành công hay thất bại đến và đi như thế nào.
Ngoài Pháp ra, còn có thể tin vào thứ gì khác, hỡi những hành giả trì tụng minh chú 'mani'? [15]

Kế hoạch và dự án tương lai giống như lưới thả nơi sông cạn.
Sẽ không bao giờ đem lại được những gì bạn mong muốn. Hãy hạn chế những khát khao và nguyện ước!
Nhưng nếu chúng xuất hiện trong tâm, hãy nghĩ đến ngày giờ chết bất định:
Còn có thời giờ cho bất cứ việc gì khác không ngoài Pháp, hỡi những hành giả trì tụng minh chú 'mani'?

Việc làm hiện tại giống như công việc trong giấc mơ,
Hãy quẳng chúng sang bên vì mọi nỗ lực như thế đều vô nghĩa.
Hãy dửng dưng không tham luyến ngay cả món tiền bạn kiếm được do mồ hôi nước mắt.
Tất cả mọi việc làm đều không có thực chất, hỡi những hành giả trì tụng minh chú 'mani'!

Theo đó, giữa những thời công phu thiền định, hãy tập cách kiểm soát mọi niệm tưởng khởi lên từ tam độc;
Cho đến khi tất cả niệm tưởng và tri giác hiển lộ như Pháp Thân.
Điều này không thể bỏ qua -- hãy hồi nhớ lại bất cứ khi nào cần thiết.
Chớ buông lung theo những vọng tưởng mê lầm, hỡi những hành giả trì tụng minh chú 'mani'!

Cũng có câu nói rằng:

Đừng dệt mộng tương lai. Vì nếu làm như vậy,
Bạn chẳng khác nào người cha của Mặt Trăng DanhTiếng!

Câu nói trên muốn nhắc tới câu chuyện của một người nghèo khổ đi ngang qua một đống lúa mạch lớn. Ông ta cho lúa mạch vào một bao lớn, treo nó lên xà nhà, rồi nằm bên dưới bao lúa ấy và bắt đầu mơ mộng hão huyền.

"Số lúa mạch này sắp làm cho ta thực sự giàu có," ông ta nghĩ như thế. "Khi đã giàu, ta sẽ lấy vợ... Nhất định là cô ta sẽ sinh một đứa con trai... Ta nên gọi nó là gì nhỉ?"

Ngay lúc đó mặt trăng xuất hiện, và ông ta quyết định đặt tên đứa con là Mặt Trăng Danh Tiếng. Tuy nhiên vào lúc đó, có một con chuột đang gặm sợi dây đỡ cái túi. Đột nhiên sợi giây đứt bung, cái túi rớt lên người làm ông ta chết ngay.

Những giấc mơ về tương lai và quá khứ như thế sẽ chẳng bao giờ đem lại kết quả và chỉ là sự phá rối. Hãy từ bỏ hết thảy những giấc mơ như thế. Hãy tỉnh thức và chú tâm lắng nghe với lòng cẩn trọng.

Không nên tập trung tư tưởng một cách quá căng thẳng, nhặt nhạnh ra từng chữ, từng điểm một, như con gấu *dremo* bới tìm 'mạc mốt' – mỗi lần bạn nắm bắt được một đề mục nào, bạn lại quên đi đề mục trước đó, và sẽ chẳng bao giờ hiểu được cái tổng thể. Tập trung quá nhiều cũng làm bạn buồn ngủ. Thay vào đó, hãy giữ một sự quân bình giữa căng thẳng và buông lỏng.

Có lần Ngài Ānanda đang dạy Śrona thiền định. Śrona rất khó có thể hiểu được điều đó một cách đúng đắn. Đôi khi ông ta quá căng thẳng, đôi lúc lại quá buông lỏng. Śrona đem vấn đề ra hỏi Phật, Đức Phật bảo: " Khi còn là cư sĩ, ông là người đánh đàn *vīnā* rất hay phải không?"

"Vâng, con chơi rất hay."

"Vậy âm thanh đàn *vīnā* của ông hay nhất khi lên dây thật căng hay thật chùng?"

"Âm thanh nghe hay nhất khi giây không căng quá mà cũng không chùng quá."

