

Ngày 24.05.2010

Khai Thị Về

BA MƯƠI BẢY PHÁP HÀNH BỒ TÁT ĐẠO

Garchen Rinpoche

Có thể nói rằng trong vòng 10 năm qua, thầy đã đi hoằng Pháp ở khắp nơi trên thế giới, và Pháp bảo mà thầy đã quảng bá trong suốt khoảng thời gian thầy đi hoằng Pháp, tựu chung chỉ có tuyển tập Ba Mươi Bảy Pháp Hành Bồ Tát Đạo này mà thôi. Thầy đã thọ nhận giáo lý về Ba Mươi Bảy Pháp Hành Bồ Tát Đạo từ Bôn Sư của thầy, và đây là tất cả những gì mà thầy đã nương vào để [làm cái gốc cho việc] tu học. Ngoài những giáo lý này ra thì thật ra, thầy đã chẳng học được gì nhiều cho lắm.

Trong Phật Giáo, có những truyền thống tu tập khác nhau, những pháp môn hành trì khác nhau. Nhưng tựu chung thì tinh túy của tất cả các giáo lý của Đức Phật chỉ đơn thuần có một mà thôi. Tất cả tinh túy của các Giáo Pháp mà Đức Phật đã giảng dạy cho chúng ta [mà chúng ta nhận được] từ các dòng truyền thừa khác nhau, thực sự chỉ tóm gọn trong hai chân lý. Hai chân lý ấy là [tinh túy của] tất cả những gì mà Đức Phật đã tuyên thuyết. Đức Phật đã thuyết tất cả 130 pho Kinh, nhưng thực sự những gì được thuyết trong toàn bộ kinh điển cũng không nằm ngoài hai chân lý ấy [chân đế và tục đế].

Đạo Phật cho chúng ta cơ hội được tu tập theo những dòng truyền thừa và những pháp môn khác nhau. Tất cả những truyền thống tu tập này đã được phát triển là bởi vì chúng ta có những nhu cầu khác nhau. Ở trong thế giới này cũng thế, chẳng hạn khi chúng ta nói về thức ăn, thì chúng ta có cơm gạo, có rau trái. Cơm gạo hay rau trái ở đất nước nào cũng giống nhau nhưng chúng ta lại có những phương thức khác nhau để chuẩn bị hay nấu nướng. Cũng giống như khi chúng ta nói đến những phương pháp tiếp cận khác nhau trong Phật giáo, ai thích hợp [với pháp tu nào thì] tu theo pháp ấy.

Trong Kim Cang Thừa, chúng ta có tất cả bốn dòng truyền thừa chính, gồm có: Sakya, ả yingma, Gelug và Kagyu. Bốn dòng truyền thừa này đều có những pháp tu khác nhau, những phương thức tiếp cận khác nhau. Trên thực tế, cho dù chúng ta thọ nhận giáo Pháp từ một bậc đạo sư, một lama hay một guru nào đi chăng nữa, thì tựu chung, tất cả chỉ có một con đường, một cái đích tối hậu, và chỉ có một điều duy nhất mà chúng ta cần phải đạt được. Con đường đó, cái đích đó, điều cần đạt đến đó chính là trí tuệ, là một trong sáu pháp toàn thiện siêu việt [lục độ ba la mật] của con đường tu.

Vậy làm sao để có thể đạt được tuệ giác hay trí tuệ bát nhã ấy? Có những người hành trì theo pháp Đại Thủ Ấn Mahamudra, có những người tu tập theo pháp Đại Viên Mãn Dzogchen, lại có những người tu tập theo pháp biện chứng hay Trung Quán Madhyamika. ả hưng cuối cùng, cho dù theo pháp tu nào đi chăng nữa thì điều quan trọng nhất vẫn là làm sao để trực nhận ra được bản tâm! Giống như Đức Phật đã giảng dạy cho chúng ta, chúng ta cần phải hoàn toàn nhiếp phục được tâm của mình!

Bây giờ, thầy sẽ chia sẻ đôi lời khai thị về những giai đoạn tu tập [để nhiếp phục tâm], là những giai đoạn tu tập đã được đề ra trong Ba Mươi Bảy Pháp Hành Bồ Tát Đạo.

Trong phần đầu của tuyển tập Ba Mươi Bảy Pháp Hành Bồ Tát Đạo, chúng ta tụng câu “ *Con xin chí tâm đánh lễ vị Đạo sư vô thượng và Thủ hộ chủ Quán Tự Tại (Quán Thế Âm), trong khi quán chiếu sự bất lai, bất khứ (không đến, không đi) của vạn Pháp...*” thì ở đây, câu này đang nói đến chân lý tuyệt đối. Khi Đức Phật trực chứng bản tâm thì ngay đó, ngài đã thấu tột được tất cả mọi hiện tượng trong cả hai cõi ta bà cũng như niết bàn. Khi an trú trong chân tánh, ta sẽ nhận thức ra được rằng không có gì đến mà cũng chẳng có gì đi.

Tánh thật của các hiện tượng, tánh ấy hoàn toàn không trụ vào đâu cả, tựa như hư không. Khi ta trực chứng được điều này, như Đức Phật đã chứng ngộ, thì chính điều ấy sẽ che chở được cho chúng ta, giống như đức Chenrezig có thể che chở cho ta vậy. Ắ hưng cũng có vô lượng vô số chúng sinh chưa trực chứng được bản tâm. Và bất kỳ chúng sinh nào chưa trực nhận ra được bản tâm thì chúng sinh ấy sẽ phải trải qua những đau khổ rất lớn lao.

Tiếp theo, trong chánh văn có nói rằng, vì muốn đem lại lợi lạc cho chúng sinh mà các giáo lý [sau đây] đã được giảng dạy. Đầu tiên, chúng ta cần phải khấn nguyện Đức Phật toàn giác, khấn nguyện Tam Bảo. Từ sự chứng ngộ con đường tối thượng, Đức Phật đã truyền bá giáo pháp. Và cuối cùng, noi theo những pháp tu [mà Đức Phật giảng dạy], tăng đoàn đã phát triển. Tóm lại, ở đoạn đầu có ý nói rằng, *sự thành tựu đến từ chính sự thấu hiểu*

các pháp hành đạo, và bây giờ, ngài [Ấ Gulchu Thogme Zangpo] sẽ giảng dạy về các pháp tu ấy cho chúng ta nghe. Ở đây, những giáo lý được giảng dạy là để dành cho những chúng sinh nào chưa trực chứng được bản tâm. Còn đối với những ai đã kiến tánh, đã trực chứng được chân tâm thì họ không còn đau khổ [do họ nhận ra được bản chất huyễn ảo của các đau khổ mà họ trải nghiệm].

Giáo Pháp mà Đức Phật giảng dạy cho chúng ta chính là cội nguồn đem đến lợi lạc và hạnh phúc cho chúng ta trong đời này cũng như đời sau. Ở đây, chúng ta đang nói đến những lợi lạc và hạnh phúc tạm thời. Điều này có nghĩa là, nhờ chúng ta hiểu được giáo lý, chúng ta sẽ tích lũy được nhiều lợi lạc nhất thời, chẳng hạn như là chúng ta sẽ được sinh vào những cõi cao. Chúng ta gạt hái được điều này là bởi vì chúng ta đã thấu hiểu về sự vận hành của nhân quả. Khi hiểu được về sự vận hành của nhân quả thì chúng ta cũng hiểu được đâu là nguyên nhân đưa đến đau khổ, chúng ta sẽ thực tập buông bỏ những nguyên nhân đó, và nhờ vậy mà chúng ta sẽ không phải trả quả báo đau khổ trong tương lai. Không những thế, [khi hiểu được về sự vận hành của nhân quả], chúng ta sẽ có thể chấp nhận được đau khổ trong khi chúng ta đang phải trả nghiệp. Đây chính là chân lý tương đối, gọi là tục đế, là sự thấu hiểu về nhân quả.

Cuối cùng, nương vào hiểu biết đó mà ta biết làm cách nào để rời xa những nguyên nhân đưa đến đau khổ. ả hững nguyên nhân đó, thật ra, chính là các xúc cảm ô nhiễm trong chúng ta. Khi có thể buông bỏ được tâm ô nhiễm thì chúng ta sẽ không còn phải bị đọa vào trong ba cõi thấp và sẽ không còn phải khổ đau. Chúng ta sẽ tiếp tục tiên tu trên con đường đạo. Con đường ấy

chính là con đường phát khởi lòng từ bi và tâm Bồ Đề. Đó chính là Giáo Pháp.