"Tâm ông thì cũng tương tự như thế," Đức Phật bảo; và nhờ thực hiện theo lời khuyên này mà Śrona đạt được kết quả.

Ngài Machik Labdrön có nói:

Hãy định tâm vững chắc và lơi lỏng thư dãn: [16]
Đây là điểm trọng yếu của cái Thấy (kiến).

Đừng để tâm bạn quá căng thẳng hay quá tập trung hướng vào bên trong; hãy để các giác quan của bạn thoải mái tự nhiên, cân bằng giữa buông lỏng và căng thẳng

Bạn không nên cảm thấy mệt mỏi khi lắng nghe giáo huấn. Đừng nên chán nản khi bạn cảm thấy đói hay khát trong khi lắng nghe một bài giảng quá dài, hoặc khi bạn phải chịu đựng những phiền toái do nắng, mưa, gió, v.v. gây ra... Hãy hoan hỷ vì hiện nay bạn đang có được những điều kiện tự do và thuận duyên của đời

người, rằng bạn đã gặp được một vị chân sư, và bạn có thể lắng nghe những giáo huấn sâu xa của Ngài.

Sự kiện bạn đang được nghe Giáo Pháp thâm diệu vào thời điểm này là kết quả của công đức được tích lũy từ vô lượng kiếp. Giống như bạn đang được ăn một bữa ăn khi mà bạn chỉ có thể ăn được một bữa duy nhất trong hàng trăm bữa ăn trong suốt cả cuộc đời bạn. Vì vậy, để tiếp nhận những giáo lý này, hãy khẩn thiết lắng nghe với lòng hoan hỷ; hãy phát nguyện chịu đựng cái nóng, cái lạnh và bất kỳ thử thách, khó khăn nào có thể xảy ra.

2.1.3 **Năm Cách Nhớ Tưởng Sai Lạc:**

Hãy tránh việc nhớ chữ mà quên nghĩa,
Hoặc nhớ nghĩa mà quên lời.
Hãy tránh việc nhớ cả hai mà không hiểu ý;
Nhớ lộn xộn, hay nhớ sai lạc không chính xác.

Không nên gán một tầm quan trọng thái quá cho những cú pháp biến hoá tao nhã mà không cố gắng phân tích ý nghĩa sâu xa của văn tự, chẳng khác nào một đứa bé đang nhặt hoa. Vì chỉ có văn tự suông thì chẳng có lợi ích gì cho tâm thức. Ngược lại, chớ xem thường cách thức những giáo huấn đó được giải bày, và coi đó chỉ thuần là ngôn từ nên chẳng có gì là cần thiết. Nếu như vậy thì mặc dù bạn có thể thấu hiểu được ý nghĩa thâm sâu, nhưng bạn sẽ không còn có được phương tiện để có thể diễn đạt ý nghĩa đó. Văn tự và và ý nghĩa sẽ mất đi mối liên kết.[17]

Nếu bạn nhớ được giáo lý mà không nhận ra được những mức độ khác nhau [của ý nghiã] – gồm có ý nghĩa thích hợp, chân nghĩa và ý nghĩa gián tiếp – thì bạn sẽ nhầm lẫn về những điều mà văn tự muốn ám chỉ.[18] Điều này có thể dẫn bạn xa rời Chân Pháp. Nếu ghi nhớ một cách lộn xộn thiếu trật tự thì bạn sẽ làm cho sự liên tục đúng đắn của giáo lý ấy bị rối tung lên, và rồi mỗi lần bạn lắng nghe, giải thích hay thiền định về giáo lý ấy, sự nhầm lẫn rối tung kia sẽ còn tăng lên gấp bội. Nếu bạn nhớ không chính xác những điều đã được nói ra, vô số vọng niệm sai lầm sẽ gia tăng.[19] Điều này sẽ làm hư hỏng tâm bạn và làm giảm giá trị của những giáo huấn. Hãy từ bỏ tất cả những lỗi lầm này và hãy ghi nhớ tất cả – gồm có văn tự, ý nghĩa và thứ tự của bài giảng – một cách đúng đắn, không có bất kỳ sai lạc nào.