ả ếu chúng ta không tu tập theo Giáo Pháp một cách đúng đắn, hoặc giả nếu chúng ta làm bộ tu tập mà thật ra là chúng ta lại đang tạo ra nhiều phiền não, tạo ra nhiều vấn đề, lại phát khởi nhiều sân hận, thì phải hiểu rằng chính việc tu tập đó sẽ trở thành nguyên nhân để đọa chúng ta vào ba cõi thấp. Tại sao? Bởi vì con đường tu tập đích thực, Giáo Pháp đích thực, là lòng từ, là tâm bi, là tình yêu thương, cùng là sự buông bỏ tất cả những xúc cảm ô nhiễm. Và do đó mà Ba Mười Bảy Pháp Hành Bồ Tát Đạo đã chỉ ra cho ta phương thức để đạt được giải thoát, để buông bỏ tất cả những xúc cảm đắm nhiễm tiêu cực.

Khởi đầu, trong tuyển tập Ba Mười Bảy Pháp Hành Bồ Tát Đạo đã giảng dạy cho chúng ta về những pháp tu sơ khởi. ả hững pháp tu sơ khởi này bao gồm bốn tư tưởng chuyển tâm hướng về Pháp, gồm có: (1) thân người hiếm quý, (2) cuộc đời vô thường, (3) nhân quả, và (4) những khổ đau trong luân hồi. Chúng ta cần phải hiểu một cách rõ ràng bốn tư tưởng chuyển tâm này chính là nguyên tắc, là nền tảng cho việc tu tập của chúng ta. ả ếu chúng ta không thấu hiểu bốn tư tưởng chuyển tâm hướng về Pháp, không hiểu về sự khó khăn để có được thân người, không hiểu về cái chết, không hiểu về vô thường, không hiểu về luật nhân quả và không hiểu về sự đau khổ của cõi luân hồi, thì chúng ta sẽ không có thể nào hiểu được đâu là nền tảng để có thể trưởng dưỡng tâm Bồ Đề. Bốn tư tưởng chuyển tâm này chính là phương tiện thiện xảo để cho tâm Bồ Đề có thể phát khởi nơi nào chưa phát khởi.

Bây giờ, nhờ có được thân người hiếm quý mà chúng ta có cơ hội để thực hành Phật Pháp, có cơ hội để phát khởi Bồ Đề tâm, có cơ hội để nương tựa vào Phật, Pháp, Tăng. Đây là tất cả những nhân tố có thể giúp chúng ta đạt đến được giác ngộ, cho dù là đạt được trong kiếp này hay đạt được trong những kiếp vị lai. Đây chính là căn nguyên đưa ta đến giác ngộ.

Do đó, trước nhất, chúng ta cần phải hiểu rõ rằng, thật khó khăn xiết bao để có được thân người, được làm người trong kiếp này [và vì thế, phải nỗ lực chuyên tâm sử dụng cơ hội hiếm quý này để tu tập]. Ắt ít chúng ta không thấu hiểu được điều này thì chúng ta [sẽ đánh mất cơ hội tu tập], sẽ khó lòng từ bỏ được sự tham luyến đối với cuộc đời này.

Ở đây có liên quan đến câu kệ thứ nhì trong Ba Mươi Bảy Pháp Hành Bồ Tát Đạo. Câu ấy dạy cho chúng ta biết buông bỏ tham luyến và bám chấp, buông bỏ oán ghét và sân hận. Ắt ít chúng ta chỉ biết quan tâm đến cuộc đời này thôi thì chúng ta làm sao còn có thể để tâm ngó ngàng gì được đến kiếp sau và những kiếp sau đó nữa. Do đó, câu kệ thứ nhất và thứ nhì dạy cho chúng ta hiểu về sự khó khăn vô cùng để có được kiếp người, và chính vì vậy mà ta buộc phải buông bỏ hết tất cả những vọng niệm liên quan đến tham ái và oán ghét. Trong khi chúng ta tư duy, quán chiếu về mười tám điều kiện tự do và hoàn cảnh phú bẩm (là những thuận duyên giúp chúng ta tu tập), chúng ta sẽ thấu hiểu rằng thân người hiếm quý chính là phương tiện thiện xảo để giúp ta phát khởi được tâm Bồ Đề nơi nào chưa tâm ấy chưa phát khởi.

Đức Phật đã tuyên thuyết rằng, trong dòng tâm thức của mỗi một chúng sinh đều có một vị Phật. Ắt hưng hiện nay trong tâm của chúng sinh, mọi thứ đều

ô nhiễm. Lý do là bởi vì chúng ta chấp ngã, nghĩ rằng chúng ta có một cái “ta” và chúng ta bám chấp vào cái “ta” này. Chúng ta bám chấp vào sự hiện hữu của cái “ta”, chúng ta phát khởi lòng tham luyến đối với cái “ta” và chúng ta phát sinh lòng đố kỵ đối với lại những người khác. Tâm của chúng ta giống như là nước đã bị khuấy đục. Từ nước vẩn đục này, chúng ta giúp cho đủ mọi loại tâm ô nhiễm phát sinh. Các tâm ô nhiễm này thực sự đến từ tham, sân, si. Và vô minh lại là nguyên tố nặng nề nhất, tệ hại nhất. Tại sao lại là vô minh. Vô minh là bởi vì chúng ta không nhìn ra được rằng, thực sự, không có một cái ngã, không có một cái tôi. Rồi bắt nguồn từ sự vô minh và thiếu tỉnh giác này mà luân hồi đã sinh khởi và tiếp tục hiện hữu. Khi sống trong luân hồi, trong cõi ta bà, như đã có cất nghĩa trong câu kệ thứ ba và thứ tư, chúng ta phải trải nghiệm đủ loại quan hệ giữa bạn và thù. Chúng ta sanh lòng luyến ái gia đình và bạn bè. Chúng ta không ưa thích hoặc oán ghét kẻ thù. Thật sự, đâu có gì chắc chắn để chúng ta biết được ai là bạn, ai là thù? ả hững người xuất hiện trong đời này như là người thân trong gia đình chúng ta cũng có thể là những oan gia đến từ đời trước. Thật chẳng có gì bảo đảm được điều này. Hoặc giả trong đời trước, chúng ta đã không đền đáp công ơn dưỡng dục và lòng tử tế của cha mẹ, cho nên trong kiếp này, họ đã trở lại và xuất hiện như là kẻ thù của chúng ta. Thật rất khó lường để có thể quả quyết được ai là bạn và ai là thù.

Trên thực tế, trong vô lượng kiếp đã qua, tất cả chúng sinh đều đã từng là cha mẹ của chúng ta. Và nhất là những kẻ thù của ta trong kiếp này, những kẻ ghét ta hay những người mà ta oán ghét, chắc chắn rằng họ đã từng rất tử tế với ta trong những đời quá khứ. Chắc chắn rằng họ đã từng yêu thương ta rất nhiều trong tiền kiếp xa xưa, và đôi lại, ta đã đối xử vô cùng tệ mạt với họ [trong kiếp đó] và ta đã không hoàn trả lại lòng tử tế của họ bằng sự tử tế

của ta. Và cũng bởi vì như vậy mà họ trở nên sân hận, và giờ đây [trong kiếp này], họ xuất hiện như là kẻ thù của ta, là những người hết sức oán ghét ta. Điều này thực sự chúng ta chẳng thể nào biết được.

Trong Ba Mươi Bảy Pháp Hành Bồ Tát Đạo có dạy, khi chúng ta hiểu được ra rằng tất cả mọi chúng sinh đã từng là cha mẹ của mình trong đời này hay những đời trước, thì thật sự đâu có lý do gì để ta lại sanh lòng luyến ái một người nào đó quá mực, hoặc sanh tâm ghét bỏ một người nào khác quá mực. Chẳng có ai để ta phải sanh tâm ô nhiễm cả [vì chúng sinh nào cũng đã từng là cha mẹ và đều tử tế với ta].

Tiếp theo, nếu chúng ta hiểu được về cái chết và hiểu được rằng bản chất của cuộc đời là vô thường [thì chúng ta sẽ không bám chấp vào cuộc đời này nữa]. Còn nếu chúng ta tham luyến, bám chấp vào cuộc đời này thì tất cả những hành nghiệp của chúng ta đều sẽ phải nằm dưới sự sai sử của tham, sân, si. Trên thực tế, cuộc đời này không kéo dài vĩnh viễn. Cuộc đời này thực sự chỉ giống như là giấc mơ của một đêm đã qua. Tối hôm qua, có thể chúng ta đã nằm mơ, nhưng ngày hôm nay khi mà chúng ta thức dậy, giấc mơ không còn hiện hữu nữa. Cuộc đời này của chúng ta cũng y hệt như thế. Mai sau, khi chúng ta chết đi, chẳng có gì của cuộc đời này sẽ còn tồn tại, và chúng ta buộc phải thức dậy, phải ra khỏi giấc mộng. Cuộc đời vừa trôi qua ấy sẽ chỉ giống như là hồi ức của giấc mộng mà thôi.