Dù bài giảng có dài và khó tới đâu chăng nữa, bạn chớ nên ngã lòng và đừng tự hỏi chừng nào sẽ kết thúc; hãy kiên trì. Và dù bài giảng có ngắn gọn và đơn giản tới đâu, bạn cũng đừng đánh giá thấp, cho rằng đây là những điều hoàn toàn sơ đẳng.

Như thế thật là cực kỳ cần thiết để bạn có thể nhớ được cả văn tự lẫn ý nghĩa một cách hoàn hảo, đúng trình tự và với tất cả mọi sự cùng nối kết lại với nhau một cách đúng đắn.

2.2 ĐIỀU NÊN LÀM:

Cung cách hành xử nên noi theo trong lúc lắng nghe Giáo Pháp được giải thích như bốn ẩn dụ, sáu pháp toàn thiện siêu việt (lục độ ba- la-mật), và những phương cách hành xử khác.

2.2.1 **Bốn Ẩn dụ**:

Trong Kinh *Hoa Nghiêm (Arranged Like a Tree Sutra- Gandhavyuha)* có nói:

Thiện nam tử, ông nên nghĩ bản thân ông như người bị bệnh,
Giáo Pháp là phương thuốc,
Đạo sư tâm linh là một y sĩ thiện xảo,
Và công phu hành trì là cách thức để hồi phục.

Chúng ta đang bị bệnh. Từ vô thủy, trong biển khổ vô biên là vòng sinh tử luân hồi này, chúng ta đã bị hành hạ bởi bệnh tật của tam độc, và hậu quả chính là ba loại đau khổ.

Khi người ta bị bệnh nặng, họ đi tham vấn một vị y sĩ tài ba. Họ nghe theo lời khuyên của ông bác sĩ, dùng bất kỳ loại thuốc nào mà ông ta cho, và làm tất cả những điều có thể làm để vượt qua bệnh tật và trở nên khỏe mạnh. Tương tự, bạn nên tự mình điều trị những bệnh tật của nghiệp, điều trị những cảm xúc tiêu cực và chữa lành đau khổ bằng cách tuân theo hướng dẫn của ông bác sĩ đầy kinh nghiệm, vị Thầy tâm linh chân chính, và bằng cách sử dụng thần dược của Giáo Pháp.

Việc theo chân một vị Thầy mà không làm theo những điều Ngài hướng dẫn thì cũng giống như không vâng lời bác sĩ, điều đó làm cho ông không có cơ hội để chữa lành bệnh cho bạn. Không uống thuốc của Giáo Pháp – có nghĩa là không áp dụng Giáo Pháp vào thực hành – thì cũng giống như có vô số thuốc men và chỉ dẫn ngay cạnh bên giường mà không bao giờ bạn chạm tới chúng.

Ngày nay, người ta thường phát biểu đầy vẻ lạc quan: "Lạt ma, xin đoái thương tới con với lòng bi mẫn!", và cho rằng dù có họ có tạo ra nhiều điều khủng khiếp cách mấy chăng nữa, ho cũng sẽ không bao giờ phải gánh chịu hậu quả. Họ ước đoán rằng vị Thầy, với lòng bi mẫn, sẽ quăng họ lên cõi Trời như thể Ngài đang ném một viên sỏi. Nhưng khi ta nói rằng vị Thầy đang gia hộ chúng ta với lòng bi mẫn thì điều này thực sự muốn nói tới việc Ngài đã nhận chúng ta làm đệ tử của Ngài với tràn đầy lòng thương yêu, đã ban cho chúng ta những giáo huấn sâu xa, khai thị cho chúng ta điều gì cần làm và điều gì nên tránh, chỉ dẫn cho

chúng ta con đường giải thoát đã được Đấng Chiến Thắng giảng dạy. Có thể có lòng bi mẫn nào to lớn hơn thế được không? Điều này tùy thuộc vào việc chúng ta có tận dụng được lòng bi mẫn này và thực tâm theo đuổi con đường giải thoát hay không.