Sau khi chúng ta chết, chúng ta sẽ đem theo với mình những hành nghiệp mà chúng ta đã tích lũy, cũng như đem theo những nghiệp báo đã được tạo ra bởi những cảm xúc ô nhiễm trong ta. Chúng ta không có sự chọn lựa sẽ đi về đâu. Nghiệp lực sẽ lôi kéo ta và ta hoàn toàn không có được sự lựa chọn!

Và như thế cho nên, nếu những tâm ô nhiễm như sân hận hay tham ái nổi lên một cách hết sức mạnh mẽ, thì đây sẽ là những nguyên nhân đẩy chúng ta rơi xuống những cõi thấp như súc sinh, địa ngục hay ngạ quỷ.

Cuộc đời này như là một giấc mơ, giấc mơ của một đêm đã qua. Đó chính là bản chất đích thực của cuộc đời này, đó là [vô thường]. Do đó, chúng ta cần phải ghi nhớ rõ điều này và phải biết hướng đến việc chuẩn bị cho kiếp kế tới bằng cách tịnh hoá tâm của mình trước nhất. Bởi vì khi chúng ta ra đi khỏi cuộc đời này, thân xác này của chúng ta sẽ ra đi nhưng tâm của chúng ta sẽ không mất đi, tâm của chúng ta sẽ không bao giờ chết, tâm của chúng ta sẽ tiếp tục tồn tại. Và điều quan trọng là làm sao chúng ta có thể tịnh hóa được cái tâm đang và sẽ tiếp tục tồn tại đó!

Để thanh lọc được tâm, chúng cần phải nương tựa vào Đạo Sư của chúng ta, là người đã khai thị cho chúng ta, giúp cho chúng ta hiểu được về sự vận hành của nhân quả. Bởi vì thế mà Đạo Sư của chúng ta thật vô cùng kỳ diệu và vô cùng đặc biệt. Ắ gài đã chỉ ra cho chúng ta con đường tu để có thể thành tựu giác ngộ.

Trong Ba Mươi Bảy Pháp Hành Bồ Tát Đạo cũng có nói rằng, ta cần phải lánh xa những ác tri thức (bạn xấu), và phải dùng óc phán xét để biết được là qua [sự liên hệ với] những người bạn này, những xúc cảm ô nhiễm của ta có phát sinh hay không. Ví dụ như, khi chúng ta có những bằng hữu mà qua [sự liên hệ với những người này], ta phát khởi được tình yêu thương, sự tử tế và lòng từ bi, thì đây chính là những người bạn lành của ta, là những thiện tri thức. Đây cũng ám chỉ đến những vị đạo sư tâm linh, đến những bậc thầy của chúng ta. Khi chúng ta tu học với các vị đạo sư tâm linh, nếu chúng ta

phát khởi được tâm Bồ Đề, thì đây chính là những người bạn lành, những thiện tri thức chân chính đích thực, là những người mà chúng ta cần nương tựa vào. Ắ hưng ví dụ ngay cả nếu chúng ta có những vị thầy tâm linh [mà qua việc học hỏi với các vị ấy], chúng ta lại trở nên tham đắm hơn, oán ghét hơn và tâm ta lại tràn đầy các xúc cảm ô nhiễm, tiêu cực, v.v. thì phải hiểu rằng đây không thể là những người bạn lành, những thiện tri thức chân chính. Ắ ếu thầy của chúng ta dạy cho chúng ta những giáo pháp dựa trên các biên kiến cực đoan, dựa trên sự ghét bỏ thì [giáo pháp ấy và vị thầy ấy] không phải là chân chính.

Một vị minh sư phải là một người giúp cho chúng ta trưởng dưỡng được những đức tánh tốt lành trong dòng tâm thức của ta. Và vị minh sư ấy phải là người hiểu được về luật vận hành của nhân quả. Ví dụ như bây giờ, nếu có một người bạn nào đó, anh ta ta ban cho chúng ta cả trăm ngàn đô la chẳng hạn, chúng ta sẽ rất thích người bạn đó bởi vì anh ta cho chúng ta rất nhiều tiền để tiêu xài! Ắ hưng một ngày kia, số tiền ấy cũng phải cạn kiệt, sẽ bay đi mất hết. Ắ hưng còn đối với một bậc đạo sư tâm linh thì [chúng ta không nhận tiền của từ ngài], thật ra là chúng ta còn nhận nhiều, nhiều hơn như thế nữa. Ắ gài đã ban cho chúng ta đôi mắt. Ắ gài đã chỉ cho chúng ta con đường tu và [giúp chúng ta hiểu về] sự vận hành của nhân quả mà chúng ta mang theo mình từ kiếp này qua kiếp nọ. Và nhờ có cặp mắt mở to đó mà trải qua nhiều kiếp, chúng ta sẽ không phải thọ quả báo đau khổ, sẽ không phải bị đoạ vào những cõi thấp, sẽ được sinh vào các cõi cao hơn, và đến một ngày kia, sẽ đạt được giác ngộ. Và cũng bởi vì thế mà các vị thiện tri thức và những bậc đạo sư còn trân quý hơn bất cứ điều gì khác mà chúng ta có được trong cuộc đời này!

ả goài ra, tự lúc khởi đầu, chúng ta còn phải biết trân quý và biết ơn lòng từ và sự tử tế mà chúng ta đã nhận được từ cha mẹ chúng ta nữa bởi vì chính cha mẹ chúng ta đã cho chúng ta thân người hiếm quý này. Thứ đến, chúng ta phải biết trân quý và biết ơn lòng từ của các vị thầy cô [trong thế gian này], là những người đã hướng dẫn chúng ta và dạy dỗ chúng ta về mọi mặt, về tất cả những gì chúng ta cần phải hiểu biết về cuộc đời này.

ả hưng đặc biệt hơn, chúng ta cần phải nhớ nghĩ đến tấm lòng từ của những bậc Đạo Sư đã dạy cho chúng ta về nhân quả, và hơn thế nữa, đến tấm lòng từ của những bậc Đạo Sư đã dạy cho chúng ta phương cách để phát khởi và trưởng dưỡng Bồ Đề tâm.

Sau đó, chúng ta cần phải thọ quy y, phải nương tựa vào những đối tượng quy y để có thể tu hành trên con đường chánh pháp cực kỳ quý giá. Khi đi tìm đối tượng để quy y, chúng ta phải tìm nương tựa nơi những đối tượng chân chính, đấy chính là Tam Bảo, gồm có Phật bảo, Pháp bảo và Tăng bảo. ả hư trong Ba Mười Bảy Pháp Hành Bồ Tát Đạo có dạy, chúng ta không thể nương tựa vào bất kỳ ai đang còn bị trói buộc trong vòng luân hồi. Điều này có nghĩa là bất kỳ ai chưa trưởng dưỡng được Bồ Đề tâm rốt ráo, bất kỳ ai vẫn còn tâm chấp ngã, bất kỳ ai chưa giải thoát được khỏi vòng tròn sinh tử. ả ếu vị ấy chưa [tự mình] giải thoát được khỏi luân hồi thì sẽ không thể nào giúp được cho người khác. Cũng có thể thân của những vị này không còn bị kẹt trong cõi trần [cõi người] nhưng tâm của những vị ấy vẫn chưa được hoàn toàn giải thoát. Đó có thể là những vị Trời, hay là những vị thần linh. Khi chúng ta nói đến những vị Trời hay chư Thiên thì có các vị Trời phạm tục, khác với chư Thiên trí tuệ. Và những vị Trời là những vị vẫn còn tâm

chấp ngã, [vẫn còn bị chi phối bởi sinh tử luân hồi]. Bởi vì thế, họ chẳng thể nào giúp được chúng sinh một cách rốt ráo.

Trong khi đó, Phật, Pháp và Tăng đều phát xuất từ tuệ giác, và bởi thế, [là nguồn nương tựa] đáng tin cậy nhất, [có khả năng giúp ta] hoàn toàn thoát khỏi màng lưới sinh tử. Và bởi thế mà Tam Bảo là nguồn [gia trị] chân chính nhất. Khi chúng ta gọi Phật, Pháp, Tăng là Tam Bảo “ngoại tại,” tức là quy y bên ngoài [nương tựa vào những đối tượng bên ngoài]. Đức Phật bên ngoài chính là chư Phật của ba thời. Có thể có hằng triệu triệu ức muôn chư Phật trong suốt ba thời. ả hưng tâm của các vị ấy chỉ thuần là một. Và đó chính là sự kết hợp giữa tánh không và từ bi.