Giờ đây là lúc chúng ta được sinh ra làm người tự do và được ban cho nhiều điều kiện thuận lợi, giờ đây là lúc chúng ta biết điều gì nên làm và điều gì không nên làm. Ở bước ngoặt này, trong một hoàn cảnh hoàn toàn tự do, chúng ta có thể quyết định chọn lựa và quyết định của chúng ta vào lúc này sẽ định rõ số phận của chúng ta tốt hơn hoặc xấu đi trong suốt chiều dài tương lai sau này.[20] Điều tối quan trọng là chúng ta hãy chọn lựa một lần cho xong giữa sinh tử và niết bàn, và hãy đưa những giáo huấn của bổn sư của chúng ta vào thực hành.

Những người hướng dẫn các buổi lễ trong làng sẽ làm cho bạn tin rằng ngay trên tử sàng, bạn vẫn còn có thể đi lên [cõi cao] hay đi xuống [cõi thấp], như thể bạn đang điều khiển một con ngựa bằng dây cương. Nhưng vào lúc đó, trừ phi bạn đã thuần thục với con đường tu, trận gió nghiệp dữ dội của những hành vi trong quá khứ của bạn sẽ săn đuổi bạn, trong khi ở phía trước, một màn đen kịt khủng khiếp đổ xô tới vào lúc bạn hoàn toàn bất lực, bị lôi tuột xuống một con đường dài đầy hiểm nguy của trạng thái trung ấm. Vô số những thuộc hạ của Thần Chết sẽ đuổi bắt bạn với những tiếng kêu thét: "Giết! Giết! Đánh! Đánh!" Làm thế nào trong khoảnh khắc đó, khi không có nơi để chạy tới, không có chỗ để ẩn náu, không chốn nương tựa và không chút hy vọng, khi bạn đang tuyệt vọng và không biết phải làm gì – làm thế nào vào một thời điểm quyết định như thế mà bạn có thể làm chủ được việc mình đi lên [cõi cao] hay đi xuống [cõi thấp]? Như Đấng Vĩ Đại xứ Oddiyana có nói:

> *Đợi tới lúc được nhận lễ gia lực [21] trên một tấm bảng có ghi tên bạn thì đã quá muộn! Khi ấy, thần thức của bạn đã hoàn toàn lang thang trong trạng thái trung giới như một con chó mê muội, và bạn sẽ thấy ra rằng ngay cả việc chỉ nghĩ tưởng về những cảnh giới cao hơn thôi cũng thật vô cùng khó khăn.*

Thật ra thì bước ngoặt quyết định, thời điểm duy nhất mà bạn thật sự có thể hướng dẫn mình đi lên hay đi xuống như thể đang điều khiển một con ngựa bằng dây cương, là ngay lúc này đây, trong khi bạn đang còn sống.

Là một con người, thiện hạnh của bạn mạnh mẽ hơn thiện hạnh của các loài chúng sinh khác. Mặt khác, điều này cho bạn một cơ hội, vào lúc này và ngay tại đây, trong chính đời này của bạn, để bạn có thể dứt bỏ sinh tử luân hồi một lần và mãi mãi.[22] Nhưng [cũng tương tự như thế], những ác hạnh của bạn cũng mạnh mẽ hơn. Do đó bạn cũng có thể quả quyết rằng mình sẽ không bao giờ thoát khỏi vực sâu của những cõi thấp. Vì thế, giờ đây là lúc bạn đã gặp được một vị thầy, một vị bác sĩ thiện xảo, và gặp được Giáo Pháp, là thần dược chiến thắng cái chết.

Đây là lúc để áp dụng bốn pháp ẩn dụ, đưa giáo lý bạn đã được nghe vào thực hành, và du hành trên con đường dẫn tới giải thoát.

Quyển "*Kho Tàng Phẩm Hạnh Cao Quý*" mô tả bốn khái niệm sai lạc cần phải tránh, là những khái niệm đối nghịch với bốn ẩn dụ mà chúng ta đã đề cập tới ở trên.

Người miệng lưỡi nông cạn, với bản tánh xấu ác.
Đến với vị thầy như thể Ngài là một con hươu xạ.
Rút tỉa xạ hương, Giáo Pháp viên mãn,
Tràn đầy khoái lạc, họ phỉ báng giới nguyện.