Chúng ta cũng có được tiềm năng này trong ta. Đây chính là Phật tánh, Phật tâm mà chúng ta sở hữu trong dòng tâm thức của chính mình. Là trí tuệ phân biệt, biết đâu là việc [tốt] nên làm, đâu là việc [xấu] không nên làm. Đây chính là Phật đây! Còn Pháp? Pháp bao gồm 84 ngàn giáo lý mà Đức Phật đã tuyên thuyết, nhưng tóm gọn, Đức Phật đã chỉ nói, hãy thực hành các thiện hạnh, liả bỏ các ác hạnh, và hoàn toàn điều phục tâm. Đây chính là Pháp đây! Các giáo lý mà Đức Phật đã giảng dạy để giúp chúng ta tịnh hoá và điều phục tâm không là gì khác hơn ngoài tình yêu thương và tâm từ bi [vô ngã]. Còn ngoài ra, tất cả mọi thứ khác sẽ chỉ là nguồn gốc, là nguyên nhân dẫn đến luân hồi. Ví dụ như, nếu chúng ta có tình yêu thương dành cho con cái của chúng ta chẳng hạn, ngay khi có chút cái ‘tôi’ xuất hiện ở trong đó, thì chính đó đã là một nguyên nhân dẫn đến luân hồi rồi. Khi chúng ta nghĩ rằng, đây là con trai tôi, đây là con gái tôi... ả gay khi có một cái ‘tôi’ hiện ra thật mạnh mẽ, thì tự khắc, đây là nguyên nhân dẫn đến luân hồi. Còn giả sử như chúng ta cảm nhận được tình yêu thương lan toả đến cho hết thảy

chúng hữu tình, thì đây chính là nguồn gốc của Bồ Đề tâm, đây chính là Giáo Pháp.

Trong Phật Giáo, có ba thừa hay ba con đường tu tập dựa trên ba căn cơ khác nhau. Và bất kỳ ai đã bước vào trên con đường tu, [cho dù là thừa nào đi nữa], nghĩa là bất kỳ ai đã thọ giới nguyện quy y thì ta cũng có thể gọi người ấy là Tăng bảo. Tại sao chúng ta lại xem đây là một điều quý báu (bảo)? Tại sao lại là Tăng bảo? Bởi vì đã là Tăng bảo thì ta phải nghĩ rằng, tôi không chỉ nghĩ đến bản thân mình như những chúng sinh tầm thường khác, mà bởi vì tôi là Tăng bảo nên tôi quan tâm và nghĩ đến người khác, đến các chúng sinh khác. Điều này cũng có nghĩa là khi các chúng sinh khác hãm hại tôi thì cho dù là thế nào đi chăng nữa, tôi sẽ hành trì hạnh nhẫn nhục, tôi có thể trả lại [tâm ác của họ] bằng tình yêu thương trong tôi. Đây chính là ý nghĩa đích thực của Tăng bảo. Và đây chính là Tam bảo “ngoại tại,” là ba viên ngọc quý ở bên ngoài.

Rồi sau khi đã quy y Tam bảo thì chúng ta cần phải hiểu rõ rằng chính bản thân ta là Tam bảo. Tam bảo đích thật là Tam bảo ngự trong bản tâm ta. Chánh niệm và tỉnh giác của ta chính là Phật. Chánh niệm và tỉnh giác là Đức Phật “nội tại,” Đức Phật ở bên trong. Ắt ẽ ta phát triển được tình yêu thương và tâm từ bi [vô ngã] thì đây chính là Pháp nội tại, Pháp ở bên trong bản tâm ta. Và nếu ta có được đầy đủ chánh niệm, tỉnh giác và từ bi, thì tất nhiên, ta trở thành Tăng bảo! Ta có đầy đủ Phật, Pháp, Tăng ở trong ta!

Pháp thoại của Garchen Rinpoche tại tư gia của đạo hữu Phúc Nghiêm tại VN vào ngày 24/05/2010. Ina Bieler thông dịch từ tiếng Tạng qua tiếng Anh. Tâm Bảo Đàn thông dịch từ tiếng Anh qua tiếng Việt. Nhóm thiện nguyện chuyển âm qua Anh ngữ, Việt ngữ và nhuận văn; thầy Chúc Khả hiệu đính (6/2010).