Những người như thế coi vị Thầy tâm linh của họ như một con hươu xạ, Giáo Pháp như xạ hương, bản thân họ là người đi săn, và công phu hành trì miên mật là cách thức để giết chết con hươu với một mũi tên hay một cái bẫy. Họ không hành trì giáo huấn mà họ đã thọ nhận và hoàn toàn không cảm thấy mang chút ân nghĩa gì đối với vị Thầy. Họ sử dụng Giáo Pháp để tích luỹ ác hạnh, và điều này giống như một cái cối đá kéo lôi họ đoạ xuống những cõi thấp.

2.2.2 **Sáu Pháp Toàn Thiện Siêu Việt (Lục Độ Ba La Mật)**

Trong *Mật-điển Liễu Nghĩa Giáo Huấn Tổng Hợp Các Pháp Môn* có nói:

Hãy cúng dường phẩm vật tối hảo như hoa thơm và bồ đoàn,
Hãy thu vén [đạo tràng] và tự kiểm soát cung cách hành xử,
Chớ làm tổn thương bất kỳ chúng sinh nào,
Hãy chân thành tin tưởng nơi Thầy của bạn,
Hãy lắng nghe các giáo huấn của Ngài không xao lãng
Và đặt câu hỏi để xua tan các nghi ngờ;
Đây là sáu pháp toàn thiện siêu việt của người lắng nghe Pháp.

Một người đang nghe giáo lý nên thực hành sáu pháp toàn thiện siêu việt (lục độ ba-la-mật) như sau:

Hãy chuẩn bị chỗ ngồi cho vị thầy, sắp xếp các tấm bồ đoàn lên đó, hãy dâng cúng một mạn đà la, hoa thơm, và các phẩm vật cúng dường khác. Đây chính là thực hành *bố thí.*

Hãy quét dọn sạch sẽ [đạo tràng] hay quét dọn căn phòng sau khi đã cẩn thận rửa sạch bằng nước mát, và hãy tự chế mọi hành vi thiếu tôn kính. Đây chính là thực hành *trì giới.*

Tránh làm tổn hại chúng sinh, ngay cả những con côn trùng nhỏ bé nhất, và hãy chịu đựng nóng, lạnh và mọi gian khó khác. Đây chính là thực hành *nhẫn nhục.*

Đặt sang một bên bất kỳ quan niệm sai lạc nào liên quan đến vị Thầy và đến giáo lý, hãy hoan hỷ lắng nghe với niềm tin chân thật. Đây chính là thực hành *tinh tấn.*

Hãy lắng nghe những giáo huấn của Đạo Sư một cách chú tâm không xao lãng. Đây chính là thực hành *thiền định.*

Và hãy đặt câu hỏi để xua tan bất kỳ do dự hay mối nghi hoặc nào. Đây chính là thực hành *trí tuệ.*

2.2.3 **Những Phương Cách Hành Xử Khác**

Nên tránh tất cả những cung cách hành xử thiếu tôn kính. *Vīnaya* (Luật tạng) có nói:

Không giảng dạy cho những người thiếu tôn kính,
Những người không bệnh mà trùm khăn đội đầu,
Những người mang gậy gộc, vũ khí và che dù,
Hay những người quấn khăn trên đầu.

Và trong *Jātakas* (Truyện Tiền Thân Đức Phật) có nói:

Hãy chọn chỗ ngồi thấp nhất
Hãy vun bồi giới luật trang nghiêm hoàn hảo.
Với đôi mắt tràn đầy hoan hỷ,
Hãy uống từng lời như uống cam lồ,
Và hãy hoàn toàn chú tâm.
Đó là cách lắng nghe giáo lý.

Tài liệu trích dẫn trên đây đã được Nhóm Longchenpa chuyển Việt ngữ lần đầu vào năm 2004. Thanh Liên hiệu đính sơ khởi (2006). Tâm-Bảo-Đàn tổng hiệu đính (2007).

*Muốn đóng góp tịnh tài cho dự án ấn tống toàn bộ luận giải **Lời Vàng Của Thầy Tôi** của Đại Sư **Patrul Rinpoche** (trên 750 trang), xin liên lạc viet_vajra@yahoo.com hoặc vào xem trang nhà www.vietvajra.org.*